

最新企业团队凝聚力培训心得体会 团队 凝聚力的心得体会(实用6篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。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。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。

企业团队凝聚力培训心得体会篇一

5月18号，在这个阳光明媚、略有夏意的日子，电气室赴红螺寺鸟岛，组织了一次拓展活动。

拓展，这个词相信大家并不陌生，但是很多人还没有接触过，顾名思义，拓：开拓，展：展开。此行的主要目的就是让大家战胜自我的同时，塑造集体的凝聚力。它不仅仅是一种简单的训练，更是一种文化，切实体现了公司宣传的“四讲”精神：讲奋斗，讲奉献，讲担当，讲忠诚。

在活动场上，我们忘记了年龄，忘记了工作身份，只知道自己身处一个团队里。训练分为两个部分：高空断桥是训练战胜自我，勇敢迈出重要的一步。电网逃生，背摔以及不倒森林等等，是增强大家的团队意识。

中午吃完饭以后，我们在鸟岛上悠闲的散步，消食。绕岛一周，惊奇的发现，鸟岛上竟然还有猕猴，梅花鹿，澳洲鸵鸟，火烈鸟，黑天鹅等好多观赏动物，幸好我们提前预备了食物，还跟这些小家伙们互动了一下，真是不虚此行啊。

拓展训练让我们收获了很多，其中最深刻的就是：我们懂得了打破惯性思维模式，认识到团队中每个人的长处，不管遇到多大的困难，首先进行困难分工，逐个突破，最有效的利用到每个人擅长的方面，最快速最有效的解决问题。我们这

次看似游玩的活动，其实学到了很多珍贵的东西，一个团队想要发展壮大，只有紧密团结成一个整体，才可能战无不胜、攻无不克。我们以后还会多多组织此类活动，既锻炼了身体，又能悟到生活、工作上的很多道理，使我们能从工作以外的活动中汲取一些不同的经验，用于自我升华。

最后我想说，相信自己，只要我们团结一致，没有什么不可以！

企业团队凝聚力培训心得体会篇二

团队凝聚力在工作中占得比例很大。严重影响着团队的工作效率。下面是本站带来的团队凝聚力培训心得体会，希望对大家有帮助。

两天一夜的短短时间里，我的眼眶一次又一次的湿润，感受最深的是爱和感动！在茫茫人海的体验中，当我带上眼罩什么也看不到的时候，是搭档一直陪在我的身边帮助我，搭档的扶持让我亲身感受了失往光明的痛苦与无助。一两天一夜的短短时间里，我的眼眶一次又一次的湿润，感受最深的是爱和感动！在茫茫人海的体验中，当我带上眼罩什么也看不到的时候，是搭档一直陪在我的身边帮助我，搭档的扶持让我亲身感受了失往光明的痛苦与无助。一首《感谢你》回荡在耳边，让我想起了工作、生活中，同事和朋友们一直给我的鼓励和帮助。当全部的人蒙上双眼，在茫茫人海中寻找最初的搭档的时候，被别人推开的那一刻，我感受到了被拒尽时的无奈和伤心，狂风暴雨中蹒跚的脚步与小心翼翼的前行教会我要珍惜自己拥有的一切。

那种氛围，那种热情，那种体验式的学习和分享，让我在短暂的时间内仿佛经历了整个人生，让我深深地感受和体会了一番，我已学着慢慢长大，逐渐走向成熟。体验生命循环中两人相遇的场景，看着眼前错过了而不能往拥抱的搭档，该

记得有多少人在我们生命中曾经出现过，又有哪些朋友我们未曾珍惜却擦肩而过。生命循环中一次次看着熟悉的身影与我们渐行渐远，子欲养而亲不待的无奈，亲情友情的淡薄与疏远，心底一次次遭受震撼，视野好多次都变得模糊，与每一个陌生人的拥抱与牵手，深呼吸静静回忆着过往那人那事，体验过后是泪水咸咸的味道。

