

团建体验心得体会范文 团建心得体会整理 (优秀9篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

团建体验心得体会范文篇一

上周五有幸参加了公司组织的团建活动——不忘初心，坚守使命。听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体验过的才会铭记在心，虽然只有一天，但是收货满满。

呼吸的力量（合力吹气球）是一个团队沟通协作类的项目，把组员分为建筑师（领导）、传达信息人（沟通）、搭建成员（执行）三小组，三组分别进入各活动区域。建筑师需要根据卡片信息传递给沟通组，由沟通组传达给执行组进行搭建，最终将组装完成的机器进行测试，并完成领导的任务。

整个项目玩下来，我们组出现很多问题，比如：搭建的模型不够牢固，各自管理的管子接连掉落，我管理的气球频繁飞走，组员的吹气频率不一等问题，导致我们最后完成任务。

整个项目的给我最大的体会是：一个团队需要建立良好的工作习惯流程，培养高度契合执行力，提高队员组织、沟通和协调的能力与技巧，人力资源的合理分配和运用，培养队员集体荣誉感，为团队勇于奉献的精神。个人需要培养积极的心态、高度的责任感，培养自身处理事情的良好计划性。最重要的一点是：同呼吸、共命运。一个公司的好运转需要大家步调一致，才能达到最高效率。

移动高尔夫（又名珠行万里）——高尔夫这个名词是通过golf

音译而来的，由四个英文单词的首字母缩写组成。它们是分别代是绿色，氧气，光，友谊的英语单词，英文是green,oxygen,light,friendship□它是一项集享受自然、运动和游戏于一体的运动。拓展训练项目之移动的高尔夫是一种训练团队协作能力的游戏。通过共同传球，让每个人都感受到团队之间的有效协调、凝聚力和自我控制能力，让每个人都明白团队之间团结协作为工作带来的好处，每个人都要把自己的那一个环节做好，确保不给团队掉链子。

踩数字游戏：团队中角色的分工后，既要严格的各司其职，又要尽可能的提醒队友，从而达到默契配合。因为组员在做这个游戏时最容易失败的地方在于组员求快心切，忘记自己职责，去踩不应踩的数字，从而犯规失败。

竞速游戏翻扑克牌（又名超音速），在有限的时间内，按a到k的顺序依次将指定的扑克牌翻过来，在各队竞争的情况下，用时最短的团队获胜。这个游戏告诉我们，在竞争激烈的战场中速度是第一，现实生活和工作也是如此！在这快速发展的时代中找到适合自己的速度才能取胜一切！这是一次团队与团队这件的竞争，我们队为自己赢得了荣光，三局两胜，虽然最后一场没有完成，但是我们玩出自己的速度。

感受最深的拓展训练项目是“毕业墙”，一面4米的光滑高墙，15分钟的时光，37个人需要全部翻过去，对我们来说是一个艰巨的挑战。

领导们用最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，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，帮忙他人也是在帮忙自我。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它能够起到1+12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、放下了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮忙我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种主角，要找准自我的位置，竞争与合作都是到达目的的手段，而团队的成功需要我们每一个成员的共同努力！

团建体验心得体会范文篇二

在我心中，医生是个神圣的职业。白大褂，戴口罩，再厉害的人在医生面前也要乖乖听话，毕竟你是来求医看病的！

其实我是个对什么职业都不感兴趣的人，能够说是前途迷茫，年纪轻轻身上背负的是家人对我的殷切期望，还好我有个优点我很满意，就是无论做什么事情我都会努力认真地做，虽然不是做到最好，但也是全力以赴的。

这天我体验了下医生这门职业，发现跟我想象的不太一样。褚医生告诉我医生这门职业挺辛苦的，又是个回报和付出不成正比的职业。我在身旁看她工作的时候，的确看到她要开很多单子，而且也要把数据输入电脑，她做得很熟练，几乎是不假思索直接写上去。

