

最新攀岩团建心得体会(精选10篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。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。

攀岩团建心得体会篇一

首先，避免过度训练，当你密集地训练却得不到进步，这时候你该检讨训练课程是否过于频繁，在未给予身体足够的时间恢复，即开始下一次的训练。如此攀登者的体能反而随着次次的训练而逐渐衰退。事实上，所有的训练都应该包括两个阶段：“刺激期”与“恢复期”。前一阶段在给予肌肉、骨骼等组织刺激并耗尽储存的能量，在训练刚结束时，运动能力反而会低于正常水准。在下一阶段，身体不仅是恢复而已，体能更会提升到较训练前更高的水准以适应训练期间的刺激，此即所谓的“超补偿”效果。所以，力量真正的增加是来自于“休息”！

正确的训练方法应该是在身体自前次训练恢复并达到超补偿后(约24至36小时)再开始下一次的训练，才能使体能持续稳定地进步。此外，训练的份量必须配合体能的进步而逐渐增强，才能给予身体足够的刺激，使体能有长期的进展，不致停滞在原期。具体的训练进度可参考以下的例子：

第一天：训练胸部、背部，

第二天：训练肩部、臂部，

第三天：柔软度及有氧训练，

第四天：开始重复前三天的周期。

如此各部位在训练后均有两天的休息，可避免过度训练及运动伤害的发生。

其次，保持柔软的躯体

在训练带给你力量的同时，你通常会感觉到肌肉的逐渐紧绷。僵硬的躯体会限制你的运动能力，抵消肌力增进的效果。因此在体能训练的过程中，千万别忽略了柔软度训练的重要性。所谓“柔软度”，是指肢体在关节附近能够活动的范围。就攀岩者而言，良好的柔软度不仅对高抬脚或双臂交叉等动作有帮助，也可使你的重心贴近岩壁以节省体力或是降低重心以改变手点的施力方向，并能避免运动伤害的发生。

增进柔软度的方法就是以“拉筋”来增加肌肉的长度。在拉筋之前一定要做完整的热身运动，才容易达到效果并避免拉伤。而拉筋的最佳时机则是在攀登或运动之后。虽然攀登前轻度的拉筋有助于热身，但是过度剧烈的拉筋反而会妨害肌肉的运动反应，影响攀岩的表现。

再次，注意健康的饮食

攀岩的人大多晓得要节制饮食。但若矫枉过正，不足的营养反而会影响细胞组织的修补与增长，降低你的活力、反应力以及耐力。我们必须注意以下各类营养素的摄取：

脂肪：没错，它是你最大的敌人！脂肪复杂的分子结构使得你的身体很厌恶去利用它，而是将它储存起来。只有长时间的有氧运动才会强迫身体利用脂肪的能量。堆放在动脉与静脉的脂肪会妨碍体内养份的输送；脂肪的重量，更是你对地心引力的作战的敌人。所以千万谢绝油脂食品。

碳水化合物：对运动员而言，它代表能量！碳水化合物能分解转换成肝糖以为身体利用。而依其分子结构又可分为两类：单糖类如糖果等是快速的能量来源，但其营养价值较低；多糖

类如米、面等消化吸收较慢，但能带来长时间的能量。以碳水化合物为主的饮食正是你所需要的。但请选择天然食物，避免高度加工的便利食品，它们含有太多钠、糖等添加物。

蛋白质：蛋白质食品含有运动员不可或缺的成份，氨基酸。它对人体的帮助至少有：促进细胞组织增长，提升氧利用率，改善免疫力，促进荷尔蒙与酵素的制造，降低体脂水准，并使你在训练后迅速的恢复。氨基酸的摄取不足很可能使你有倦怠感，关节疼痛，缺乏耐力等过度训练的症状。

维生素与矿物质：维生素与矿物质是细胞生长以及其它生化作用所必须的。天然与多样化的饮食是最佳的摄取来源，如果担心不足，每日一粒综合维他命也是很好的保险。

水份：水是最常被大家忽略的营养素。水是体内新陈代谢的重要功臣。多喝水，或许你的伤病、训练的停滞期就会神奇地消失了。

攀岩技巧训练

乍看之下，攀岩像是以力量在岩壁上移动，但事实上平衡往往比力量更为重要。倘若你增加了20%的耐力，或许可以多爬高20%；但如果能懂得如何省力、如何攀爬的更有效率，你的表现将突飞猛进。技巧训练源于身体的协调性，第二章我们已谈过建立动作资料库的重要性，接下来我们将探讨如何建立这样的资料库。技巧训练的方法不胜枚举，现就一些基本原则概述如下。

