

# 2023年信任合作心得体会(精选9篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 信任合作心得体会篇一

星期六，学校组织全体员工进行了高绩效团队的培训，培训帮助我获得了一些适用的新知识，并给予我一个很好的机会客观的观察自己以及自己的工作。下面是我对本次培训的一些感悟和体会。

- 1、要让团队有明确的目标，也只有所有的成员都明白目标在哪里，才能充分的发挥自身的优势，去实现这个目标。而也只有当大家目标相同，才会在沟通过程中及工作过程中减少因目标不明确带来的对团队战斗力的缩减，从而形成有高度战斗力。领导还要能够鼓舞士气，不停的督促大家，并及时纠正并制止过程中队员的精力分散，让大家把持续的把目光放在目标上。
- 2、能够对团队成员进行良好的分工，对工作进行合理的量化，尽量避免因前面的团队成员因工作量过大无法完成，导致后面工作拖延的沙漏效应，从而保证团队的高效工作能力。同时对流程进行明确，制定标准，并形成一环扣一环的工作衔接，还要在工作衔接中善于寻找方法，提高效率减少流程中对时间的浪费。
- 3、做伯乐的能力，在工作过程中，能够发现团队成员的优点，缺点及特性，根据团队成员的特性，将团队成员安排在适合的位置。

4、要具备虚怀若谷，善于听取意见的能力。工作过程中往往最能够提出改进意见的人是基层的员工，他们在实际工作中最能发现问题，所以领导需要能够善于听取意见，从而对流程进行优化，从而保证团队良好高效的运行。

5、要有承担后果的勇气与责任心，从而才能建立领导的凝聚力。

2、积极的团队协作能力，能够和 workflows 中的上下部门进行良好的配合与衔接。

3、善于跟领导用适合的方式提出改进意见。

一条小鱼，也许只能打败虾米，但一群小鱼——团结的小鱼，可以拥有鲨鱼一样的力量。团队已是时代主题，现在已经进入一个团队为王的时代。请先忘记来自外部的竞争吧，因为最大的敌人就是内部的不齐心协力，团队内部关系的圆融往往比改善生产工具更具生产力，和谐团结的团队是高绩效的保证，一滴水，阳光下很容易干涸，但是正是因为有亿万滴水水的存在，世界上才有了浩瀚的大海，这就是团队的力量。

感谢学校安排的这次培训，让我收获了很多。希望以后能够继续参加相关的培训，我一定会抱着积极学习的心态踊跃参与。

## 信任合作心得体会篇二

在人与人之间，信任和合作是建立良好关系的基础。信任是指对他人言行的真实性、诚信度和可靠性的依赖和保证，而合作是指共同努力、共享资源以实现共同目标。在过去的经历中，我深切体会到了信任与合作的重要性，并从中积累了一些宝贵的心得体会。

首先，信任是建立良好人际关系的基石。没有信任，无论是

在家庭、学校还是工作场所，都很难取得真正的合作和稳定的人际关系。在与他人交往中，我们要坚持诚实守信，对他人的言行保持高度的认真和负责，才能树立起可靠和值得信赖的形象。与此同时，我们也要相信他人的善意，给予他们空间和信心。只有相互信任，才能打破壁垒，建立起互帮互助的关系，从而实现共同的目标。

其次，合作需要建立在信任的基础上。在团队合作中，每个成员的信任和配合是至关重要的。只有建立起互相信任的合作关系，才能实现各成员之间的有效协调和无缝衔接。在合作中，我们要明确团队的目标和方向，并充分发挥每个成员的优势与特长，形成相互依赖、互相配合的工作模式。在面对困难和挑战时，我们要相互激励、支持和鼓励，共同克服困难，最终取得成功。

再次，信任和合作需要时间和经验的积累。信任需要长时间的观察和验证，而合作需要多次的共同努力和磨合。在过去的合作经历中，我深刻认识到信任和合作是一个渐进的过程，需要从小事做起，逐渐增加合作的难度和复杂程度。而在实践中，我们也要时刻保持沟通和反思，及时调整合作模式和方式。只有不断地实践和总结，才能提高合作的效率和质量，树立起更加坚固的信任关系。