值得一提的是为两个老人看病。两位老人住院已经是家常便饭，与褚医生已经很熟了。他们是夫妻，老大爷已经95岁高龄，老伴也已经92岁。褚医生请老大爷躺在病床上，然后询问他的病情。老大爷大概是年纪大了听不清楚，褚医生连问好几遍他也没有听懂医生问的啥。褚医生是个很耐心的女医生，遇到这种状况她也没辙了，于是让他老伴问他。毕竟生活几十年了，两个人还是有点默契的，老伴比划两遍老大爷就懂了，然后告诉医生哪里不舒服。看着相互依靠的两个人，我在心里默默祝福他们身体健康，长命百岁。然后再看看褚医生，虽然她的病人是个听力不好的老大爷，经常是连说几遍也没懂，她依然很耐心，对他尽心尽责。问好老大爷，接下来给他的老伴看病就简单多了。在给两人叮嘱注意事项后，褚医生带着我离开。我在临走时回头看看两位老人，老伴正

扶老大爷起来呢，我被两人之间相濡以沫的感情打动了，衷心期望他们早日康复。看看老大爷的举止，我相信在家里务必是个老顽童，无人敢管，而在应对医生时，他变得服服帖帖，这不禁让我为医生这门职业竖起大拇指。

在体验职业时还发生一个小插曲，我在看褚医生写单子的时候，一位年轻的女医生进来给褚医生送报告单，当她出去的时候，我好奇地问那个是不是实习生，好年轻呀。褚医生笑了笑：“不是，她已经工作好几年了，那时不比此刻，此刻要规范，读完大学还要再读几年才能工作。”我有点惊讶，但还是点了点头。

经过这天职业体验，我对医生这门职业多少有点了解，如果我以后有幸当上医生，我相信我务必是个认真负责的好医生！

团建体验心得体会范文篇三

第三条保险责任由于下列原因造成保险标的直接经济损失，保险人依照本条款约定负责赔偿：一、火灾、爆炸；二、雷击、龙卷风、洪水、雹灾、雪灾、地面突然塌陷、崖崩、冰凌、泥石流；三、飞行物体及其他空中运行物坠落，以及外来建筑物或其他固定物体的倒塌；四、季节性、区域性暴雨积水倒灌；五、管道爆裂；六、存放在保险地点室内，本保险单上载明的财产(各种表、笔、眼镜、打火机、无线通讯工具、手提电脑、电脑笔记本、随身听等经常随身携带的物品除外)，因遭受外来人员的撬门、砸窗、掘墙，有明显被盗窃痕迹的损失；七、在发生上述保险灾害事故时，为了防止灾害蔓延，或因施救，保护所采取的必要措施而造成保险标的损失和支付的合理费用。

第四条责任免除由于下列原因造成保险标的损失，保险人不负赔偿责任：一、战争、敌对行为、冲突、罢工、暴动；二、核反应、核子辐射和放射性污染；三、电机、电器(包括电器性质的文化娱乐用品)、电气设备因使用过度、超电压、碰线、

弧花、走电、自身发热等原因所造成的本身损毁；四、被保险人及其家庭成员、服务员、寄居人员的故意行为、或勾结纵容他人盗窃、或被外来人员顺手偷摸、窗外钩物所致的损失；五、地震所造成的一切损失；六、其他不属于保险责任范围内的损失和费用。

