

最新团建体会与心得体会 团建活动心得 体会(实用9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。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

团建体会与心得体会篇一

20xx年7月29日—30日，公司组织员工来到康巴什三多培训基地参加为期2天1夜的户外拓展训练。我在经过pk后被选为橙队队长，非常感恩队友给我的信任和责任。我们的队名：先锋队；口号：先锋先锋，勇闯巅峰；队歌：《打靶归来》；队徽：下面两个人支承上面一个人，含意是：众志成城，团结就是力量。作为队长，我有队蜜和后勤队长协助。

第一天的训练项目有：高空断桥、穿越电网、信任背摔、急速大挑战，晚上步行至沙巴日太草场露营，在到营地的途中，前边的人会把路况传递给后边的人，一个传一个，做到信息互通，互相帮助。到营地后，大家一起合作搭帐篷，在月亮和星辰的参与下总结今天的收获。通过一天的训练，我们每一个人都深深感受到了公司的良苦用心，我深感明白胜利的喜悦是由无数次的跌倒与反省凝聚而成的。第二天的训练项目有：露营地步行至用餐地、用餐地步行回露营地、做团队合作游戏、野外徒步穿越。通过这次拓展训练，使我明白，一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是有没有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。

拓展培训教练带领我们以做集体合作项目的方式，开导我们多向思维的能力，用项目来体现日常工作中会出现的问题，

完成一个项目后大家都会做一个总结，总结我们成功和失败的关键点。给我印象最深的是高空断桥这个项目。当我们看到断桥时，那表情不知道是惊讶还是痛苦，“好高啊！”大家异口同声地说。教练告诉我们这就是今天的第一项任务“高空断桥”，十一米高的两个铁柱高耸着，上面悬着两个互不联系的铁板，我们要做的就是从一个铁板跳到另一个铁板上，然后在踩着两个板下来，当时大家都对自己的勇气有点质疑了：

“这么远肯定跳不过去”

“我有恐高症，怎么办？”

“我的腿不长，这怎么能过去呢？”

“我的腿现在都开始抖了，更别说爬那么高了，完了，我完不成”

在高空断桥项目训练时，我在下面望着8米高的断桥时，尽管我表面镇静，但心理还是有点恐惧，心想，一米的跨度，在平地上轻轻一跃也就过去了，可在高空中万一过不去怎么办。当我一步一步爬上8米高空，站到桥上时腿就软了，颤颤惊惊走到这边桥的边缘时，只有一个感觉，腿在抖，不知道是自己的关系，还是风的关系，总之一个字：抖！不由自主的想：“怎么办，我能迈过去吗？”尽管有保险绳，尽管队友在下面拉着保险绳，但我心里还是咚咚直跳。听着队友们的加油声，按照教练指导我把左脚放在铁板的前面，右脚靠后，深吸一口气，心一横，豁出去了。一跃，成功！此时此刻，我惊讶于我战胜自己的决心，我感动于原来困难就是扔下精神包袱，轻轻一跃，真是高空一小步，人生一大步……这个项目对人的体能要求并不高，最需要的则是对心理的挑战，只要能战胜恐惧的心理，困难就迎刃而解。

非常感恩公司的培养，通过这两天的拓展训练，给我的启发、

历练却似一笔永久的财富，在训练中发现了自身的许多弱点，通过训练提高了自信心。并认识到团队的重要性，每个队员在团队中都是重要的。有一个队员的失误，可能导致整个团队的失败。在团队中找准自己的位置，踏踏实实、稳扎稳打，把团队分配的任务完成。还有团队的配合、目标任务分解尤其重要，队员之间的资源共享，信息的沟通以及相互间的及时交流，避免个人英雄主义，是取得最后胜利的关键。过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励；过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更加重要。由此，拓展到一个组织，整个社会，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能达到1+1大于2的结果。

每一次齐心协力的团结合作，每一次挑战之前的真诚鼓励，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成项目的坦诚分享，让我们的距离越来越近，彼此之间多了一份了解，多了一份亲切，多了一份友情。个人的力量那么渺小，而团队的力量多么强大。所以一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中每个个体相互团结，相互帮助才能共同完成团体的目标。

