

素质拓展培训学习总结范文

篇1：素质拓展培训学习总结范文

虽然我没有那么好的文采，语言也是平平淡淡，但是我依然想用我笨拙的方式把它记录下来，因为这次拓展训练实在学到了许多东西，它真的会让我一辈子都记得！

就先从报道说起吧。因为是在我们学校，所以我是踩点去的，到的时候差不多两点，那是我第一次见到这么多来自八所不同学校的同学，心里面怎么说呢，很期待接下来的六天吧！虽然晚上只是分分组，但是因为大家都不认识，就总是互相问别人是哪里的、叫什么，感觉特别有意思。虽然我没怎么说话，但是我一直在看着大家，我一直都相信快乐是可以感染的，所以虽然我只是看着，但是我真的感觉很快乐，感觉前所未有的放松。

上午我们进行了模拟电网和那个应该叫相携并进的项目，我没太记清楚。模拟电网刚开始的时候总是有人会碰，然后就重来，但是大家都没有任何的怨言，中间三角和上面圆圈，都是需要男生把人托起来传给另一边的人，还要保证身体不碰到电网上，到后来很多人都满头大汗，甚至能听见他们粗重的喘气声，真的很累。相携并进的时候虽然刚开始有人没掌握好平衡掉下来了，但是第二次就全部通过了，大家两个人都配合得很默契，后来的绳子虽然加大了点难度，但还是过去了不少，没过去的那组就是太心急才会掉下来的，有点惋惜吧。下午玩的是信任被摔、丛林迷宫和毕业墙。信任被摔是把人从大约有一米四的高台上摔下来，下面有人接着，这个过程虽然出现了一个小小的失误，但是总的来说完成的很好。

这个游戏最累的就要属中间的男生了，因为他们中间是力量最重的地方，需要大家换着来，当时我就想，这个过程下来，他们的胳膊一定很疼吧！丛林迷宫是除了第一个带路的都戴上眼罩，然后把手搭在前一个人肩膀上，凭着感觉走，但不能碰到树，否则就失败重来。但是这个过程不太顺利，因为有个老太太真的很泼，非要把鸡放在我们附近，说要下蛋，后来还和教官吵起来了，好像还报警了，在她的搅和下，我们走走停停的终于完成了。

毕业墙是把人送到四米高的高台上去，需要底下有人用手把人拖起来，上面的人把人拽上去。这是唯一一个所有人在一起的项目，很热闹很激烈，但是却苦了底下做梯子的同学，让人踩的有些人手背都破了却还在坚持，也辛苦了在上边拉的同学，整个一天下来估计胳膊疼的不得了吧，但是说实话，我没听说过有任何一个人说累，说疼，很感动。只是最有难度的那个同学没能成功翻过，让大家多少有些遗憾吧！

篇2：素质拓展培训学习总结范文

带着一种陌生和好奇的心境，来到了拓展基地，这是我第一次参加这种培训活动。首先是着装得整齐，口号的统一、小组的成立，使人油然而产生一种集体、团队、凝聚的感觉。学员加深彼此间的了解，缩短了相互的距离，当看着一个个从未尝试过的高空项目心中只有一个念头就是“克服一切自身困难，绝不掉队”。

拓展训练中，我们战胜了心魔，更由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，使我明白生活中的许多事情不是你做不到，而是你自己退却了，不敢面对，成功其实就在你的前面，就一步之遥，只要你勇敢的向前一跃，你就会成功了，但有很多人就因为没敢向前再跃一步而与成功失之交臂，人生又何尝不是如此呢？

其实在有些团队项目中，教练也说过在项目中他最关注并不是测试通过不通过的结果，而是在项目进行大家的团队合作精神。很清楚的感觉到在一些集体项目中教练一直在锻炼我们的团队合作精神，不管各个小队做的再怎么好，也只是考虑到自己的那一小部分，而没有认识到我们是一个大集体！任何小队都不能脱离这个大的集体，一切要以大集体的利益出发！

通过这种团队项目的培训，我很清楚的认识到在以后的工作中经常需要注意和大家的沟通交流，共同完成项目，摒弃那种个人英雄主义的作风！在训练中，我们取得好成绩，得益于团队成员都有强烈的集体荣誉感。通过完成一个集体项目，我们手牵手，心连心，充分发挥集体的智慧，使我们真切体会到团队工作的特点。“不管我们努力的目标是什么，一个人的力量是有限的，要想更好地发挥个人水平，有更全面的发展空间，缺少不了的是集体的沟通和帮助，这就是为什么一根竹棍易折而一捆竹棍难折的道理。”这一切的一切都促进我们个人融入团队，培养我们形成归属感与团队意识；考验了团队领导的能力和队员之间相互沟通，配合能力；冲破了个人的心理极限，锻炼了个人的体能以及顽强的意志力，使我们在今后的工作中，受益匪浅。