元/千元保险金额。

第六条保险期限保险期限为____年、____年、____年三种，从签单次日零时起至保险到期日24时止。期满续保，另办手续。

第七条赔偿处理一、保险标的遭受保险责任范围内的损失，保险人根据实际损失，按损失当天出险地的市场平均价格及损失财产的购置年限计算赔偿金额，但最高赔偿金额以保险金额为限。若本保险单所载财产不止一项时，应分项按照本条款规定处理。二、本条款第三条第七款规定支付的施救保护费用，应与保险标的损失赔偿金额分别计算，各以保险金额为限。三、保险标的遭受损失后的残余部分，应协议作价折归被保险人，在赔款中扣除。四、被保险人在向保险人申请赔偿时，应当提供保险单、保险标的损失清单、技术鉴定证明、出险通知书、救护费用发票以及必要的单据和有关部门(如在单位、街道、乡镇及公安、气象部门等)的证明，各项单证、证明必须真实可靠，不得有欺诈行为。被保险人的欺诈行为给保险人造成损失的，应当承担赔偿责任。保险人收到单证后应当迅速审定、核实。对手续齐全，达成赔偿协议后，10日内履行赔偿义务。五、由第三者责任对保险标的的损害而造成保险事故的，保险人自向被保险人支付赔偿金之日起，在赔偿金额内代位行使被保险人对第三者请求赔偿的权利。六、保险标的遭受部分损失经保险人赔偿后，其保险金额相应减少，由保险人出具批单加以注明；在保险期限内累计赔偿达到保险金额时，该保险单的保险责任即行终止。保险当事人均可依法终止合同。七、如果本保险单所承保的财产存在重复保险时，本保险人按照比例分摊损失的原则负

赔偿责任。八、赔款后，破案追回的保险标的，应当归保险人所有，被保险人如果愿意收回该项被追回的财产，其已经领取的赔款必须退还给保险人。保险人对被追回财产的损毁部分，可以按照实际损失给予补偿。如果被保险人从其知道保险标的遭受损失的当天起满2年不向保险人申请索赔，不提供本条款第八条第四款所规定的单证，或者从保险人书面通知之日起满2年不领取赔款的，即作为自愿放弃权益。

第八条被保险人义务一、被保险人应按照保险人规定的定期还本家庭财产保险储金标准，在保险合同生效前一次交清保险储金。保险期满，保险人应将全部保险储金退还给被保险人。被保险人如在保险期限内要求退还保险储金，保险人按照定期还本家庭财产保险规定的费率计收当年保险费，保险费从退还的保险储金中扣除。二、被保险人应当履行如实告知义务，如实回答保险人就保险标的或被保险人的有关情况提出的询问。三、在保险合同有效期限内，如有被保险人变更保险标的地址、保险标的权利转让等情况，被保险人应当事前书面通知保险人，并根据保险人的有关规定办理批改手续。四、保险标的遭受损失时，被保险人应当积极抢救，把损失减少到最低限度，同时保护现场，并立即通知保险人及向当地公安或有关部门报告。五、被保险人如果不履行本条一至四款约定的各项义务，保险人有权拒绝赔偿，或终止保险合同。

第九条其他事项

被保险人与保险人之间因本保险事宜发生争议，应通过协商解决，协商不成，按()项处理：(1)申请仲裁机构仲裁；(2)向人民法院提起诉讼。

保险人：_____

受益人：_____

时间：_____

团建体验心得体会范文篇四

——团建活动

看着手机里拍摄记录下来的影像,觉得这两日的点点滴滴不时从眼前闪现.如果说对这两日的回忆是一部电影,我觉得应该用两幕来阐述它,因为任何一段完整的体验都能浓缩成短暂的人生,而回忆的角度,思绪的镜头拉近此次培训活动的全景。

第一幕 拓展训练——培养团队精神

这次的活动,完全按照军事化的流程进行,从集合出发到入场换装,从天刚蒙蒙亮直到太阳露出头角,在联通培训中心,整齐耀眼的军装显露出我们挑战困难的决心,打开了电影的序幕.训练围绕着“打造团队统一性”的主旨进行,队列练习,站姿等,我们在队长的带领下,着手于策略制定、分工、配合以及协调.经过几轮的pk,我们从开始的成绩无效,再到有效,最后到有效时间越来越短,每一轮pk,都不断总结经验,优化方案,使得团队合作更加默契.各团队成员要目标统一,标准一致,考验了团队成员的专注力与协调性。