总之，这次拓展训练使我们增强了自信心，磨练战胜困难的毅力，提高解决问题的能力，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中带来很大的帮助。人生的道路是曲折而漫长的，一次训练不能解决所有的问题，但它能给我们以启示，感恩公司给了我们参加此次训练的机会，感恩同事给予的支持与鼓励，感恩这次拓展训练带给我带来的启迪与信心，愿我们公司更团结、更坚强！

团建体会与心得体会篇二

10月22号,是我值得深刻铭记的日子,我有幸参加了为期一天的团队拓展活动——一场智慧与体能的锻炼。

1. 团结合作

团队合作是指团队的成员为了团队的利益和目标而相互协作、尽心尽力的意愿和作风,是一流团队中的灵魂。如果没有正确的管理文化、良好的从业心态和奉献精神,就不会有团队的凝聚力。培养团队合作可以从以下方面入手:

注重培养团队成员的大局意识,注重工作的整体性,要有为团队的奉献精神。其次发挥团队成员个性,是团队精神的基础。团队精神的形成,其基础是个人的爱好和成就。设置不同的岗位,选拔不同的人才,给予不同的培养,让每一个成员都拥有成长空间。

协同合作是团队精神的核心。对于一个团队的队长来说,他需要有团队组织能力。而对于队员来说,不仅要个人能力,还需要在各自位置上各尽所能。发挥团队精神,互补互助以共同发挥最大效率的能力,这就是团队协作能力。

向心力是团队凝聚力的集中体现,具体表现为团队强烈的归属感,每个团队成员都能强烈地感受到自己是团队当中的一分子,把个人工作和团队目标联系在一起,对团队表现出一种忠诚,对团队的成绩表现出一种荣誉感,对团队的成功表现出一种骄傲,对团队的困境表现出一种忧虑。

2. 挑战自我高空断桥——胆识的挑战,高度8米,横板中间有米的断面,需要的是我们迈出第一步的勇气。这个项目对人的体能要求并不高,最需要的则是对心理的挑战,只要能战胜恐惧的心理,困难就迎刃而解。同时也告诉我们如何在压力和困难面前调整自己的心态,勇于尝试,挑战自我,战胜自

我。人在自己的人生旅途中(生活和工作中)会有很多这种时候，都会像我们站在断桥上一样，面对着各种挑战和考验，有时候这种挑战和考验非常严酷，也会突如其来，让人惶恐、害怕、紧张、犹疑、不知所措。如果在这个时候我们退缩、放弃，或是等待，止步不前，那我们就会失去成功的机会，失去幸福的机会。因此，我相信努力不一定成功，放弃一定失败。生活与工作中的困难不只是如此简单的一种障碍，如此小的困难，因此在生活和工作中，我们每个人都要勇敢的面对一切，坚信自己能行。让我们相信每个人都具有巨大的潜力，拥有创造奇迹的可能。

3. 分析性格

下午，教练带领我们进行四型人格分析的学习。刚开始，一人一张带有选择题的纸，一支笔，根据得分画出西方格，判断出每个人的性格。

根据心理学上的相关知识，结合人的情感和表达的程度，将通常的社交人群分为四种不同的风格，即：孔雀型、考拉型、猫头鹰型、老虎型。孔雀型的人喜欢说；猫头鹰型的人喜欢想；老虎型的人喜欢做；考拉型的人喜欢看。

猫头鹰型的人认为孔雀型的人说话不算话；孔雀型的人认为猫头鹰型的人过于较真；老虎型的人认为考拉型的人做事不知急；考拉型的人认为老虎型的人过于暴躁。

孔雀型的人欣赏考拉型的人做人很厚道；考拉型的人欣赏孔雀型的人天生浪漫；老虎型的人欣赏猫头鹰型的人做事很认真；猫头鹰型的人欣赏老虎型的人敢作敢当。老虎型猫头鹰型重在做事：老虎型要做就做，猫头鹰型做就做好。孔雀型和考拉型重在做人：孔雀型想做焦点，考拉型只想做倾听者。