红黑牌游戏通过模拟市场竞争，让我们在激烈的竞争环境下明白了“合则两利、分则俱损”的双赢理念。在钻石回应互动中，我找到了人生中一面珍贵的“镜子”，它照出了我身上很多的盲区，让我对自己又有了新的熟悉，知道了自己该做什么，应该怎样在工作中找到自己的位置，扮演好自己的角色，得到大家的认可。

下课后三个感恩电话的作业又是怎么完成呢？第一时间会想到谁？又最想跟他们说些什么呢？挂掉电话，我沉思了许久，平时没有好好珍惜眼前所拥有的，把所有的一切都以为是理所当然，当我在电话中说出那句“谢谢”的时候，我能感受到电话那边的人同样是感动。

从开课起初的开放自我、突破拘束、抛弃习惯思维，到穿越生死线大家一次次汗流浹背的集体尝试与重头再来的无奈，每个人都被人性剖析的淋漓尽致，泪水夹杂着汗水。毕业科目穿越生死线，体验从纳粹集中营狭窄通道穿越电网的场景，几次由于不小心我们又回到出发点重新开始，待到最后只剩下一个人时，最大的困难出现了，毫无外力的帮助，单枪匹马通过只能是冒险和孤注一掷，此刻只有靠助教的援助我们才能顺利冲出生死线，最后是那位队友俯身鞠躬和热和的拥抱，还有那颗真诚的心感动了助教才在他们的帮助下安全通过，终极我们成功了得以顺利结业，这一次是大家同心协力利用一切资源共同完成的心灵的救赎。

我为人人才能人人为我！在两天一夜的体验式学习中，摆脱惯有的习惯做法，寻求一种新思维，没有什么是不可能的，每一

种自己以为做的事情都可转化成一种内心深处感觉应该完成的责任。体验的同时也收获了知识，反省了自身。与其说这是一次团队凝聚力的培训，不如说是一次情感凝聚的交流，它留给了我太多的思考和感动。临别的时候，我拥抱了我的搭档和队友。通过这次成长的洗礼，更加体会到生命中有很多值得珍惜的人和事，时刻谨记开放，信任、我即是团队、承诺、责任、共赢、感恩和爱所讲的内涵。

10月27日-28日，我有幸和公司同事一起参加《企业团队凝聚力训练营》的培训课!培训导师是x老师。经过两天一夜的培训，让我受益匪浅，这将是终生难忘的一堂培训课，一次心灵的洗礼，我也学到了很多新知识也领悟出一些道理：

1、我们的培训课程都是一些互动游戏，虽然是游戏，但是它一次次的考验着我们团队，经过这些考验让我们的团队更加团结一心，时刻不忘我们是一个团队一个整体。让我体会到了一直在为我们付出而我们却从未感激过的人，还有因为我们的过失，为我们承担责任的人，这些人就是我们身边的同事、身边的领导。我想对他们说声：谢谢!谢谢所有关心我的人!不管在任何情况下，我都会更加坚定我的信念，为我们的企业，我们的团队，付出我所有的热情!

企业最重要的就是管理，说到管理，很多企业都提倡人性化管理，所谓人性化管理，就是在企业的管理过程中，注重人性要素，充分的开掘人的潜能、注重企业和个人双赢的模式。但是，人性化管理不等于人情化管理，人情化管理其实就是满足了员工对制度约束的反对的心理，就像庞总曾说过的某公司制订了一条制度是“车间里不能随地大小便”，能制定这样的制度就说明员工在车间里自由奔放的个性舒展。而制度的制订，这时员工心情必然是在个性不能舒展的那种心理上的痛苦。制度是用来遵守的，人情化管理就是对制度的不尊重。企业终究是往更高的层次发展的，而企业管理水平不断上升、员工素质不断提高，而制度化是必然的。

通过此次培训，让我领悟到团队是企业发展的根源，没有最好的个人，只有最好的团队。一个团队首先要有凝聚力才能有战斗力。人在一起不是团队，心在一起才是团队。我们三绿科技要心往一处想，劲往一处使这样公司才能不断发展、壮大。

