

最新团队拓展心得体会总结 团队拓展训练心得体会(汇总8篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。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。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

团队拓展心得体会总结篇一

拓展训练回来后的两个早晨，我都是做梦笑醒的，做的梦都跟大家相关，一片欢乐。在这次拓展训练中我一直感受到团结、包容、智慧、欢乐的群体氛围。高空跳断桥、解手链、限时竞速、造船渡河、篝火晚会。。真的很美!很难忘!

一、投入

在旗上写队名时，有队员专业地喊：加粗!加粗!当时瞬间很佩服他对工作的认真与投入，以致与于写个队名都不忘“野狼队”。

正如教练送给我们的第一句话是：投入!只有投入才能享受过程，更好的享受过程。

队友，我为你的投入点赞!

二、平常心

第一个活动是蛟龙过海、解手链和团队有我更精彩串起来的。计时前，我们小队珍惜时间分工合作。先抽出了参与蛟龙过

海活动的人，其余的想办法如何快速解手链。参与蛟龙过海的队友在一旁练习，对于过程中出现的不完美，大家积极提出建议并虚心接受、改进。结果在和其他小队比赛中，我们的速度快很多。我一直把这个归结于是团结、合作、速度。但是，部长提出的一点让我惊叹！平常心！他说发现大家在整个过程都没人想着怎么争最快，而是投入到怎么做好，如何做得更好，这样一来整个过程大家都开心，也意外得到了惊喜。是的，我相信如果做什么事情都能保持平常心，以不慌不忙、平平常常的姿态去面对，我们的精神能得到比名利还更愉悦的享受。

那么，就先以平常心对待、体验这次难得的拓展训练吧。

三、自我牺牲

第一晚生日晚会的设计让我很感动，一开始以为他们四个人真的是因为表现不好被教官点名批评。。，直到生日蛋糕的出现，才松了口气，露出了笑容，也看到些闪动、迷人的泪光。

但是，十五分钟的两套衣服设计和节目，更让我眼前一亮。我万万想不到队长一个羞涩的笑就把重任给担当下来了。也许是我来公司不久，感觉平时大家都是忙于工作，比较少进行工作外的沟通。一开始想着一般人都不情愿去扮演这么一个“没节操”的角色吧，还要上去表演节目。但是，队长的自我牺牲让我敬佩万分。人家的一骑红尘妃子笑，队长的一身女装众人乐。如果没有自我牺牲的精神，估计篝火晚会没这么乐吧。当然，其他小队的也很给力。

四、平等

每个活动的总结，总会有人主动出来分享心得，到后来有人提议说，让每个人都有机会站出来与大家分享！还没有出来过的尽量出来！虽然这句话在课堂上听了n多遍，但第一次觉得

这句话很有分量!只因为尊重!平等!

五、沟通

我是一个不怎么讲话、不会讲话的人，身边也有许多类似的人!但我希望这种情况能够得到改善。之前看过一故事□a明星夜晚打的回家，到点时自己看下表自觉拿出来200块给司机，但是司机完全没有还给她5块的意思。她想想算了，也就5块钱，人家司机也不容易，关上车门走了。走了两步才突然想起来是自招车的，应该再给司机10块的，但司机也没跟她要。于是她倒回去问司机，你怎么不说我少给您10块呢?这时，得到这样的回答：我以为在你们眼中10块钱不算什么，有没有都一样的!其实，如果双方一开始有沟通的话是不会出现这种不开心的情况。此后我才不忽略沟通。但训练中的司令指挥官士兵游戏，让我明白有沟通是不够的，沟通也要准确、有效，同时还有时限、立场。

六、全力以赴

这是让我最感动的——成功墙!

我基本上是在第一人梯旁。整个过程，他们、痛苦的声音、痛热的肩膀，坚忍的表情、咬牙的坚持，也感受到他们没体力时的沉默与信念。

就像教练说的，他们长这么大估计都没人踩过他们的肩膀，而他们却能够这么痛的情况下坚忍着撑这么多人、这么久、这么重。

上面的人，四个手指头那么渺小，但力量那么持久，保护得了所有的“生命”!