或许人都一样,只有亲身经历的户外拓展运动才是最难忘的,只有亲身体验的才是最真实的.而团队合作精神,是被任何一家企业或者一个组织极力提倡一种素质在这次户外拓展活动中,所有的项目均是要在集体的智慧和协作下才能顺利的完成,需要群策群力,一个人的成功不能代表整个团队的成功,只有团队中的每个个体相互团结,相互帮助,才能共同完成团队的目标.在本次拓展训练的过程中,队员之间最关心的就是如何组织、协调及配合好,最关注的就是团队的荣辱!而在公司拓展训练项目的沟通中我们总结出:

4、一个优秀的团队需要有人人为我、我为人人的精神.俗语

说：一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。生活中每个人都会遇到困难，一个人应付真的不容易，而团队成员之间应当做彼此最好的搀扶者。

5、一个优秀的团队是以相互信任为基础。每个队由不同部门的人组建而成，开始时彼此之间还没有建立起充分的信任，所以难免不协调。通过活动的逐渐深入，队友间的信任感增强，默契自然越来越好，所以成绩才会越来越优。正是有了相互信任，在一天的体验式拓展培训中，我们互相鼓励，积极达成每一个目标。通过彼此之间不断的沟通和交流，大家成了亲密无间的战友，建立了深厚的友情。

第二幕 个人介绍拓展训练项目--突破自己

个人的自我介绍说起来很简单，但是真正站在台前，带着紧张的心情，思考着需要介绍的几项内容，是很容易讲错的，尤其是漏讲，如果有漏讲的内容就会有做俯卧撑的奖励，每位同事都会上台进行自我介绍，我们在台下仔细的聆听和所介绍自己的事项内容。它让我们懂得：

1、信念的力量无比强大，当自己坚定心中信念时，那么它能帮你排除一切障碍；

3. 要有自我突破精神，自我突破不仅在于工作中挑战极限，甚至包括在业余时间不断充电，不断提高拓宽自己的知识面。只有不断挑战个人极限，力求做到最好，才能不成为整个团队的绊脚石。其实生活中太多的场合对我们而言都是种挑战。可是很多时候因为胆怯，因为怕暴露自己的不足，我们放弃多少展示自己的机会：大会上我们放弃发言，放弃谈自己的想法，工作中我们放弃一个别人提出而实际上很有价值的策划……卡耐基说过，成功的人物有两个特点，一是坚定，一是忍耐。认准自己的目标，大踏步走下去，看见坎坷，看见风暴，可是依然勇敢走下去的人，坚定而忍耐的人，以这样不放弃的精神，换取最后的成功。

2018.10.28

团建体验心得体会范文篇五

20xx年8月27日，对于很多人来说可能只是一个普普通通的星期五，而对于我们这个集体的人来说，却是非常有意义的一天。

我们来到了江北和另外的几个单位进行了一次团建活动。其实在去之前，我的内心是很抗拒这种活动的，体力活动并不是我的强项，所以去之前，我已经准备好了做一个小透明，只要把这一天度过就可以了。

到了江北之后，才知道团建的分组并不是按照熟悉的人来进行分组，而是随机分组，也就意味着要和一些并不熟悉的人，在这一天当中进行合作互助，去完成一个又一个的任务。

第一个活动就出现了让我恐惧的体育项目，虽然规则并不是很复杂但跑步这种运动我很担心会拖了团队的后腿，在尝试的过程中就已经感觉到我跟大家速度上的差距，但还是坚持跑到了终点。在正式比赛时，因为有了竞技，速度要更快，一不小心摔倒了，耽误了团队的成绩，大家虽然没有责怪我，但我的内心也是很内疚的。于是在第二个活动中，不用全队都上场的情况下，主动选择了不上场，并不是我胆怯，而是觉得有人比我有优势，适当的后退也是让团队更好的一种方式。果然，在第二轮的比赛中我们队取得了不错的成绩。

让我印象比较深刻的是下午的三个活动，第一个是跟七巧板有关系的活动，虽记不得名字，但当教练发完任务卡和七巧板之后，我明白了游戏的大概目的，因为完成所有的任务都需要整套的七巧板，而每个队伍想单独完成自己手中的任务是不可能的，而需要第七组的调配才可以完成，我们最终拿到了130分的成绩，整组人都很开心。在教练公布这个游戏的真正意义之前，我对游戏的目的还是比较蒙圈的，教练告诉