2、世界上有一种人，总是千万次的嘱咐你多穿件衣服，要注意自己的安全，在外面要照顾好自己，自己省吃俭用总把最好的留给我们，这种人叫做父母，父母常因我们的欢乐而喜上眉梢，也常因我们的烦恼而愁在心头。父母盼望我们能考上重点学校，父母盼望我们能找到如意工作，父母盼望我们能建立美满家庭，父母盼望我们过幸福生活。岁月无情，那一道道皱纹悄悄的爬满了父母的额头，父母的鬓角不知什么时候有了一缕缕花白的头发，可怜天下父母心，而到现在，他们的心里还是有无数的牵挂，牵挂我们，牵挂着这个家。有时候我还很不懂事的和他们吵架发脾气，不顾虑他们的感受，说他们自私，其实父母的爱是最无私的，无论我多么任性，他们都会包容我，还是会笑着说在外面累的话就回家来吧，给你做你喜欢吃的。我要感恩我的父母，是他们给了我宝贵的生命，把我带到这个五彩斑斓的世界上，感受生命的美妙，感谢父母耗尽心力，不惜一切代价的培养我、养育我。我要用实际行动来感恩我的父母，是我的父母，给了我整个世界！

3、我更懂得了生命其实就是成长的过程，每一次成长都伴随这挑战，每一次成长都伴随这困难、磨难、痛苦，而我依然选择成长，每一次成长都是生命的新生，每一次进步都是生命的洗涤。

当沈导问道：你有恨过的人吗？你现在还恨他吗？在这个环节里，我的大脑不停的搜索我恨过的人，我依然清清楚楚的记得他的名字，庞总也一直开导我要学会放下，放下了就不痛苦不纠结了，你会感觉很轻松，那时的我虽然嘴上说着我放下了，可有时候还是会想起还是会恨，沈导也说过：放不下

自己是没有智慧，放不下别人是没有慈悲。现在我真的不恨他了，我放下了，是他的行为让我又一次的成长，让我更懂得珍惜我所拥有的。在这个世界上，我们每天擦肩而过的人很多，俗话说：百年修得同船渡，千年修的共枕眠，能走进我们生命里的又有几个呢？珍惜吧！

我也学到了无论在生活或者工作中，要有责任感，要勇于承担。要察觉自己身上的缺点和不足并加以改正，对于别人指出的缺点和不足，要学会感恩，虚心接收并加以改正。

两天一夜的培训一瞬即过。但是它带给我们的是从未有过的震撼。让我体会到了“没有完美的个人，但是可以有完美的团队”，我相信每一个人都从培训中得到或多或少的启发，但我们是否能真正把培训中的精神运用到实际工作中去，能真正把在培训中得到的启示运用到生活的困难当中，还需要一个更长的磨练过程。但我相信，多一点坚持，多一份自信，就会多一次成功！

通过学习团队精神，使我深受教育和鼓舞，团队精神就是新时期的一种集体主义的升华和集体主义内容的扩展，我们在工作的分工与合作离不开团队精神的支撑，没有团队精神的支撑就很难有我们各项工作的顺利开展，总之，团队精神就是新时期团结力和凝聚力的所在。

一、我们珍惜集体的荣誉，珍视集体的利益，以单位为家的忘我的工作作风就是团队精神的再现，我们提出的志同道合的口号就是团队精神的具体表现，没有一个共同的工作目标一切都很难实现，集体主义的具体表现就是团队精神，在我们工作中离不开团队精神的指引，团队离不开一个统一的领导和统一的指挥，才能保证我们工作的顺利开展和成绩的取得，这就是团队精神的巨大的作用。在我们不同的历史时期，团队精神发挥了不同的作用，有一点值得大家重视的就是，在凝聚人心鼓舞士气方面都具有十分重要的作用。总结了一下，团队精神的实质就是一个单位或者一个组织的凝聚力的

