# 公司团队拓展训练心得体会优秀6篇

来源：网络 作者：风吟鸟唱 更新时间：2024-11-23

*人生的确处处皆课堂，用心体会，处处可修行。拓展训练便是生动一课，它带来生理挑战，更赋予精神财富。在挑战中激发勇气与毅力，让我们领悟团队协作的力量。这笔精神财富将伴随我们前行，在未来的道路上，激励我们勇敢面对困难，不断超越自我，绽放属于自己的...*

人生的确处处皆课堂，用心体会，处处可修行。拓展训练便是生动一课，它带来生理挑战，更赋予精神财富。在挑战中激发勇气与毅力，让我们领悟团队协作的力量。这笔精神财富将伴随我们前行，在未来的道路上，激励我们勇敢面对困难，不断超越自我，绽放属于自己的光彩。下面是小编给大家分享的一些有关于的内容，希望能对大家有所帮助。

五一小长假，公司安排了一次拓展训练，这次拓展训练给我印象最深的是驿站传书这个项目，我从中学会了遵守规则的重要性。

驿站传书的规则是，所有的队员同向坐成一排，不许使用语言，前面的人不许将手伸到背后，后面的人不许将手伸到前面队员的眼前，就这样完成传递信息的任务。教练把一个数字告诉队伍后面最后一名队员，然后依次传递，直到最前面的队员得到信息后，将它写在一张纸上。两个队同时比赛，看谁的信息传播速度快而且准确。

第一次，我感到后面的队友在我的背上写了一个三位数字“969”，我便用相似的方法写在前面队友的背上，他得到信息后也依法传播到下一位背上。另一个队也是这样做的，不过他们有的人不是采用写的办法，而是像发报机一样用手指头在队友背上点击。也有的队员采用画道道的方法告诉前面的队员数字信息。

等到一条信息传播下来，我们很吃惊地发现，自己所传播的数字与教练给的真正数字大相径庭。我所接收到的“969”在最后被传播成了一个包含数字“4”和“0”的四位数，而真正的数字应该是“69”。差距竟然如此之大!

大家很快意识到，这是传播方式的不统一造成的后果。就像秦始皇的“车同轨，书同文”一个道理，没有标准和规矩，信息的传播很容易失真。

我们开始争论，使用什么样的方法来传播信息。有人赞成写数字，有人提出画横线，有人坚持“敲”电报，有人要求将人的后背画出9个部分代表不同的数字。叽叽喳喳，争论不休，只达成了有限的共识。结果，第二次，我们传播的数字再一次与原信息大相径庭。

其一，要善于开拓思维。用什么样的手段，才能达到又好又快的结果?各组在每轮开始前的“作案手段”研讨阶段纷纷展开了热烈的讨论，策略可谓五花八门，或按规则调动自己的聪明才智，或苦心钻游戏规则的空子，兵不厌诈者，匪平日之所思也!比如，有的最后一个学员直接用手机给队长发信息，犯规吗，人家说了，按照与时俱进的理论，中国移动乃如今最大最快的驿站了，何不借其传书?没错呀!老师新增规则，把这条给戒了，可学员又使出别的招了。真是道高一尺、魔高一丈也，面对“魔鬼”般的学员，老师不得不频频修订完善游戏规则。

其二，思维要有前瞻性，所谓凡事预则立。数据信息，会是什么样的数据呢?整数?小数?分数?它们分别应该怎么书写?有的连方程式、根号什么的都考虑了应对方案;写了一遍不明白怎么办?别人犯规了咱们怎么办?此外，思维还得注意打破固有定势，比如，前三轮的数据，一轮比一轮复杂，当大家都以为最后一轮应该是最难时，老师偏偏给了个最简单的0.所以，思维不能是简单的经验重复和固定的逻辑判断。

其三，要注重团队精神，善集群策群力。一支队伍，人多人少，重在心灵默契。切磋要民主，决策要集中，谁都守口如瓶不行，谁都想当老大不行!提倡奉献精神，乐于融入群体，共识是和谐的基础，和谐是胜利的保障。所谓荣辱相依、生死与共，是一往无前的力量!老师点评说：人无完人，团队完美!

