

关于团建的心得体会500字 团建活动心得 体会(精选10篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

关于团建的心得体会500字篇一

——团建活动心得体会精品篇

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。

关于团建的心得体会500字篇二

前段时间，综合设计咨询分公司进行了主题为“凝心聚力砥砺前行”的团建活动。作为一名新员工，我很有幸参加了这次活动，并通过这次活动收获满满。

第一天，人员分为三组进行游戏比拼，每一个游戏都需要脑力、体力以及团队合作，尤其是最后一项游戏一要求团队七名成员在八分钟时间内完成五项游戏项目。当时的情形依旧历历在目，犹记得在练习时，我们队在让排球在鼓面上掂六次这一项一直未能成功。在正式比赛时，我们吸取前一队的经验但是依旧未能成功，后来找到了适合自己队的一种方法终于克服了这一项目，在八分钟内完成了所有项目。

第二天，全体人员徒步穿越大峡谷。非常触动我的是，前半路程并不好走，需要踩着石头通过一片又一片的有水区域。穿凉鞋的同事便义无反顾地下到水中，帮忙搀扶着其他人员

通过。此外，在危险难过的路段总会有同事伸出援手。同时，虽然天气炎热，但是无一人中途退出。

作为一名刚入职的新员工，我们要在具备脑力和体力的同时，注重团队合作。众人拾柴火焰高，加强团队协作意识，才会使工作更高效、更高质量的完成。在遇到困难时，不要退缩，迎难而上，学会坚持，提升自己的同时多向他人学习。

团建活动所教会我们的不仅仅是在游戏中。今年公司迎来了大发展，成立了综合设计咨询分公司。对于我们综合设计咨询分公司来说是发展的重要时期，需要所有员工团结起来，凝心聚力，推动公司的发展。有竞争才有动力，在竞争的压力下，会有更大的动力去做好每一件事情，去激发更大的潜能，最大限度地发挥自己的执行力。同时，在工作中，要借鉴他人的经验，学会创新。不管遇到什么样的挑战，要迎难而上，坚持到底，挑战终将变为我们前进路上的垫脚石。最后，无论在生活还是工作中，同事之间要互帮互助，在和谐的氛围下共创综合设计咨询分公司美好的未来。

祝愿设计院和综合设计咨询分公司发展的越来越好，希望自己能不断提高自己，做好自己的本职工作，尽可能为公司贡献自己的最大力量，为公司的发展出一份力。

在我看来，团建的意义就是凝聚团队的力量以及让每个成员都有团队意识。在工作中亦是如此，每个人都是公司组成的重要部分，互帮互助是我们的基础思想，拼搏奋进是我们的初心驱动。实现目标是我们的成功果实。

在团建的活动中，我们遇到了各种困难，但面对困难我们毫不畏惧，作为我第一次参与公司团建，起初我并没有体会到团结的力量，当我们做游戏活动碰壁的时候，我看见我们队伍一起围成圈谈论战略性方案时，我才体会到团队的力量。虽说谈论都各执一词，但为团队获得最终的胜利是我们坚持的初心。要问我什么是团建？他就是让你不再孤单拥有归属感，

让你不在像一匹孤独的野狼，让你体会到个人和集体的区别，让你意识到团队的力量。它的意义不再于形式上的奢华，而在于它给我们带来了什么价值。

最后我要说的是团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢。比铁还硬，比钢还强。

关于团建的心得体会500字篇三

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”。

关于团建的心得体会500字篇四

公司团建活动主要围绕辩论赛以及董事长分享两部分。

一、辩论赛心得体会

1、 凡事都得最好充分准备。对方辩友在材料准备方面比我方更加充分，所以整个辩论赛过程中会引用到很多的案例和数据作为支撑，特别是在争辩环节为自己加分，为赢得整个比赛奠定了基础。

2、 没有完美的个人，只有完美的团队。我方本次比赛输在了没有团队作战，在攻辩环节明显处于弱势，更对方赢得太多反击的机会，照成整场比赛的失利。虽然我方在个人方面很多表现优秀，但是在强的个人都没有一个团队的力量大。所以之所以需要团体，是因为我们需要团队的协助与支持，不是个人作战。

二、董事长分享

1、 人生的方向至关重要。董事长通过建筑开发流程帮我们分析并支出人生蓝图的重要性，建筑依据设计图纸，人生依据人生蓝图，人要想获得明白得首先弄明白自己需要什么，想要什么。对于一艘没有航向的船，什么风都是逆风。