此外，信任和合作还需要灵活和包容的态度。在与他人的合作中，充满了各种不同的观点、意见和想法。面对这些不同，我们要保持开放的思维，倾听他人的声音，尊重他人的意见。在讨论和决策中，我们要以事实和理性为基础，避免情绪化和个人主观色彩的干扰。只有真正平等地对待他人，充分发挥集体的智慧和力量，才能实现更好的合作效果。

最后，信任和合作是人与人之间的纽带与桥梁。只有建立起互相信任和合作的关系，我们才能在彼此之间互相支持和共同进步，共同创造更加美好的未来。在今后的生活和工作中，我将继续以信任和合作为根本，积极参与各种团队活动和项

目，不断提高自己的合作能力和素质，为构建一个和谐、稳定的社会做出自己的贡献。

信任与合作是人际关系和团队合作中最宝贵的财富。通过积累和实践，我深刻领悟到这一点。只有建立起互相信任的基础，形成合作的意识和习惯，我们才能实现自己的价值和目标，实现与他人和谐相处的美愿。因此，让我们在信任和合作的道路上不断前行，共同创造出更加美好和幸福的明天。

## 信任合作心得体会篇三

20xx年5月23日，今天的大学生心理健康课上，老师组织同学们做了一个游戏——信任之旅。

首先让我介绍一下此游戏的游戏规则：六个人一个大组，再两个人组合，其中一人带上“眼罩”扮“盲人”，原地转六圈，目的是失去方向感，另一个人扮“拐杖”，盲人在拐杖的帮助下在教室走完一段旅程，拐杖挽着盲人的一只胳膊，只能做语言提示。盲人不可以随意摘下眼罩，直至游戏结束，一定要注意安全提示，不准把盲人带入规定范围以外的道路，不得吵闹。

游戏角色交换，盲人换为拐杖，同理拐杖换为盲人，让大家充分体验此游戏的过程。在这次的游戏活动中，同学们都依次进入角色，游戏结束后，同学们都各自有自己的感慨，现在我在此小结一下，与各位分享。

第一，不少同学在戴上眼罩后，瞬间明亮的世界变得一片漆黑，感到十分无助与恐惧，在教室艰难的一段旅程中，磕磕碰碰，时不时的走错路线，撞到课桌，有的甚至摔倒了。如果没有盲人的引路他们是非常可怜的。一方面，同学们生出怜悯之心，感觉一个盲人真的很不容易，他们没有带路的眼睛，只能凭借着声音来感知周围的世界，所以恐惧着自己会不会有一天也会变成盲人。另一方面，在拐杖的帮助下，他

们完成了这一段艰难的旅程，感受到了受助的温馨，觉得世界上还有很多热心的人来帮助盲人，即使眼睛看不见了，但是还有有乐于助人的好心人在他们的内心注入一束阳光，关心他们，不至于使盲人孤独、自卑、无助，而是依旧对生活充满信心。身体上的残缺不算脆弱，心灵上的坚强才算是强者。

第二，扮演拐杖的同学在帮助盲人后，觉得自己以后要经常帮助那些身体上不方便的弱势群体，帮助别人，助人为乐。从心理学的角度来看，一个会感慨、有同情心的人注定是一个善良的人，我们要培养这种乐于助人的美好品德。

在此，我希望同学们经过此次游戏，加强对他人的信任，也希望在看到他人处于困境时，伸出援助之手，助人渡过难关。你的一次小行动，将会撑起他人的一片天！！！！

## 信任合作心得体会篇四

第一段：引言信任是人际关系中非常重要的因素，合作是团队工作中不可或缺的要害。两者的结合可以取得更好的成就。这篇文章将分享我在工作中学到的关于信任和合作的心得体会。

第二段：信任是合作的基石

信任是任何合作关系的基石。在工作中，信任可以促使团队的成员们更加积极参与工作，并且相信彼此能够胜任各自的任任务。而缺乏信任会导致团队成员互相猜疑，造成合作关系的破裂。因此，建立和维护信任是非常重要的。