其四，过程和结果是辨证的。以课堂上的“驿站传书”为例，为了结果的第一，大可“不择手段”，胜者为王败者“寇”，结果显然重于过程;相反，假如胜败无所谓，但求快乐进行曲，期间开心就好，那么，过程当然更重要!过程与结果，孰重孰轻，因时因地因人而异也!这和抓各时期的中心工作，亦或和各项工作的跟踪，是否也有某种辨证的联系?

总结活动技巧：

1.不能讲话.

2.不能回头

3.后面的伙伴的任何部位不能超过前面人身体的肩缝横截面以及无限延伸面.(前后标准要以最前面的某个物品做参照,比如白板.离白板近则为前,离白板远则为后)

4.当信息传到最前面伙伴手中时,这位伙伴要要迅速举手示意,并把信息交到白板附近的培训师手中,计时会以举手那一刻为截止时间.

5.不能传递纸条和仍纸条 .

6.项目的最终解释权和裁判权归培训师(要解释清楚,某些很有争议的方法,和我们培训的整个中心相吻合算正确,背离则算错误)

经过我们市场部讨论后，我们团队定制出一套比较快捷、准确的游戏方式，下面简单介绍下我们团队讨论出来的游戏方法：

1、所有人员排成一队，团队中需有一位反应速度快、果断、决定力强的人在本队开始的位置;

2、后方的人向前方传递信息的，拍前方队员左肩一下表示数字，拍两下左肩表示大写数字。数字的表述形式为九宫格，三横排、三竖列，从左向右从上至下依次为1、2、3、4、5、6、7、8、9.9位数，0以在后背画圆的方式表示。当传递的数字为多组数字时，位于队尾的信息传递人员应当一组一组传递;

3、小数点的表示方式为以手指在前方人员的左肩点一下，先给予前方人员这次传递的是小数点数据的提示，然后按数据依次给予前方队员数字、小数点、数字的信号。比如传递2.5.后方人员需先点前方人员左肩一下提示前方人员这组数据为小数点数字，然后在九宫格中先以拳点2的位置，然后在前方人员左肩点一下，表示小数点，再在九宫格中5的位置一拳点下，即可表示为2.5;

4、分号的表示方式为以手指在前方人员后腰中间位置画一横线的方式表示。后方人员在传递分号数字时，按照由上到下的顺序传递信息，比如2/3.表示后方人员先在前方人员在九宫格2的位置以拳点一下，再在前方人员的后腰上画一横线，再在九宫格3的位置以拳点一下，以此表示2/3;

5、在传递字母的时候，后方人员拍前方人员右肩表示，此次传递的信息是字母。后方人员拍前方队员一下肩膀的表示字母为小写，拍两下的表示字母为大写。给完前方队员字母提示后然后用手指在前方队员背部书写字母，记住一点要书写清楚、准确。最前方人员再根据后方对方拍自己右肩是一次还是两次来确定字母的大小写;

6、信息传输为汉字的，后方队员以双手拍前方队员双肩表示，然后以手指在前方队员后背书写。注意笔画顺序。以免造成误解。

7、传输的数字为根号数字的，后方人员先在前方队员后背画十字表示此次传递的数字为根号数字。传递时后方队员先在前方队员后背画壹十字，然后在九宫格中数字对应的地方以拳点击表示根号多少;

8、当传递的数字为平方或立方数字时，后方人员需现在前方队员右肩以手指点两下或三下(两下表示平方，三下表示立方)，以提醒前方队员此次传递的是立方或平方数字。然后后方队员在九宫格对应数字位置以拳点击，表示数字是多少。然后再点击前方队员右肩两次或三次表示平方或立方。比如32.后方队员先点前方队员右肩两次表示要传递平方数，然后在九宫格3的位置以拳点一下，然后再在前方队员右肩点两下，表示32.立方与此相同; 7、后方人员在传递完信息后以手掌拍前方人员后背三下，表示已传递完毕。前方队员点头表示已明白后方人员传递的信息，不明白则摇头，后方队员重新输入;

