

最新团队训练心得体会 团队拓展训练心得体会(实用9篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

团队训练心得体会篇一

xx月xx日，有幸成为公司组织的.第一批参加团队拓展训练人员之一，经过两天一夜的训练，除了身体上的疲惫外，在精神上也颇有收获，但更重要的是对自己、对团队有了一个全新的认识，那就是一个人要发展，自信心是必不可少的，而一个公司要发展，一支富有激情的团队也是必不可少的。

有感一：团队建设所谓团队，就是由某些人为了达到一定的目标而组成的一个队伍，团队中的人可以是固定的，也可以是临时的，可能是认识的，也可能是不认识的，他们来自四面八方，男女老少，而我们就是这样的团队，大家来自不同的所、队，差不多每个岗位都有，各方面的能力也参差不齐。

很快在教官的指引下，我们推选了队长，挑选了队名，唱出了我们的队歌，一个团队建设由此开始，歌还是一样的歌，而歌声从到开始之初到后来的豪情满怀，是不是标志着我们的团队拓展已经迈出了小小的一步。

有感二：凝聚力没有人知道接下来会发生什么，直至教官宣布下一个任务，下达的任务往往带有规则，为的是在条件限制下如何让我们完成任务，规则有好几个，由易到难，也代表着多变的环境。每次任务开始之前，教官总会三番五次地让我们确定完成任务的时间或是完成任务的方式方法，此时就需要很好的凝聚力，能够把大多数人的各方面的特性凝聚

起来，而我们也真正做到了，我看到的是我们在积极讨论，献计献策，尽管也有争论，有分歧，但我们的目标只有一个，那就是百折不挠的完成任务，我们做到了，我们都高举双手，发出胜利的喝彩。

总结参加完这次拓展，可能每个人听得最多的是总结，说得最多的也是总结，因为每完成一个任务时，教官会不厌其烦地让我们作一个小小的总结，有些人说没什么意思，不适合已工作多年的我们，但更多的人是意犹未尽，期待着有更多更难的任务在等待着我们，其实，细想下来，总结未尝不可，由小见大，由微见著，我们扪心自问一下，你是否对你走过的人生作过一次小小的总结，在我们的工作中，生活中需要总结的地方太多了，有总结才有提高，有提高才会进步。总结可以让你点评过去，正视现在，看清未来，也只有这样，你的人生才会沿着你既定的目标，稳妥的前行。

团队训练心得体会篇二

参加完公司联合中国培训热线组织的团队拓展训练后，感受颇多我还不时会想起那“惊心动魄”的训练。不管是令我胆战心惊的“cs”“高空抓扛”“徒手攀岩”还是“急速60秒”、“风火轮”、……所有情节历历在目，令我难以忘怀。

因为这是我第二次参加，虽然很累很累，但整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在了一起，不仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，而且给我带来深刻的思考与启迪……拓展训练每个项目都离不开团队的支持和鼓励，设计自己团队的队名、队呼、队徽、就预示了此次活动的整个过程离不开集体的智慧和力量。40多个人被分成3个团队。我们很快完成了队名、队呼、队徽的设计和队长的选举工作。我所在的队是“特工队”队，一共有14人，队长是张必学，我担任队花；队呼是“特工特工，永攀高峰”。

一、优秀的团队首先应该有一个优秀的，有一个共同的目标

愿景，以及为了实现共同目标而制定的计划。

二、合理分工，相互配合：在一个团队中，每个人只有分工不同，没有轻重不同，每个人都应该各司其职，化的发挥自己的特长，我们的团队才会做到!在工作中也是一样：每个岗位的人都要相互配合，共同努力，才会取得我们大家共同创造的好成绩。

三、团队中的沟通特别重要。这让我感受到了人与人之间无隔阂、和睦共处、亲密无间的真诚与舒畅。

四、信任，一个多么美好的词语。信任朋友和同事，其实是给自己机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。作为管理者必须做到“用人不疑，疑人不用”。

五、纪律的约束：此次活动虽为拓展加旅游，但既为公司组织，必须要有自我纪律的约束：约束了自己，保护的是大多数人和团队的利益。没有规矩不成方圆，在一个团队中如果没有纪律的约束，就不能称之为团队，只能是一盘散沙，最终就会散伙!