认识不同的性格，学会与不同性格的人相处，就是学会了如何做人。了解人的性格，知道各性格的短，跟人相处起来会

比较容易，若是上司更可以按照性格来分配各种任务，如果很懂性格的话，基本上猜到别人在什么情况下会干什么。对于我们自己，什么样的性格最好呢最好的性格像小溪流水一样，涓涓细流，又像大海一样，波涛汹涌，还像冰一样，棱角分明，还像水滴一样圆滑，更有水随各种容器任意变化着各种形状。

4. 劳逸结合cs野战游戏成为一项非常热门的户外活动，街头巷尾也都在大谈特谈真人cs□cs野战游戏其实是一种模仿军队作战的游戏，参加者都穿上各款军服，手持镭射枪，配备各款野战装备，穿梭丛林之间，展现各种队形阵势，个人技巧，全部投入扮演一个士兵或将领的角色。

活动中，大家统一着装，手持彩弹模拟枪，一方攻，一方守，大家身临其境地感受到“枪林弹雨”的作战场面，在丛林间上演了一场场激战。在战斗过程中，每位员工都表现得非常积极，团队里彼此团结、互帮互助，个人的潜能得到挖掘，应对困难的能力得到提升。

5. 众志成城

在“毕业墙”项目训练时，一堵米的高墙，光滑、没有任何工具，要求所有的队员都翻越过去，才算胜利。在这个项目中，学到了团结的力量是无穷的，集体的能力是伟大的，人的潜能是无限的……这个游戏给予我的，除了感动，还是感动。为第一个爬上墙头，坚持救上一个又一个同伴的朋友感动！为在下面咬着牙甘当基石，让一个个同伴们踏着自己的肩头求生的朋友感动！为指挥大家伙儿逃生，用自己的双手将同伴们一个一个高高举起的朋友感动！直到墙下只剩下一个同伴，再没有人给他当基石供他向上攀爬的时候，于是，一个体重较轻的队友从墙头上垂了下来，墙下的队友坚定的抓住了墙上同伴的手。当最后一人成功跃上墙头的时候，响起了经久不息的掌声。游戏开始前，教练问我们多长时间可以完成“认为40分钟以上的，举手！”大多数都举了。最后大队长说出我们的完成时

间是“8分54秒”时，大家都难以置信，觉得这是不可能的事，然而现在已然成功了。

随着社会的发展，靠一个人完成所有任务的可能性已是微乎其微，由此，团队整体的效率就显得极其重要。保持整个团队的最佳状态，使其成为一个无坚不摧的战斗团体，必须增进彼此的了解和加强相互之间的合作。

听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体会过的才会铭记在心，一天的训练不长，但很有意义。拓展训练所给予我的启发和经验是一笔永久的财富。无论我身在何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

团建体会与心得体会篇三

——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。

团建体会与心得体会篇四

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。

团建体会与心得体会篇五

“这个冬天不寒冷”——爱心温暖小动物

10月24日，是传统二十四节气中的霜降，而霜降的到来则预示着冬季的到来。10月22日，在霜降节气即将到来之际，协会走进社区，结合暑期在动物医院的实践经验及课本知识就

冬季如何科学关爱身边的小动物向居民们进行讲解。除此之外，校园流浪猫比较多，在冬天面临生存的危险，为激发同学们的爱心，决定在学校建立“流浪猫喂养点”，帮助流浪动物们度过冬天。

宠物爱好者协会自成立以来一直秉承着“立足专业，服务社会的”理念，多次走进社区进行爱宠宣传并收到了很好的成效，对冬天进行针对性比较强的宣传，更为实用。同时应广大师生的要求，建立流浪猫喂养点，帮助流浪猫度过冬天。

110月22日a社区□b社区□c社区摆出桌椅，义务向社区养宠居民解答冬季养宠的注意事项。

2对养宠居民进行养宠情况调查，并派发养宠知识传单。

3制作宣传板，告示居民们冬季即将来临，气温将随之下下降，小区很多家养的与流浪的猫狗经常会蜷缩在汽车温暖的发动机下，每一位开车的朋友，在开动车之前请稍微按一下喇叭，确保车下没有熟睡的小动物。