基本原则

技巧训练之根本在于建立资料库，其步骤可分为‘取得’及‘练习’两部分，两者间并无一定的先后顺序，攀岩者可同时进行。

(一) 第一阶段-取得资料库：此阶段旨在学习特定攀爬技巧，强调于摸索不同动作。人工岩场为最佳之训练地点，因可反覆练习同一动作。由于大脑会不断记忆曾做过的动作，因此此阶段的重点在于仅让大脑储存最有效率的动作。训练的基本原则如下：

1. 在体能最佳的情况下学习技巧：不应在疲劳的情况下学习新的技巧，因为肌肉疲劳或乳酸堆积时将降低身体的协调性。
2. 在安全的环境下学习技巧：尽量以top-rope或于离地面近之抱石墙进行训练。
3. 勿在恐惧的情况下学习技巧：由于新的技巧有可能得做出超出极限或不平衡的动作，唯有在心中无惧的情况下方能做出最有效率的动作。

第二阶段-练习资料库中的动作：在赛时的心理压力下，唯有以最常练习的动作或以直觉反应做出的动作方能使攀爬更省力。第二阶段的重点便在于反覆练习并熟稔第一阶段所学习到的技巧，此训练之目的在于减少以下情况发生的机率：因疲劳而影响攀登技巧、因心理压力而使动作失去流畅性、因高度而产生恐惧感、于遭遇难关时动作变得缺乏效率。总之，在几近攀登能力的极限时，选手往往难以做出技巧性的动作，一旦判断错误便仅有坠落一途。除非你能将资料库建立得十分稳固，否则新的技巧根本难以运用到实际攀登中。新技巧的练习应循序渐进、逐渐增加难度。接下来，我们将举出几个练习时应注意的原则：

1. 以攀爬一条路线而言，第一次可能是在耗尽全力的情况下方能完成。但在尝试数次之后，便能以较轻松的方式完成，甚至能再多爬几个动作。此一循序渐进的训练方式，能帮助你缺失逐一修正。然而，一般人在突破难关后便往往不再爬第二次，但唯有反覆练习，你才会发现更有效率的爬法。

2. 比赛时仅有一次攀爬的机会，加上观众所带来的环境压力，选手的技巧往往无法充分发挥。因此必须习惯在群众围观时攀岩，以模拟赛实情境。

3. 许多人会因坠落的恐惧感而不敢做出技巧性的动作，因此建议从简单的路线爬起，待已能爬得流畅、有效率后，再将难度提高。

4. 许多攀岩者喜欢挑战超出自己极限的路线，但如此将阻碍了技巧进步的空间。切记，技巧训练的目的是为了熟稔特定动作，而非完攀困难路线。

整合上述两阶段：虽然须先学会特定技巧方能进行练习，但并不表示开始练习即等于停止学习新的技巧，因为没有一个是攀岩者能具备100%的资料库。力量与技巧的进步是同步的，技巧能帮助力量的提升，力量增进后又可再学习更高深的技巧。在一天的训练中，于体力较佳时可先学习新的动作，待稍微疲劳后再进行抗压训练，是最具效率的训练方法。许多攀岩者当爬不上某一条路线时便结束训练，他们将不能完攀视为肌肉疲劳的唯一指标。但肌肉疲劳仅代表力量训练的结束，并不表示不能继续进行技巧训练。疲劳时，仍可选择一些较简单的路线来训练技巧，前提是不依靠无效率的技巧来攀爬，此点对于初学者尤其重要。这并不表示初学者不能训练力量，而是应选择熟悉之路线或动作进行训练，以免爬得没有效率。其次，对选手而言，极限攀登能力(red-point)之训练仅能占年度计画的一小部分，且是在资料库已相当稳固时。极限攀登能力的提升并不会有助于技巧抗压性的提升，除非你的记忆库已十分丰富。因为在体能极限的情况下，是无法以较佳之技巧取代较差之技巧的。总之，想要提升攀登的技巧必须先花在学习及练习上，而不是一昧向高难度路线挑战。最有效率的方法是在中等难度的路线上反覆练习，如此方能逐一修正自己的缺点。