从小到大，我一直恐高，站在5米高的楼房上我都很怕□20xx年跨越断桥是我想也不敢想的事。站在8米高断桥下，我心里十分紧张、害怕。最后经过队友的鼓励我犹豫了很久才跳过去。这次“高空抓扛”当教练问谁来时，我第一个举起手，争着说“我来，我来”。我的目的显而易见，“因为我手中的一面红旗和我有过一次的‘高空断桥’的经验”；队友们围过来把手放在我的肩上喊着对呼“特工特工，永攀高峰”，为我壮胆、加油，在一片欢呼和鼓舞声中，我开始攀登梯子。当我站在断桥上时，我的心狂跳不止，丝毫不敢动，我听见队友们在下面喊：“不要向下看”、“不要往远处看”、“往对面的单杠上看”。我盯着对面的单杠，做着深呼吸，调整紧张、恐惧的心里。我听见队友们在下面喊：“贵军加油、贵军没事的别怕、贵军你是最棒的、贵军

你最勇敢”。心想‘既然选择了第一个上来，就不能放弃’不加犹豫，闭上双眼跳了过去。成功了！我笑了，原来前面并不是不可逾越的悬崖、峭壁！成功原来如此简单，只要你肯跨出第一步，看起来难以克服的困难就会向你妥协了。

有了抓扛的“经验”，当徒手攀岩时，我想不会有什么问题。但我错了，当我再一次爬到8米高的岩石上时，不知怎么回事，我的腿不由自主的发抖，同时感觉整个石壁也在颤抖，巨大的恐惧一下向我袭来，止不住狂跳的心，头也有点晕，尝试了几次都不敢向上迈出一步。我想到放弃，但听着下面队友们鼓励的呐喊，心里的勇气顿时倍增。我自己给自己鼓劲，不断告诫自己：不要害怕，我一定行！我深深呼吸了几口气，镇定了一下，当再向上迈出了一小步时，我已经无法控制了，我回头了看着下面我更怕，还是没能爬上最顶峰，最后我放弃了也失败了，当我下来时连坐的力气都没了，但也后悔没能坚持下去。

当完成活动后，大家坐在一起，联系我们现实中的工作生活进行讨论：第一，团队目标应明确，所有的人都应知道该干什么。

第三，纪律与执行力，如果大家不能牢牢抱成团，坚决执行上层的决策，逞个人英雄主义，各自为政，结果只会一团糟。

第四，沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就一定会有完美的结果。

第五，还有一点就是我个人认为，我们还应该静下心来，思考一下，我们能否做得更好。以后所有的活动，大家都能否以一种积极的心态参与，有力出力、有才者出谋划策、总之是要在一个有序有组织的状态下去完成某项活动。按现场活动中对各位成员的临时表现进行分工，虽不是，但一定是较优。每一个人按照自己所承担的角色尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患

及时提出，并提出相应的解决方案供大家决策，从而将失误扼杀在摇篮中，使得各位成员配合默契，在短时间内将一个项目成功地完成。

在一个公司内，最终的目标是取得利润，这个目标看似很明确，却往往在日常的工作中被忽略，因为一个公司由众多部门组成，一件事情往往由一个或两个部门为主导，而每一件事情就是一个项目，需各部门协力完成。因时间限制，某一部门制定的方案不一定是完美的方案，实行此方案可能对有的部门不太合理，但是，一件事情的完成，可能需要某些部门作出一些牺牲，否则整个事情就完不成或不能按时完成。部门利益来自于公司的利益，公司没有了利益，部门哪有利益?!各部门按照所分配的角色来担当责任，执行的过程中再根据实际情况，提出所存在的问题点与相应的改善方案，以利于主导部门调整决策，这样每一项工作才能顺利开展下去，最终取得结果。

团队训练心得体会篇三

上周末我有幸参加了为期两天的团队拓展培训——一场智慧与体能的培训。听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体会过的才会铭记在心，两天的训练不长，但很有意义。