我们，是希望通过第七组的调配之后，完成一个总分数的目标才是游戏的真正意义，也就是团队的目标要一致，其他人要为了这一个总目标而共同去努力。要利用手中有限的资源，最高效的指挥其他六个组完成各组的目标才是王道。其中第六组拿到了满分的成绩，让我明白，就算资源有限，也要尽自己最大的可能去争取最好的资源，才能拿出好的成绩。

挑战150这个游戏中，当大家都认为用鼓颠球这个环节很难的时候，在游戏中，我们竟然很快的完成了。能很快完成是因为大家都在尽全力将鼓面拉平，原来这四个环节是在告诉我们大家，只有平台稳，我们才能更好的发挥。也要让自己跟上团队的步伐，只有大家步伐一致才能更好的向前。而且只有大家团结一心，一切才会进展更顺利。

最后一个环节，是在规定时间内完成教练要求的内容。最开始没有人知道到底多长时间完成才算合格。这让我明白，在完成每一项任务或者完成每一项工作时，一定要明确这项任务的标准。也是帮自己明确自己的目标。然后当我们觉得那个目标不可能完成的时候，最终经过团队的共同努力，我们完成了从21秒多的时间到12秒17的逆袭成为了六支队伍中最快的队伍，也完成了教练要求的13秒88内完成的要求。让我明白了目标的力量。有目标在不管这个过程多么困难，多么痛苦，在完成目标的那一刻，那种感觉真的是很有成就感，而且那个目标越难达成，成就感就会越高。

最触动人心的环节就是每个队伍会承担整个队伍的惩罚，而六支队伍里，每次只有一支队伍不会受到惩罚，很多人在惩罚中到后面已经体力不支，但仍然在坚持，没有一个人放弃，让我知道，任何一个团队的领导都有他该承担的责任，不管下面的人做的成果是好是坏领导都有他该承担的责任。团队永远都是一荣俱荣，一辱共辱的事情，永远不要有事不关己高高挂起看热闹的心态。英语中teamwork[team在前][work在后]，就是在告诉我们团队永远先于工作。工作做的再完美，不懂合作，不懂配合也终将走不远。

这个环节还有一句话让我印象很深刻，就是“做了选择就要坚持”，不管是工作还是生活，我们在生活中总会遇到各种各样的选择，很多人在做了选择之后，不如自己预期时就会止不住抱怨，但不管任何一种选择，我们既然做了，就要努力去坚持，不管结果如何，也都有它的意义所在，不应该抱怨和后悔。

最后，感谢领导给了我们这次团建的机会，让我明白了团建的意义并不在于成绩，而是过程。从中学到了这么多的东西，也看到了自己更多的可能。未来可期，我也会努力成长，成为更好的自己，更好的完成自己的工作，更好的服务于我的家长们和孩子们，更好的发挥自己的价值。

团建体验心得体会范文篇六

鲁迅先生说过：“伟大的成绩与辛勤的劳动总是成正比例的，付出的劳动越多，创造的幸福就越多。”这次下乡活动更是让我深刻地体验了劳动的含义。

劳动是人类幸福的源泉。中华民族更是秉承这一理念，从半坡聚落、河姆渡，到夏商周文化，再到先秦两汉元明清，一项项成果无不向我们昭示劳动创造幸福之一理念。大家都知道鲁滨逊，他独自一人来到荒岛，一顽强的劳动与信心，战胜了自然，战胜了自己，成功地成为了小岛霸主；李时珍不畏艰辛，跋山涉水，走遍大半个中国，终成《本草纲目》；改革开放以来，中国人民艰苦奋斗，建设小康，使我国屹立于世界强国之林……这一个个例子无不昭示劳动的含义。