2、 基础决定高度。不管是修房高度还是人生的高度，底层的基础都决定了我们最终能够承载的高度，年轻的时候一定要打好基础，在自己的专业领域不断进步，最终才能所有成就。

3、 尊重客观规律，顺势而为。万科、万通等老牌“92派”地产开发商抓住了中国房地产发展的起步机会，成就其今日在房地产的江湖地位，成都老牌地产商置信集团身影的逐渐消失也证明了顺应时代的潮流发展最终才能不被淘汰。

4、 优秀人才身上存在的特征。常常在思考为什么那个人不是我?为什么别人能够做到而我不能?人与人之间的差距到底产生在哪些地方?通过董事长的分析开始明白优秀个体身上都具备常人不具备的品质。首先，拥有远大的理想和报复。如果想都不敢想，基本上成不了事，因为格局太小。其次，独特的思维模式。结果的差别都是思维模式差异照成的，常怀空杯心态和责任者心态，拒绝受害者心态，人才能成长。最后，要有坚韧的性格。没有一件事情不经历波折风浪的，但凡现在成功的人哪有没经过无数次失败与挫折的，面对失败时候要保持坚韧顽强的性格，当经历失败次数多了时候自然就只剩成功的道路了。

关于团建的心得体会500字篇五

团建，无疑是加强团队凝聚力的有效方式。不过本次团建和以往有些不同，曾经的团建是一群熟悉的伙伴一起玩乐，这一次有些不同的是部分不熟悉的伙伴一起前进。

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，但是就如同“挑战不可能”的吞火项目，难的可能不是事情，而是心理的那一道坎。

活动当天，不仅是大家团结协作、不放弃不抛弃的精神鼓舞人心，奉献精神和为他们着想的服务意识更受益终生。也很庆幸自己能够快速融入活动中，在有需要的角落尽自己的一份力量。

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。

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！

关于团建的心得体会500字篇六

以前，我一向想加入共青团，但我将自我同那些优秀共青团员比较时，就感到自我缺点很多，能够加入中国共青团是我的光荣。

共青团组织是中国共产党领导的先进青年的群众组织，是广大青年在实践中学习中国特色社会主义和共产主义的学校，是党的助手和后备军。在此，我想结合我自身，谈一谈怎样做一名合格的共青团员。

其次，要具有刻苦学习的精神和勤奋工作的态度，要努力学习科学文化知识，要勤学习，勤思考，勇于创新，认真工作。身为一名共青团员，要有勇于创新的思想，不断钻研工程项目难题，学习新技术、新技能，要有滴水穿石、磨杵成针的毅力，永不满足、攀登不止的追求。打好知识基础，不断更

新知识，既要注重学问上的深造，又要重视潜力上的提高。

最后，要具有“严以律己，宽以待人”的作风，要在生活，学习中起到模范带头作用，虚心向他人学习，助人为乐，热心帮忙他人进步，开展批评和自我批评，勇于改正缺点和错误，自觉维护团结，顾全大局，诚实谦虚，在青年中起到表率作用。

总之，作为一名共青团员，我必须做到有理想，有抱负，遵纪守法，实事求是，与时俱进，做到能帮忙别人，团结别人，从而能影响别人，为建设中国特色社会主义贡献自我的力量。我是共青团员，真好！

此后，我更想通过努力，拉近与党的距离！想成为一名优秀的共产党员！

关于团建的心得体会500字篇七

这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴做好各项工作的动力。它不仅仅是一次简单的训练，而是一种精神，同时也是一种考验。

从之前的放弃再到临行前的心里一直忐忑不安，一件小事引发了我对工作的灰心，在这里我还是得到了最为珍贵的关怀，使我又赢得了这一次机会。

一路上我的心情却很糟，不时的有种想哭的欲望，当到达时，这一切似乎从未发生过一样，完全忘记了，期盼训练赶快进行，分宿舍、分服装，一切就绪，很快我们来到了训练场上集合，吊桥、断桥、钢丝看到这些真的不敢想之前只有在电视里见到过，而能完成这些高空作业的定为当兵的。谁敢想在这两天里我们就要以它们为伴。

训练的两天里，回想起来历历在目，每一个环节，每一个表

情的难以忘怀，由于我在大家眼中是一个非常坚强而有男孩性格的我，不得不更加坚强起来。其实害怕吗，肯定害怕，但是我不能让大家失望，更不能把自己的弱点暴露给大家，所以只有硬着头皮上，并要很快的完成任务，给队友们做表率。