第三段：建立信任的方法

建立信任需要时间和努力。首先，要始终遵守承诺，诚实正直地对待团队成员。当你兑现承诺时，团队成员对你的信任

就会增加。此外，要保持开放和透明。分享你的想法和决策的过程，让团队成员知道他们的意见和反馈很重要。最重要的是要尊重团队成员的隐私和意见，不要轻易批评或指责他们。

#### 第四段：合作是团队成功的关键

合作是团队成功的关键因素。合作意味着团队成员之间要相互支持和协作。不要把成功归功于个人，而是要共同努力实现目标。在合作中，及时交流和共享信息非常重要。当你分享你的知识和经验时，团队其他成员将更加倾向于与你合作并相信你的能力。

#### 第五段：总结心得体会

在工作中，我深深体会到信任和合作的重要性。借助信任我们可以建立良好的工作关系，促进团队的和谐，提高工作效率。而合作则能够发挥团队的集体智慧，实现团队共同目标。因此，我们应该时刻努力建立信任，培养合作意识，并将其运用到团队工作中。

总结：信任合作是团队工作中至关重要的因素，可以促进团队成员之间的和谐和合作，提高工作效率和成就。通过遵守承诺，诚实和透明地对待他人，我们可以建立起信任。而通过相互支持和协作，共享信息和经验，我们可以实现更大的成功。在工作中，我们应时刻牢记信任合作的重要性，将其应用于团队工作中，共同创造更好的业绩。

## 信任合作心得体会篇五

### 一、小组分组比较合理。

在调查问卷中，全班有38名同学，其中只有两名同学在问卷中说分组不够合理，其他同学都说很合理，很公平。

## 二、 多数组长能认真负责。

在问卷中大多数的组员都说自己的组长很称职，能认真辅导组员，耐心给同学解题。特别是课后能组织组员一起背单词，读课文。当然也有个别成员反应有的组长不够耐心，课后也很少组织同学共同学习。

## 三、 绝大多数同学喜欢小组合作学习。

在调查问卷第二项的问题是：你喜欢小组合作学习吗？为什么？有的同学说喜欢，因为他们不会的问题可以在一起研究。还有点同学说这样学习即轻松又能学会。总之每个同学都喜欢小组合作学习。

## 四、 学习英语的困惑比较集中。

在问卷中多数同学感觉背单词困难、短语太多不好记、句型不好理解等困惑。

## 五、 目前的问题。

到目前为止，我感觉最大的问题是个别差生不好处理，现在每个组内都有一个学习极差的同学，他们学习态度不端正，学习劲头不足，现在最基本的英语知识都不会。另外他们不听从组长的指挥，顶嘴、调皮，嬉笑等，很让组长头疼，经常来找我告状。

## 信任合作心得体会篇六

从新课标的出台到实施已经几年了，作为在教育第一线的美术教师来说，心境可谓是瞬息万变，通过参加各级的培训学习，使自己对新一轮的课改有了更深一层的领悟，现代教育要求教师必须转变思想，教师不仅成为教育的执行者、落实者还要成为教育的研究者。

中国、日本、美国三个国家的孩子上绘画课，都是画苹果，中国的老师在黑板上师范，再让孩子照着画；日本的老师带去一个真苹果要求孩子去写生；美国的老师则带去一筐苹果，给每个孩子发一个，然后大家高高兴兴做关于苹果的游戏、谈论苹果的话题，直到快乐地把苹果吃掉，最后才画苹果，结果是中国的孩子都把苹果大致差不多地画出来，日本的孩子还可以，美国的孩子则可想而知，都画得一塌糊涂，结论是怎样呢？中国说，美国的孩子太弱智，老师也太不负责任，美国人说，中国孩子虽然都画像了苹果，但只是照抄老师的苹而已，美国孩子虽然画不象，都是从创造苹果开始呀。

教学实践中的应用谈谈自己的体会。

在以往的小学美术教育中，为了讲清一个知识，教师往往掰开了、揉碎了，使劲全身解数，但是效果往往不如人意，其实主要的原因：由于儿童特点、注意力集中的时间有限，教师又没有引导他们深层次的参与（如一些情感体验等）到课堂中去，另一方面由于学生的智力理解能力有差异、教师这种教学方式难以适应每一位学生的学习，合作性学习恰恰从这两方面改变了学生的这种学习态度。例如，在上《下雨中》一课在进行创作表现时我采用了分组合作的方式：有的小组喜欢用拓印的方法表现雨；有的小组擅长用撕纸的形式表现；有的小组喜欢选择以前学过的刮画法来表现，还有的小组喜欢用表演的形式展现立体的对雨的感受。有时候，我们往往低估了学生的能力，这组同学自己设计的情节、动作、语言、道具真是出乎了我的意料，学生在小组合作中，广泛地参与、高涨的热情，通过讨论、表演，在活动中获得深层次的情感体验，在组内的合作中，将个人独立思考转化为小组的共识，提高了学习效率，培养了合作精神。