本来这个是感触最多最深，看着相片都很感动，却写不出来。但发现，沉淀下来的已经潜移默化地在改变我们的生活。

通过参加这次户外拓展训练活动，我也认识到大家的美：主动（我炒菜、我洗菜、我捡柴）、责任感、天真（灰太狼）、乐于付出（搬大家的物品、划船）、爱。。另外，自己也因为这次活动有所改变，相信自己会变的更好，也相信大家都是往更好的方面发展，更相信在这些“好”的人的努力下，我们的公司越办越好！

团队拓展心得体会总结篇二

通过为期3天的培训，这次团队培训让我记忆深刻，收获很多，使我终身难忘，在这3天里，使我学到很多东西，也有了一定的进步，同时也认识到了自己的不足。

这次的拓展培训中，老师的授课方式独特新颖，采用了体验式教学模式，培训内容丰富，既有户外拓展，又有理论培训，整个培训井然有序，队员们全身心的投入教学中，让我不仅领悟到了生活中学会团结，懂得了怎样与人沟通，明确了自己的职责与价值，更深刻体会到了团队的力量与温暖。

在训练中，使我恐惧的心变得更加坚强了，在训练场（职工娱乐厅），队长史矿长的带领下，蒙着眼睛的我们被教练与另一队混合，寻找着自己的队友，当我蒙着眼在黑暗中寻找着自己的团队时，一个人站在那无动于衷，生怕碰到椅子上或别人，才知道这一刻对我们来说是多么的艰难，最后我们通过拍手的暗号使我们团队人员走到了一起，经过考验，我们终于完成了这项任务。

我深深地感受到了团队的力量是非常大的，团队的智慧也是很强的，关键是队员之间相互配合，积极参与，凝聚一心，才能更深刻的体会到团队的力量与温暖。

最后感谢矿领导给我们一个宝贵的培训机会，也要感谢一同参加拓展培训的队友及领导对我的关爱与帮助，让我懂得了团队精神，一个人的力量永远比不过团队力量。

作为杏树沟煤矿一员，我要在以后的工作中不断提升自己，多与同事沟通，认真干好自己的本职工作，相信“团结就是力量”。

团队拓展心得体会总结篇三

团队集体拓展是一种通过进一步了解和团结的方式，促进团队成员之间关系协调，激发团队潜力的活动。个人成功与否，很大程度上取决于是否拥有一个优秀的团队，拥有一个好的团队是所有事情成功的根本。本文将分享我参加“团队集体拓展”活动的心得和感受。

第二段：体验过程

这次团队集体拓展活动是通过户外体验来实现的。活动前，我们团队进行了分组，每组人聚在一起。我们的主题是通过“低绳活动”，通过规定时间内完成的任务来培养团队合作精神。任务中有一项是我们的团队必须找到一种方式，在不借助任何外部物品的情况下，将一层楼高的木棒从桌子上移到楼下的另一张桌子上，任务的时间限制只有15分钟。

第三段：合作取胜

面对着困难的任务，我们立刻开始思考和讨论。开始讨论时，每个人都很紧张且有些自我中心，各自提出了不同的意见。但是慢慢的，我们开始了解彼此，理解自己和他人的特点，更好地分工合作，共同克服困难。我们决定采用“集中火力”的方式，每个人都出力推动木棒，目光集中在同一目标上，虽然有些人力气大，而有些人力量小，但我们充分利用每一个人的力量。

第四段：领导者的重要性

在团队集体拓展活动中领导者的角色尤其重要。在该任务中，

我选择了一个小组长，这位领导者充分利用每个人的优势并指导我们朝着同一个方向走。领导者也及时鼓励、奖励团队成员。

第五段：心得与启示

通过此次团队集体拓展活动，我深刻理解了合作精神的重要性。在一个团队中，每个人都应当有责任，有意识地为团队的成功和发展贡献力量。同时，我也意识到一个领袖的重要性，他需要具备指导和鼓励能力，还需要引导团队成员朝着相同的方向走。通过该活动，团队内部关系更加协调和融洽，其中的每个人的价值和贡献都得到了最大的发挥。这不仅仅是一次集体拓展活动，更是我们团队成长的一次历程。

