

2023年团建干事心得体会怎么写 团建活动心得体会(汇总6篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

团建干事心得体会怎么写篇一

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。

展开全文

团建干事心得体会怎么写篇二

两天两夜拓展训练活动结束了。不知是否是上天故意考验我们，迎来了高温，太阳也份外的卖力，天空不见一丝云彩，

对于习惯了空调和阴凉的我们来说，真的是巨大的挑战。

这次的拓展训练可以用“惊心动魄”、“激动人心”、“寓教于乐”来形容。它带给我的不仅仅是与未来需要并肩作战的队友的认识和了解，更多的是团队意识的加强。“空中钢丝”、“背摔”、“盲行”、“毕业墙”和“合作建桥”等各种训练项目，无一不带给我深深的启示甚至是心灵的震撼。闭上眼睛，回想之前经历过得两天两夜，一切都历历在目。

团队每个成员都很重要。团队由个人组成，个人在团队中发挥着各自的作用，因此个人在团队中的地位也是不同的，有领导者，也有被领导者。俗话说得好，“千军易得，一将难求”，回想拓展训练中，有多少次是因为没有真正的领导来规划和组织我们团队的行为，才导致了最终的失败。领导重要，但是作为被领导者，完成自己的份内职责也同样重要。同时，有领导才能的你，或许要面临被领导的地位，这也需要你能够沉下心来去完成一些工作，去接受他人的领导完成一些目标，或许所采用的方法你并不认同。但是，只要你是一个想当将军的兵，你就是一个好兵。切不可只想当将军，而不想做小兵了。团队成员都很重要。

所以，拓展的所有培训项目无一不体现这团队协作的重要性。如果没有团队，空中单杠时，我不可能放心的攀上9米高柱，纵身跃起抓向单杠；如果没有团队，盲行时，我们不可能冲破重重困难达到胜利的彼岸；如果没有团队，背摔时，我不可能背身放心的直倒下去；如果没有团队，我们不可能完成承重120斤的纸桥的搭建；如果没有团队，我们不可能仅用8分17秒就让全体61名成员成功翻越4.2米的高墙……这所有的一切都需要依靠团队的力量。

团队是为目标服务的，把握时间，思考沟通，理解信任是团队的关键。如果没有时间限制，或许我们任何人都可以完成任何的任任务。但是正是由于时间的存在，使得某些任务的完成显得有效，提高时间的利用效率，也是团队必须面临的一

个难题，首先是要在团队中树立起强烈的时间观念，团队意识观念，时间是不可逆的。团队需要成员具备独立的思考能力，但是相对思考沟通更加重要，我们需要沟通来形成一致的目标，一致的应对方法。我们需要不断的将自己思考的结果与团队的其他成员进行沟通分享。当然，沟通必须高效，大多数项目都是有时间限制的，因此高效的沟通同样重要，面对有限的时间，如何更好的去沟通，这需要团队形成自己的默契，形成自己的方式。但是首先这必须要建立在相互理解和信任的基础上，一个高效优秀的团队，首先成员之间肯定是相互理解和信任的，经常能够换位思考，当别人犯下错误时，能够给予理解，同时又要信任自己的伙伴，正如当我们义无反顾的“往前跳”、“向下倒”和“往上爬”的时候，不正是源于这份信任嘛。

拓展训练已经结束，它也一定会在我的脑海中留下深刻的印记。这两天两夜的拓展训练真是不虚此行。一个字，值！

团建干事心得体会怎么写篇三

我从一个什么都不懂的笨孩子，到学会了很多的笨孩子。以下是本站小编整理的学生会工作心得，欢迎参考，更多精彩内容请点击本站查看。

学生会是一个旨在服务广大师生，锻炼学生潜力，建立和谐校园的组织，能够成为其中的一员是我的荣幸，也是组织对我的肯定，既然组织给了我一个展现自我的平台，那么我就要干出一番作为。