人心齐泰山移，团结就是力量。无论什么事都要有明确的目标，有了目标确定了方向，一切就不是问题了。在整个训练当中，我用尽了自己最大的能力，以身作则鼓励、关心每一个队员。本着一个必胜的信念不懈努力。看到队员点滴成功的喜悦，远远大于自己取得成功的喜悦。让我记忆最深的就是断桥，由于大梁老师的坚强，让我对整个队产生更大的信心，再到小梁老师害怕不前而又放弃让我又失掉信心。我们虽然取得了胜利，可是我仍被气哭了，因为我们有遗憾、他放弃了我们没能帮助到他，让他感受不到成功。但是态度决定一切，态度决定性格，性格决定行动，行动决定习惯，习惯最终决定一切。人不是十全十美的，我们要以正确的心态看待此事，所以我们学会不放弃、包容和鼓励。

同时我另有几点感想就是信任背摔、吊桥这两项集体项目，让我体会到团结协作的重要。一个人的力量总是有限的，而一个集体团结起来凝集起来的力量是无穷的。在我们是生活和工作中，每个人都会有不尽人意的時候，我们需要别人的帮助、更应主动的帮助别人，这样我们就会形成一个团结的集体、一个有凝聚力、战斗力、执行力强的团队。

总之，这次拓展训练我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力。我想这次经历会再今后的工作中，给自己带来很大的帮助。一次训练不能解决各种问题，但他给我们以启示。愿我们更加团结、坚强。

最后感谢幼儿园给了我此次训练的一次机会；感谢同事给与的支持与鼓励；感谢教练老师带给我们的启迪与信心。

关于团建的心得体会500字篇八

我通过班上团组织和团员同志的教育和帮助，又经过上次的团章学习，我深深地认识到作为一个跨世纪的青年，必须积极争取加入青年的组织——中国共产主义青年团。

团支部组织是一个先进的集体，能成为团支部的人都是有文化、有道德、有理想的新青年。中国共产主义青年团，它领导着青年，培养出先进的青年，使一批又一批的人才涌现，加强民族的自尊，使青年们认识到只有文化、有道德、有理想的社会主义强国，才能成为新一代强国。

中国共产主义青年团是中国共产党领导的先进青年的群众组织，是党的可靠又得力的助手和后备军，也是广大青年在实践中学习共产主义的学校。中国共产主义青年团坚决拥护中国共产党的纲领，以马克思列宁主义、思想为行动指南，用建设有中国特色社会主义的理论武装全团，解放思想，实事求是，团结全国各族青年，为把我国建设成为社会主义现代化强国，正因为如此，我感到入团光荣，入团的好处，所以我决心加入共青团。

首先，我要把自己培养成具有“四有”“五爱”品质的现代青年，遵守团章，接受共青团的教育、教导，努力学习马克思列宁主义、思想，积极参加团组织的活动和各项工作，自觉执行团的决议，遵守团纪律，除此言之外，我无论在校内、校外都踊跃参加有利于团名誉的事，为团争光，为团做贡献，做一名名符其实的共青团员，处处起模范作用，为“四化”做力所能及的贡献，所以我向团委申请。我一定会用实际行动积极加入共青团，请考验，请批准。如果我一时未被批准，决不放弃，要接受更大的考验，继续创造条件争取。

我会一直坚持下去，我会一直努力的学习下去，积极的团结同学，在与同学的关系中我一直保持的不错。我也要帮助学习不是很好的同学积极学习，在帮助同学的情况下也能够提

高自己的提高。在家听父母的话，在学校也听老师的话。我相信我能够做的更好。

如果这一次团组织又一次不能通过我的入团申请，我还是不会丧失信心，这只能说明我做的不够好，如果够好的话，团组织一定会批准我的。我会一直继续努力的做好下去，希望有一天能够加入中国共青团。

关于团建的心得体会500字篇九

通过团课的集中学习，理论上既使我个人的团务知识进一步得到了巩固，也让我对有了新的认识；心理上学会了如何调整自己的心态，参加拓展训练更是让我看到了团队的力量，也从某种程度上战胜了自己；思想上在参观完兄弟单位的做法后对自己的工作也有了新的想法和思路，结合到具体的工作实际，我认为做好街道的共青团工作，离不开三方面的支持：上级领导的支持、兄弟单位的支持、社会各界的支持。