总之，通过团队集体拓展活动，我们实现了相互了解、协调、信任和支持。这也是今后团队中成员应该一直遵循的原则。只有当团队中的所有成员都明确各自的使命和目标，并努力为团队成功而努力，才能迎来更充满机会和挑战的未来。

团队拓展心得体会总结篇四

十月的北京，已有了七八分的寒冷，而这七八分的寒冷却丝毫不能影响我们的心情。这一天，晴空万里，空气是那么的清新！天空湛蓝湛蓝的，没有一丝白云，你甚至会以为那是一张崭新的蓝色画纸，等待着天真的孩童给它添上丰富鲜明的色彩。太阳当空照着，给冷风中的人们带来了惬意的温暖。我们——第三期全国中医药行业会计领军（后备）人才培养班的小伙伴们，在暖暖的朝阳照耀中，乘坐大巴驶向了我们的目的地，去开展我们的团队建设拓展活动。

北京的秋天，风景迷人。一路上，透过车窗，抬头看天，你会看到各种颜色的树叶，红的、橙的、黄的、绿的，映衬着蓝色的天空，色彩的丰富、鲜明和反差，给人带来了强烈的视觉冲击，那样的美，让人沉醉。一忽儿，窗外溜过一棵有

趣的银杏树，扇形的叶面，靠叶柄的一大部分还是绿色的，扇沿一边却已变成了黄色，乍一看，就像蝴蝶翅膀的斑纹，一树“蝴蝶”，不由让人感叹自然的奇妙。

享受完沿途的风景，我们来到了目的地——瑶台山庄。在一片空阔的平地上，在团建老师的带领下，我们开始了团队建设拓展活动。先是“破冰”的互助活动，然后是打开氛围、调动情绪的追逐游戏。做完了热身，我们开始组队。按照报数顺序，我们被随机分成了四组。然后是选队长，起队名，画队徽，列口号，唱队歌，大家发挥聪明才智，各显其能，很快都完成了任务。你瞧，那边着红色衣服的是“雄鹰”队，他们队旗上的队徽是一只展翅的雄鹰，昂着首，正准备一飞冲天；另一边着蓝色衣服的是“旗开得胜”队，光从队名上就展现出了他们必胜的决心和信心；这边身着黄色衣服的是“梦想”队，不错，“有梦想，才会赢”；第四组，穿着绿色衣服，他们给自己取名叫“绿巨人”，队里的画画能手在队旗上画了一个小小的绿巨人，既形象生动，又憨态可掬，他们的口号是“力大无穷，‘四’不可挡”。

开始，我们进行的是“一分钟排序”的游戏，团建老师拿出一套30张的卡片，卡片上不同的图画分别代表1—30不同的数字，要求每队在一分钟内完成从1到30的排序。第一轮，所有的队都毫无准备，拿到卡片时，都在苦苦思索，左猜右想，成绩都不理想。第二轮，大家都利用网络查询，得知了答案，但是答案不单一，信息量大，数字多，大家都尽可能多记，然而拿到卡片时仍然比较混乱，有的数字记得答案却找不到卡，有的卡一时无从记得答案，结果一分钟内仍然无法完成任务。第三轮时，大家都在队里进行了组织安排，采取“分人分记，各负其责”的办法，分散了记忆量，每个人对自己负责记忆的数字记得更深刻了，上场时排序十分顺畅，终于每个队都在规定的时间内完成了任务。这一游戏让我们更深刻地认识到了科学的组织安排是十分重要的。

接下来，我们每队要共同完成一系列竞技游戏，有“不倒森

林”、“穿越火线”、“能量传递”、“众人抬鼓击球”和“我们是一家人”，按规定要求完成任务，用时最短的队伍获胜。在队长的带领下，队员们纷纷献计献策，考虑游戏对身材大小、身手敏捷度、心里稳定性、不同游戏之间的衔接时间要求等各方面因素，尽可能合理安排上场人员和游戏顺序，然后是努力的练习，在练习中不断调整和修正，经过将近一个小时的练习，我们基本都能保证了每项游戏的顺利进行。比赛正式开始了，所有的队伍都表现出了高涨的士气和昂扬的斗志，比赛进行得激烈而精彩，部分队伍在部分游戏项目中出现了一些失误，然而在队友们的安慰和鼓励下，都很快得到了补救，各队都取得了很好的成绩，其中，“旗开得胜”队由于零失误，以最短的时间完成任务，获得了第一名，果然不负了他们的队名，大家都对他们的成功表示了祝贺。