所在。团队精神要想工作中产生积极的影响，离不开一个团队价值趋向的定义，一个团队的前进方向和努力的方向。

二、团队荣誉的拥有力和团队成员的战斗力和战斗力，实质就是团队提高团队人员的综合素质。

三、团队精神要靠一个统一正确的领导才能发挥重要的作用。团队精神是一个单位产生强大凝聚力的所在。

激情 促进团队和谐

拓展培训中很多科目都会带来强烈的情绪体验，在良好的团体氛围中使团队成员走得更近，有些时候更会产生兄弟姐妹般的情谊。而引发情绪高峰体验的科目最典型的是求生墙这个科目。

在这个科目中，有些时候会挑战体力极限，如果再加上一些音乐的激励，成员就会达到较高的生理唤起水平。当科目结束进行分享的时候，人们在身体上感受到高度的生理唤起，就会把一部分其实单纯由生理唤起引起的情绪体验，也归因于由行为环境带来的情绪体验，即顺利完成科目后的胜利感和自豪感，认为是团队的合作，队员的奉献等等因素引发了自己的情绪。这样生理和心理激烈的交互作用，就会产生非常强烈的情绪体验，也就是情绪上的高峰体验。观察发现，缺乏一定的生理唤起，产生高峰体验的人数也将会大大减少，所以在科目开始前进行充分的生理唤起，是这个科目带来高峰体验的一个很大的促进因素。

在拓展培训中，对学员的情绪唤起一定要把握适度。过于热烈或煽情的氛围并不适合体验式学习，只会导致团队成员产生强烈的从众心理和群体催眠效应，热闹、感动之后，发现所得并没有当初表现的那么夸张，就会产生强烈的心理反差。健康的培训氛围应当是积极的、乐观的，伴随着体验者的不断思考、不断自我学习，在动静相宜的过程中达成培训目的。

竞争 激发团队战斗力

在拓展培训中，有意设置的行为情境会使不同小队的成员之间感到明显的由社会比较引发的竞争压力，使成员行为的内在动力增加。心理学家米德尔布鲁克提出，在人们意识到不能单独完成一项任务，或者通过多个人的共同努力可以更顺利地完成任务时，就倾向于组成团队。在这种由竞争带来的高压力下，成员从团队合作中得到足够的安全感，从而增强了对团队的归属感，有效地提高了团队的凝聚力。

同时这种竞争情境，会直接引发成员的被评价意识，使行为情境转化为具有外加激励作用的评价情境。在被评价的情境下，成员期望得到积极评价的动机被有意识或无意识地激发。得到积极评价的意识被激发，会直接提高团队成员的自我观察、自我评价和自我调整的水平，使行为过程成为一个由高度自我意识支配的自我表现过程，从而带来行为效率的明显增加。被评价意识越强烈，这种作用也会越强烈，从而也提高了团队的效能。

所以在拓展培训中，积极营造竞争情境，激发学员的被评价意识，会极大地提高团队的工作效能，增强团队凝聚力，达到熔炼团队的目的。

但是需要注意的是，有时候在训练中形成的超强凝聚力会带到员工实际工作中，导致训练中的小团队难以融进企业的大团队中。所以在各小队熔炼得较为成熟之后，一定要进行大团队融合的科目。也就是说，需要在适当的时候打破企业内部小队之间的竞争环境，以免在训练中形成的小团队凝聚力过于强烈，在实际工作中也各自为营。

企业团队凝聚力培训心得体会篇三

首先感谢鑫源金店，给予了我们这次难得的学习机会。

9月17日—18日，在公司的组织下我们有幸参加了聚成的“增强团队凝聚力，打造卓越团队”的培训课！经过两天一夜的培训，让我更加透彻、深入的认识到团队的凝聚力、执行力及队员之间的合作与沟通的重要性！

这次的培训跟以往参加聚成的一些培训课有所不同，主要在于这次培训的课堂上穿插一些互动游戏活动，让我们通过听、看、做等互动方式，让我们更加容易理解课程的内容，让我们学会了怎样去团结，同时也看到了团队凝聚的力量。每个人都受益非浅，这是我们所有学员都将终生难忘的一堂培训课，一次心灵的洗礼。