众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。记得最开始体验这个项目的时候我们用时接近7秒，当我们完成了5秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们的意见出现了分歧，有人说3秒有人说4秒。当时我支持的是4秒，觉得3秒钟不可能、想都不敢想。可在我们一次次失败之后，终于用行动证明了我们的实力2秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们通过努力与协作却做到了。

教练说的很对：如果你心中想到失败，你就失败，如果你没

有必胜的信心，就无任何成就可言。如果把目标定的过低，触手可及，那团队还有何动力，有何发展可言。只想在山腰看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。

当我站在1.6米的高台上做好准备之后，教练向下面问：“下面的伙伴，你们准备好了吗？”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉地再次确认与同伴搭成的人墙是否坚固，耸耸肩，搭搭腿，然后骄傲喊出：“准备好了，请相信我们一定支持你！”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎么连这样的场合都这么形式化。可当我站在高台上的时候才明白，这样的回答是必要的，这是向台上的伙伴交付的信任，对我们这个团队的信任，让他放心的将自己的安全交给大家。我连最后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑的笔直倒下，稳稳的被接住，安全的落地。

这个项目叫做信任背摔，名副其实。这是同事之间的一种信任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的能力发挥到极致，才能达到最完美的效果。

“毕业墙”是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，20分钟时间，4.2米的光滑墙壁，教练只给予我们了三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。对我们来说这是一个很艰巨的挑战。

随着教练一声令下，大家利用简短的时间制定好策略之后，大家都毫无怨言主动去做人梯，看到的是一个个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮助他人也是在帮助自己。最终，我们顺利地提前完成了任务，在这里请允许我向这些队友们表示最诚挚的敬意。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它可以起到1+1>2的效果。回过头来再看这面墙，人生中有多少次我们就在这样的高墙面前胆怯，多少机遇就在我们踌躇犹豫的瞬间被我们错过了、放弃了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮助我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种角色，要找准自己的位置，竞争与合作都是达到目的的手段，而团队的成功需要我们每一个成员的共同努力！

拓展训练是一种挑战，不仅是体能、更是意识；挑战的不仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。通过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自己，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的能力，更增进了对集体的参与意识与责任心。随着中心的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标！

在此,我真心的感谢感谢中心组织这次活动，为我们搭建了一个相互交流的平台，也感谢我们的队友给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们中心明天更美好、更辉煌！

篇二：

团队训练心得体会篇四

广州某大学52名大学生齐聚笑翻天拓展基地，开展一天的拓展之旅。秋天时节，凉爽的秋风，让人倍感舒适，放下手头的工作，全身心投入训练，同学向我们诠释了何为认真、激情与团结。个人的'成功不能算成功，团队的成功才是真正的

成功。当《团结就是力量》的歌声响彻天空的时候，我感觉到眼眶湿润了，那种发自内心的自豪感油然而生。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，拓展训练不仅能够磨练意志，融合人与人之间的关系，而且，还给了我们很多快乐。

经过一个多小时的车程来到了目的地，首先教官进行军姿整顿，五十多位学员神采奕奕，军姿飒爽，齐声的口号让人感受到了热情与团结的力量。接着“团队破冰”，全班分为“大将”、“展超”、“飞虎”、“天狼星”四个团队，进行团队竞赛。每个团队个性十足：激情四溢的天狼星队，充满活力，向我们展示了一个团队所需要的创新；坚忍不拔的展超队，严守纪律，团结一致，让我们感受到团队齐心协力所迸发的力量；霸气十足的飞虎队，虎虎生威，超强的执行力告诉我们团队需具备的效率；斗志昂扬的大将队，不失大将风范，舍我其谁的魄力，将此次团队竞赛冠军收入囊中。

在游戏中总结，在总结中反思，在反思中进步，每个团队在游戏结束后都认真地进行讨论，总结各自的优缺点，回顾本队员的沟通交流方式，并感悟其中的管理之道，从而反思所需调整的部分。学员们既收获了快乐，亦收获了知识。