虽说我从小生活在农村，但由于家里地不多，而且地理种了果树，我很少有机会下地干活。这次学校组织了下乡活动，让我得到了真正的锻炼。

我们几人来到地里，田地里金黄的麦田，间套着果树，棵棵桃杏张开笑脸迎接我们，路两旁挺拔的杨树卫士守护者水渠。

美景尽收眼底，一次又一次地冲击着我的心灵。我们的目的地是一片闪耀地，大约有七八亩吧，翠绿的山药蔓蜿蜒在竹竿架上，生机盎然呼之欲出。这美景不是大自然创造的，而是人们劳动的结果。我的心在这份美中也渐渐活跃，平常在学校里只是枯燥的学习，没有在意身边的景色，今天才发现原来身边有这么多美，看城市中洁净的柏油马路将我们的城市切割成一幅幅美丽的图画，一幢幢高楼就是画面上的点缀，街道上休闲地人们就是一幅幅流动的画面，大路上车水马龙构成了一道道流畅的线条……这一幅幅活跃的画面给了我前所未有的美的享受，我的思绪徜徉在这美的海洋，深深的感动，我更喜欢这种生活的美，它的朴素更让我折服，更能让人贴近生活、感受生活。我赞叹这种美，更明白了：劳动不仅创造了幸福，更创造了美。

开始干活后，我们才真正发现了劳动者的幸福。随着太阳越升愈高，我们都有了一丝懈怠，但看到叔叔阿姨们都干劲十足我们便强硬着头皮撑下去，直到收工，回头看到我们今天的成果，心头涌上点点甜意。晚饭时向村中老人交谈，才发现劳动的幸福真正在那田间地头，看着自己的庄稼收获，这是一种满足，更是一种幸福，是物质与欲望纵横的城市所缺少的。所谓劳动的幸福，就是能偶衣食安康，能够在劳动之余看到自己的劳动成果，能够在闲暇时的到那些许的慰藉，这便是劳动者的幸福。使我们在城市中得不到的那满足。

天地有大美，唯劳动之美永存！

天地有大幸福，唯劳动为真！

团建体验心得体会范文篇七

20xx年6月20日，公司组织我们去临安青山湖浙地山庄拓展基地为期两天的团队拓展训练。虽然两天的拓展非常短暂，但是它带给了我的是从来没有过的震撼。在一系列拓展项目中，我不仅暴露了自身的许多弱点，也认识到自己对于团队精神

理解的不足和处理方式的不恰当。可以说此行收获颇丰，尤其让我学会了，只要敢于拼搏，就会取得成功；只要树立信心，就能超越自我。也让我体会到了团队精神的重要，相信集体伙伴，即使牺牲自己也在所不惜。只有这样，我们的集体才是最强大的！团结就是力量！

拓展只是一种训练，是体验下的感悟。是体现集体的个性。拓展训练实行分组活动，强调集体合作。力图使每一名学员竭尽全力为集体争取荣誉，同时从集体中吸取巨大的力量和信心，在集体中显示个性通过“磨合”逐渐形成新的集体文化。我们应把拓展中学到的启示运用到生活和工作的困难中，明确自己的目标和方向，对待工作必须经过充分的策划，必须有团队协作的精神和机制去完成每一项工作任务。

通过拓展训练给予我的启发和经验是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟，而针对参训者在诸多方面都有着显著的提高：

一，认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心理惰性。

二，磨练战胜困难的毅力；启发想象力与创造力，提高解决问题的能力。

三，认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心。

四，改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作。

拓展训练结束了，过程里有太多的领悟，甚至无法马上消化，所以，用累赘的语言记录下那些难忘的过程和细节。人生还在继续，也许，那些领悟会随着时间的流逝慢慢地受用……。

团建体验心得体会范文篇八

在周总倡议下，我们在苏州西山度假区开展了一次非常有意义的团队建设活动。时间虽已过去十多天了，但对团队建设活动中所发生事还历历在目、记忆犹新，尤其是参加团队建设拓展训练的跨越围墙游戏更是映像深刻。

