

最新凝心聚力培训心得 新员工凝聚力培训心得体会(优质6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

凝心聚力培训心得篇一

20xx年xx月xx日，卫副对公司新进员工进行了培训，我们有幸参加了这次培训。

培训中，卫副先介绍了本公司概况，给大家谈了谈本公司的企业文化，并告诉了我们物业的常识。卫副谈吐风趣，妙语连珠，气氛轻松愉快，大家纷纷踊跃发言。

通过卫副的介绍，我们对所在的公司感到非常自豪。zz物业是xx市首家取得国家二级资质的物业企业，并且管理服务着政府办公大楼、文化艺术中心、高档商务写字楼等各种项目。本公司的战略目标是：打造xx市一流的现代物业管理企业。

本公司的核心价值观是：为业主创造价值，为员工创造机会。在全力做好工作的同时，既让业主感到满意，又能让员工在工作中得到尊严。公司坚信“品质铸就品牌”，将“我们多努力，让您更满意”的服务理念贯穿于服务的每个细节。

此次培训为我们公司新进员工在日后的.工作中树立了长远的方向。我们在做好本职工作的同时，需加强自身职业素质及情操，做到诚实，诚信。与各部门同事做到相互合作，荣辱与共。同时，脚踏实地做好领导下达的每一份工作。

通过此次培训，我们受益匪浅，切实感受到了本公司管理作风严谨、认真。我们需要学习的地方还有很多，回到自己的工作岗位更要加强对业务知识汲取、学习。这样才能使自己不断进步。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

凝心聚力培训心得篇二

周末参加了xx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。

凝心聚力培训心得篇三

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的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，没有什么是必须的，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。

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！

周末参加了老师的《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。

接下来的游戏是领袖风采。全体成员分为a队和b队，各选出男女领导一人，然后分别报数，哪个队报慢或错报、抢报领导就要受惩罚，即做俯卧撑。个数依次叠加至2400个，简直是天文数字！比赛开始后b队输给a队，向a队90度鞠躬，并要向其高喊愿赌服输，恭喜你们！直喊到a队接受为止。几轮下来，虽然b队输的次数多，但a队最后也有报错的。两队的领导开始了艰难的俯卧撑。其实无论是在生活，还是工作中，我们都要找到适合自己的位置，做好自己的角色。如果我们每一个人都能积极参与团队的每一件事，每一个人都能不用过多的'安排去主动做事情，如果我们毫无保留的把自己的经验共享，当别人工作完不成或者出现错误时我们能够主动帮助他解决，像自己的工作一样共同完成，而不是袖手旁观看笑话。实际上在我们的工作中不管那一个同事事情没完成，工作出了差错，我们每一个人都是有责任的，所以我们每一个人都是责任者。这两个队的领导，其实就是我们的父母，公司领导或者更多为我们在生活中做着俯卧撑的人。他们承担着因为我们的错误带来的后果，在背后隐忍着痛楚，默默为我们付出着。而我们，还有什么理由以不恭的态度和做法来伤害他们呢？诚然，他们在这个位置上，或许就会比别人应该承受更多，但为什么我们能做的更好的时候，却偏偏用我们的疏忽和大意让他们承受本不该承受的东西呢？在我们以后的生活当中，是不是应该抱着严谨认真的态度，扮好我们的多面角色，让我们的家人和公司领导能分出更多的精力来做好他们的工作呢？我们在这个角色中的责任就是报数，简单的报数为什么会如此反复出错，让我们的领导不堪重负？

只是因为我们放松了自己，觉得事情轻而易举，便不再去集中精神去做，从而导致失败。想想多么可怕，如同一个小小的蛀虫，会使一艘船沉没一样，我们其中出错的队员就是这可怕的蛀虫。当我们躬身说出那句愿赌服输，恭喜你们的时候，我们是不是有诚意的呢？在生活中，有多少人做的比我们完美，让我们心生嫉恨呢？而我们又有多少人是怀着钦羡的目光和心情，发自肺腑的祝贺他们呢？甚而有些人会由嫉妒心生愤恨，对其采取卑劣的手段来满足自己那种阴暗心理。所以，这个游戏还要我们怀着真诚尊敬的态度来对待别人所取得的成果。