8、在遇到传递很难的数字或字母时，后方人员在前方队员左肩或右肩连续拍打三次表示很难、放弃，由最前方人员根据后面拍的是左还是右来随意写一个数字或字母节约时间; 9、当一队人员很多的时，最后一个队员看前方信息已传递出去三个时就可再继续传递下一组信息。前方队员再向前传递时后方队员应注意观察看他是否传递正确，若不正确及时拉前方队员衣角，表示传递错误，停止传递。再由发现错误的队员重新向前方传递。

4月15日，公司组织了户外拓展训练，这是一个艰难但着实充满意义的一天。正所谓人生处处是课堂，只要用心去体会，何处不修行，此次拓展训练所带给我的不仅是生理上的挑战，同时也给我带来了一笔精神上的财富。我也为我能处于这样一个有默契，互助，团结的团队而感到无比的荣幸，正因为如此，我相信，无论在未来会面临怎样的困难，我们都能够携手共进，一起去克服，因为，团结就是力量。

拓展训练是短暂的，但是影响却是深远的，这次我很荣幸的被大家推选为小队长，在担任小队长的那一刻我就深深的感受到了肩上的责任，因为在那一刻，没有领导，没有年龄，大家都是一个团队的成员，而这个时候队长的作用就显得尤为重要了。原本以为对于这个队长的位置自己能够很好的胜任的，因为在部队的时候有过当班长的经历，比较有经验，可是没想到在进行第一个科目的时候却出现了很明显的能力不足，对于教练下达的任务信息没有给队员传达清楚，同时也没有在接到任务的第一时间制定好相应的方案，而且也没有很好的听从大家的意见，指挥的不够全面，结果导致了后面任务的失败，那一刻有种深深的无力感，同时也感受到了自身的各种不足，看来没有一直坚持学习，就会如逆水行舟一般，不进则退。不过我并未因此就丧失了信心，因为只有不断的从失败中学习，汲取经验，才能使自己变得更加的充实强大。而从由个科目中联想到实际的工作我也感到受益匪浅，在如今的社会，靠一个人完成所有任务的可能性是微乎其微的，由此，团队整体合作的效率就显得几次重要。保持整个团队的最佳状态，使其成为一个无坚不摧的战斗团体，就必须增进彼此的了解和加强互相之间的信任。没有优秀的个人，只有优秀的团队。而这次拓展训练项目的安排和设计在这方面的努力每个人都深有体会，由此应用到具体的工作中，团队中的相互协作能力、效率和质量都会有很大的提高。训练的第二个科目在于锻炼我们的勇气，看到教练们打碎了一地的玻璃碎片，而后又将所有人的眼睛蒙上了，每个人当时都很疑惑，不知道这有何用意，直到后面教练说要每个人都从上面踩过去我们才恍然大悟，其实大家心里都明白真正的从玻璃碎片上踩过去是不可能的，但是这却又是可能的，因为我们在工作中有很多时候都会遇到这种类似的情况，前方遇到的困难就如同这玻璃碎片铺成的道路一样，充满着艰辛跟坎坷，但是我们却又不能退却，无论有多么的困难，就算是头破血流也要迎头而上，这是一种对待困难的勇气跟魄力，世上无难事只怕有心人。而尤其是当看到叶经理第一个上时，大家都充满了斗志，一个团队，不仅仅要有凝聚力，还要有一个能够冲在前面的领头羊，就像是一把尖刀，直接刺破一切困难阻碍。