以下是我通过对这两天的学习对某些环节及团队精神的感想，心得如下。

领袖风范的体验，是一次心的体验，它让我们学会了同甘苦，共患难，在一次又一次团队心的考验下，让我学会了坚强，经过这次考验让我们的团队更加团结一心，让我们时刻不忘我们是一个团队是一个整体。让我体会到了一直在为我们付出，而我们从未有过感激的人，还有因为我们的过失，而给我们承担责任的人，这些人就是我们身边的同事，身边的领导和我们的金尊公司；在这里我要真心对他们说一声：“谢谢”！谢谢所有关心我的人，你们都是我生命中最重要的人。有了你们的支持在我以后的人生中我会更加坚强，不管在任何情况下都更加坚定我的信念，为我们的企业，我们的团队，付出我所有的热情。

双赢是现在社会的一种商业主流，只有双赢共享才能达到企业的和谐发展。在玩《红黑游戏》这个活动中“双赢”这个词可谓是体现得淋漓尽致！这个活动的出发点是想告诉大家在现在的商海中只有双赢才能发展，只有用一颗充满爱、仁慈与宽容的心去善待他人才能“赢”，俗话说“得民心者得天下”，对此我深信不疑！与此同时也让我想起了以前看过的电视剧《大染房》，剧中的主人公在创业及人生路上总是

处处遭人暗算与排斥，但是在危难时刻时他们却反帮曾经对自己下过暗算的人一把！正是因为他们有一颗博大的心胸及仁爱的心，成就了他们当时的千秋伟业！

两天一夜的培训中最让人为之感动、最能体现出团队精神时刻莫过于是“穿越电网”，跨越生死线，耗费了近两个小时的时间后，当所有人都穿过障碍、穿过生死线的那一刻全场掌声雷动，胜利、喜悦的泪水冲出了眼眶，大家相互拥抱！全场响起了《真心英雄》的歌声，这歌在那一时刻特别的动听、特别的嘹亮！大伙相处了两天一夜，时间虽然短暂，但是大家都能为了共同的目标放下一切而不懈努力，因为团队利益永远高于一切。放下身份、积极主动，放下它事、全程参与，放下经验、空杯心态！在这一刻大家做不约而同的做到了，这也许就是检验两天来我们学习的标准吧！

两天一夜的培训一瞬即过。但是两天的相处已经让大家真正的融入到了这个团队——鑫源金店。正是这个“团队”让我们有了归属感、自豪感、荣誉感，团队精神已经深深的烙印在我们的心中！

企业团队凝聚力培训心得体会篇四

经过这次团队凝聚力培训的考验让我们的团队更加团结一心，时刻不忘我们是一个团队一个整体的心得体会，分享报告。下面是本站小编为大家收集整理团队凝聚力培训心得体会报告，欢迎大家阅读。

通过学习团队精神，使我深受教育和鼓舞，团队精神就是新时期的一种集体主义的升华和集体主义内容的扩展，我们在工作的分工与合作离不开团队精神的支撑，没有团队精神的支撑就很难有我们各项工作的顺利开展，总之，团队精神就是新时期团结力和凝聚力的所在。

一、我们珍惜集体的荣誉，珍视集体的利益，以单位为家的

忘我的工作作风就是团队精神的再现，我们提出的志同道合的口号就是团队精神的具体表现，没有一个共同的工作目标一切都很难实现，集体主义的具体表现就是团队精神，在我们工作中离不开团队精神的指引，团队离不开一个统一的领导和统一的指挥，才能保证我们工作的顺利开展和成绩的取得，这就是团队精神的巨大的作用。在我们不同的历史时期，团队精神发挥了不同的作用，有一点值得大家重视的就是，在凝聚人心鼓舞士气方面都具有十分重要的作用。了一下，团队精神的实质就是一个单位或者一个组织的凝聚力的所在。团队精神要想工作中产生积极的影响，离不开一个团队价值趋向的定义，一个团队的前进方向和努力的方向。