技巧训练的相关议题

(一)单独或与同伴一同训练：技巧训练的前提是安全，并可纠正错误动作，找出最有效率的爬法。单独训练较难达成此一目标，因为你无法看到自己的动作，进而会将错误动作视为正确的。以体操等强调协调性的运动为例，选手往往会有教练从旁指正。因此，一群人聚在一起抱石、一同研究动作是较佳的训练方式。藉由同伴间的相互竞争，不可修正自己的缺点，更可分析他人动作以取长补短。最好是选择程度相仿，但攀登风格不同的人作为同伴。因为程度相当者可尝试同一条路线，而形态的不同的特性又可达到取长补短的效果。以下是训练时需要注意的几个重点：

1. 精确度：手脚是否能一次便精确地抓或踏住把点？
2. 正确性：花了几次再找出正确的移动姿势？
3. 速度：是否花了很长的时间去做动作？或移动得太快以至于费力？
4. 反应：当判断错误时是否能很快地修正？当手脚滑掉时能否再次恢复重心？
5. 协调性：重心的移转？是否善用身体的每一个部分？
6. 力量的使用：力道是否恰当？是否以最省力、最有效率的方式攀爬？
7. 是否采取最有效率的训练方式？

(三)交叉训练法：除了实际攀爬外，亦可选择其他运动来增进攀登能力。肌肉较易紧绷者，可选择游泳来放松；协调性较差者，可选择跳舞；平衡感不佳者，则可选择滑雪或滑板来训练。

(四)暂停训练：像攀岩此一强调技巧的运动，一段时间休息

不爬是相当重要的，它可能是几个月甚至一、两年。以英国攀岩者jerrymoffat为例，1984年时无论on-sight或red-point他皆算是全球最顶尖的攀岩者。但1985年时jerry因肌腱严重受伤被迫退出攀岩界，这段期间内一些新手不断超越他的纪录，而jerry则是转型成为机车赛车手。但两年后当他重回岩壁时，很快便爬上了5.14a的路线；一个月后，他更在一周内于法国知名岩场buoux完成了三条5.14的路线。在当时，以同样的时间，多数顶尖攀岩者仅能完成一条。为何会如此呢？那是因为攀岩是由大脑牵动神经去做出特定动作，日子久了大脑自然会储存一些错误或没有效率的动作，此时最好的方式便是停止训练，给予大脑沉淀的时间并让资料库重组。虽然停止训练会让力量消退，但这也是突破技巧瓶颈的唯一选择。此一暂停训练的期间最好完全脱离攀岩，转为投入与攀岩型态截然不同的运动。

结论

综合上述，可归纳出以下几个技巧训练的基本原则：

- 资料库建立的训练须在体能最佳时进行，反覆练习特定动作则可提升抗压性，无论如何皆必须秉持着循序渐进的原则。
- 与同伴一起训练有助于发现自己的缺点与截长补短。
- 可以藉由其他运动来辅助攀岩技巧的提升。
- 当技巧碰到瓶颈时最好是暂时停止训练。

攀岩团建心得体会篇二

在这里我们精选了局限员工的户外拓展心得以供民众分享。

户外拓展锻练使我重新认识了组织，认识了团队，攀岩。认识了自我。所有的项目在摆脱了组织和团队-摆脱了同志们的

扶植与激劝的情状下一小我是很难完成的。户外拓展心得文章。在活动中，我猛烈的感遭到了每小我发自心田的关爱，行人，激劝。使我认识到一小我唯有融入到团体中，想知道户外拓展心得范文。团队中，你的圆活才智智力获得弥漫的发扬，你的生活和事务才会更居心义。

