

最新协会团建活动总结 团建心得体会 (汇总9篇)

对某一单位、某一部门工作进行全面性总结，既反映工作的概况，取得的成绩，存在的问题、缺点，也要写经验教训和今后如何改进的意见等。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

协会团建活动总结篇一

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。一个公司的良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！

协会团建活动总结篇二

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”。

协会团建活动总结篇三

搞好团队建设才能提高凝聚力和竞争力，进而实现团队全面协调持续发展，必须认真做好沟通、关爱、激励、信任、服务、协调和组织这七个方面的工作。下面是本站小编为大家收集整理的20xx团建工作心得体会，欢迎大家阅读。

一、沟通是真诚搭建理解的坦途，只有真诚沟通才能相互理解。我们的小组只有4个人，暂且不谈学习其他科目，很多时候我们除了做项目，我们各自都有自己的其他工作，有的是学院干部，有的是系里的干部，而且身兼多职，这就需要占用我们的一定时间。这时候良好的沟通显的更加重要，只有沟通好了才能及时发现问题，解决问题。我们平时都是通过聊天的方式进行沟通。有人曾经问我：怎么整天见你跟人聊天啊？我的回答是：聊天也是工作。因为，那不是乱聊的，尤其在时机和话题的选择上。利用课间的休息时间聊聊项目的话题，目的只有一个：拉近距离，融洽气氛，了解情况，施加影响。还有比较喜欢用的就是娱乐，尤其是下棋、打牌、能体现人的性格，想藏都藏不住。性格无所谓优劣，最重要的是因人而异，善加利用。通过合理的组合，减少冲突，增强合力。还有就是文字记录，一定要让团队成员，尤其是关键成员养成做文字记录的习惯，这对我们团队的建设很有必要。

二、关爱组员，人是最富有感情的，每个人在生活中都会遇到这样那样的困难，这时候组员之间要相互帮助，真诚的为对方出谋划策，这将更牢固小组人员之间的感情。使我们的组“温馨”之家的感情日益浓厚，责任感不断增强，同时给组员创造一个轻松的开发环境，是搞好团队建设重要一环。

三、激励和信任可以有效地增强组员的使命感，提高组员的自信心，给组员有更多的机会锻炼及证明自己的能力，促进工作的顺利完成，保证工作质量，同时使组员在心里产生可亲可敬的形象，觉得小组里的人是值得信赖的。当然我们没有资金投入开发，不可能有物质上的奖励。真正重视团队成员的意见并给予适当的授权，完成任务时给予及时的肯定，失败时给予真诚的帮助和鼓励，比物质上产生的激励作用要来的强烈和持久的多。

四、服务，这是团队建设的核心内容。每个组员都应该为我们组服务。而项目组长更多地想的是对这个团体的责任，目的是要把工作做好。工作最终要靠整个团队，而不是某个人来完成。要立足于服务，给团队成员创造出一个良好的工作环境。换句话说，组织者的任务是把台子搭好，让团队成员把戏唱好。即便是团队成员最终超越了你，你真诚地帮过他，他自然也会帮你，何乐而不为呢？所以，不要吝啬的把你知道的东西告诉你的同伴，不要有妒忌的心理，这是非常忌讳的。这里需要指出的是：服务不等于麻木听从，是有原则的，会有不少误解、委屈，也会很“吃亏”，但你收获得将是一帮多少年后都还彼此眷顾、相互信任的朋友和一段美好的回忆。

五、协调和组织，也就是把合适的人放在合适的位置上。实际上，作为一种具体的技能和工作内容，这是和沟通和服务连在一起的。把前几项做好了，协调组织基本上就是个水到渠成的问题。由两个需要注意的方面，一是要注意实际情况，因人就势；二是要注意尽可能合理地分配任务。

总之，团队要想建设好，不仅仅是老师的引导有方，或是项目组长的亲力亲为，而是团队里每一个人的努力，只有项目组长热心、负责、真心的和团队成员交流，充分调动团队每一个人积极参与团队建设和未来的发展，大胆创新、不断进取，团队成员才会为了团队目标共同奋斗、共同努力，才能营造一支和谐、高效的团队。

我加入公司这个大家庭没有多久，很荣幸能和大家一起参加团建活动，也非常感谢领导愿意花费时间、精力和金钱来培养我们。过多的官方话不说，我想就此次团建活动，表达我自己最真实的感受。