你的私欲时，你就会亮出你的红牌，伤害别人，最后自己也一无所得。生活中，我们有多少次亮出红牌，伤害过多少人的心而至无法挽回？生意中，我们又有多少次放弃了自己的一些利益，让客户满意，从而最后达到共赢呢？每个人都应该深思并且反省。唯愿我们多出黑牌，即使对方给我们的是红牌，相信最后也会为我们的诚心诚意所打动，达到共赢的目的。

接下来的两个游戏其实是有关联性的。茫茫人海让我们感受到当人与人互相帮助的时候内心生发出来的暖意，而当我们失去那个可以依靠的臂膀的时候，是多么的无助！因此我们迫切的迈着步子去寻找，寻找那个可以依靠的人，那些曾经帮助过我们的人。当生命轮回后，我们无法找到来时的路，看不到曾经存在的那个人，忘却了曾经发生的事，我们懊恼但却毫无办法。我们需要去做些什么？珍惜！满目山河空念远，何不惜取眼前人，这句诗或许可以借来一用。过去的就那么过去了，当时间在手指缝中悄悄溜走时，我们唯一能做的是什么呢？既然无法挽留，那就好好珍惜。珍惜那些擦肩而过的人，那些曾经对你伸出援手的人，你的亲人，爱人，朋友，同事，领导和每一次你在当下的时间所有遇到的人和事。通过他们，你会懂得人生的意义，知道来这个世界上是为了什么，会懂得珍惜时间，不放过任何一个学习的机会。人生苦短，除了珍惜和更努力的做好自己的本职工作，扮好自己

的角色，我想没有什么能让生命变得更有价值和意义。

最后两个游戏是高压线和电网。高压线撤掉的时候，几个人同时趴到地上往前爬。人人都以为那几根高压线还是存在的，却没有想到去尝试以不同的方法过去。其实这就暗喻了人们通常给自己设限。而这些不存在的顾虑，导致了我们的失败与过程的艰难。而电网的游戏刚开始时，很多人也在那里高喊不可能，那么小的孔，怎么可能过去？人人充满了怀疑和疑虑。其实这也是给自己设限的一种表现。不去尝试，如何知道事情能不能完成呢？接下来，大家聚在一起商议，最终获得了正确的方法，虽然经过了几次失败，而屡遭挫折而热情不减的口号高声喊起来的时候，我们重又回到起点继续战斗。这就如同我们在做业务的时候，发了多少开发信和回复但却依然无人问津的时候，我们是选择颓丧退出还是继续保有精力的继续战斗是一样的。你可以选择退出，而如果团队发现你无法配合工作时，也可以把你除名，而你是选择铩羽而归还是继续呆在团队里战斗呢？答案是肯定的，没有一个人愿意接受一个人孤独的离去，大家都相信团队的力量是巨大的，困难是可以战胜的。每个人都留了下来，能出力的跑在前面，接过一个个身体，将他们奋力送出网外，而力量弱小的则站在外围，高喊着过！过！也通过呐喊鼓劲尽着自己的一份绵薄之力。当a队和b队到最后时才发现，原来合作真的很重要，于是没有了a队与b队的分别，大家是一家人，一个团队，只有一个目的：过去！当剩下最后一个人时，所有的问题接踵而来。怎么办？他是领导者，他是为我们出主意，顶着最大压力让我们统统过到电网另一边的人，而他，难道就被孤独的留在电网内？不可能的。我们有充分的理由相信，这个结局不会是我们想要的。不然，团队的主题如何凸显？于是，全体过去的成员高喊着过，向站成一排的助教发出请求，最后的资源被利用后，我们成功了！就像《士兵突击》里面钢七连总是要强调到的一句话：不抛弃，不放弃。是的，我们是一个团队，一个集体，我们只有不抛弃，不放弃，才能最终获得胜利！