经由过程此次户外拓展锻练，我乃至在今后的事务中，想知道户外。不要由于不可知而恐怕；不要因从未尝试过而轻言松手，只消周旋终归，户外拓展心得文章。告捷终会属于坚毅的人。你知道户外拓展培训心得。每一次齐心协力的团联络营，每一次告捷之后的热情相拥，相比看户外拓展之攀岩。每一次完成项目的坦诚分享，兰格户外拓展心得。让我们的间隔越来越近，互相之间多了一份领悟，多了一份逼近，多了一份交情。小我的气力多么细小，团队的气力多么重大，户外。非论进步力还是阻力，我犹如是颗铁矿砂，不妨随时被微风吹走，户外拓展心得体会。唯有铁砂熔炼在完全时，才会变成钢铁。所以一小我的告捷不能代表整个团队的告捷，唯有团队中每个个别相互团结，相互扶植智力协同完成团体的方向。

天梯，你看拓展训练心得体会。每小我都在借助身边的人的气力向上爬，户外拓展心得。集体中的人都是互动的，相比看户外拓展心得范文。扶植别人也是在扶植自身。

断桥，不跨出第一步，长久不会知道自身行不行。想知道拓展。

泸定桥，只消迈出了第一步，看起来难以制服的麻烦就曾经向你息争了。你知道户外拓展心得文章。

攀岩，人在没有寻事自身的岁月，是不知道自身胆量有多大，自身的极限在那里。

经由过程户外拓展锻练除了认识自身外，也让我们更全豹客

观的评价别人。户外拓展之攀岩。寻常在公司都是分部门事务，同事之间交往较少，领悟得也少一些。经由过程这次活动固然唯有两地利间，可比我们在完全事务几个月互换的还要多。

在麻烦眼前我们没有畏缩，户外拓展心得。我们也不能畏缩，拓展。由于我们身后有一个重大的，格外有凝集力的团队。我只想大声地说：相比看兰格户外拓展心得。“华通丰田你是我的骄傲；华通丰田，我为你自豪！”

在事务和生活的总要民众的关注和扶植，连接地总结阅历经过训导，户外拓展心得文章。你才会做得更好！无方向才会搏斗，有信仰才会告捷！我自负我们的来日诰日会更好，我们乌鲁木齐华通丰田会更光芒！

攀岩团建心得体会篇三

在拓展培训挑战赛中，团队攀岩项目给我们带来了很大的冲击，队员在赛后的回忆中说道：接下来我们面临的拓展训练比赛是最具挑战性的项目——“团队攀岩”，北京地区的选拔赛就是以攀岩比赛的形式进行的，我在选拔赛中初次体验到了攀岩这项被称为“岩壁芭蕾”的运动其独特魅力所在，也在选拔赛中感受到了挑战自我，超越极限的快感与选拔赛记录个人成绩不同，我们在上海面临的是“团队攀岩”，“团队”第一，“攀岩”第二，面对15米高、四道不同难度的岩壁，个人的表现和选择只是团队成绩中的一部分。

我们在准备会阶段借鉴了田忌赛马的思路，用自己的长处去对付对手的短处，即让有实力的男队员攀爬容易得分的岩道，实力相对较弱的女队员攀爬难度较大的岩道，在保证拿到基础分的前提下拼高分。事实证明，我们被“对手”的表象所欺骗，看似简单的岩道并非如我们想象中那样容易攀爬，以至于我们没有在攀岩比赛中占到便宜。战术并非不合理，只是我们没有深刻的认识到事物的本质。所以在团队攀岩比赛

中我们遗憾的输给了对手，并没拿到理想的分数。

这不禁使我联想到我们公证工作中正面临的一些困境与被动，市场经济大潮下社会诚信的缺失使欺诈公证的分子愈加猖狂，欺骗公证处、骗取公证书的行为屡见不鲜在公证遭遇欺诈无强制力的‘尴尬境地中，我们唯有提高自身审查水平，严格履行调查核实程序，采用现代化查核、固定手段留存证据，才能最大可能的甄别不法分子，不被任何假人等表面现象所蒙骗。这就是拓展培训、这就是团队攀岩为我带来的良好收益。

攀岩团建心得体会篇四

毕业墙这个项目，使我感觉到“翻越求生墙”训练是对我们意志的考验，4米高的笔直的铁墙，没有任何工具，当时就想着怎么过去？大家齐心协力共同努力，终于征服了“求生墙”，但是更让我无法忘怀的是作为人梯底座的队员不知肩上、身上受了多少“践踏”，更让人敬佩的是为了帮助最后一名队员顺利攀上毕业墙，取得最终胜利的队员，使同舟共济的团队精神得到了最好的升华。在最后教练让当人梯的队员站成一排，当我们看到充当人梯的队员肩膀上都是血印的时候，眼泪不经意的流了下来。