4在学校建立流浪动物喂养点。每天安排人去喂养。并以手机拍下照片为证监督大家的工作。

1由于活动参加者较多，在活动的`过程中需注意安全，要遵守交通规则保证安全。

2活动物品需提前准备，与社区要提前联系。

3需要宣传到位，让更多的爱心人士能加入到我们的行动中来。

1居民参与度不够

解决方法：发动干事的主动性，积极地上去与养宠居民沟通

2遇上下雨天

解决方法：关注天气活动延后

3活动中有意外事故

解决方法：事先想到意外事故可能的形式，做好应急预案。

4流浪动物喂养点一开始没有动物

解决方法：用食物将一些流浪动物吸引至喂养点进行喂养。

1传单300份——30元

2猫粮——30元

3流浪猫收养点指示牌——50元

4喂养碗——20元总计：130元

团建体会与心得体会篇六

为了丰富俱乐部的活动内容，营造积极向上的活动氛围，培养青少年爱自然、爱运动、爱生活的良好生活态度，促进身体和心理的健康；锻炼学生的独立生活、克服困难、善于交流的能力；拓展能力、培养兴趣、增强凝聚力。应广大会员及家长的要求，经俱乐部理事会研究决定特举办20xx年芜湖县第二中学东湖青少年体育俱乐部“户外拓展营”活动。具体事宜如下：

热爱生活敢于挑战

芜湖县第二中学东湖青少年体育俱乐部

1、小学段会员：趣味游戏：奔跑吧小鸡仔、户外拓展训练、厨艺大赛、真人cs(2小时)对抗赛及户外游乐。

2、中学段会员：趣味游戏：奔跑吧小鸡仔、骑马、卡丁车、厨艺大赛、真人cs(1小时)对抗赛及户外游乐。

20xx年5月13日（如遇到阴雨天气，活动推迟到下一周）

花桥镇绿荣山庄

报名时间：20xx年x月10日—x月12日

报名对象：本次活动为芜湖县第二中学东湖青少年体育俱乐部主办，凡是我俱乐部会员均可参加。

报名地点：芜湖县第二中学东湖青少年体育俱乐部办公室。（也可在各队教练处缴费报名）。

本次活动费用预计180元每人（包括：保险费10元、交通费20元、服装费30元，真人cs50元每小时、骑马费15、卡丁车30元、午餐费25元，共计180元。）

本次拓展营，户外拓展、真人cs趣味游戏等以比赛形式进行。对获胜的队伍，给予一定的物质和精神奖励。

团建体会与心得体会篇七

今天的语文课上老师给我们看了一组关于防溺水知识的图片和视频，看了那些触目惊心的图片，同学们都感慨万分。那些揪心的画面，悲痛欲绝的哭泣声，萦绕在我的耳边，使我的心情久久不能平静。

幸：双目失明，全身瘫痪……即使这样他也没有放弃对生命的追求，对健康身体的渴望，也许正是因为这样，他在中呼

喊：“生命之火万岁”！在学习中一些专业人士为我们讲述了如何进行溺水自救救他人，以及一些游泳，防溺水的常识，这些方法让我们的日常安全知识增长了许多，也让我们认识到了日常生活的危害。

未成年人发现有人溺水尽量不要下水营救。应大声呼救，用救生器材或当时可以利用的竹竿木板绳索等物件营救。

还有中小學生游泳四不要：

一、不要单独游泳要和大人同行。

二、不要到无救生人员的水域游泳。

三、不要在海江等不熟悉的水域游泳，游泳前要先了解水下的环境。

四、不要马上下水应先做准备活动适应水温。

这些游泳常识不仅可行，而且对于每一个人来说都是一笔十分宝贵的财富。

团建体会与心得体会篇八

为增进行政系统人员的互动交流，提高团队凝聚力及协作精神，在董事长和蒋总的亲切关心下，组织了一次户外拓展活动。

活动筹备期，行政人事总监就传达了活动精神与原则。这次户外拓展培训是xx集团行政系统难得的一次全家福户外拓展活动，希望大家要以此为契机，勇于接受挑战、敢于承担责任、突破自我极限、磨练提高自己，用实际行动来展示“家人”的风采，活动过程中要牢固树立集体主义观念和团队意识，要严格遵守组织纪律与安全注意事项，高兴、愉快的结