一、团建活动的目的。

因为我之前参加过几次别的公司组织的团建活动，就我个人理解，团建一般指团队建设，简单说就是通过一些活动或游戏，发现和暴露团队问题，从而不断反思并设法解决问题，最终使团队成员具有大局意识，服务精神和沟通协作的能力。

二、此次团建活动的过程中存在的问题。

1、前期策划。

本次活动的前期策划工作是由财务部沈怡鑫负责，同浩安公司一起联谊。前期策划运筹已久，但因各种原因无法安排而多次延期。可能是因为没有经验，我认为沈怡鑫在前期工作上没有做得很好。甚至没有团建活动策划书、团建活动流程等文字性的文件，只是一味地听从浩安公司的安排，失去了我公司的主动性。导致后面的一些事情没有计划性。

2、行程安排。

活动统一规定是5月19日(星期四)中午1:00在公司集合。当天浩安公司的员工已经到达我公司，我公司人员却未到齐。浩安公司的员工只好先行出发，我公司的员工都在楼下等王总，等所有人都安排上车后，王总反问大家，“不是说一点出发吗，怎么到现在了？”众人大眼瞪小眼，没有人说话。不管是领导还是员工，既然有了规定和制度，都要以身作则。

3、活动过程。

大家到了酒店，安置好随身物品后，都接到通知在宾馆门前集合。浩安公司的人都聚集在一起照相留念，我公司的人却迟迟不能集合齐全。很尴尬，最关键的原因是领导太多，却没有一个真正能领导大家的。我说这话可能潘总不爱听，但我相信自己的直言不讳能够起到良药苦口的作用。公司的集体活动，大家身上都穿着公司统一定制的服装，却没能统一听从安排。

在第二天训练的“达芬奇密码、沙场点兵、穿越封锁线”这些团队建设项目，非常有教育意义，同时也带有一定的挑战性与竞争性。每个人都为了整个小组的胜利而付出自己的脑力和体力劳动，为了共同的目标紧密地团结在一起。这让我联想到，在实际工作中，当我们团队遇到困难的时候，只要坚定信心，积极努力，付诸行动，就可以战胜一切困难。以上几个项目是考验我们团队能否合理的利用资源，相互配合，互相沟通的能力。在团队建设的过程中，许多队员都为团队完成训练科目发挥了作用，但是如果没有统一的指挥，团队就会出现混乱，训练科目也难以成功完成。这就要求我们团队要有完善的组织体系，要领导有力，分工明确，执行到位，要彼此信任，理解和包容。我觉得咱们公司的这个团队在这方面还存在欠缺。

三、个人想法和建议。

上面这些就是我参加此次活动的心得体会，都是我自己的真实想法。不只是这次团建活动，在公司这么长时间我已经深有体会，只是站在一个员工的角度，我没有权利和资格对自己的上层领导说三道四。我还很年轻，没有多么丰富的阅历，只是就自己看到的，感受到的发表一些个人意见，不针对任何人。

团队建设是每一个团队都必须面临的问题，也是一项很长远的“大工程”，这次我们的收获总体来说还是很大的，但“革命尚未成功”，我们仍需继续努力！不想当将军的士兵不是好

士兵，但并非每一个好士兵都能当将军，并且能当好将军。领导之所以能成为领导，一定有他的过人之处。而我自己能做的就是不断沉淀自己，积累经验，认真负责的工作，随时做好准备迎接一切挑战。

西部大开发战略的实施已久，“桥头堡”建设也已渐入佳境，在我党的积极领导下，我省经济社会得到长足发展。与此同时，青年同志对于未来社会的重要作用日益突出，团员青年们的流动更加频繁、思维更加活跃、诉求更加多样的实际情况，使得如何加强基层党建带团建工作成为现阶段的工作重点。

党建带团建工作是我党在新的时期下进一步加强和改善党对青年工作领导的时代需要。在加强党的建设同时，注重加强团的建设，对于不断增强团组织的吸引力、凝聚力和战斗力，对于共青团更好的当好党的助手和后备军，具有重要的现实意义和深远的历史意义。那么，学院的党建带团建工作，是发挥学院团队组织生力军作用的根本保证，是确保学院团建工作政治方向的重要举措，也是新时期学院思想政治工作规范化、科学化的必然要求。鉴于现阶段的实际情况，为响应上级领导工作，我大队对此作出一系列的学习活动，作为一名共青团员，以下为本人对此的学习心得。