这是指在教师备课中，根据教学的重点、难点安排合作时机，如在《拓印——动物》一课什么是拓印？直接讲知识，学生理解有限，可以用这样的方法：发给每个同学一个小纸袋，让学生猜里面是什么？学生用手摸感觉是硬币，那么如何在



不撕坏纸袋的情况下用最简便的方法知道里面的面值图案？这时分组进行讨论，讨论结果选择蒙上一层纸用铅笔均匀的涂抹，就会得到硬币的图案、面值，这个原就是拓印，使这节课的教学重点在小组的合作中得以突破。

在教学中，教师要有意识地营造同一组学生彼此依赖的氛围，组内要有明确的分工使学生都能参与即使画得差一点的或平时不爱发言的学生也尽其所能，能为集体做出贡献。比如设立一个目标，使学生之间心往一处想、劲往一处使团结协作，在合作中迸发出新的火使知识得到提升。

合作学习中，小组讨论的形式可以多种多样，比如：大家就一个问题从不同的角度发表自己的看法，还可以用辩论的形式，各小组分别就一个问题进行辩论，也可以采用互相提问的形式等。多样的小组讨论形式更容易调动学生合作学习的积极性、培养学生的合作精神与合作意识。

教师注意发现合作学习中的问题及时引导，深入小组中了解学生的情况，克服学习中遇到的困难，同时在合作过程中常常有个别的同学无事可做，不愿意参加集体论，教师要引导他们积极地参与到小组学习发挥自己的作用。

总之，合作学习这种学习方式对于教师要求更高，驾驭课堂的难度更大，另外，合作学习这种学习方式能促进学生的发展。但并不是所有的学习领域和学习主题都适用于这种方式，教师应根据教学中的实际使学生的合作学习进行得更有意义，这也是在今后的教学中，断丰富和完善的教学实践。

## 信任合作心得体会篇七

随着新课程不断地深入，我校老师都意识到了小组合作学习的重要性，并在不断地实践与尝试。小组合作时，同学们各抒己见，取长补短；观点不一，脸红耳赤，真是集思广益，好处多多。但在听评课和自己实践时，确实也经常看见，活

动时，有人滔滔不绝，而有人却呆若木鸡。或是你读你的，我想我的。为何同时合作学习，却有如此不同的景观呢？结合我在这方面的教学实践及其反思，我想有以下几方面的原因。

教师有否真正地融入小组学习中，并和同学们一起体验小组学习的快乐？当你真的能与他们一起开心一起悲伤的时候，小组合作学习才有了自己的活力。就象对新生儿，没有真诚的关爱和小心的呵护，小宝宝会健康成长吗？对待小组学习，教师观就应象对待新生儿一样。教师是教学的设计者和引导者。试想如果连教师自己都认为小组合作只是一种形式或只认为它是学习的一种便利，缺少应有的期望和热情，那学生的新奇和热情还能持续多呢？我不由地想起了我小学的一位语文老师，没有她那满含期待、信任、自信的眼睛，我想我是不会喜欢学语文的。因此，小组合作能否有效、持续地发挥其作用，教师观念是一个很重要的因素，可以说是一个起着决定性作用的因素。

1、可以先是自然搭配，让小组自发地推举一位小组长。

2、结合原因进行小组重组。实验一段时间后，小组搭配的许多问题就会逐渐暴露出来，“老师，他都不说”，“老师，他一直在玩”，“老师，他们在讲话”……等等。老师不应放任自流，也不应简单处理，最好是耐心询问产生问题的学生，可以单独谈心，可以温和劝说，结合原因进行小组重组，让优劣势趋向合理。