一、做好共青团工作离不开上级领导的支持。青年就业

创业是共青团工作的一个重点，通过参观__的青年就业创业孵化基地可以看出，政府与开发商签订协议，从资金、场地等方面扶持年轻人在孵化基地从事有发展前景的产业，这对于无资金、无场地、无经验的“三无”青年来说，是对他们创业最大的帮助。作为街道来讲，虽然不能每个街道都有自己的创业孵化基地，但是如果街道领导不重视，开展日常活动的基本经费就难以得到保障，活动就难以开展或者难以取得应有的效果。

二、做好共青团工作离不开兄弟单位的支持

共青团工作要有活力，首先得有活动。目前，教育已经归属教育局统一管理，学校共青团也不再是归街道管理，由此，除了两新组织及闲散青少年外，其余大部分青少年都归属到

了学校团委，许多活动仅仅是学校团委和两新组织单独搞，街道团工委的活动相对比较匮乏。因此，我认为，要想使街道团工委的活动开展的有声有色，必须要街道和辖区学校团委联合，扩大活动的影响力。另外，通过参观平度同和职业学校的未升学初中毕业生跟踪管理也可以看出，这些学生从学校流向社会的过程中，必须要街道、社区、家庭与学校之间紧密配合，做好沟通、衔接工作。在今后的工作中，我们将会积极与辖区的学校联合起来，共同开展有影响力和号召力的共青团活动，扩大团组织在辖区的影响力。

三、做好共青团工作离不开社会各界的支持

除了学校中的青少年，街道团工委面向的更多的应该是两新组织中的团员青年。要想在两新组织中开展团的工作，首先要在两新组织中成立团的组织，开展团的活动，如果得不到两新组织的支持，团的工作就无法深入。

当然，要想取得支持，首先要让两新组织看到团组织对企业发展的影响力，__集团正是因为充分发挥了团组织的凝聚力和战斗力，才能在这么短的时间内创造这么高的效益。作为街道团工委，在今后的工作中，尤其是在两新组织团建工作中，我们应该积极向两新组织宣传团组织对于企业发展所起的重要作用，取得其对团组织的认可，以此推动团组织的覆盖率。

关于团建的心得体会500字篇十

团结就是力量!团队的凝聚力、战斗力、创造力是我们克服一切困难的利剑，使我们一路走来，披荆斩棘、所向无敌!

3月18日，中心校组织的青年教师拓展训练活动，形式新颖、内容丰富、意义深远。在生存拓展训练活动中，全体教师随机组合，临时产生新的团队，全体成员积极参与，施展各自特长，确定团队名称、口号、绘制队旗、编排队歌，对于个

体来说，这是一件十分复杂伤神的任务，但是在大家的共同努力、密切配合下，仅仅用20分钟的时间，各队就圆满地完成了任务。“龙之队、状元队、亮剑队”一个个响亮地名字，体现了每个团队战胜困难、争取胜利的信心和决心；一面面新颖独特、别具匠心的队旗(king皇冠、状元头饰、两把利剑)，表现出每个团队丰富的想象力和创造力；一句句慷慨激昂的口号、一首首高亢洪亮的队歌，都在尽情的展现团队的凝聚力、战斗力和创造力！团结就是力量！

“高度决定视野、角度改变观念、尺度把握人生”。“空中断桥”，7米多高，1米5宽，站在这样的高度，从不同的角度，跨越这样的尺度，就是每个个体面对压力、改变心智、面对冲突，发挥潜能的过程，就是这样一步的距离，看似一小步，只要你跨越过去，就是成功了一大步！你就经历了一次心灵历练得过程！这里饱含着个人潜能的发挥，饱含着同伴的关心与鼓励，这真是不同寻常的一步！

“过沼泽”突出体现了团队的动态管理、整体的执行能力、体现了集体的智慧与力量。

“集体木鞋”体现了团队的指挥与服从、协调与配合，体现了个性与共性的和谐统一，特别是在没有语言的指挥下，大家心灵上的默契化成一种无声的语言、必胜的信念，化成整齐的步伐，步调一致，一步步走向成功。

“过电网、背摔”需要团队成员的密切配合、合理分工、系统思考、整体决策，在集体中信任他人、信任集体、发挥个人优势、明确责任义务、合理定位，营造一种浓浓的暖暖的相互信任的“家”的氛围，让每个人都有一种责任感、安全感、成就感，体验成功，收获快乐！特别是在我们从电网中被队友安全接过的一瞬间、从高空摔下被队友用身体托起的一刹那，内心无比激动、深受感动，由衷地感慨“谢谢大家，谢谢大家！”一种感恩的心涌上心头。