我真正明白了学生会，懂得了学生会，我对它有了新的认识，学生会就是一个威严有权利的组织，但是“威严”是针对我们学生会的成员，要做一个好的学生会成员就务必遵守我们学生会的规章制度，成员对自己的要求务必严格，否则将会受到更加严格的批评和处罚。

我从一个什么都不懂的笨孩子，到学会了很多的笨孩子。我哭过，我笑过，我也成功过，我也失误过。但我此刻想告诉大家，学生会锻炼了我，它让我学会了很多很多，它锻炼了我怎样与人接触、怎样与人沟通、怎样约束自己、怎样锻炼自己、怎样做的更好……虽然我只是学生会中的一名普通的成员，但是我想这块展现自我的舞台上，扮演好自己的主角，认真工作，不断在工作生活中塑造自身，提高自己的修养，培养潜力，为更好的服务广大师生做好准备，为学生会地建设贡献一份力量。

祝愿所有的学生会成员共同努力，携手共进，把校学生会的工作做得更好！

团建干事心得体会怎么写篇四

关于团队建设，我有失败的惨痛教训，也有引以自豪的一些经验，在此总结一下，希望和大家探讨交流。我个人认为，要做好团队建设，一定要做好以下几点：

做好团队成员的思想工作离不开沟通交流，沟通是开展一切工作所必须的。沟通好了，思想工作必然能做好，而思想工作做好了，沟通也更加容易，从而最终实现工作的协调。这是一个循序渐进的过程。

如何做好思想工作呢？

首先，要建立长效的沟通平台。由于每个团队成员的成长环境、教育背景、工作经历等都不同，冲突和矛盾是不可避免的。这就需要有一个长效的沟通平台，让团队成员的情绪，特别是对团队不利的负面情绪，有一个发泄和疏通的渠道。只有让团队成员畅所欲言，各种情绪得到表露，并在充分沟通的前提下，对各种情绪予以了解和疏导，达成统一的共识，才能及时调整成员的行为。这个沟通的平台，可以是定期的例会，也可以是非定期、非正式的团队成员之间的聚餐、闲

聊、谈心等。有时，非正式的沟通平台可能产生更大的沟通效果。

其次，是要做好团队成员的欲望管理。人为何有欲望，因为人有需求。不管是物质的还是精神的，不管是生理的，安全的，还是自尊的，或者是自我实现方面的。在不同阶段、不同的环境下，人的欲望都在发生着变化。人是先有了欲望，再为欲望实现设定自己的目标。当个人的目标实现依托在团队目标实现的基础和前提下，个人才会把团队的目标真正当回事，才会为目标的实现付出心血和努力。如果一个团队的管理者不能了解和掌握团队成员的欲望，进而对他们的欲望进行很好的引导和满足，让团队产生共同的愿景和目标，就形不成团队的合力，团队的离心力就会高于向心力，就会导致团队成员工作激情缺乏，工作积极性低下，团队成员貌合神离，甚至最终走到分崩离析。

最后，要塑造团队一致的价值观。团队一致价值观的好处就是团队成员之间产生认同感、信赖感，最终发挥出团队绩效。不管是团结、公平、公正，还是务实、速度、创新，只要团队有共同一致的价值观，才能保证团队成员目标任务明确，行动高度一致，才能保证团队成员之间的默契和配合，才能提高团队合作的效率。

总之，做思想工作的关键在于沟通交流，在于情感的疏通。团队在决策时，允许每个人都有激情，充分个人发表自己的意见，并得到尊重。团队管理者，要有能力对大家的意见进行筛选，综合成一种代表整个团队利益、正确发展方向的团队决策。总而言之，做好思想工作的目的是为了团队实现思想上的多元化，讨论时的丰富性，而又行动时高度一致，上下同欲、雷厉风行。