二、团队荣誉的拥有力和团队成员的战斗力，实质就是团队提高团队成员的综合素质。

三、团队精神要靠一个统一正确的领导才能发挥重要的作用。团队精神是一个单位产生强大凝聚力的所在。

两天一夜的短短时间里，我的眼眶一次又一次的湿润，感受最深的是爱和感动！在茫茫人海的体验中，当我带上眼罩什么也看不到的时候，是搭档一直陪在我的身边帮助我，搭档的扶持让我亲身感受了失往光明的痛苦与无助。一 两天一夜的短短时间里，我的眼眶一次又一次的湿润，感受最深的是爱和感动！在茫茫人海的体验中，当我带上眼罩什么也看不到的时候，是搭档一直陪在我的身边帮助我，搭档的扶持让我亲身感受了失往光明的痛苦与无助。一首《感谢你》回荡在耳边，让我想起了工作、生活中，同事和朋友们一直给我的鼓励和帮助。当全部的人蒙上双眼，在茫茫人海中寻找最初的时候，被别人推开的那一刻，我感受到了被拒尽时的无奈和伤心，狂风暴雨中蹒跚的脚步与小心翼翼的前行教会我要珍惜自己拥有的一切。

那种氛围，那种热情，那种体验式的学习和分享，让我在短暂的时间内仿佛经历了整个人生，让我深深地感受和体会了

一番，我已学着慢慢长大，逐渐走向成熟。体验生命循环中两人相遇的场景，看着眼前错过了而不能往拥抱的搭档，该记得有多少人在我们生命中曾经出现过，又有哪些朋友我们未曾珍惜却擦肩而过。生命循环中一次次看着熟悉的身影与我们渐行渐远，子欲养而亲不待的无奈，亲情友情的淡薄与疏远，心底一次次遭受震撼，视野好多次都变得模糊，与每一个陌生人的拥抱与牵手，深呼吸静静回忆着过往那人那事，体验过后是泪水咸咸的味道。

红黑牌游戏通过模拟市场竞争，让我们在激烈的竞争环境下明白了“合则两利、分则俱损”的双赢理念。在钻石回应互动中，我找到了人生中一面珍贵的“镜子”，它照出了我身上很多的盲区，让我对自己又有了新的熟悉，知道了自己该做什么，应该怎样在工作中找到自己的位置，扮演好自己的角色，得到大家的认可。

下课后三个感恩电话的作业又是怎么完成呢？第一时间会想到谁？又最想跟他们说些什么呢？挂掉电话，我沉思了许久，平时没有好好珍惜眼前所拥有的，把所有的一切都以为是理所当然，当我在电话中说出那句“谢谢”的时候，我能感受到电话那边的人同样是感动。

从开课起初的开放自我、突破拘束、抛弃习惯思维，到穿越生死线大家一次次汗流浹背的集体尝试与重头再来的无奈，每个人都被人性剖析的淋漓尽致，泪水夹杂着汗水。毕业科目穿越生死线，体验从纳粹集中营狭窄通道穿越电网的场景，几次由于不小心我们又回到出发点重新开始，待到最后只剩下一个人时，最大的困难出现了，毫无外力的帮助，单枪匹马通过只能是冒险和孤注一掷，此刻只有靠助教的援助我们才能顺利冲出生死线，最后是那位队友俯身鞠躬和热和的拥抱，还有那颗真诚的心感动了助教才在他们的帮助下安全通过，终极我们成功了得以顺利结业，这一次是大家同心协力利用一切资源共同完成的心灵的救赎。

我为人人才能人人为我!在两天一夜的体验式学习中，摆脱惯有的习惯做法，寻求一种新思维，没有什么必须是，每一种自己以为做的事情都可转化成一种内心深处感觉应该完成的责任。体验的同时也收获了知识，反省了自身。与其说这是一次团队凝聚力的培训，不如说是一次情感凝聚的交流，它留给了我太多的思考和感动。临别的时候，我拥抱了我的搭档和队友。通过这次成长的洗礼，更加体会到生命中有很多值得珍惜的人和事，时刻谨记开放，信任、我即是团队、承诺、责任、共赢、感恩和爱所讲的内涵。