一天的素质拓展结束了，感悟很深，真的。信任背摔、高空单杆、毕业墙一个个的项目让我至今感受至深。

因为我是第一次参加这样训练，所以进入角色较慢，虽然时间只有短短一天，但经典的户外素质拓展项目有效加强了同志们之间的沟通与合作，培养了大家相互间的信任地和协作精神，提升了团队凝聚力，激发了队员的潜能，使队员们感受到了克服困难的愉悦，培养了积极的人生态度和出色的团队精神。

拓展训练所给予我们的启发和经验却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。在这一天里，感悟最深的真的应该是团队意识，从一个人到一个团队是个飞跃，在团队的范畴里，我们不能仅仅考虑的是个人的利益，而是应该以团队的利益为上，很多时候我们扪心自问：一个人能干什么？是的，一个人确实能干很多事情，但是这个社会现在已经不再需要孤胆英雄了，我们更加注重的是团队的力量。而且在团队的大家庭里，我们可以得到更多的关爱和温暖。

“拓展是一种培训，是震撼下的理念，体验下的感悟”。的确，回头再细细看这些项目的设置，每一个项目都有它在现实生活中，工作中的意义。每个人循规蹈矩的生活，很难有机会重新思考与认识自己，拓展便为我们开启了这道门，使我们亲身体会到了那些早已熟悉的，看似平常的做人生活的理念，真正的认识自我，勇于去尝试新的事物，使自己具有一定的开拓创新精神。并认识到一个团队的凝聚力和团队中角色的合理利用，资源的合理分配的重要性。团队中个人奉献与牺牲精神，以及有明确的目标、合理的解决方法，是一个团队成功达到目标的保证。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。我坚信通过这次训练，我们在今后的学习工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。

通过拓展活动，我感悟到所谓团队精神，是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风。奉献成为激发团队成员的动力，为成功注入能量。承诺是团队成员共同承担的集体责任。没有承诺，团队就如同一盘散沙。做出承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。使我在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会挑战自己，学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处，学会鼓励他人，学会欣赏他人。更学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟！启发了我本身的想象力与创造力，提高了解

决问题的能力；认识到了群体的作用，增进了对集体的参与意识与责任心；改善了人际关系，学会了关心，更为融洽地与群体合作。

我热爱学习，同样热爱各式各样的活动与工作，因为它锻炼了我，让我一次次地体会了失败与成功的酸甜苦辣。我在这些事情中付出，但也学习着，收获着，我将不断超越自我，百尺竿头更进一步。

总之这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，我将会把这次拓展活动中所感受到的一切运用到今后的学习中，完善到我们这个大团体，去开拓更广阔的天地，把我们共同的人生目标进行得更好！

攀岩团建心得体会篇五

6月x日早晨八点，在领导的安排下，我和公司四十多名同事准时从公司出发，开始了为期两天的拓展培训活动。开始的时候我以为和以前一样是出去游玩两天，活动结束后，我发现此次是以团队建设为目的，并不像以前那么简单。

回想团队建设中的点点滴滴，活动中给我印象较深刻的两个项目是“信任背摔”和“盲人方阵”。首先说下“信任背摔”，毫无疑问，就是站在距离地面一米多的平台上，背朝下面由同事建起的“人床”直立倒下。在下面搭建人墙的同事都很认真，可是当我站在平台上时，还是有点紧张，平台随着我上去不停抖动，深呼吸后，随着同事“3、2、1”的喊出，我倒了下去。

“信任背摔”这个项目整体来说还算顺利，通过这个游戏，我深刻的感受到信任与被信任的重要性，只有足够的信任自己的团队，倒下来的时候身体才会笔直，笔直倒下不但可以减轻下面同事的负担，对自己也更安全些。由这个游戏延伸到工作生活中，我们也应该做到足够的信任对方，不管是同