不知不觉，日已西斜，一天的拓展活动也结束了。归程中，同学们仍然兴奋着、谈论着、欢笑着。这一天，我们锻炼了身体，放松了心情，在活动中充分感受到了同学之间的互助、互爱、关心和鼓励，更深刻认识了团队合作的重要性。我想，作为行业会计领军（后备）力量的我们，也应该在我们中医药行业会计领域，充分发挥我们团队的力量，团结合作，奋勇当先。

团队拓展心得体会总结篇五

公司都会组织一次拓展训练活动，为期两天的团队拓展的培训活动。下面本站小编整理了团队拓展培训心得体会，供你参考。

参加拓展训练之前，看着行程表有着种种猜测，却始终无法想象过程会是怎样，结果又会是如何。而在参与了公司组织的拓展培训活动之后，让作为天明这个大团队中的新人的我受益匪浅，感触良深！

一、信任队友，相互协作。

勇攀天梯这个项目对每一个人而言，心态比技能更重要，另外，二个人的高空合作体验是一种真正意义上的信任——把自己(的身体重心)完全交给对方!惟有如此，才能找到整体的平衡点。同时，两个人必须要彼此依靠对方的帮助，才能共同攀上天梯，否则，无论一个人的能力有多强，都无法自己完成任务。

二、没有团队意识，个人努力一切化整为零

由于事先没有将7组团队总任务公布，各小组在较长一段时间里，都处于各自为王的状态，专注于自身的工作任务。最终，我们的任务以失败告终，而从中我深刻的体会到以下几点：

(1)“凡事预则立，不预则废!”。做事前，做好计划，多思考，想想做事中可能会遇到什么问题，提前做好防范措施，有备无患。

(2)审时度势，从大处思考。游戏最终失败，最主要原因是大家都以各个小组的利益为重，却忽视了队伍的大目标。在工作中，即便我们自己再强大，如果公司实力提不上去，最终自己也会成为井底之蛙，没有好的平台，能力也就不会有一个大的提升。

(3)有效的沟通，成功路上的捷径。游戏用鲜明的事实告诉我们，沟通的重要性。工作中，我们的确需要多思考，但是，及时向前辈请教，与同事多沟通，也会让我们少走弯路，事半功倍。

三、彼此信任，相互关爱。

在“穿越电网”的游戏中，我们吸取之前的教训，事先有计划的部署研究，争取利用有限的资源获取最大的效益。最后

决定几个稍大一点的网眼让几位男士先过去，剩两位男士最后通过，他们主要起到承前启后的作用，用托举的方法悬空地把女士转移到“电网”的另一头，这就是培训一种彼此信任的表现。在工作中，如果大家都各存异心，关系冷漠，缺乏交流，那样只能与原来争取的工作目的背道而驰。

四、战胜自己，创造奇迹

高空断桥这个项目最主要的是战胜恐惧，困难自然迎刃而解。站在八米高的断桥上，有恐惧，有颤抖，但当我们鼓起勇气纵身一跳之后，就会发现曾经以为难以逾越的障碍，是那么不堪一击。在职场和人生的道路上，我们会遭遇到很多这样的断桥，勇于挑战会得到意外的惊喜，而退却将一无所获。不过于在意外界的环境带来的干扰和暗示，也许一切是那么的简单，我们独缺一颗平常心。

五、信任与责任共存

信任背摔这个项目让我们明白信任与责任是共存的，当站在背摔台上背对着下面的伙伴问：“准备好了吗？”大家齐声告诉他“好了！1，2，3！”的时候，台上的人交予台下的人以信任，台下的人付予台上的人以责任，这种感觉，是能真真切切看到并体会到的。只有大家心往一处想，劲往一起使，才能同舟共济、创造奇迹！