协会团建活动总结篇四

时间飞逝，转眼已经过去了半年之久，这已经是我第二次进行拓展训练了。这次我们的拓展训练项目比上次更有难度、更有挑战性，维持一天拓展训练让我们学会了很多很多。

早上10点钟我们准时集合，我们八十多号人站在这边显得非常得热闹。因为现在夏天，所以天气也比较热，也正是锻炼一个意志最好的时机。我们没有时间去观赏附近的景色山水，也没有时间去给历史悠久将军庙拍照留恋，而是立刻投入到了拓展训练中去了。

拓展训练是按照拓展方案去进行拓展的，所以拓展设计得非常科学。首先在园内集合完毕之后，我们进行了维持一个小时的拓展热身项目。这样可以防止训练带来不必要的拉伤，同时也可以通过热身带动团队之间的气氛，让每一个人更好地融入到团队里面去，让团队更加团结、更加强大。其后我们通过呐喊队名口号、队名将团队的激情激发出来，让队员更好地投入到拓展训练中去，去挑战自己，去突破自我。拓展训练结束之后我们一起进行分享心得体会，每一个人都将自己的亲身体会描述出来。这样不断加强团队之间交流，更重要的是我们更加信任我们的团队了。

高强度拓展训练可以提高一个团队的团结意识。面对眼前的拓展训练，我们学会了利用团队的力量，让每一个团员都发挥出自己的优势，通过互补打造出一个完美的团队。每当队员顺利完成项目之后，我们的内心体会到了胜利的喜悦和自豪感，获得了极大的心里满足。

通过这一次拓展训练我们认识到了自身的潜能，自信心也增强，也更加有勇气去挑战自我了。团队的团队意识增强了，同事之间的沟通也多了，工作的效率也更高了。

协会团建活动总结篇五

一、敞开心扉，加强沟通

在出发去团建的路上，团建教练带领我们玩的那些小的热身游戏很有意思，简单，却不失哲理性：让同座的人去掰开对方的拳头，那么什么方式是最快最便捷的呢？就是握拳之人主动松开拳头，这样在双方都不受到伤害的情况下，和谐的完成任务。拳头就如我们的心脏，只有主动敞开，才能给对方进入的机会。一个团队，一个企业，领导与领导、领导与员工、员工与员工之间需要的是敞开心扉，加强沟通，只有彼此之间有效交流，才能知道各自心中的想法，进而加强合作，

提高工作效率。

二、相互信任，增强团队凝聚力

一个团队就是一个整体，每个人都是其中不可分割的一部分，彼此之间应该相互信任。此次团建活动，以团队形式进行各类项目：集体跳绳、指压板接力等，都是需要团队全体成员相互配合完成。如果团队之间没有一种相互信任支撑，整个团队就会成为一堆散沙，毫无凝聚力，工作效率会大大降低，不利于各项工作开展。

三、发挥团队领导者的魅力

团队的管理者是团队的中心，是团队组织的指挥。就像一场交响乐队演奏时手持指挥棒的指挥，如果没有那么优雅而充满激情的指挥，任凭风浪起乐手各自自行演奏，那么再优秀的乐手，再伟大的交响乐曲，也只能成一曲杂乱的交响曲。团队管理者也是如此，优秀的团队管理者，不仅要具有突出的工作能力和知识技能，还要具备卓越的领导能力、统筹和沟通协调能力。领导者，不能完全以命令的形式让下属工作。我认为好的领导者要能引导下属，以自身的人品、做事态度、办事能力让下属信服，让下属愿意、心甘情愿、满怀激情去付出、去贡献、提高工作效率，而不是在无尽的消极情绪中被动去工作，这些能做好，对团队工作效率、企业经济效益发展大有裨益。