事还是朋友，同时也要尽力做到让团队信赖自己，才能够出色的完成某些任务。

“盲人方阵”一首先教练为我们介绍了“盲人方阵”的规则，参加此项目的所有成员都带上眼罩，然后找到绳子，把绳子做成一个正方形，过程中不可以相互说话。我们讨论了一小会，简单说了那些肢体语言代表前后左右，怎么把绳子抻成正方形。带上眼罩后，教练把要求改成了等边三角形。游戏开始后，我摸索着向前走，有人把绳子递到了我手上，可是我很快发现自己被绳子绕住了，一小会后有人拍我的手让我松开绳子，把绳子理好，接下来我就是服从安排。四十分钟后我们摘下了眼罩，总体来说是三角形，只是某些地方有些弧度，是因为我们手中的绳子握得太紧了。

完美。所以平时不管是领导和员工之间，还是大家相互合作的时候，都要在对方遵守规则的基础上，给予适当的空间。再次，我觉得客户也好，平时发生的任何事情也好，都会随时发生变化，所以我们无论做什么事情，都不能太死板，要学会随机应变。总之，一个团队无论做什么都应该做到一个规则，一个说法，一种态度，合作共进。

活动中，我记忆比较深的错误有两次，第一：在“急速60秒”中，有一次只翻牌，忘记给教练，我这样的失误不得不让下一位成员又把我做的事情重复一次，浪费了团队的时间；第二：在“团队沟通”项目中，我没能将自己得到的信息正确传达，因为没有遵守规则，传给下一位成员时丢掉了小数点。我的错误让我得到的教训是：无论做任何事情，都需要时刻要保持注意力集中，牢记规则，违背规则只会给自己的团队带来不必要的损失。

这次团建活动是我毕业以来，第一次参加这样的活动，我深刻的感受到凝聚力的重要性，正像我们的口号一样——团结协作，谁与争锋！相信这次活动会让我受益终生，我也深信我所在的公司会在大家的共同努力下蒸蒸日上。

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。

攀岩团建心得体会篇六

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。

攀岩团建心得体会篇七

近期公司组织了一次赴xx的团建活动，非常开心能成为其中一员，在一个个刺激而富有挑战性的团建项目，使我深刻体会到“团队协作”的精髓以及作为团队中的一员所要承担的责任。我们在锻炼中学习，在体验中改变，收获了团结与信任，增强彼此间的交流与合作，总之受益匪浅。

第一天，团建游戏“国王逃避球”让我印象深刻，游戏很有趣，大家以最快的速度彼此熟悉了起来，组建团队，配合得当，小伙伴在场外兴奋的拿着沙包向场内逃避的小伙伴们扔去，脸上都挂着洋溢的笑脸，游戏很是激烈，胜负难分。这个游戏让我感受到一个人的能力有限，我们必须互相帮助，才干将团队的力量发挥到最大，更彰显了团队的风采与实力。

接下来的团队游戏更是担心激烈出色纷呈。五毛一块解手环等，让大家感受到了个人与团队的息息相关，队友们在彼此信任中形成了坚固的团队，在一次次的尝试总结失败与成功

中，体会到了团结与合作的重要性，更深切的理解到日常工作有效方法和团队管理的艺术。

第二天我们参观了位于xx县城有名的革命旧址xx展览馆，以及革命先辈xx齐心的故居。院子里的枣树石磨马槽无不透漏着岁月的痕迹，那里的一草一木都让我感同身受在那特殊的年代，革命先辈们无私奉献艰苦奋斗不怕苦难为人民服务的革命精神。

虽然只是短短的两天团建，但是，团队中的每个人从生疏到熟悉，从客套礼貌到无话不说，我们建立了友谊的小船，一起活动一起说笑，很难得也很难忘。当我们的手紧牵的时候，我们就是同舟共济的兄弟；当我们的心的心紧连的那刻，我们就是惺惺相惜的家人。活动结束了，但是我们从中获得的团结和信任不会结束，我们会成为扶贫战线上合作密切的战友，一起迎难而上攻克难关，勇挑自己的责任与担当。

攀岩团建心得体会篇八

项目组组织我们参加团建聚餐，通过此次聚会谈谈我的体会：

第一，领导为大家建立我们项目组的目标，建立一个共同的愿景，在建立的过程大家都积极的参与发言，坦诚的说出自己的想法进行交流，这也让我明白了在团队中建立共同的愿景，这是提高团队凝聚力的最有力的举措。

第二，强化学习培训，提高效率。人员素质的提高是完成目标的前提和保障，特别是管理人员，所以领导要求所有管理层应当参加公司举办的培训，从内提升自己后才能更有效的带领团队，将团队发挥更大的作用。