通过此次的拓展训练，我学到了很多，虽然这只是一个工作外的拓展，但是却能够反映出自身在实际工作中的很多不足。

首先，在工作中要有个合理明确的工作目标，在目标确定的前提下，制定出切实可行的工作计划，没有目标的工作，只会是做无用功，而一切努力就将会是没有任何意义;而如果目标制定的不够不合理或者根本不可能实现，那最终也将是一事无成。其次，要充分理解跟分析上级所传达的任务，不能在没有完全明确任务的前提下去执行，那样只会事与愿违。再者，要合理分配整个团队的资源，充分做到人尽其职，物尽其用，发挥每个人的作用，就算是只有两个人的小团队，也要有合理的分工，这样不仅能够创造最大的工作效率，也可以更好的锻炼自身。最后，在工作中需要不断的创新精神，将重复的工作简单的去做，简单的工作创造性的去做，这样才能有开拓性，在创造中不断的学习，交流，这样才不会被淘汰，同时也要增加团队成员之间的了解，这样才能更好的开展工作,同时增进同事之间的感情跟协作能力。

拓展训练虽然是短暂的，但是其意义却是深远的，我要把拓展训练中所学习到的经验应用到今后的实际工作中去，使自己能够更加充分的融入到创造卓越的团队中去。

五一小长假，公司安排了一次拓展训练，这次拓展训练给我印象最深的是驿站传书这个项目，我从中学会了遵守规则的重要性。

驿站传书的规则是，所有的队员同向坐成一排，不许使用语言，前面的人不许将手伸到背后，后面的人不许将手伸到前面队员的眼前，就这样完成传递信息的任务。教练把一个数字告诉队伍后面最后一名队员，然后依次传递，直到最前面的队员得到信息后，将它写在一张纸上。两个队同时比赛，看谁的信息传播速度快而且准确。

第一次，我感到后面的队友在我的背上写了一个三位数字“969”，我便用相似的方法写在前面队友的背上，他得到信息后也依法传播到下一位背上。另一个队也是这样做的，不过他们有的人不是采用写的办法，而是像发报机一样用手指头在队友背上点击。也有的队员采用画道道的方法告诉前面的队员数字信息。

等到一条信息传播下来，我们很吃惊地发现，自己所传播的数字与教练给的真正数字大相径庭。我所接收到的“969”在最后被传播成了一个包含数字“4”和“0”的四位数，而真正的数字应该是“69”。差距竟然如此之大!

大家很快意识到，这是传播方式的不统一造成的后果。就像秦始皇的“车同轨，书同文”一个道理，没有标准和规矩，信息的传播很容易失真。

我们开始争论，使用什么样的方法来传播信息。有人赞成写数字，有人提出画横线，有人坚持“敲”电报，有人要求将人的后背画出9个部分代表不同的数字。叽叽喳喳，争论不休，只达成了有限的共识。结果，第二次，我们传播的数字再一次与原信息大相径庭。

其一，要善于开拓思维。用什么样的手段，才能达到又好又快的结果?各组在每轮开始前的“作案手段”研讨阶段纷纷展开了热烈的讨论，策略可谓五花八门，或按规则调动自己的聪明才智，或苦心钻游戏规则的空子，兵不厌诈者，匪平日之所思也!比如，有的最后一个学员直接用手机给队长发信息，犯规吗，人家说了，按照与时俱进的理论，中国移动乃如今最大最快的驿站了，何不借其传书?没错呀!老师新增规则，把这条给戒了，可学员又使出别的招了。真是道高一尺、魔高一丈也，面对“魔鬼”般的学员，老师不得不频频修订完善游戏规则。

其二，思维要有前瞻性，所谓凡事预则立。数据信息，会是什么样的数据呢?整数?小数?分数?它们分别应该怎么书写?有的连方程式、根号什么的都考虑了应对方案;写了一遍不明白怎么办?别人犯规了咱们怎么办?此外，思维还得注意打破固有定势，比如，前三轮的数据，一轮比一轮复杂，当大家都以为最后一轮应该是最难时，老师偏偏给了个最简单的0.所以，思维不能是简单的经验重复和固定的逻辑判断。

其三，要注重团队精神，善集群策群力。一支队伍，人多人少，重在心灵默契。切磋要民主，决策要集中，谁都守口如瓶不行，谁都想当老大不行!提倡奉献精神，乐于融入群体，共识是和谐的基础，和谐是胜利的保障。所谓荣辱相依、生死与共，是一往无前的力量!老师点评说：人无完人，团队完美!