束本次拓展培训。

中午时分，各子公司行政经理依约陆续到集团汇合。一行共计20人，分坐5辆车，兴高采烈地向目的地兰田出发。一路上，车队保持队形，控制速度，积极规避行车风险，尤其在进入陡峭的盘山公路后，车队更是井然有序，配合默契。经过一个半小时的车程，我们来到了兰田。兰田，位于临海市涌泉镇，是一个海拔680多米高的山乡，山上地势平坦，酷似川北高原，有茶园、石屋、草坪、竹林、高山平湖等美丽景色，被称之为“台州的香格里拉”。在欣赏过山水美景之后，我们就进入了户外拓展主题活动。

拓展活动主要包括三项内容：无敌风火轮、我是最棒的团队及同心同步。分别通过男女单项比赛、男女混合双打、三项大联盟等形式进行比赛。活动规则清晰、便于操作，大家兴趣浓厚、积极踊跃。活动之初，有些人还因为初次认识而矜持腼腆；活动之后，大家便开始称兄道弟、亲密无间。笑容放飞了心灵，汗水流出了压力，自然找回了自我，协作拥有了快乐。

活动结束后，大家欢聚一堂，分享着本次活动的收获和经验。通过这次活动，大家认识到了“木桶管理”的意义，一个人步伐慢，整个团队步伐就慢，最慢的人就是团队的速度；明白了活动主题“营势赢心、赢得发展”的内涵。只有团队的成员思想一致才能行动一致，只有行动一致才能结果一致。

团建体会与心得体会篇九

今年的夏天来的有点早，6月的天气已经酷热不堪，听到要拓展的消息，很多人都不由吸了一口气，多累啊！这是听到最多的一句话！

整个培训工作我联系了不少，听到这些话，心情倒是平静的，

因为我知道，这次培训的后备工作我们又做了多少，公司为今年的培训学习又增加比往年多七倍的投入，这些公司在后面做的，不是想让大家在培训后只是带着一个疲惫的身体回来的。

早上六点出发，一个半小时后进入拓展训练基地，一路上，开始了第一项的破冰活动，这也感受到人的年轻和活力，刚开始教练问大家好的时候，大家好像习惯了平时的问候，一时没反应过来，有点参差的回答：好！，教练没听清，一、二、三我带动大家再次喊出我们的问候方式，一声响亮的：好！让我们把我们年轻活力的一面第一次展现在了教练面前，满怀自豪感。通过这一点我发现，我们已经有了在的习惯，也是我们的一个标志，是的一个很好的精神面貌！

分完衣服与房间后第一项就是好久没有的军训基本操练，站军姿，两天培训下来我觉得这倒是最艰苦的一项，离上次的军训已经好几年了，现在我们天天坐在空调屋里怕晒太阳，怕站时间长，虽然这次军姿只有十分钟的时间，不过对于心情刚调动起来的我是最不舒服的。对于平时工作烦躁的我们，如果能静下来忍耐一下哪怕十分钟认真去想一些事情，也许工作的细节会做的更好。

下午正式的培训开始，分别进行了，生死电网、共建家园、艰难任务、高空断桥，这些考验团队合作的项目，每一项都带给我们一些启示，有的人一笑了之，但是那些在项目中表现不好的反而让人印象深刻，我们总是在打击中才能认清自己，有多少人从这些看似游戏的'活动中，真正的看到自己的缺点，而在以后的工作中去改正。但是也看到了更多的是人全力以赴去参与的状态，每个人都积极的参与，为自己的团队尽一份力，也体现出了人的团结，人年轻而有激情的一面。

毕业墙更是让教练刮目相看，大家对这个记忆犹新，看到奋力拉我们上去的男同事，还有下面默默支撑的兄弟们，下来那一刻，我哭了，谢谢他们，为我们做的一切使我们能爬的

更高，走的更远！

人也许就是这样，遇强则强，永远不服输，勇敢接受任何的挑战！在困难面前我们永远要成为王者！当然针对现在公司的状况，我们还有很多问题要去解决，还有很多的挑战等着我们去克服，通过这次培训，我看到了人最基本的一些素质，那就是我们年轻我们团结，不足的一面就是，我们做事欠考虑，做法不成熟，缺乏创新和主人公意识！这些在以后的工作中都是要纠正和进步的！

希望每一次的历练都能让我们的心里有一点点的改变，去成就自己的梦想，不只是为了公司，也是为了自己！