第三，要加强沟通，增进互信，倡导平等。每位员工之间或团队之间都应当架起沟通的桥梁，确立互信、共同学习、共同发展、共同成长，这样才能共同创造辉煌的事业。每位管

理层都应当鼓励下属员工开放沟通，平等化沟通，发现问题、遇到问题都可以大胆的提出自己的建议和想法。因此作为管理层也要主动关注团队员工的情况，即时了解他们的需求，为员工着想也同样能带来更好的工作效率。

在聚餐的过程中大家有说有笑，其乐融融的。大家各抒己见，提出自己团队遇到的问题，大家一起出谋划策提出解决方案以提高日后的工作效率，也有些领导也会分享一些自己以前如何与下属沟通，让员工们团结一心也会聊一些有趣的事情，这样的氛围会让我这一位新到没多久的员工感觉的愉快，日后的工作中大家一起成长，一起完成共同的目标。

攀岩团建心得体会篇九

我参加了公司安排的一团干部教育培训基地团建活动。我们北国一行人于x日中午午饭后出发，近一小时车程后抵达--，第一次参加公司团建活动，大家一路都是欢声笑语，虽然中午没有午睡，但一点也不困，每个人脸上都充满着期待。

到达之后，我们先是办理了入住，由于其他公司人员还没有到，我们先在房间稍事休息，等到全员到齐的时候，便换乘大巴车，往山顶出发。上山的路不好走，大巴车摇摇晃晃的，不过很快就到了。虽然没有一览众山小，但是也是附近几个山头里面最高的了，并且修的很平整，场地也很大，跑步、打球应该都不错。

在兄弟单位红培的组织下，我们做了几个游戏，大家又是跑又是跳的，好不热闹，欢乐的时光总是短暂的，不知不觉就六点钟了，大家在余晖与晚霞中坐车下山，吃饭啦！

我们吃饭的地方应该是一个农家院吧，简洁、淳朴。我们到的时候已经上了几个菜了，陆续大家都到齐了，开吃。大家拿着扇子扭起秧歌的时候，我才忽觉，原来在电视上面看到的扭秧歌在眼前是这种感觉，我也在一旁不自觉的学起来，

不过还真的挺好玩的，但是我总是顾得了脚顾不了手，好羡慕别人跳的那么漂亮，不过大家的欢乐是一样多的，今天真的很开心。

第二天我们参观了一公安局“不忘初心，牢记使命”主题教育馆，随后参观了位于一县城西十几公里外的郝家桥，那里是革命先辈习仲勋的故居。院子里的枣树、石磨、马槽无不透漏着岁月的痕迹，在熙熙攘攘参观的人流里，我似乎都能看到革命先辈那时那刻的艰苦奋斗，那是星星一样的光芒，坚定不移。

这次参加公司的团建，收货很大，“不忘初心，牢记使命”，并不只是一句简单的口号，那是应该流淌在骨血里的坚持，是小学课本里说的“革命先辈的鲜血”换来的，我们应该时刻牢记。

希望公司能够经常举办这样的活动，不仅能让各个兄弟单位的同事们更加熟络，也能让我们吾日三省吾身，经常以革命先辈为镜，做更好的自己。

攀岩团建心得体会篇十

短暂的团建活动结束了，我们也踏上了归程，虽然回来的路上比较婉转，但是还是收获满满的归来。

这次拓展训练，让我想到了以前想都没想过的问题，若不是亲身体验，绝对想不到团队合作的精神和力量有那么大。没有完美的个人只有完美的团队，个人的成功不能算成功，团队的成功才是真正的成功。一个人强大并不是真正的强大，只有团队强大才是真正的强大。

第一天，早早地结束了夜班工作，换上我们统一定制的活动服装，赶回集结点坐车，一晚工作并没有让我们死气沉沉，脸上的疲惫都被即将出发的喜悦所冲淡。一路无话，刷抖音、

看小说消磨时间，车子驶入日照境内距离目的地还有半小时路程，教练开始活跃气氛，短短的二个互动小游戏将气氛搞起来了，沉睡的同事们也都精神高涨的等待目的地的到达。

下了高速走了一小段路程就开始进山了，蜿蜒曲折的爬山公路走的提心吊胆，到达景区门口下车集合，分为了四个小队，我们小队叫“王者归来”队歌选的《朋友》里面的片段，意在我们每个人都是最棒的团结一心共同努力。