六、讲究方法，众志成城。

让人感触最深的是我们的最后一个拓展训练项目——毕业墙。一块4米高的高墙，光滑、没有任何工具，要求所有的队员都翻越过去，才算胜利。哨声响起，身体强壮的队员们选择在下面咬着牙甘当基石，让同伴们踩着大腿、肩头，将同伴高高托起，攀爬上去……已经翻上墙头的人，用力将后面的队友往上拽，这样一直到墙下只剩最后一个同伴的时候，大家开始了激烈的讨论，只为一个目的——不丢下任何一个队

友!最终，大家将一个体重较轻的队员的腿牢牢抓住，从墙头放下去，再牵住墙下最后一个队友的手臂，大家合力将他们向上拉.....当最后一人成功跃上墙头的时候，我们的喜悦溢于言表。

拓展训练结束总结的时候，大家说着刚才穿越生死时踩过的肩膀和人，透着感动，一句话：如果这两天的培训是真的，我们会做出什么的选择，有什么样的行为?是，我们会更容易记住上面拉我们的人，因为那是希望。却容易忽略背负我们让我们踩过肩膀的人。我们会记住他们吗?生命是如此的脆弱，生活是如此无法把握，谁也不能预料到谁的明天会怎么样，我们唯一能做到的就是珍惜现在的一切，珍惜身边的每一个人!

总而言之，正如郭总在总结这次拓展训练活动时所说的，我们在活动中优点和缺点全部展现了出来，在之后的工作跟生活中，我们要继续发扬我们团结一致的优点，摒弃面对困难怯懦逃避的缺点，时刻保持着学习的心态，不断的克服困难，勇攀高峰。

相信很多员工进如一家新公司的时候，公司都会组织一次拓展训练活动，就在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、团队合作与友谊的一场训练。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，虽然两天的训练不长，但很有意义。

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，终于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通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，教练向下面问：“下面的伙伴，你们准备好了吗？”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉地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，请相信我们一定支持你！”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎么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，让他放心的将自己的安全交给大家。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能力发挥到极致，才能达到最完美的效果。

“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分钟时间，4.2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，帮助他人也是在帮助自己。最终，我们顺利地提前完成了任务，在这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，它可以起到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、放弃了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮助我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种角色，要找准自己的位置，竞争与合作都是达到目的的手段，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，不仅是体能、更是意识；挑战的不仅是个人、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。通过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自己，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的能力，更增进了对集体的参与意识与责任心。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！

在此，我想真心的感谢公司通过中华拓展培训教育网组织的这次活动，为我们搭建了一个相互交流的平台，也感谢我们的队友对于我的支持和信任。衷心祝愿我们中心明天更美好、更辉煌！

很短的两天拓展培训结束了，留下的是我终身受益的感悟。以前对于“拓展培训”这个活动仅是耳闻，但从未亲身参与其中，所以也不知道所谓的“拓展”究竟是何内容。这次有机会参与公司的拓展培训活动，让作为建工集团这个大团队中的新人的我受益匪浅，感触良深！

一、团结一致，相互协作。

我们参加的第一个培训活动就深刻的体现出这个道理。信任背摔这个项目开始的时候，看到那比人还高的背摔台，心中真的有一种害怕的感觉，其实，怯意不是来自信任背摔的背摔台的高度，是来自那种背摔的方式，一个人直挺着、往后倒！在培训师的鼓励、指导下，我们团队的每个队员，都尝试着、体验了那个信任背摔的刹那感觉。刚开始，我站在接人的队列，看着一个个勇敢同事，背对着我们，喊“准备好了吗？”、再听到我们齐心回答“准备好了请相信我们，同事猛的倒下来的一那瞬间是需要多么大的勇气，乃至是对下面接的同事寄予了百分之百的信任。正因为如此，站在下面接的人，哪里会有半点闪失，全神贯注地把跳下来的人一个个安全地接下来并扶起来站稳，我值得信任，我要保护好这个同事，稍有不慎、就会使他受伤的、甚至骨折、生命危险。此时，一种自豪感、被信任的感觉油然而生、这种感觉、是能切切实实体会的到的、能真真切切的看到的，同事需要帮助，我能给他帮助！我要做好这件事情。只有大家心往一处想，劲往一起使，那样才能同舟共济、创造奇迹！