其四，过程和结果是辨证的。以课堂上的“驿站传书”为例，为了结果的第一，大可“不择手段”，胜者为王败者“寇”，结果显然重于过程;相反，假如胜败无所谓，但求快乐进行曲，期间开心就好，那么，过程当然更重要!过程与结果，孰重孰轻，因时因地因人而异也!这和抓各时期的中心工作，亦或和各项工作的跟踪，是否也有某种辨证的联系?

经过人力资源部的精心策划和组织，公司70多名员工一早开拔拓展基地，进行为期两天的拓展训练。此次活动得到了公司领导的重视和支持，并有多为领导随性一起参加训练。这不是一次普通的郊游或者娱乐活动，而是活泼生动而又非常具有教育和纪念意义的体验式培训。两天的训练，使平时耳熟能详的“团队精神”变得内容丰富、寓意深刻，训练中的每个项目都给我带来了心灵的冲击，引发内心的思考。以下我把自己印象最深刻的项目和心得和感受与所有的同仁们进行分享。

此次拓展训练首先以破冰仪式拉开帷幕，在破冰仪式上进行团队组建及团队建设成果展示(包括队名、队员昵称、队歌、队训、队旗制作等)。之后两天分别开展了穿越电网、鼓动人心、集体木鞋、信任背摔、空中断桥、挑战150、七巧板、毕业墙七项时间实训拓展活动。

1、统筹规划，合力安排资源——“穿越电网”

各成员必须在规定的时间内一一穿越数量有限且大小不一的网眼，特别强调的是，在穿越过程中人的身体任何部分都不能接触网线，否则便是失败。可是有的网眼狭小无比，想要穿越简直就是不可为之事。游戏的过程中，托举者手上承载着他人的“性命”，而被托举者又是绝对信任的把自己的“生命”交给了自己的同伴来掌握。这就是一种彼此信任的表现。在一个集体中，做任何事情都需要有这种信任精神，而且大家都要抱之以真心关爱的心情去对待自己的同伴，人人都要以他人为先，那样才能发挥出的潜质。在工作中也是如此，首先是制定好切实可行的方案，然后齐心协力的合作，如果大家都各存异心，各自为战，关系冷漠，缺乏交流，甚至相互猜嫉，那样只能与原来争取的工作目的背道而驰。

2、齐心协力，合力完成目标——“集体木鞋”

集体木鞋是各成员合力配合，所有队员站到木鞋上拿起两根绳子，大家一起用力移动木鞋向前走，又有大家一起喊口号向前走、只能一名队员喊口号、都不能喊口号、奇数队员面向前、偶数队员面向后，大家一起向后倒着走多种走法。游戏中大家为了共同的目标找准自己的位置。在失误中总结经验找到迅速完成目标的途径。在竞争激烈社会环境中，一个团队在工作当中，个人的价值观能否融入到团队当中去实现共同的愿景影响的这个团队的力量。团队出现问题时管理者要及时调整，做出迅速反应，带领团队用正确的方法解决问题。

3、相信他人，为成功赢取时间——“信任背摔”

背摔其实是一项很简单的活动，一个人背站在1、5米高平台上，如果你相信自己的团队那你就平躺着摔下来，它验证了人与人之间的可信度。“信任”与“被信任”都是源于生活中点点滴滴的积累。“信任”首先要相信自己，做什么事情都要充满自信。如果自己对自己都没信心，那就谈不上“信任”与“被信任”。做任何事情都要有责任心，这样才会被信任。工作中我们相信自己，信任这个团队的每一个成员，做事情成功的机会就会增大。做的事情成功得越多。那么我们也就会对这个团队越“信任”。

4、挑战极限，战胜自己——“空中断桥”