10月27日-28日，我有幸和公司同事一起参加《企业团队凝聚力训练营》的培训课!培训导师是x老师。经过两天一夜的培训，让我受益匪浅，这将是终生难忘的一堂培训课，一次心灵的洗礼，我也学到了很多新知识也领悟出一些道理：

1、我们的培训课程都是一些互动游戏，虽然是游戏，但是它一次次的考验着我们团队，经过这些考验让我们的团队更加团结一心，时刻不忘我们是一个团队一个整体。让我体会到了一直在为我们付出而我们却从未感激过的人，还有因为我们的过失，为我们承担责任的人，这些人就是我们身边的同事、身边的领导。我想对他们说声：谢谢!谢谢所有关心我的人!不管在任何情况下，我都会更加坚定我的信念，为我们的企业，我们的团队，付出我所有的热情!

企业最重要的就是管理，说到管理，很多企业都提倡人性化管理，所谓人性化管理，就是在企业的管理过程中，注重人性要素，充分的开掘人的潜能、注重企业和个人双赢的模式。但是，人性化管理不等于人情化管理，人情化管理其实就是满足了员工对制度约束的反对的心理，就像庞总曾说过的某公司制订了一条制度是“车间里不能随地大小便”，能制定这样的制度就说明员工在车间里自由奔放的个性舒展。而制度的制订，这时员工心情必然是在个性不能舒展的那种心理上的痛苦。制度是用来遵守的，人情化管理就是对制度的不尊重。企业终究是往更高的层次发展的，而企业管理水平不

断上升、员工素质不断提高，而制度化是必然的。

通过此次培训，让我领悟到团队是企业发展的根源，没有最好的个人，只有最好的团队。一个团队首先要有凝聚力才能有战斗力。人在一起不是团队，心在一起才是团队。我们三绿科技要心往一处想，劲往一处使这样公司才能不断发展、壮大。

2、世界上有一种人，总是千万次的嘱咐你多穿件衣服，要注意自己的安全，在外面要照顾好自己，自己省吃俭用总把最好的留给我们，这种人叫做父母，父母常因我们的欢乐而喜上眉梢，也常因我们的烦恼而愁在心头。父母盼望我们能考上重点学校，父母盼望我们能找到如意工作，父母盼望我们能建立美满家庭，父母盼望我们过幸福生活。岁月无情，那一道道皱纹悄悄的爬满了父母的额头，父母的鬓角不知什么时候有了一缕缕花白的头发，可怜天下父母心，而到现在，他们的心里还是有无数的牵挂，牵挂我们，牵挂着这个家。有时候我还很不懂事的和他们吵架发脾气，不顾虑他们的感受，说他们自私，其实父母的爱是最无私的，无论我多么任性，他们都会包容我，还是会笑着说在外面累的话就回家来吧，给你做你喜欢吃的。我要感恩我的父母，是他们给了我宝贵的生命，把我带到这个五彩斑斓的世界上，感受生命的美妙，感谢父母耗尽心力，不惜一切代价的培养我、养育我。我要用实际行动来感恩我的父母，是我的父母，给了我整个世界！

3、我更懂得了生命其实就是成长的过程，每一次成长都伴随这挑战，每一次成长都伴随这困难、磨难、痛苦，而我依然选择成长，每一次成长都是生命的新生，每一次进步都是生命的洗涤。

当沈导问道：你有恨过的人吗？你现在还恨他吗？在这个环节里，我的大脑不停的搜索我恨过的人，我依然清清楚楚的记得他的名字，庞总也一直开导我要学会放下，放下了就不痛

苦不纠结了，你会感觉很轻松，那时的我虽然嘴上说着我放下了，可有时候还是会想起还是会恨，沈导也说过：放不下自己是没有智慧，放不下别人是没有慈悲。现在我真的不恨他了，我放下了，是他的行为让我又一次的成长，让我更懂得珍惜我所拥有的。在这个世界上，我们每天擦肩而过的人很多，俗话说：百年修得同船渡，千年修的共枕眠，能走进我们生命里的又有几个呢？珍惜吧！