二、拓展培训彼此信任，相互关爱。

在“穿越电网”的游戏中，各成员必须在规定的时间内一一穿越数量有限且大小不一的网眼，特别强调的是，在穿越过程中人的身体任何部分都不能接触网线，否则便是失败。可是有的网眼狭小无比，想要穿越简直就是不可为之事。但是培训师一再鼓励：要相信自己，没什么做不到的。于是大家便抱着将信将疑的心情开始尝试，我们吸取了之前所做过的游戏带给我们的感触，事先有计划的部署研究，怎么样才能利用有限的资源获取最大的效益。最后我们决定使用几个稍大一点的网眼过去两为男士，再剩两位男士最后通过，四位男士主要起到承前启后的作用，大家用托举的方法悬空地把几位女士转移到“电网”的另一头，游戏的过程中，托举者手上承载着他人的“性命”，而被托举者又是绝对信任的把自己的“生命”交给了自己的同伴来掌握。这就是拓展培训一种彼此信任的表现。在一个集体中，做任何事情都需要有

这种大无畏的信任精神，而且大家都要抱之以真心关爱的心情去对待自己的同伴，人人都要以他人为先，那样才能发挥出最大的潜质。在工作中也是如此，如果大家都各存异心，各自为战，关系冷漠，缺乏交流，甚至相互猜嫉，那样只能与原来争取的工作目的背道而驰。

三、合理分工，计划有序。

在这么多的项目中，让我感触最深的是盲阵。这个看似简单甚至刚开始会觉得幼稚的游戏却带给我们最深刻的思考。当被分到第4组，拿到任务书的时候，一头雾水。可是瞬间彼此都已被蒙上双眼，更是盲人般的不知所措，突然听到队长召集我们开始群策群计。一段时间之后，场面开始变得混乱，这个需要绳子、那个需要解绳子、这个要守时间、那个要站到不着调的正方形框子里。我们的队伍在队长的合理安排下，也在索取与传递之间忙得不亦乐乎。虽然有事可做了，但是实际情况却被别的组搅和的是不知所以然，整个任务情况不容乐观，拆了西墙补东墙。尽管后来我们也意识到了统一任务，共同协作的必要性，但是时间的紧迫以及别的组的意见不统一还是打乱了我们步入正轨的计划，在队长的协调下，一段时间的有条不紊后，又恢复了混乱。最后结果可想而知，没有完成任务。

经过后来教练的解释，我们才明白原来彼此的任务就是大家共同的任务，我们没有发挥到它应有的作用。通过这次失败的经历，首先让我意识到了领导的重要性。每个团队都需要一个领导者，他是整个团队的灵魂和核心，只有通过领导的高屋建瓴，合理统筹，制定统一明确的目标，整个团队才有共同的努力方向和行动力，没有目标和领导的团队只能是一盘散沙，失败也是意料之中的事情。

四、讲究方法，众志成城。

“七巧板拼图” 我们被分成七个小组去完成拼图任务。说实

话，这个游戏充分暴露了我们在实际工作中存在的问题。因为游戏从开始我们就按照既定的思维方式去做，领导小组没有能够充分发挥自己的领导作用，其他六个小组以自己的小团队为单位，各自为政。就在我们小组紧张的完成任务的刹那，我们才意识到，仅仅是我们小组完成任务对整个团队任务的完成根本起不到什么作用。而回过头来想一下，在这个过程中，我们忽略了太多的因素。明确的目标，充分的沟通交流，执行力。一开始就各自闷头做事，不知道整个团队的目标，更没有做到充分的沟通交流，即使在游戏进行一半的时候才知道团队的目标，而这个目标却没有得到彻底的执行。各个小组之间没有充分的交流，导致各忙各的，有的甚至连七巧板片片都得到不到，白白耽误时间。这一点在实际的工作中，又何尝不是呢。公司就是一个大团队，全体员工都要明确我们共同的目标，然后各个部门围绕着这个目标，去调动本部门的资源，分工协调，有效沟通，并以完美的执行力最终完成公司的目标。”