这个项目是一个非团队性质的挑战项目，要求队员们在8米多高1米多宽的铁板这边跳到另一边，然后再跳回来就算完成。有些事情，看起来容易、做起来却很难。只要勇敢跨出第一步，困难也不是这么难，超越只是一步之遥。在训练中，我们曾经出现过退却、恐惧或做不了的念头，但是通过大家的鼓励，并成功的完成了训练任务。因此，在我们实际工作中，当我们面临艰巨的任务或遇到困难时，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，就可以战胜一切困难，就可以完成别人认为难以完成的任务。

5、资源共享，服从领导安排——“七巧板”

这个项目是把所有队员分成7个组，1—6组每组间隔等距，7组是在中心。每组按照自己的任务书完成任务，在规定的时间内整个团队得分超过1000分，视为成功。任务过程中学员不能移动自己的位置。在最初十分钟内由于没有很好熟悉规则以及组织资源导致得分很好，后来经过大家研究最终由领导组同意分配资源最终在规定的时间内完成了超过1000分的成绩。这个活动训练映射的日常工作中就是各个部门之间的沟通、协作，还有就是领导的协调力。没有沟通协作，大家各自为政，只顾个人利益，不顾集体利益，不顾全大局，早晚也会失败。应当思考如何发挥自己的中枢神经的作用，不能只是站在自己部门的小圈子搞本位主义，一定要站在一定的高度看问题，为部门员工与员工之间，部门与其它部门之间的沟通协作、铺路搭桥，从而实现公司的整体目标规划。

6、齐心协力，不离不弃——“毕业墙”

最后一个项目是集体翻越“毕业墙”，要求一个集体翻越一堵高4米且垂直的围墙，不能运用任何工具，所有的人都要爬上毕业墙。参加培训的全部成员团结一心，互相帮助，目标一致，勇于奉献自己。我被团队体现出来的集体荣誉感和精诚合作的精神所感动。当我看到大家搭起人梯做好支撑，当我踩在队友们的身体翻越障碍时，当我听到项目完成后我们发自内心的欢呼时，当最后一刻孟总亲自倒挂下来把最后一个队员拉上去时，我为能身处这样的团队而骄傲，一种强烈的集体归属感深深影响着我。换一个角度考虑，一项工作任务的完成，如果没有众人的支持配合，鼎力相助，也许自己根本无法完成。掌声的背后是集体智慧的结晶，是众人的臂膀和齐心协力完成任务的决心。团队精神，不仅是我们工作中必须发扬和应用的精神，也是一个单位发展壮大的根本。

总结：良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格特质的两大核心内涵。任何人都不要以为自己什么都行，离开了团队，你可能一事无成;也不要以为你势单力孤，有了团队，你也许什么都行!感谢此次活动所有队员的积极参与和真诚相助，希望我们都能用心去体会拓展的核心精神，不断提升和强化个人心理素质，更深刻地去体验个人与企业，下级与上级，员工与员工之间唇齿相依的关系，从而激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，让我们的团队更富凝聚力和战斗力!

拓展训练回来后的两个早晨，我都是做梦笑醒的，做的梦都跟大家相关，一片欢乐。在这次拓展训练中我一直感受到团结、包容、智慧、欢乐的群体氛围。高空跳断桥、解手链、限时竞速、造船渡河、篝火晚会。。。真的很美!很难忘!

一、投入

在旗上写队名时，有队员专业地喊：加粗!加粗!当时瞬间很佩服他对工作的认真与投入，以致与于写个队名都不忘“野狼队”。

正如教练送给我们的第一句话是：投入!只有投入才能享受过程，更好的享受过程。

队友，我为你的投入点赞!

二、平常心

第一个活动是蛟龙过海、解手链和团队有我更精彩串起来的。计时前，我们小队珍惜时间分工合作。先抽出了参与蛟龙过海活动的人，其余的想方法如何快速解手链。参与蛟龙过海的队友在一旁练习，对于过程中出现的不完美，大家积极提出建议并虚心接受、改进。结果在和其他小队比赛中，我们的速度快很多。我一直把这个归结于是团结、合作、速度。但是，部长提出的一点让我惊叹!平常心!他说发现大家在整个过程都没人想着怎么争最快，而是投入到怎么做好，如何做得更好，这样一来整个过程大家都开心，也意外得到了惊喜。是的，我相信如果做什么事情都能保持平常心，以不慌不忙、平平常常的姿态去面对，我们的精神能得到比名利还更愉悦的享受。