“绝境逃生”是所有训练项目中，难度最高，最富挑战的一关，也是“游戏的关底”，闯过了这一关，就能赢得最终的胜利。5米高的断墙，没有任何攀援物，对于个体来说攀越至顶峰真是比登天还难！参加活动全体队员，齐心协力、团结一致，发挥团队精神、奉献精神，搭成人墙，踩着同伴的漆盖、踩着同伴的肩膀、踩着同伴的双手，被同伴们举起，下面的队员在奋力托起、上面的队员在极力拉扯，就这样救起一名又一名队员。最后的两名队员十分艰苦，空中吊着一名队员，最后一名队员用力跳跃，抱住上面队员的双脚，奋力挣扎，那种无私奉献精神，真的令人感动。50多名队员，仅仅用20分钟的时间，就安全完成了救生任务。我们成功啦、我们胜利啦！成功的喜悦、欢笑的泪水、幸福的体验，感染着在场的所有的人。

空中断桥、过沼泽、集体木鞋、过电网、背摔、绝境逃生，所有这些极限训练项目在个体看来都是无法逾越的鸿沟，可是在大家的共同努力下，群策群力、协调配合、齐心协力，冲破重重险阻，通过重重考验，终于胜利会师。

野外生存拓展训练，虽然只是模拟绝境逃生的场景，但是大家郑重其事，一丝不苟。这次活动意义非同一般，不同于外出参观、不同于观光旅游、不同于到游乐场游乐，它体现出团体性、合作性、创造性，因为每一项障碍都是个体力量无法跨越，无法突破的，并且每一次成功，都是集体力量与智慧的结晶。因此，“团结就是力量！”留给我们深深的回味与思考！

教师拓展培训心得体会篇五9月15日，一个阴雨绵绵的日子，我和伙伴们参与了对大多数人来说都是第一次的户外拓展训练。糟糕的天气并没有影响到大家的心情，些许紧张，更多的则是兴奋。一路乘车到了位于马家湖的训练基地的时候，大家都有一种跃跃欲试的感觉，都期待着这对于我们充满挑战，充满神秘的一天。

在训练场上，我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到充满神秘的训练中。我们的团队有着一个勇猛而响亮的名字——雄狮队，在队长李亮老师的带领下，我们欢呼着团队的口号，高唱队歌开始了一天极具挑战的训练项目。

我们一共参加了四个项目，“高空断桥”、“高空走钢丝”、“冰河破冰”和后“翻越生死墙”。在这几项训练中，让我最难忘的要数“高空断桥”了，这个项目要求在9米高的空中由一人完成。来到训练场地，看看悬在空中的孤零零的木板，又想到自己的体型，我想退缩了。等训练一开始，看到同队的姐妹在教练无情而呵斥中都走了下来，我知道厄运难逃了，只能奋力一拼了。给自己打气，上吧！加油！系上安全带，爬上9米高的铁架时，我才知道不是我想的那么简单。一手紧紧的抓住安全带，不敢往下看，我只感到四周空荡荡的，无依无靠，不能放手，只有一松手就完了，可是听得脚下队员们一阵一阵的加油声，再看看自己没有退路了，我鼓足勇气奋力一跳，勇敢的迈出了第一步，再跳回来时，什么都不怕了，然后我松开手安全的回到了地面。队员们为我竖起了大拇指，我突然意识到自己成功了，至少我的第一步成功了，我非常高兴，原来这第一步并没有我想象的那样危险和艰难。

是啊！生活中的很多事不是这样的呢？我们在做事之前，总觉得它很难很难，但当我们勇敢的迈出第一步时，才知道它并没有我们想象的难。可是我们为什么往往会望而却步呢？其实这都是我们的心理在作祟，我们总是给自己设置重重障碍并将它夸大，再找一些所谓的理由，如身体、年龄、性别等，这样就使得这些障碍活灵活现、合情合理了。其实这些所谓的障碍并不能真正成为你的阻力，而真正的理由是你心中缺少那份勇气，有了勇气就能勇敢的迈出第一步。

迈出第一步需要勇气，这份勇气是我们战胜困难的信心，是百折不挠的毅力，是乐观向上的心态，是宽广开阔的胸怀，更是锐意进取、开拓创新的精神。有了这份勇气，我们就不

会在困难面前畏手畏脚了，有了这份勇气，我们就能勇敢的迈出第一步！