我也学到了无论在生活中或者工作中，要有责任感，要勇于承担。要察觉自己身上的缺点和不足并加以改正，对于别人指出的缺点和不足，要学会感恩，虚心接收并加以改正。

两天一夜的培训一瞬即过。但是它带给我们的是从未有过的震撼。让我体会到了“没有完美的个人，但是可以有完美的团队”，我相信每一个人都从培训中得到或多或少的启发，但我们是否能真正把培训中的精神运用到实际工作中去，能真正把在培训中得到的启示运用到生活的困难当中，还需要一个更长的磨练过程。但我相信，多一点坚持，多一份自信，就会多一次成功！

企业团队凝聚力培训心得体会篇五

拓展培训一天，虽然很累，但是让我收获了也很多。我们都知道拓展培训是一种体验式培训，但是在现在很多企业培训课程中，拓展培训是提高团队凝聚力的重要培训方式。可以有效地加强团队的沟通、提升团队协作合作的精神、有利益团队建设及企业文化的创建。

在拓展训练中培养合作意识，改善自我人际关系。拓展训练项目——毕业墙，一个考验团队合作的训练项目，团队的凝聚力在这里体现的很重要。面对4.2米的高墙，一个是无法完成的，需要凝集团队的力量去完成。我们相互沟通交流，一起寻找解决的方法，一起努力翻越这片高墙。最后我们翻越过

了曾经认为不可能翻越的墙，这个训练项目不是让我们学会怎么去翻越这道墙，而是学会团结合作，学会去凝聚团队的力量。

在一天拓展训练的过程中，也会出现有一些不和谐的情况引发团队的起哄，也会因为沟通不到位导致团队拓展失败，付出了“沉重的代价”那值得我们思考的。为什么出现不和谐、沟通不到位？拓展训练中，每一个训练项目有着独特的通关方法，了解团队、合理分配人员很重要，让团队的每一个人都能在拓展中发挥出自己的优势。我们一个团队，相互帮助，相互学习，共同努力，共创未来。

体验式拓展训练磨练个人意志，提高学员。面对那些具备挑战性的拓展项目，不断地进行自我突破、自我挑战，通过挑战极限的磨练让自己变得更加坚强，变得更加自信。每一个拓展训练课程都是拓展培训师的经验结晶，每一个课程都是为客户量身定做的，让客户在拓展训练中受益。

企业团队凝聚力培训心得体会篇六

周末参加了xxxx老师的《打造团队核心凝聚力》的体验式培训，体会颇深。看似浅显的句子，故事和游戏里蕴含着丰富的内容和意义，使我受益匪浅。

当助教们高声倒数着开门后，绚丽的灯光闪烁，我们匆匆入场。王洪涛老师以一句看似经常性的发问开始了他生动的讲课。从一句看似普通的小孩子的发问，引导我们进入第一个游戏，齐眉棍。

齐眉棍的要求是每个小组的所有成员食指侧面托棍，慢慢下落至地面后结束，在此过程中不允许脱棍，不允许讲话，只能由一名领头人喊“下”。这个游戏看似简单，然而我们尝试了好多次才得以成功。这个游戏让我体会到，在一个团队中，所有人都使蛮力并不一定能获得成功。如果大家同心协

力，并辅以正确的领导和方法，事情便由难而易。而且，不要总是抱怨其他人，在工作中，只要兢兢业业，帮助同事去克服困难，团队的目标就很容易达成了。在这个游戏中，很多人都曾经用怨愤的目光去责备其他人，而不去想自己最应该做的是做什么。而当找到方法后，每个人不再去埋怨，而是做好自己应该做的，从而获得了成功。

读书破万卷下笔如有神，以上就是为大家整理的10篇《团队凝聚力的心得体会简短团队凝聚力感悟心得体会100字》，希望可以启发您的一些写作思路，更多实用的范文样本、模板格式尽在。