那么，就先以平常心对待、体验这次难得的拓展训练吧。

三、自我牺牲

第一晚生日晚会的设计让我很感动，一开始以为他们四个人真的是因为表现不好被教官点名批评。。。，直到生日蛋糕的出现，才松了口气，露出了笑容，也看到些闪动、迷人的泪光。

但是，十五分钟的两套衣服设计和节目，更让我眼前一亮。我万万想不到队长一个羞涩的笑就把重任给担当下来了。也许是我来公司不久，感觉平时大家都是忙于工作，比较少进行工作外的沟通。一开始想着一般人都不情愿去扮演这么一个“没节操”的角色吧，还要上去表演节目。。但是，队长的自我牺牲让我敬佩万分。人家的一骑红尘妃子笑，队长的一身女装众人乐。如果没有自我牺牲的精神，估计篝火晚会没这么乐吧。当然，其他小队的也很给力。

四、平等

每个活动的总结，总会有人主动出来分享心得，到后来有人提议说，让每个人都有机会站出来与大家分享!还没有出来过的尽量出来!虽然这句话在课堂上听了n多遍，但第一次觉得这句话很有分量!只因为尊重!平等!

五、沟通

我是一个不怎么讲话、不会讲话的人，身边也有许多类似的人!但我希望这种情况能够得到改善。之前看过一故事：a明星夜晚打的回家，到点时自己看下表自觉拿出来200块给司机，但是司机完全没有还给她5块的意思。她想想算了，也就5块钱，人家司机也不容易，关上车门走了。走了两步才突然想起来是自招车的，应该再给司机10块的，但司机也没跟她要。于是她倒回去问司机，你怎么不说我少给您10块呢?这时，得到这样的回答：我以为在你们眼中10块钱不算什么，有没有都一样的!其实，如果双方一开始有沟通的话是不会出现这种不开心的情况。此后我才不忽略沟通。但训练中的司令指挥官士兵游戏，让我明白有沟通是不够的，沟通也要准确、有效，同时还有时限、立场。

六、全力以赴

这是让我最感动的——成功墙!

我基本上是在第一人梯旁。整个过程，他们、痛苦的声音、痛热的肩膀，坚忍的表情、咬牙的坚持，也感受到他们没体力时的沉默与信念。

就像教练说的，他们长这么大估计都没人踩过他们的肩膀，而他们却能够这么痛的情况下坚忍着撑这么多人、这么久、这么重。

上面的人，四个手指头那么渺小，但力量那么持久，保护得了所有的“生命”!

本来这个是感触最多最深，看着相片都很感动，却写不出来。但发现，沉淀下来的已经潜移默化地在改变我们的生活。

通过参加这次户外拓展训练活动，我也认识到大家的美：主动(我炒菜、我洗菜、我捡柴)、责任感、天真(灰太狼)、乐于付出(搬大家的物品、划船)、爱。。。另外，自己也因为这次活动有所改变，相信自己会变的更好，也相信大家都是往更好的方面发展，更相信在这些“好”的人的努力下，我们的公司越办越好!

这是我平生第一次组织这么多人来进行团队游戏，这非比寻常的“第一次”也让我刻骨铭心、收获良多。

俗话说得好：“旁观者清,\*者迷。”作为一个“旁观者”，我清楚地看到：初次接触这些游戏的她们和第一次接触这些游戏时的我反应如出一辙——有抵触、有排斥、有腹诽、有抱怨：哦!卖糕的!(myGod!)这都是些什么游戏啊?脑子有病吧!各种“情非得已”都被悄然藏匿于微蹙的眉宇间，只是碍于情面未曾有人开口说出而已。