有效地团队管理体制可以提高团队的运作效率及速度，这是团队建设的核心和基础。俗话说“无规矩不成方圆”，所以，一个高效的团队必须要有严格的规章制度和较高的管理标准。

如何建立完善的团队管理制度呢？

第一，要经常宣传制度。制度只有让每个团队成员记住才会真正有效，团队成员不知道的制度不叫制度，那只能算是文字或文件。作为团队的管理者要坚持给员工宣讲制度，要想方设法让每一个成员记住制度内容。但有时候员工还是会忘怎么办？那我们就要“强迫”他们记住。怎么“强迫”呢？就是严惩和重奖。痛，要痛彻心扉；喜，要欢天喜地。如一年迟到多少次以上的进行严惩，一年一次都没迟到的进行重奖。并把严惩和重奖进行宣传，要广而告之引起所有人的注意，让每个人都记住。第二，制度制定后要不折不扣的执行。制度制定以后每个人都要做到不能有任何特例，作为团队的管理者，一定要先管好自己，因为很多的团队管理者往往是制度的破坏者。制度是所有人的制度，而不是一部分人的制度。

人是一切社会活动得以进行的第一要素，团队建设一定要注重这第一要素，也就是注重每个成员对于团队的重要性，一切工作要以人为本。人是最为重要也是最为复杂的因素，管的好，则大大提高生产力，否则就会成为竞争中的致命死穴。要处理好这第一要素，团队的管理者应该做到以下几点：

第一，尊重和真诚对待团队成员。真诚而不虚伪，真诚对待每个人，尊重他们，他们能感受到，并给予真诚的回报。

第二，关心团队成员的工作与生活。谁都有开心与消沉的时候，只有多关心团队成员的工作与生活，尽早发现问题，才会将一些波动隐患消灭在萌芽。

第三，帮助团队成员提高个人综合能力。每个人都想得到提高，如果在一个团队中没有办法使自己能力得到提高，也就无法很好的留住人。而团队管理者有个很重要的职责就是培养团队成员。

希望我们每一个人都能为我们的团队注入新鲜的营养，让她更有魅力，更具战斗力！

团建干事心得体会怎么写篇五

4月23日(星期五)我校在结束一周的教学工作后，全体教师立即进行拓展训练。当晚我们观看了一场国际级长隆大马戏，真的太精彩了！因为考核的工作备战了两周的我，心暂时轻松了。本以为这场马戏是本次活动中最有意义的项目了，一心想到明天的拓展训练一定是无聊的，真没想到却让我如此难忘。下面我来谈谈自己在这次训练中的一点体会。

因为一开始我就抱着玩的心态来参加，认为这次的训练，只是一种游戏。教练看穿了我们的这种心态，用了一个巧妙的方法，把我们这个团体分成了两队，利用人的好胜心理，挑起我们两队比赛的激情。教练用了最简单最直接地方法检测了我们的专注力，从检测中，我体会到认真聆听是很重要的，让我联想到自己在班主任工作中的一些细节，我每天都在训学生没有好好听讲，不认真的态度。想想自己，在这次训练中，不也存在着这个问题吗？我是一个成年人，更何况他们是一群七、八岁的孩子。教练告诉我们：想做好工作，关键取决于你对待它的态度，因为“态度决定一切”。无论在学习还是工作中，你的态度是积极的还是消极的都取决于你自身。要想一件事情达到理想的结果，惟有以积极的态度，倾注满腔的激情，而不能像烟花那样在最璀璨的瞬间绽放，在最缤纷的刹那凋零。

教练把我们分为两队，比赛就从这里开始。为了争取比赛的胜利，我们给自己的队起了一个响当当的名字叫“威虎队”，为了激起士气，我们还为自己的队起了口号为：“威虎威虎，永远最威武！”

第一关“四渡赤水”训练中，只凭着两条绳子和两根竹竿渡过这条河，我们“威虎队”的每个队员想尽了办法，为求在

这次训练里顺利通过且争得胜利。虽然在这关比赛中，我们在时间上略输“猎豹队”二分多钟，但我们队还是全员一个不漏地安全渡岸，总结这次训练，我们主要是输在第一渡时使用的方法不太得当，我们还是在一次又一次的渡水里，总结经验与方法，一次比一次渡河的时间快，最难忘的是我的队的队长与副队长，在这个训练比赛中，队长一直走在我们队的最前面，为我们搭桥引线，让我们每位队员都安全顺利通过，而我们的副队长也一直守到最后最后一个队员过渡后，自己才过来。