超越梦想——翻越四米六高的毕业墙，此项目是本次拓展训练的重点项目之一，也是以往拓展中未曾有过的独特项目。众志成城，超越梦想，五十多名同学需在25分钟之内攀越4米六的高墙。这看似不可能完成的任务，最后在全班同学群策群力下，以18分19秒的成绩提前完成任务。我们看到了汗水，也看到了同学们眼中的泪水，在欢呼中，我们感受到属于我们班的战斗力、凝聚力。“放下身段，积极发挥自己的作用，让团队整体发挥出最强的魄力。”一天的拓展虽然结束，但这样的经历与感悟却深入我们的生活，成为我们记忆中的宝贵财富。我们一起重新认识了团队的含义与价值，深刻地理解了团结、信任、协作。并且让我们彼此更深入地了解，发现每位同学的可爱之处，共同团结相处的一天，同学间的友

谊热情升温！

而一个团队无论是做什么事，都要具体问题具体分析，要做好充分的预案，然后再分工明确，责任到人，同时要严明组织纪律，任务分配到人，每个人都要有强烈的责任心，完成任务时要勇于承担责任，要有奉献精神，还要加强双赢意识，突破常规性的思维方式，具有开拓创新的意识，大家要发扬团结协作的精神，认真做好身边的每一件事(小事更应细做)，完成任务后和大家共同分享快乐，鼓舞团队士气，这样才能成为一支过硬的队伍，优秀的团队。

团队训练心得体会篇五

为了进一步加强员工队伍建设，使我们的团队在工作中更团结、更具有竞争力、更坚强、具有积极向上的进取精神，能够更好的适应无限变化的环境。公司特地组织所有后备班长参加象山森林公园野外素质拓展训练。我们这次开展的项目有永不放弃、信任背摔、高空天梯、雷区取水。

早上我们七点半集合，经过一个小时的车程，我们顺利的到达了目的地——象山森林公园，训练开始时，教官为所有参训员下达了警训，所有训练人员都是训练营中得一员，并告诫我们：不管我们在公司是什么职位，既然有缘来到了这里就是训练，就应该把以前公司的职位放下，每个人都一样，必须具有归零心态，把自己看成一个空杯子，只有保持空杯心态，我们才能在这里学习到更多，成长的更快。

我们这批共有68名参加，首先上午我们按培训需要分成四个小组，选出队长、政委、体育委员，并确定了口号、队歌和队名，其中我们小组通过激烈的讨论最终确定把队名取为公牛队，因为我个人觉得我们奥克斯需要的是拓荒牛精神，我们愿意做奥克斯的一头拓荒牛，为我们奥克斯成为世界品牌出一份浅薄之力。确定好那些后我们通过各小组风采展示的方式进行pk

风采展示完毕后我们队首先的第一个项目就是永不放弃，开始教练员叫我们把自己的理想写在纸上，然后开始每个人为了达到自己的理想必须付出全身心的力气，努力的向前一步一个脚印儿的攀爬的去达到你的人生目标。轮到我是，首先是我把我的理想大声的说出来，然后把纸条交给教官，他把我的理想放在前面十米的位置，开始梦想起航，四个队友拉着我的腿，我用力的向前攀爬，刚开始时，我使劲全身力气都只能向前移动一小步，即使我多么用力地想要向前，生活的束缚也会用力的把我拉回原地，俗话说万事开头难，即使我已经筋疲力尽，我也没有放弃，最终经过十分钟努力的拼搏我最终还是攀爬抵达了胜利的彼岸，这就像我们的人生，只有靠自己的不懈努力永不放弃才能到达人生的彼岸，实现自己的理想。从中我学会了不管以后做什么事我们都不能轻易的放弃，只有拥有永不放弃的心，我们才能成功。

下午我们第一个项目是信任背摔，就是信任与责任的考验，站在高台上面，没有一个人不胆怯，没有一个人不害怕。而在下面的同事，没有一个不想安全的接到倒下的同事，没有一个不想完美的完成任务。当自己倒下来了，被接住了，这一霎那我感受到了信任的胜利以及团队的力量，一个相互信任的团队是无往而不胜的。这样的责任，以及信任，正是我们在平时的工作生活中不可缺少的品质：我们不仅要意识到自我的责任，也要和其他同伴合作，信任团队中的每一个人，完成每一项工作。