3、让弱势转化为优势。小组重组中更重要的是要激发问题学生的自信心，给予更多的关爱和鼓励，多创造机会让他表现，让弱势也转化为优势，参与到小组学习中来。如果老师不断地发现弱势，不断地转化弱势，那么最后的局面必定是一派生机勃勃。当然这需要老师付出多么辛勤的努力。

就象任何一个生命体，光有期待和愿望是不行的，它还需要

供其生长发育必要的养分。小组合作学习也是一样。如果没有适合合作学习的环境、机会，它一样名存实亡。

在教学中应积极创设选择适宜的合作情境。新教材里就有许多可以发掘的情境。但是我们也不能处处，什么问题都用小组合作解决，否则学生就会觉得索然无味。适当地与独立思考、动手解决、老师或其他学生点拨等方式相结合，使学生时时有新鲜感，保持旺盛的求知欲。再说事实上语文问题也不是都适合合作小组解决。比如：学习课文中蕴含的道理时，完全可以让学生独立思考，再让他们说说想法，各抒己见，这样可以培养学生对知识独立运用的能力。

独立学习能力也是一个很重要的能力。一个人能否良好地发展很大程度上取决于有否良好的独立学习的能力。试想一味地依赖、模仿，没有自己的主见、创新，社会的发展能将希望寄托在这样的人身上吗？因此，合作学习应和其他学习尤其独立学习有机地结合，在培养合作精神上又有自己独立思考。真正地做到各抒己见，取长补短，脸红耳赤，集思广益。

## 信任合作心得体会篇八

我在上一学年有幸到李xx□xx县xx中学去观摩了他们的小组合作教学模式。给我的印象是：震撼！很有成效。我也在网上收看了一些小组合作模式视频，和书籍、博客。使我抛弃了以往的看法，我认为小组合作学习模式是值得推广地。但要想有成效必须师生统一思想、步调一致、共同努力，绝非一朝一夕能够成功。

1、学校应该制定一套成熟的、可操作性强的各学科小组合作模式，一套对班级学生的管理、考核、奖励方案。而非各老师自行摸索，各班、各科步调不一。

3、对各老师小组合作模式培训（无论是理论上的还是实际操作模式方面）都有待加强，我有时都觉得小组合作模式必须

呈现的规定动作，我脑海里是模糊的。以致上课模式，随心所欲、前后不一，到最后就是杂乱无章。

4、对各班学生小组合作模式的培训有待加强。特别是各小组长的培训。没有经过训练的合作小组是散乱的，这样的学习肯定是失败的，最起码对大多数学生是没有效果的。合作学习决不是学生一朝一夕就能掌握的，需要我们长期不懈的训练。每一个人都需要在无数次反复演练中找到自己合适的位置，或者说去适应某个角色如讨论的形式、集体展示的要求、移动的要求、小组发言的要求等，各班不统一。最起码各班的各学科要统一。合作学习，不教给学生方法，小组学习就会在一张张叽叽喳喳小嘴的废话中耗掉学习时间，学习行为和方式并没有得到实质的转变，到头来仍然是几个优秀学生在发言，而其他学生并没有参与体验学习的过程。

5、思想是行动的指南。老师们要统一思想，落实行动，把小组合作模式理念真正贯彻到每节课堂中。平时要认真的编写好学案，用好学案。要全面的备课特别是备学生、备讨论问题。

6、学生课前预习普遍不到位，家长督促不到位；也可能是学科作业较多，等其他原因。

7、某些课没必要用小组模式，某些问题根本没有讨论的价值。如果课课都合作、都讨论，那样会使小组合作模式流于形式，反而适得其反。

我个人觉得自己应做好几点：

1、我无法阻挡教育浪潮，就只有主动接受而非被动。无法改变家长教育观念，就改进管理措施。多学习、多观摩、多交流互相促进，从思想上、行动上统一起来。

2、每一天课前多构思一下上课环节、思路。课后多反思一下

上课的得失。以更好指导下一节课。

3、多走进学生倾听他们的声音，以更好推进分组模式；关爱每一位学生，以建立平等和谐的师生合作关系。

4、上课的小组合作教学与下课的个别辅导相结合，这样教学效果可能会好些。

以上言论、观点仅代表我个人的粗浅看法，如有不对请大家批评指正，耽搁大家的时间，感谢大家的聆听！

## 信任合作心得体会篇九

足球是圆的，篮球是圆的，而我们的泡泡也是圆的，正因为如此，泡泡堂与球类运动有着共同的特点——团队精神。与大家默契配合，是不是比孤军奋战更来得快感呢，如果你也跟我喜欢配合的话，大家就一起来肩并肩地战斗吧！