第二关“高空历奇”训练中，两个人手牵手，走过高5米多，长8米多，宽约60厘米的板桥，桥是由仅仅9块稀疏不一的木板支撑在铁丝上，虽然上去的队员都被挂着安全线，而紧握安全线的是本组的其他队员，在如此高空的训练中，我们把自己的生命交给了队员，在高空中靠着两人互相合作，互相鼓励，互相信任来完成本次挑战。我跟我校最瘦小的一位女同事一组，开始她提出要跟我一组时，我都不敢相信。但从这次任务中，我重新认识了这位同事。

从这两关拓展训练中，让我深切感受到，团队成员协调的重要性。首先每个队员要相互信任，以认真做好身边的每一件事的态度，这样才会有强烈的责任心和奉献精神。其次，团队要从整体着眼，具体问题具体分析，并根据个人的能力，分工明确，此外还要鼓励创造性的思维方式，要成为一支优秀的团队，一个人的力量是微不足道的，充分发扬团结协作的精神。

最后，参加拓展的28人以4分48秒的优秀成绩，成功攀越了3.8米高的毕业墙，为此次拓展训练划上圆满句号，本次活动充分体现了“信赖、付出、积极、关爱、主动”的团队协作奉献精神。虽然只有短短一天时间，但拓展训练所给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富，并使我得到了十分有益的人生感悟，对我的工作学习和生活都将产生很大影响。

团建干事心得体会怎么写篇六

企业都会不定期的组织公司员工的团建活动，以此来增强公司团队的集聚力，促进公司员工之间的友好交流和沟通，能够促进公司的进一步发展。作为新员工，我很幸运在入职不久就参加了一次公司组织的团建活动。

因为是新公司对公司的同事都不是很熟悉，在最开始的时候以为可能就会是自己一个人玩了，幸运的是公司的同事都很关心我，可能知道我是新员工都各位的关照我，让我不至于受冷落，我们那次的团建的时间不长，就一天一夜的时间。但是在这一天中，我心里有很多的感悟。

我们去团建的地方是一个野外的山庄，里面什么游戏设施都有，刚去的时候，公司的员工就自觉的放下手中的包，开始做着事情，原来是要自己弄吃的。有些做菜好吃的，主动的做起厨师的角色，不是很会的就主动打下手，还有些人就去洗菜、收拾吃饭的场地之类，大家各司其职，连平常看起来很严肃的公司经理，也加入其中，全然没有在公司上班时间的严肃，脸上笑呵呵的，和周围的同事偶尔开开玩笑，这我觉得很惊奇。旁边的同事看了我的样子，笑笑说：“公司的经理都很好相处的，所以不要惊奇”我点点头，觉得心里最后那点忐忑也消失的干干净净。

吃饭的时候我们都是边吃边玩游戏，所有的人都很开心和高兴，所有人都坐在一起肆无忌惮的开着玩笑，就好像一家人在一起的感觉，让我心里感到无比的温暖。之后经理也组织我们去玩cs，大家都兴趣正浓，我因为没有玩过就觉得手足无措，还好可能知道我不太熟悉，大家都让着我，敌对的那方就算看到我了，也没有打我，竟然让我留到了最后，我在的那方赢了。

这次的团建活动让我感触很深，尤其是打cs的时候，我看到了公司同事之间的默契和凝聚力，有那种为了保护战友自

己“牺牲”的感觉，让我内心受到很大的触动，我想着这就是公司组织这次团建的意义吧。到日暮西山了，大家都显得意犹未尽，晚上的时候就围在一起说说心里话，在这个时候大家都是畅所欲言，或对公司提出意见，或对经理提出感谢，让大家从内心中更近了一步。

我很喜欢这样的团建，让我感受到了公司的和谐的氛围，也大大的.提高了我的工作热情。