我们推选了两名队长(钱工、雨桐)，在短暂的休息后游戏开始了。也许像我的想法一样，大家对完成游戏非常有信心，在没有充分准备下分成4个小组开始翻越围墙，清楚记得我们小组四人将第一个人托起，超过1.5米高的围墙将他一推，轻松就将人送到围墙那边。游戏是乎会顺利进行，还没等我想完，教官哨子响了，不知道是谁碰了围墙，也不知道是哪个小组，那个人违规了。我们第一次游戏就这样悄无声息地违规了，违规就要受到惩罚，我们两位队长每人要做20个俯卧撑，队长欣然接受了这次惩罚，大家也在愉快的气氛中给队长鼓掌，一切都显得那么轻松。

第二轮游戏开始了。这次大家吸取了以前的教训，经讨论分成两个组，每个组有人站在围墙旁边维持纪律，不让大家轻易靠近围墙避免撞线，其他不参与的人员在小组后面坐下，由两个组长安排强壮的人员一个一个紧挨着搭人梯，人梯搭好先送一个男生去对面接应，开始时很顺利，人一个一个地越过围墙，过了多少人我已记不清，但总感觉离成功已经很近很近，我得心情也开朗起来。就在这时，我们的一位女同胞小心翼翼的爬上人梯，摇摇晃晃地到了人梯最高点，准备跨越到对面时，可能是因为紧张，不小心踩空了，一下碰到围墙线。我们又失败了，我的心情也一下跌进了谷底，完了，前功尽弃。迎接我们的是队长被罚40个俯卧撑，两个队长没有放弃，在苦苦支撑中奋力完成了这次惩罚为大家换得再次游戏的机会。在教官的大声训斥下，在队长苦苦支撑下，我的心一阵酸楚和刺痛，是我们没有拼尽全力去完成这个任务(它已不仅仅是游戏了)，心里充满了自责、愧疚。

第三轮游戏开始了，大家非常非常珍惜这次来之不易的机会，经讨论只组成一个队伍，安排人站在围墙旁边不要让大家轻易靠近围墙避免撞线，不参与的人员有序地坐在后面等候组长安排，由组长安排强壮的人员一个一个紧挨着搭人梯。人梯搭好先送一批男生去对面接应，这时，我们的周总身先士卒第一个通过人梯(事后周总受伤在此忽略)，人一个接一个地送到对面，进行得很顺利，当对面同事接到我时，我心里涌出一股强大得暖流，多好的团队!到了最后一个人时，大家想出了非常好的办法，齐心协力搭建人梯将最后一个人从空中接送过去，游戏完成了。当我看到大家搭起人梯做好支撑，让队友们踩着自己的身体翻越围墙时，当我听到游戏完成后大家发自内心的欢呼时，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。鲜花和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，也是一个企业发展壮大的根本。

总结起来，有以下几点想跟大家分享：

一、任何时候都要目标明确。无论对一个团队还是对每一个队员，明确目标，强化目标的认知至关重要。对共同目标的认同，是团队认同凝聚力的前提和根本保障，对目标的追求、强烈的目标意识，是队员自我突破的关键。在游戏中，我们目标就是要翻越围墙，我们努力拼搏就是为了达成目标，我们成功了。

二、明确领导，统一指挥并紧紧围绕目标开展工作极其重要。每个人的岗位职责确定之后，应各司其职，最大限度地发挥个体的能力，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。在做游戏时，每个人开始不怎么听队长安排，仅说些意见，开始游戏时没有组织和协调精神，造成局面混乱导致游戏失败。后面吸取教训，统一指挥，我们达成了目标。

三、应学会遇到问题换位思考。在工作中，要站在领导的角度，站在同事的角度思考问题，大家为了共同目的，可以有不同分歧，但都应该为共同目标努力。在拓展训练中从最开始的四组到最后组成一组就是最好的明证。从失败中我们得到教训和启发：在工作中，各部门之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。

四、有知识和技能还远远不够，我们还要有坚强的意志和团队精神。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在我们身上，而自己却从未真正运用的力量。在接受惩罚中我们看到了队长坚强的意志，激励着我们紧紧团结在一起，为完成团队目标拼尽全力。