第一个游戏——兔子舞。我们在传统单一搭肩跳的基础上，抽丝剥茧般逐渐加大了难度，从最初步的搭肩，紧接着的搂腰，其次的抱腿，再然后的抓脚踝;从开始的易如反掌到后来的难如登天。当我说到“抓住前面人的脚踝来进行兔子舞”的时候，所有人都一头雾水地说:“这怎么跳啊?”那种难以置信的眼神虽然她们自己浑然不觉，但是我却尽收眼底了。因为是分组进行而且要打分数，每个组之间开始紧锣密鼓地部署着她们的战略……短短的几分钟时间，每个组都凝聚了整个团队的智慧，从手忙脚乱一步步走向有条不紊。紧接着我把难度又加大，所有人围成一个大圆圈，紧接着前面的队员依次坐到身后人的腿上。转眼之间，她们都毫无悬念地做到了!但是接下来我的一句话让在场的所有人都热血沸腾了。

“坐好之后，我们再来进行一遍刚才的兔子舞。我相信这一瞬间每个人的脑子里想的都是——不可能!不过，请一定记着：你们是一个团队。而你，则是这个团队中不可或缺的一员。在这个团队里你必须放心地把你的后背交给队友;你必须无条件地信任这个团队的每一个人，你们每个人的信任将铸造整个团队的灵魂!我相信：你们一定会有自己的办法来完成这次艰难的考验的!”

这就是我当时对她们说的一段励志语言。令我倍感欣慰的是：22个人齐心协力、百折不挠地尝试着……功夫不负有心人，她们终于大功告成了!那种成功的喜悦只有参与的人自己可以体会!通过这个游戏：她们领悟到了“人心齐，泰山移”的道理，明白了一个团队只有心往一处想,劲往一处使。不管过程多难，结果总是令人羡慕的。

第二个游戏是“红与黑”。游戏规则：“三队全出黑，每队加三分;三队全出红，每队减三分;两黑一红，红加三分;两红一黑，黑加三分。”一个看起来很烧脑的游戏。在这个游戏里，原有的一个大集体被拆分成了三个小集体。而这三个小集体都在心心念念着：要怎样应对才能获胜?但是她们恰恰忽略了：她们原本是一个大的集体。于是，为了小集体的利益，她们放弃了共赢，错误地选择了相爱相杀。最后的结果也只能是两败俱伤没有胜负之分。这个游戏里刚开始的时候，她们并没有领略到：自己是大家庭中的一员。只顾及到了她们所在的一个小集体的成败，而没有考虑到大家庭的福祉。等到游戏结束以后，通过简单直观的分析，每个人都变得沉默了。我相信：此时此刻的她们，心里一定都想着“只有合作，才能共赢”的道理吧。

第三个游戏叫做“报数”：22个人分为两组，每组11人。每组选出一名成员作为组长，组长不参与报数。从第一个人报数开始到最后一个报时结束，用时最多的一组，组长将接受惩罚。若第一次失败，该组组长将被要求做10个俯卧撑;第二次失败，该组组长将在原有的基础上再加10个俯卧撑。当第一组的组长做20个俯卧撑的时候，她们组一位组员主动站了出来说：“我帮你做吧!”这句看似平淡无奇的话，我相信一定暖到了组长的心吧。

游戏继续进行，失败一组的惩罚已经累积到了30个俯卧撑.对于女生来说，做30个俯卧撑真的挺难的。愿赌服输，组长已经做好了俯卧撑的姿势准备开始，但是在场的所有参与者，都不约而同地跟着组长一起，准备着陪着组长一起做。其中我听到一个人说：“我们是一个团队的。”当时我感觉到真的很欣慰，短短的一个小时，她们的凝聚力得到了升华，团队协作也经受住了考验。她们深深地懂得：她们是一个集体——一个和衷共济、风雨同舟的集体!

很开心能带领她们进行这次团队凝聚力的游戏，看着她们每分每秒都在进步都在成长，我也很有成就感。希望在这次的活动中，每个人都可以学到一些让自己受用终身的东西：比如相互信赖，比如团队合作……我相信：有了这些收获，有了这些感悟，你们的明天触手可及!你们的未来无限精彩!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！