三天的拓展培训从中得到了很多启发，但是否能真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过程。

篇3：素质拓展培训学习总结范文

为了优化球员们良好的心理素养，加强团结合作的集体意识。今日上午，广州某队球员们在轻松欢快的气氛中进行了一次拓展训练，训练内容主要以一系列有趣的小游戏为主，既熬炼了球员们的反应力和团队协作技能，又舒缓了竞技赛场上带来的压力。

在教练员的指导下，“合志同方、携手你我、拥抱团队、共赢将来”的体验式拓展训练正式开始了。首先组织大家自行选择队长，这个队长不肯定在原组织中职位较高，但是需要有很强的号召力，在团队建设的初期，肯定是这个人在发挥巨大作用。我们第一个拓展小游戏先是用手把灰砖劈断。20多位球员们纤手劈砖，大多数队员都是一掌断砖。随后男生用手劈砖，大多手劈砖断。引起众多游人观看，一位中年男士试了一下，结果把手碰疼了，但最末我们每个人都胜利了。

急速60秒的活动中，球员们了解了什么是团队。团队，就是为了同一个目标，共同付出努力，为了同一个目标共同探讨，为了同一个目标相互协作！正所谓的急速60秒要从这30张图片中辨别出数字，难度好大。要找出图片与数字的联想，思维好发散啊。选手们正在急

速判断，这个游戏团队间的合作精神，还有我们的应变技能。我们队以1秒的成果险胜飞鹰队，竞赛有输有赢，但大家一次又一次挑战自己的成果不服输的精神是最棒的，大家都是最末的赢家。

我们感动，我们不能忘却那天共同克服了这道毕业墙。我们感动的并不是大家都翻越了这道毕业墙，而是在这个过程中，我们大家都没有放弃，我们心中记着我们是一个集体，我们是一个团结的家庭。4米高的独墙从没想象过要攀过去！首先有强壮的球员当底背让队员踩肩膀再让上边的人拉上去，35人我们以为要两小时但教练只给40分钟，最末35完成！我们的团队。一道触动我心灵的毕业墙，是否让你想到了那个曾经在你迷茫无助时，予以你援助的人。就像今日的毕业墙，当你伸手触摸不到墙面，你是多么的盼望下面的人抽你一把，盼望他们不要放弃你。感谢我生命中涌现的每一个人。

球员们在娱乐中领悟到听从指挥的重要性，对于自律、团结、互助、协作精神有了更深刻的理解。把工作变成游戏和活动，在充斥乐趣、挑战和对现实工作模拟的各种体验中，突破心理上的“舒适区”，通过自我发觉—自我修正—自我解决问题，从而获得新的感受和领悟。

篇4：素质拓展培训学习总结范文

上午是分步队做一些根本的行动训练要领。下战书训练的第一个项目是“共建故里”在这个运动中，我们步队终极以失败告终。30分钟的时间，各个小组在连主题都不明白的环境便开始了运动，效果只能因此失败竣事。在这个项目中各个小组都在维护着本身小组的宁静和长处，同等排挤外来职员侵占。到末告终束的时间照旧对这个项目一头雾水，却不知道只要各个小组协同起来就能共建故里简朴的完成使命。这个项目使我感想最深，由于没有接纳任何有用且公道的相同，致使在运动中只能是没有目标没有头绪的瞎忙活，效果离目标越来越远。运动同时也反应出在一样寻常生存事情中，我们每一小我私家都市天然而然的对外来事物比力排挤，恐怕别人会侵占到本身的长处，只是自顾自的事情和生存。这个题目在公司和各个项目中也存在，各自管好本身的项目和本身的职责之外，很少去相识四周职员的动态，相互之间很生疏。

第二个项目是生去世电网。这一轮重要磨练的是团体协作本领和仔细度。我在这一轮是宁静已往，但是由于本身的不警惕，接人已往的时间触到网，算是捐躯。我们小队是捐躯了7小我私家。锻练说要是我们真的把团队看得比任何事物都重要，那么我们不会捐躯那么多人。一多数都是由于不警惕，太粗心造成的效果。本来可以制止的，便是由于粗心大意导致不行挽回的田地。只要是失败了就没有任何来由和捏词来表明为什么会失败，全部人耍的都是效果。在这个项目中我学会了“完善的历程不愿定会有完善的效果，但是没有完善的历程肯定不会有完善的效果”。

第三个项目是高空断桥。这个项目是磨练职员内心本质程度。8米的高空和1.3米的断口，在高空伤害和挑衅自我的抵牾中，我们选择了挑衅。之前我自以为会恐高，这次的履历证明我本来只是束缚了本身头脑和举动，像跳蚤一样为本身设立了杯盖。只要放开本身，没有到不了的地方，没有做不到的事变。