高空天梯给我的体会是自信。相信自己、困难都是纸老虎。当我们开始攀爬天梯时，心里都很害怕甚至恐慌，突然感觉困难是那么的强大，每个人都和自己做斗争，但是我们必须战胜它，战胜自己的恐惧，相信自己没问题，天梯的战友们一直在鼓励着我们，通过和我的搭档的合作，相互配合，最终我们攀爬到了10米高的天梯上了，我那是好想大声说我们成功了。

通过训练，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我

才知道有了团队就有了坚强，我还可以做很多想都想不到的事。过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队最重要。尤其是通过这次素质拓展我明白了——一个公司，甚至整个社会，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能达到一加一大于二的效果。最后我想说公牛队加油！xx大家庭加油！我们永远是最好的。不久将成为世界品牌。

团队训练心得体会篇六

世界上没有完美的个人，但有完美的团队。

在拓展训练的一天活动中，我们深刻的体会到了团队的力量大于个人力量之和，并且成功必须同时属于团队的每一个成员。团队的力量是巨大的，有很多事情必须同时属于团队的每一个成员，有很多事情必须靠团队里每一个成员相互协作、共同努力才能完成。笑翻天乐园的每一个项目都是团队项目，不是单凭一个人的智力、体力和能力就能很好的完成。它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队得成功，只有各个团队中的每个队员相互团结，相互帮助，相互信任，才能共同完成团队的目标。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最关心的都是如何组织、协调及配合好，而不是只要自己做好了就可以了，队员对团队的关注已远远超过了其自身！团队合作得精神更是发挥得淋漓尽致。

在所有的训练中，给我印象最深的就是“翻越毕业墙”这个项目。毕业墙高4.2米。严格的教官告诉我们：“没有任何保险措施，什么道具都不能用。全队学员必须在不违反规则情况下，在规定的时间内全部翻越毕业墙才算成功。你们的拓展训练才算毕业。”怎么办？只有靠自己，靠每一位队员的智慧，靠团队的力量。最后大家协商的结果是用搭人梯的方法，第一排左边、中间、右边各站一人，踩着他们的肩膀上去，先爬上去的人再用手拉下面的人上去。每一位队员心中都暗暗鼓励自己要勇敢，踩上队员肩膀的时候，身后有几

十双大而有力的手顶住背部及臀部，一股力量在支持我们向上攀越，一种从未有过的安全感油然而生，也充满了勇气。最后，当所有人出色的翻越过毕业墙后，大家高声欢呼，辛勤的汗水、成功的泪水交融在一起。这个训练项目告诉我：挑战自我，没有不可能的事，不要因不可知而畏惧，不要因从未尝试而放弃。要重新认识自我，超越自我。只有团结一心，众志成城，各项任务方可顺利完成。

一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。现实社会中、工作中，我们在提倡个性张扬的同时更多强调的应该是团结与合作，不管是部门与部门，还是部门之间，只有精诚团结，每一个人把自己的全部身心交给自己的团队，我们的工作才会一步步跃上更高的台阶。

拓展训练结束时，每个队员脸上都闪耀着自信，是的，我们战胜了自己，我们在一起是最棒的，因为我们是一个团队。

户外拓展训练营激发了团队斗志

一声长哨声响起，我们的拓展训练营拉开了大幕。开营仪式上，教练进行自我介绍，领导讲话后，立刻进行了团队组建，大家按1到4的顺序循环报数，选出了四个小组，每组里面又分别选出了队长队歌口号，活动就正式进入比赛阶段了。

开始进行的是攀壁，看起来很高，一不小心就会摔成“标本”，但是勇敢地跨出一步，逾越心理障碍，其实很简单，工作上也是这样，机会转瞬即逝，只有大胆的往前迈，才有可能抓住人生的机会。

我们总结了上一个项目的经验，激发了我们的斗志，使我领悟了处理问题的方法，并罗列出了接下来竞技项目所应注意的事项，进行改进。根据教练的指导，上午一系列的项目，

都是在山谷游乐区，每个项目都是依靠团队的力量完成，打破人与人之间的隔阂，建立相互信任的基础，营造团队氛围。

下午的活动，同样精彩，水上项目是的传统项目，也是最有气氛和最具知名度的项目，我就不只一次单独前来体验过，这次和团队一起挑战，发挥团队之间自身优势，学习他人之长，共同完成目标任务，收获很多，尤其是闯关酷地带项目真实地体现了一个团队的团结与协作，没有一个人愿意自己的团队落后，所以无私的风险精神，让我十分感动。

整个训练过程，大家也许会累，但更多的是回味，每一个人的脸上洋溢着笑容的时候，我知道这次活动是那么的团结。

团队训练心得体会篇七

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!