总而言之，此次拓展培训借用一个个简单而有通俗的游戏讲述了许多有理有力的人生哲理，本来是枯燥乏味的游戏通过培训师的讲授在各位员工的心中折射出栩栩如生而又绚丽多姿的思想火花，给了我许多观念上的启迪。也教会了我通过这些哲理怎么样正确对待生活和工作中所遇到的相关问题。这种经历也是一种人生的阅历，也是对自己思想境界和传统观念的一次提高和更新，仿佛踏上了一块更高的基石，使自己看到了前方别有洞天的美景。

团队拓展心得体会总结篇六

这次拓展训练相比以前的拓展又换了全新的项目，不仅使我们有了全新的体验，而且让我们的思维得到进一步开放。没一次的拓展，都是充分挑战个人极限和团队合作，全方位的锻炼了自己。

这次拓展活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。也体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。也更加意识到，自己一个人再怎么努力，也不可能完成一个团队的任务。

这正如我们平常的工作中一样，当接到一项工作任务后，要同相关部门进行沟通，要相互协调，团结合作。只有这样才能更快更好地完成任务。一个人的能力再强，再怎么努力，都是有限的，只有充分发挥团队的力量才能成功。

本次训练的有些项目是在娱乐的.过程中给大家一些反省，很好教育了大家学会从另一个角度去分析问题。在领会规则的同时，我们又可以从不违反规则的基础上去尝试用一种全新的方法去解决问题，即具有创新意识。创新意识是不违反规则但又不在传统之内，只限于规则之内去思考问题，另辟蹊径的解决问题，最终取得成功。这种创新的思想也正是我们工贸发展的方向，突破市场，创新经营，也是我们每一个工贸人必须的思想。在我们拓展训练中，最后一个项目是最考验一个团队领导合作分工等各种能力的一个项目。我想：首先，整个团队必须确定一个合理的工作目标，在目标确定的前提下，制定出切实可行的工作计划。很明显，没有目标的团队，存在就没有任何意义；而如果团队的目标制定的不合理或根本不能实现，那最终也必将一事无成。其次，整个团队必须有强大的凝聚力执行力，单个成员对整个团队要有责任心和使命感，形成一个相互信任的核心，使每个成员都参与团队工作中，发挥每个人的主动性和参与度，整个团队才能不断进取，取得成功。再者，合理分配整个团队的资源，充分做到人适其职，物尽其用。只有如此，整个团队才会保持高度的发展态势，从优秀走向卓越。

经过这么多项目的训练，每个人都有很多感受，有大家相同的和不同的，在每个项目结束后，教练带领我们互相交流自己的感受，学习成功的地方，总结项目中的问题，自我反省，

找到解决问题的方法，然后又延伸到工作中去，这才是我们拓展最具价值的东西之一。不仅是拓展这样，我们平日的生
活，工作，学习都应该这样，每过一个阶段，要静下心来做个总结，保持并提高好的一面，克服并消除不好的一面，这样才能不断的提升自我。

最后也感谢公司每年给我们一个学习和锻炼的机会，不仅让我们从日常工作中放松一下，还让我们从中学到了很多更有意义的东西，学无止境，每次来都要不同的感受。

团队拓展心得体会总结篇七

随着社会的发展，团队拓展活动在企业和组织中越来越受重视。作为一种团队建设的方法，体育团队拓展活动能够通过参与团队成员之间的合作和挑战，提升团队的凝聚力和信任度。在参与了一次体育团队拓展活动后，我深刻体会到了团队合作的重要性以及个人与团队之间的密切关系。

第一段：体验团队协作的快乐

在这次体育团队拓展活动中，我与队友们一起完成了一场激烈的足球比赛。从比赛开始到最后时刻的呐喊助威，每个人都全身心地投入其中。在这个过程中，我清晰地感受到团队的力量和协作的重要性。每一位队友都发挥出自己的特长和优势，共同为团队争取胜利。通过团队之间的相互配合和默契，我们顺利地战胜了对手，收获了胜利的喜悦。在这过程中，我的心情由紧张到放松，由迷茫到自信，这当中满满的正能量让我深深地体会到了团队合作的快乐。