第四个项目是艰巨使命。这个使掷中我们小分队的结果并不是很好。一方面是协作本领没做好，没有按分工举行事情。另一方面是没有把责任落实到小我私家。导致每次都是重复的无勤奋，没有希望没有突破，效果便是输。知道了30张卡片代表的意思，没有拿得手里的效果照旧输，也印证了一句话“想到+做到=得到”。

第五个项目是首脑风范。在这个项目中由于部属的一个不警惕，向导就要受到处罚。在大多数人的眼中，向导所受到的都是人们的赞同和倾慕，拥有的至高的权利和辉煌光耀的光环。但是在首脑风范展示中，展现出来的是落伍就要被挨打，向导在风景的背后必须蒙受艰巨干瘪。有乐成肯定会有失败，既然是向导就必须蒙受凡人所不克不及蒙受的苦难和委曲，在渐渐进步的历程中，由失败聚集起来走向乐成。

第六个项目是翻越4.2米的结业墙，在196位员工的配合高兴下，尤其公司男士用肩膀和手臂使全部的职员都顺遂翻越结业墙，并且仅仅用了16分58秒45的佳绩。这是各人配合高兴连条约心专心的结果。信赖只要我们一起高兴肯定会创造古迹。

为期两天的拓展训练竣事了，留给我们的不但仅是体能的训练，更多的应该是反思。反思自身存在的题目和不敷，项目中我们该怎么做才气让我们的事情更进一步使事情做到极致。在项目事情中，技能和业务的相同很重要，制止重复错误的信息相同，到达有用相同会使事情服从得到提拔。在以后的事情中，项目职员像一家人一样，信赖我们会创造越发优美的将来，为我们本身，更为我们公司！

篇5：素质拓展培训学习总结范文

前两天西安素养拓展公司为大家供应了一种特别的训练，对于推展训练之前我是没有任何概念的，通过这次训练才让我真正的理解了素养拓展的意义，通过一些考验令我们领悟到一些从来不曾去想的事情，在进行拓展训练的过程中虽然参与的项目不是许多，但令我真正的体会到团队的重要性。

一大早我们一大帮人便坐着大巴动身了。一路上大家精神饱满，一脸的朝阳。在此次训练中令我最为深刻的便是高空断桥这个项目，在空地上直立4根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站在铁杆顶端的一个横梁上，然后在空中跳起，跳到前方1.25米远的另一个8米高的铁杆的横梁上。虽然身上挂满了平安爱护措施，但在高空中跳动，每一个人都或多或少产生恐惊感，在8米的高空从一个横梁跳到距离1.25的另一个横梁，是一次的极大的考验。从8的横梁上跳下去更是一次心理的挑战。

体会与心得：表面上看起来很难的事情，其实并没有想象中的可怕，在学习、生活和以后的工作中，我认为遇到困难并不行怕，怕的是失去解决困难的士气和信念，心理的障碍是最难逾越的。我们假如想要成为强者，首先就必需挑战自己的恐惊感，当我们豁出去一搏的时候，英勇的跨出一小步，或许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。当别人站在高杆上，底下观看的人感觉好像很简洁，很简单，在自己身处其境的时候，才发觉原来心竟然如此的狂跳，腿也不听使唤的颤抖。在生活和学习中，身处的环境不同，会产生不同的想法、感

受和需求，因此我们要学会换位思索。

西安素养拓展公司的另外一个项目:拼“团队七巧板”这个项目把我们分成七个组，各个小组不仅要完成自己的拼图任务，而且要顾及到整个团队的任务，然而我们没有完成以失败而告终，在训练过程中，每个小组都为完成自己小组的任务而努力，但忽视了整体。

体会与心得：从活动中悟出有了竞争机制，为了完成任务，取得成功，就必需合作。必需建立一个有竞争力的团队，要完善自己的组织体系，要领导有力，分工明确，要彼此信任，理解和包涵。这样我们的任务就能够又快又好的完成。团队需要一个领导，而领导者需要了解团队的目标，目前所把握的资源，找到合适的方法。比如，这次嬉戏中熊猫侠的表现，它能够先知先觉的站起来整合资源就是不错的表现。这说明领导者必需对团队思想、行动进行统一，指明方向和方法，并有力地执行。

一天的拓展训练结束了，在回来的路上，大家仍旧很兴奋，眉飞色舞地沟通着训练体会。有的说，这次训练，是一次挑战自我的机会;有的说，训练培育了团队意识;还有的说，对协作的重要性有了更详细的感受。西安素养拓展公司供应的这次拓展训练让我在工作生活中想到的事项会更多，更加英勇的面对困难并努力战胜。