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!

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。

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。

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！

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。

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！

团队训练心得体会篇八

7月22日，热情似火的秦皇岛迎来了一场酣畅爽朗的大雨，就

像我们的心情一样，期盼着拓展训练能让我们在经历了军训铸造之后，让灼热的身躯和浮躁的心灵得到一次清凉的洗礼。拓展训练期间，轻松愉快的活动氛围，老师和蔼可亲、耐心地答疑；同学的幽默友善、互相帮助让我们感受到了来自团队的力量。训练游戏的内容简洁明快，趣味性十足，注重心灵的感悟，蕴意于行、寓教于乐，所感所得既不生搬硬套、又不浅尝辄止。

我们一共进行了7项游戏，分别是同心杆、气球塔、模板、九宫格、星球移民以及风火轮，需要我们遵照相应的规则去完成某种指令或解决某个问题。这7项游戏中大多是以团队的形式进行，对于能力的训练各有侧重，有要求团队协作的、有强调个人逻辑思维能力的、有锻炼组织统筹能力的、有消除团队隔阂的，还有考验综合能力的。想要完成其中任何一项游戏需要团队中每个人都贡献出自己的力量，并且分工协作、各司其职。

其中，令我感悟最深刻的是“同心杆”。我们24人的小队被分成了两个小组，每组有12根帐篷支架，我们每个人只能用食指将这12根支架托举成一条长杆，并将组成的长杆从大约1.2米高的地方放到地上，要求在放的过程中，长杆必须保持直线且手指必须处于水平状态，不能弯曲，不能离开长杆，最后两个小组还要进行比拼，用时少的队伍获胜。这个游戏看似简单，其实真正操作起来相当困难，既要保持稳定又要追求速度，这就要求我们每个人的手都要在同一高度，尽可能快的保持同样的速度下降。我相信，如果让一个人用双手去完成，任何人都可以在几秒钟内完成，但真让一组人去做的時候，还能这么迅速的完成吗？现实可能是最后连动作都无法完成。

第一，在团队中只能有一个声音，尊重和信任团队中的领导，不要有任何怀疑和不满。在每个人心中有不同的时间和距离的标准，在复杂的环境下，需要队长统一指挥大家向共同的目标迈进，这样才能最大限度地发挥团队的作用。与此同时，

任何的迟疑都会使团队目标难以贯彻执行。

第二，做好自己。作为团队的成员，做好自己的分内工作是前提，明确自己的职责，不要总去在意别人的错误而忽略了自己的职责。

第三，重视团队的力量，进行有效的沟通，在团队中看似非常简单的任务，不通过团队中所有的人的努力，不通过所有人的合作和配合也是无法完成的。

团队训练心得体会篇九

4月11-13日，星源电建公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量！

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到达“味博士农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、心理素质 and 团队精神。

一、目标一致、团结协作

训练从一开始的“高空单杠”、“攀岩”、“智力电网”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一块五”“萝卜蹲”等；几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂和个人主义，而是相互

帮助与协作。就如游戏中过“胜利墙”一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去？肯定有人要拖后腿；不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具！这就是我们的潜能吧！这个项目给我最大启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

二、树立合作意识，合理分配资源

“智力电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差别，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的渺小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优劣互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，圆满的完成我们共有的任务。

三、突破创新、迎难而上

在训练中有一个很好安排就是，在项目完成的时候每个人做出的总结与感想，鼓励大家积极发言，认识到自己的优势与不足之处。同时为自己和集体做出的突出表现给予肯定。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们在工作也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通的机会太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的机会。在这三天里，大家共同攻破一个又一个的困难，增强了对彼此的了解与信任。树立了在工作中必须相互配合、互相支持的团队精神和整体意识。

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发，让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔宝贵的精神财富！蕴涵了许多富有教育意义的工作理念和人生观！