所谓团队么，简单来说就是几个人在一起共同地、有意识、有规划地进行战斗，而不是像cs中冲锋式的自杀行为。小菜我通过这些天的游戏时间，摸出了一些战法，和大家一起探讨探讨。

团队行动中，团队合作可谓是重头戏，因此，打好团队合作，也算是胜利的基础。

在多人的比赛中，不可能每次都和你的队友离得很近，因此，在没摸清对手实力的情况下，尽快地把自己和队友的路打通，虽然有时会被别人抱怨，说你抢自己人东西，但其实在中期的决战阶段，还是行之有效的。像古时军队打仗那样，前线的作战要有后勤的支援才行。假使你不幸地被水球困住，至少还有队友可以迅速地将你救活。一旦打通了路线，你不但可以更快地和队友分享道具，还能以人数的优势来迅速歼灭你周围的对手；有些配合的好的玩家，可以让其中一人拖住

对手，让队友更安全地增强自己的实力。

当我方以3v1的优势领先时，看着对方一次次狡猾地逃脱了我方的轰炸，最后居然被板平或被敌人逐个击破，是不是很恼火。先别急着向你队友发火，想想自身的配合失误吧。在有利的情况下，大家并不需要想着如何迅速地歼灭对方，而采取胡乱放雷的方式，这样非但炸不死人，还会伤及自己的队友。你的队友不但要顾及敌人的水球，还要想着躲闪你的水球，这样岂不是更加混乱？在有优势人数的时候，考虑的是要将对手围困在一处，而不要让他满屏幕瞎跑。我们可以设想一下，泡泡堂中一共只有4个方向：上下左右，无论你怎么跑，都只有4个方向，敌人一般逃跑的方向都是广阔的区域，因此，可以让一位技术较好的人与他周旋，其他人可以摸清他的撤退路线，在加以歼灭，直至对手被困死，就算他躲进了死胡同，采取了保命的战法：放一棵雷，逃，再出来放一棵雷，逃的方法，也不必急，毕竟我们有人数优势，让一位队友进去和他同归于尽，这招虽然很损，但是我就经常这样死于非命--!!

这个方法其实很难，而且要有相当的默契性，没有纯熟的操控技巧是很难达到的。因为讲的是团队配合，所以我以2v4来举例。我方在这种极为不利的情况下，随时可能被对方夹击而阵亡，在这种时候，有一颗平常心极为重要。因为要吃掉对方，无疑只能用各个击破的方法，冷静地判断对手的阵形，优先攻击那些负责断后的、切断我方撤退路线的人。在对方人数占优的情况下，必定会派出1-2人来负责卡位等等，不要犹豫了，以我们2个人的优势击跨他，再回过头来和对方正面进攻；想必这是对方正在改变策略，那是我们反败为胜的转折点，进攻吧。

慢乌龟被大家公认为最差的道具，其实我也这么想，但一个偶然的的机会，我发现了一个利用慢龟来战胜对手的方法。在骑上慢龟时，敌人对你的警戒心至少下降一半（这是当然的，一个人和一个龟比，怎么看都是人厉害）但是，慢有慢的好

处，敌人对你的布雷及到达时间的判断至少会重新估算，打对手一个时间差也是一个行之有效的办法。

在看到飞艇时我并不建议大家立即坐上去，第一，万一是个坏的，还给你浪费时间。第二，坐上飞艇后，就不能吃道具。所以大家要在自己有足够泡泡和水柱时再坐。

团队配合不是一朝一夕所能养成的，希望大家不要气馁，好好练习。望这篇文章对大家有所帮助，谢谢。

参加团队训练，感悟很多。团队训练以简单的游戏，揭示了抽象的深刻的道理，让我找回了学习中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、激情与活力。

这使我更深刻地意识到，其实每个人都是很坚强的，每个人在平时学习和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