我作为综合管理部一名普通的工作人员，一定认真践行此次团建活动关于合作、信任、沟通等工作方式和正能量，用行动做好本职工作。

伙伴们的团建心得写的都很认真，相信都是大家真实的想法和感受，期待实干的你们奋学起来呦！

协会团建活动总结篇六

相逢是缘，相处更是难得的缘分，大家能够为了共同的事业一起奋斗，更是万里挑一的缘分。过程或许很难，或许会遇到很多不可思议事，但都是宝贵的经历。

活动当天，黄老师给我们玩了好多小游戏，通过小游戏的方式让我体会到了要完成活动目标或者任务必须首先制定目标、计划、以及规则；第二，要团队成员要合理分工，团队协作；第三，出现问题多沟通，真诚相待；第四，团队成员要相互信任，相互鼓励，而不是相互抱怨；第五，严格要求自己遵守规则，体现团队利益第一。虽然，过程中我们也有做的不好的地方。我们可能没有尊重到他人，没有遵守规则，不注重细节，尤其明显意识到自己惰性和依赖心理这一缺点。但不需要辩解这些缺点，错了就是错了，知错能改善莫大焉。团建中这些错误，意识到了，改正就好。不过有些错误，一旦错了就可能造成无法估量的损失，所有需要有规划、有前瞻性、有发现问题的眼睛。遵守规则，一起努力，规避错误，将会最快的速度到达目的地。或许在这艘大船中，有人当自己是乘客，愿意享受生活或放松自我；或许当自己是舵手或船长，需要发挥积极主动性。我想，不管是哪种心态，只有不去影响身边的人，不影响整个进度，都毋庸置疑。但是能够积极与时间赛跑，以成果为导向，团结协作，将容易快速成功，实现自己的目标。

遵守规则，一起努力，规避错误，将会最快的速度到达目的地。或许在这艘大船中，有人当自己是乘客，愿意享受生活或放松自我；或许当自己是舵手或船长，需要发挥积极主动性。我想，不管是哪种心态，只有不去影响身边的人，不影响整个进度，都毋庸置疑。但是能够积极与时间赛跑，以成果为导向，团结协作，将容易快速成功，实现自己的目标。

工作、生活和游戏的相似之处，都是可以总结经验，助力成长。本次团建活动不仅让我们受益匪浅，更拉近了同事间的

距离，让我们成为更棒的团队。一艘船，一家人，一个方向，一起前进！

最后，十分感谢公司为我们新来的小伙伴费心组织了这次有意义的团队建设活动。

协会团建活动总结篇七

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齐，不仅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，设计自我团队的队名、队呼、队徽、就预示了此次活动的整个过程离不开群众的智慧和力量。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、优秀的团队首先就应有一个优秀的领导者，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，每个人只有分工不一样，没有轻重不一样，每个人都就应各司其职，最大化的发挥自我的特长，我们的团队才会做到最好！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、团队中的沟通个性重要。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，一个多么完美的词语。信任朋友和同事，其实是给自我机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。作为管理者务必做到“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，务必要有自我纪律的约束：约束了自我，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！

从小到大，我一向恐高，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“高空抓杠”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，我听见队友们在下方喊：“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。我听见队友们在下方喊：“贵军加油、贵军没事的别怕、贵军你是最棒的、贵军你最勇敢，贵军”心想‘既然选取了第一个上来，就不能放下’不加犹豫，闭上双眼跳了过去。成功了！我笑了，原先前面并不是不可逾越的悬崖、峭壁！成功原先如此简单，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。

有了抓杠的“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，不知怎样回事，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。我想到放下，但听着下方队友们鼓励的呐喊，心里的勇气顿时倍增。我自我给自我鼓劲，

不断告诫自我：不要害怕，我必须行！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，我回头了看着下方我更怕，还是没能爬上最顶峰，最后我放下了也失败了，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，大家坐在一齐，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，所有的人都应明白该干什么。

第二，团队中所有人应持续一个用心上进的心态，如果这天我们的活动中大家不是“士气高昂”，有一个用心的心态，能否将活动完美地完成。

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，就必须会有完美的结果。

第五，还有一点就是我个人认为，我们还就应静下心来，思考一下，我们能否做得更好。以后所有的活动，大家都能否以一种用心的心态参与，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，虽不是最优，但必须是较优。每一个人按照自我所承担的主角尽快调整心态，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，在短时光内将一个个项目成功地完成。

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。因时光限制，某一部门制定的方案不必须是最完美的方案，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主角来担当职责，执行的过程中再根据实际状况，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，最终取得圆满的结果。

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，只有亲身体验过的才会铭记在心，两天的训练不长，但很有好处。

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，最后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透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，教练向下方问：“下方的伙伴，你们准备好了吗？”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉的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，请相信我们必须支持你！”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎样连这样

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，让他放心的将自我的安全交给大家。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潜力发挥到极致，才能到达最完美的效果。