第二段：增强团队凝聚力

除了足球比赛，我们还参加了一系列团队拓展活动，比如绳索挑战、托举互助等。这些活动要求团队成员之间紧密合作，

充分发挥团队的凝聚力和协作能力。在绳索挑战中，我们需要相互协作，才能搭建起稳定的桥梁。刚开始，我们因为缺乏默契而频频失败，但是我们并没有放弃，而是不断地尝试和调整。最终，在共同努力下，我们成功地搭建起了桥梁，这时的喜悦之情难以言表。这次活动进一步增强了我们团队的凝聚力，让我们更加相信集体的力量。

第三段：培养个人自信心

在这次团队拓展活动中，我不仅体验到了团队合作的快乐，还培养了自己的自信心。在足球比赛中，我一开始并不是主力成员，自信度不高。但是随着比赛的进行，我逐渐克服了自己的心理压力，勇敢地参与到比赛中。在队友的支持和鼓励下，我成功地完成了一次精彩的射门，为队伍贡献了一分。这次成功经历让我对自己有了更多的信心，也更加相信只要我勇敢尝试，就一定能够克服困难，取得好成绩。

第四段：加强团队沟通与信任

团队合作的关键要素之一就是沟通和信任。在这次拓展活动中，我们逐渐建立了一种默契。每个人都愿意倾听别人的意见，尊重每个人的看法。在足球比赛中，我们通过不断的交流和协作，成功地完成了一次又一次的配合，因此在比赛中我们的战斗力大大提升了。我们也在托举互助的环节中加深了对彼此的信任。只有团队成员之间建立了良好的沟通和信任，团队才能更好的发挥出力量，取得成绩。

第五段：结语

通过这次体育团队拓展活动，我学到了很多很多。我明白了团队合作的重要性，体验到了团队合作的快乐。这次活动加强了我和团队成员的凝聚力，培养了我的自信心。同时，通过活动中的沟通和协作，我也更加相信只有团队成员之间的信任和默契，团队才能变得更加强大。团队拓展活动不仅仅

是简单的玩乐，更是通过参与其中，让每个人意识到团队合作的重要性，激发潜力，提升团队效能。我相信，这次体育团队拓展活动对我的个人成长和团队发展都有着深远的影响。

团队拓展心得体会总结篇八

团队集体拓展是一种很好的锻炼团队凝聚力和培养团队配合能力的方式。我最近参加了一次团队集体拓展活动，这次活动让我深刻感受到了团队的力量和集体的重要性。在这篇文章中，我将分享我个人的体验和感悟，希望能够对读者有所启发和帮助。

第二段：个人感悟

这次团队集体拓展活动使我深刻认识到了团队合作的重要性。在其中一个项目中，我原本想要单独完成任务，但被教练告知必须要与其他人合作完成，我们才会有可能拿到更多的分数。于是，我主动加进了一个团队，并积极与团队成员沟通、协作。结果，我们一起拿到了最高的得分。这次经历让我意识到，单打独斗是行不通的，只有团队合作才能够取得成功。

第三段：团队精神

在集体拓展活动中，教练与队员之间的互动，也启示了我，团队没有强弱之分，只有胜负之分。在任务过程中，我们遇到了各种各样的问题。每当遇到困难时，我们都会齐心协力，共同找到解决方案。这种团队合作精神，从小处开始，无论在家庭、校园还是工作场所，都会起到巨大的正面作用。

第四段：培养团队合作的方法

团队集体拓展活动不仅仅是一次休闲娱乐，同时也是一次锻炼团队凝聚力和培养团队配合能力的绝佳方式。在这次活动中，教练采用了多种任务方式，例如解密游戏、搭建高塔等，

让我们可以从不同的角度和层次上锻炼自己的团队合作能力。因此，建议团队可以选择不同类型的集体拓展活动，以优化和培养团队协作能力。

第五段：结语

在这次团队集体拓展活动中，我明白了团队合作的重要性，也体会到了团队合作的力量。团队合作无处不在，个人能力的发挥是有限的。因此，我们应该学会如何与他人合作，团结一心，共同迎接挑战和机遇。在日常工作和生活中，也应该注重培养和发扬团队合作的精神，使得我们能够更好地面对各种压力，走向成功和胜利。