在教练的介绍下，我们都逐渐了解到“团队训练”的含义，我了解到“团队训练”具有“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”内涵，是一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发潜在能力，创造性的发挥人的团队能力。虽然只有短短一天时间，但给予我的启发和体验却是一笔永久的精神财富，无论将来我身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

团队训练当天早上，我带着无比高兴地心情来到了诚意楼，开始准备一天的团队训练助教生活，这次团队训练是学校为研究生新生开设的团队训练课程，我将在这一天的团队活动过程中，协助老师完成教学任务，帮助同学更好的完成团队训练，在活动的过程中，大家都特别的积极主动，团队训练的气氛相当活跃，老师的课程内容很丰富而且具有创新性。

通过这两天的素质拓展活动，我不但结识了很多新朋友，更

重要的是对自己进行了深入剖析、并对自我进行了总结，对自己有了更深的了解，而这些对以后的职业生涯无疑有很大的帮助。

团队训练的老师总是充满着激情，无时无刻不调动着大家的积极性。记得刚开始大家都还很拘谨，随后老师就引入了第一个游戏：首先是组队，让大家根据每组不同的人员进行分组，自己找同伴组成一组，然后每组进行自我介绍游戏，在这个游戏中，每个同学的在介绍自己之前，先复述出前面已经介绍了同学的信息，包括姓名，学院专业，兴趣爱好等等内容，通过这个游戏地进行，是的大家进一步的了解，记忆更加深刻，从而也锻炼了同学的记忆能力。

下午的重点活动，也是在这次素质拓展训练中给我印象最深的，盲人与哑巴的游戏，就是一个人用布蒙眼，另一个人扶着他走过老师带过的路线，所有同学被分成了两组，其中一组戴上眼罩真正体验一下当盲人的感觉，另一组则在“盲人”身边充当拐杖的角色，整个过程中“盲人”与“拐棍”都不能有语言上的交流。大家走出了教室，来到了阳光灿烂的室外。每一个“盲人”都在“拐杖”的搀扶下体验大自然的生机和美好。开始“盲人”面对突如其来的黑暗感到慌张和恐惧，就像有些同学后来分享的好像感觉面前总有一面无形的墙。经过一段时间的磨合，“盲人”与“拐杖”相处的越来越默契，“拐棍”的每一个贴心的动作，或是跺脚提醒前方有台阶，或是摇手表示可以伸手触摸身旁的东西，真诚和责任都深深的感动了在场的同学们。一组结束以后，“盲人”和“拐杖”相互交换了角色。这次大家配合得更加有默契，大家都融入到温馨的氛围中了。结束了“盲人体验”后，大家回到教室交流急切自己当“盲人”和“拐杖”的心得，在老师的引导下，同学们深思了人际关系中自己的角色和对他人的影响，收获颇丰，大家一致认为有人陪伴的感觉非常温暖，信任是最好的交流。随后老师让大家每人一张纸上写上自己最近的烦恼，然后大家一起详细讨论了生活学习上的各种困惑，同学们也对老师的解答很满意。最后每个人分



别站到围成的圈子里，大家对他进行了优点轰炸，活动达到了高潮。两个多小时很快就在同学们的笑声中过去了。这个活动不仅解决了同学们许多生活学习上的困扰，也拉近了每个人的距离。分享了许多内心的想法。

我们做的最后一个游戏也让我印象极其深刻，一场别开生面的报纸搭塔校本培训活动，游戏中，成员需要用报纸搭出一座塔，不允许用讲话来表达彼此想法，但可以进行其他形式的交流。整个过程没有过多的语言，只有眼神的默契、手势的指点、一点即通的灵犀，紧张有序而又精彩纷呈。之后的交流中，老师们纷纷感受到：我们的活动不在结果的成败，而在于过程中大家的密切合作，共同付出心血，共同珍惜荣誉，在团结中感受幸福，在活动中体验快乐，在实践中灵活运用。

在过程中寻找到快乐，在感悟中得到升华。在整个拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都在为自己的顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。所有的一切，是那么真切，是那么具有合力。即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。于是，我们快乐着，我们幸福着。

总之，通过这次拓展训练，使我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，通过这次拓展训练，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中给我带来很大的帮助。