“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分钟时光，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，大家利用简短的时光制定好策略之后，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，帮忙他人也是在帮忙自我。最终，我们顺利地提前完成了任务，在那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！

拓展培训是一种挑战，不仅仅是体能、更是意识；挑战的不仅仅是个人、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。透过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自我，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的潜力，更增进了对群众的参与意识与职责心。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！

协会团建活动总结篇八

踏着清晨的阳光，前往团建活动基地的路上，和新进的所有同事一起进行团建活动，期待、兴奋…玩了很多游戏，真的学到了很多，当时不觉得很累。在太阳底下的拓展，学员们艰苦并体会着。一开始大家都以为是轻松的活动吧，但却体验了一场严峻而撒汗的团建活动！

第一个团建活动项目是培养团队精神，需要从上到下从里到外团结协作，不停接客，无论公私，努力揽人。同时锻炼了积极勤奋开朗和感恩的思维方式；做这样一个备受争议和诟病的工作，心理素质必须过硬，内心坚强，被虐同时仍要感谢来客给我们带来财源滚滚。

搭人梯的男生，一把心酸泪吧。我个子低，即使站在男生肩膀也够不到上面同学伸下的手，挣扎中不知道谁托着脚把我举了起来。游戏外呢，谁会在在我挣扎无助时拉我一把或是托起我满是泥巴的脚。没有谁有这个义务。

成功后大家忘情欢呼跳跃，大家都很感动，女生很多眼眶都红了，我也被感动数回，虽然知道社会还是无情的，但这种感觉真的很好，我明白了战友的感情为什么那么深了。超感

动！踩过人梯对面有无数双信任的手臂感觉真好。

信任背摔是一个很有意思而且很有启发性的游戏，它告诉我们在生活中面临很多的抉择，这时候往往就是一句：“我已准备好，然后便勇往直前”。而顾虑，恐惧，犹豫，都是绊脚石。所以，在生活中，何不让自己活的轻松些，洒脱些？这个项目从给队友充电鼓励，到队友勇敢的登上高台，再到背对大家按照标准动作倒下来，大家齐心合力的接住队友，团队接住队友后的再一次鼓励和分享体会。整个环节考验的不仅仅是个人的胆量和勇气，更考验的是团队的配合，团队永远是在你最需要的时候坚定不移的在你身后！

人生第一次团建活动，各种害怕，各种感动，各种欣赏！也许，一个优秀的企业，不仅仅在于丰厚的待遇和良好的社会回报，更在于企业精神和你能够为之震撼的团队力量。在这个过程中，感谢那些看见我从十米高台掉下来没有嘲笑而是安慰鼓舞我的伙伴，感谢我们共同的信念和美好的意志。

协会团建活动总结篇九

在短暂的团建活动中，我们半仙队共同完成了团队升塔、贪吃蛇、不倒森林、循环报数、欢乐节拍等一系列的团建活动任务，在寓教于乐的团建活动中受益匪浅。

让我们拓展感悟最深的就是团队圣塔，在第一轮比拼中，由于我们缺乏有效的领导，没有找到正确的方法，导致整个团队处于迷茫的状态，每名队员面对花花绿绿的小圆块不知所措。在第二轮中，我们虽然找到正确的方法，每个人也明确了自己的角色，但是在执行过程中，还是因为有队员出现错误、后面的队员不能及时作出应变，结果还是不尽人意。经过对前两轮的总结和反思，在第三轮中我们团队制定了完善的方案、分工明确，出现问题后就及时进行了调整，最终顺利地完成了挑战任务。我们半仙队在这三轮挑战的中逐渐磨合、完善、成长。在接下来的贪吃蛇、不倒森林等项目中，

发挥越来越好，配合越来越默契。

本次的团建活动，让我们深刻地认识到：一个团队的成败取决于它是否具备有效的领导力、正确的方法、快速准确的执行力以及相互之间的协作能力。同样，我们在日常工作中，要树立团队意识，从整体出发，发挥自己的最大能力，才能助推公司一步步地走向辉煌。

感谢集团给我们这样一次成长的机会，让我们在职场适应期，及时调整状态，快速转换角色，为我们今后更好的工作、学习奠定了坚实的基础。相信在中慧的这个大平台上，通过不懈的坚持和努力，我们一定会走的更远、飞得更高。