在买票和景区交涉的时间，第一个小项目开始了，首先教练问我们每个人：“一分钟可以鼓掌多少次？”顿时下面可热闹了说多少的都有，最少的说二十几次，最多的说三百次，最后教练让我们验证一下，计时鼓掌，我们发现我们每个人都忘记了最重要的一点，那就是实践，都仅仅停留在“想”这一阶段而没有想到去“做”。

教练接下来提出“是否可以鼓掌次数更多更快？”对啊我们怎么没想到，验证了做到了为啥没想着突破自己，最后在教练的提醒下改变了一下计数方式，完美的又有了新的提升。简单的事情往往蕴藏了深刻的哲理，我们思想太呆板了，以后在工作生活中遇到事情不能止步不前要勇于实践，还要不断完善突破自己。

简短的小游戏结束开始了为期二天的拓展训练第一个重头戏：越野路！峡谷穿越——毅力与坚持不放弃的精神。

对于平常忙于工作的人来讲，徒步穿越大山非常痛苦的，且不说距离长短，因为这段路并非坦途，呼吸着大山里的新鲜空气，行走在茫茫的大山，前方充满了未知的挑战，草丛、山涧、陡坡、蚊虫的叮咬，我们所有人都完成了这个考验，但毫无疑问有同事会感觉到累。“身体是革命的本钱”，工作再忙，也要抽出时间锻炼身体，只有有一个健康的身体，工作中才会精力旺盛，效率倍增。

中午午餐休息了一个小时左右下午的项目又开始了，下午进行的是“信任背摔”摔下去的那一刻，我才知道，我也是会怕的。每个队员需要轮流站在高高的背摔台上，双手反扣脑袋前倾双肘抱紧身体笔直地向后倒下做“背摔”，此小组其他成员在台下双手做保护。队长组织其他队员喊名字及队训给做背摔队员充电以示鼓励；所有队员进行前都要将身上的尖锐物品等全部去除。信任背摔让我们体会到：信任别人是一股勇气，被信任是一种幸福！

第二天早上放假半天用来自由活动参观了九仙山各大景点，下午即将踏上返程进行的最后一个‘结业’项目那就是求生墙，求生墙也称之为毕业墙，顾名思义它是对培训学员培训成果检验的一个科目。

求生墙墙高4.1米，要求全体成员在规定的时间内，团队的所有人不得借助任何器具，只凭借相互间的合作，将全体学员从地面攀上离地高达4.1米的墙顶上。如果有一个人没有攀上或超过了规定的时间，那么所有的人将不能毕业，也就是说有一个上不去则全体失败，此项目纯粹是人的力量与团结的体现！

他是由二战时期的军舰上的水手发明的，也是真正意义上的活命当时的军舰下层水手几乎都是赤身裸体的在船舱最底层工作，所以没有绳子作为工具，现在军舰被击中，即将沉没，正常出口堵塞，全体船员只有爬墙才能获得逃生的机会，墙高4.1米，单人无法独立通过，只有依靠每个人的团结协助。在教练的指导下，下面搭建人梯，他们一次次用他们的膝盖和肩膀将伙伴了送上毕业墙，上面的人一次次用他们强有力的臂膀把小伙伴们拉上了毕业墙，最终我们以十四分钟不到十五分钟顺利结业。“梯”和“手”的结合是扶持、援助、关爱的化身，共同凝聚为团队的归属感！最后所有人都哭了，合作、信任、鼓励、感恩、责任、团结都是一路走来所看到和学到的东西。

团队此刻在我眼里不只是一起工作，不只是协助和胜利，而是我们一群人，向着同一个目标相互协作，相互帮助，不抛弃，不放弃，共同向着一个目标前进，至此深深的体会到了一个团队的核心力量以及我们生活当中都会遇到的各种问题，能够做的就是，学会用集体的眼光去看待任何看似不可能完成的事情，一个人的精力和力量都是有限的，如果是一个集体，好多人团结在一起的力量那是无限的，虽然过程可能会坎坷曲折但是和我们学到的东西相比这只是微不足道的！