经历此次拓展培训，使我认识到团队精神的重要性。我愿意在这个团结、充满朝气的团队中，尽我最大努力为达到公司愿景而努力。

团建体验心得体会范文篇九

xx有限公司于成立，现有员工33人，共青团员17人。几年来，团支部始终坚持“服务公司发展、服务农民增收”的原则，创造性地开展了各项工作，取得了显著成绩。团支部先后被评为xx市“青年文明号”和县级“五四红旗团支部”。

一、坚持思路创新，稳固建立销售网络

公司创业之初，市场竞争非常激烈。面对这种情况，团支部一班人通过多次深入农村调研，发现越来越多的农民种起了棉花，经营棉种的商家却不多，品种短缺而且单一。为满足市场需求，团支部提出要抢抓机遇，增加棉种销量，快速占领市场。于是，公司大批量经营棉种，并及时把重点放在建立市场销售网络上，把销售网络遍布各个乡镇，严把“售前、售中、售后”服务关，变“改善服务”为“完善服务”。通过团支部一班人热情周到的服务，得到了广大农户和经销商

的充分认可，建立起了稳固的销售网络，年销售额成倍增长。现今神农种业已从昔日一个名不见经传的小型民营企业，快速发展成为注册资金500万元，拥有平方米的集办公、科研、销售为一体的科技大楼，3000平方米的种子生产车间，仓储面积15000平方米，实验示范基地亩，良种繁育基地10000亩，育种能力达到1000吨，年销售额达到7000万元，业务范围覆盖xx□山东、河北、河南、江苏等十几个省市。

二、坚持科技创新，大力推广优良品种

在企业发展中，团支部清醒地认识到，依靠销售传统产品无法在市场经济大潮中站稳脚跟，必须研究开发新品种，才能不断加快企业的发展。建立了一支由青年技术骨干组成的科研小组，探索高产的栽培模式，培育新品种。科研小组多次赴河北、山东、河南等地学习先进的植棉技术，并把掌握的技术运用到实际操作中。在棉种试验过程中，团支部一班人每天吃住在田间，24小时全程监控棉苗的成长情况。经过不懈努力，培育出十几个抗病、优质、高产的棉花新品种，并通过了xx品种管理委员会的审定，当年许多棉农纷纷种植。在技术人员的指导下，棉花的产量大大提高了，棉农的经济效益也随之大幅度增长。中央电视台□xx电视台、河北电视台及河北科技报等媒体都对此进行了报道。

三、坚持机制创新，努力完善服务载体

从事农资经营的大多是青年农民，经营地分散，信息闭塞，同行业无序竞争，棉农购种面临着许多风险。为了使棉农买上放心种，团支部决定，对经营机制进行革新。经过积极运作，以公司为依托成立了xx县神农棉花协会□xx市富亿农棉花种植专业合作社，共吸收会员达5000多人。协会和合作社成立后，针对棉农的实际困难，团支部决心要下大力量搞服务，扎扎实实为会员办实事。为了解决棉农缺乏科学的植棉技术，先后免费为棉农提供示范品种5000公斤；并带头搜集、整理、编印技术会刊及技术光盘，免费发放达8万多份；召开百余场

棉花新品种及栽培管理技术现场观摩会。利用农闲之时他还深入农村，义务培训农民1万多人次，示范棉花新品种100多个，为会员提供优质棉花新品种20多个，每年帮助会员增加收入超过千万余元。

四、坚持观念创新，积极参与公益事业

财富来自社会就应回报社会。近年来，团支部每年拿出10多万元现金及农资产品支持当地教育事业和贫困家庭，与120户贫困家庭结成了“一对一”帮扶对子。今年春节，又为潘庄、造甲、宁河、板桥的54户贫困青年家庭送去了价值3万元的农资产品。3月份，为丰台中学特困学生家庭捐赠5000元农资。团支部多次被评为“捐资助教、育才兴国”、“爱心助学先进单位”。