这次的培训让我认识到了团队的协作能力、宽容友好、珍惜和爱、以及在团队中发挥个人和集体双方面能力的重要性，也使我对人生和社会有了更清醒的认识。相信在以后的生活中，我会牢牢记住这次培训的收获，更好的与秦工各位家人友爱互助，使秦工集体的力量得以最大发挥，相信秦工明天会更美好！

拓展培训作为一种增强团队凝聚力，提高团队战斗力的有效途径，越来越受到组织的青睐。拓展培训这种培训方式有效地利用了人的心理特点，非常符合成人培训的需要。

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。

承诺打造团队文化

在拓展培训的开始阶段，都会进行团队建设，一般会要求小队选出队长，起队名，制作队旗，排练队呼、队歌、队雕等，同时还会形成一些小队成员要遵守的规则。这是一个团队文化形成的过程，但如果只是形成了文化，却并没有得到团队成员的普遍支持和赞同，那么这一切将形同虚设。而在这个过程中，合理利用心理学中的一致性原理，调动团队成员的积极参与和承诺，可以显著提高成员对团队文化的认同感和责任感，为团队熔炼打下坚实的基础。

所谓一致性原理，是指我们都希望自己现在的行为和态度能够与过去的行为和态度保持一致。也就是说，一旦我们作出了一种决定或选择了一种立场，就会有发自内心以及来自外部的压力来迫使自己与此保持一致。

一致性原理是通过承诺对我们起作用的。成员如果从行为上对团队做出了承诺，就会产生一个对团队文化的认同性评价，同时也会形成一个认同团队的良性自我形象。

由于很多原因，在训练中很多时候会出现空口承诺的现象。所以要避免让团队成员做大而无谓的承诺，特别是不要让承诺流于形式和玩笑。尽量使每个成员都参与到团队建设的过程中去，要及时将承诺转化为实际的行为或现象。

凝心聚力培训心得篇四

团队凝聚力包含两部分很重要的概念，一个是“团队”，即队员之间要自发自愿性地展开工作；另一个是“凝聚力”，即队员之间要协同工作，互补互助，拧成一股绳。

首先，站在团队领导者的立场上看待这个问题。没有十全十美的事物，也没有十全十美的人和团队。团队队员之间时常会有意想不到的冲突，产生的原因大多是由于工作意见不一致；团队队员之间也会出现 $1+1<2$ 的情况，产生的原因是由于队员之间能力不能充分发挥，有些施展不开；团队队员也

都有自己的个性，只是有的人个性太过张扬等等。这些都是一个领导者将会面临的考验，一个合格的领导者要敢于面对这些考验，积极地把不良冲突转化成有利企业发展的。良性冲突，积极地调配队员的各项能力以建立相辅相成的高效机制，积极地发掘并鼓励队员身上有益企业发展的才华和创新能力。作为一个领导者在必要的时候一定要挺身而出，帮助团队做出睿智的决策。

其次，团队凝聚力不只是领导者的事，它还是队员的事。作为团队的一份子，每一个队员都要在尽到自己本职工作的基础上，积极地帮助他人并配合整个团队的工作。我们要把其他队员看作自己的家人一样，凡是多包容和多理解，时刻做到资源共享，营造一个和谐稳固向上的大家庭，这样做起事来才会事半功倍，水到渠成。

最后，不管是领导者还是队员，我们都要经常反问自己一些问题，时刻保持思路清醒，不迷失方向。作为领导者最该问自己的问题是，怎么样去引导队员？做到正确引导，让大家具有向心力，凝聚力；怎么样去批评队员？做到以鼓励代替批评，多一些耐心和帮助。作为队员最该反省的问题是，怎么样提升自己的工作能力？怎么样与人有效交流？怎么样高效地完成手上的工作任务？多问自己才会更快地进步。沟通这个事情，只要是有嘴有眼的人，谁都会。可是在生活中、工作中，我们在沟通的层次方面又真正地做到了多少呢？世间有许多事情，一提来大家都明白，实际上却没有几个人能够真正做得到。听了这次培训课。我才清楚的明白了，其实在实际生活中、工作中，在沟通方面我们只是做了一个皮毛，根本没有真正的做到位。真正能够掌握沟通技巧的人很少，而完全能够熟练运用沟通技巧的人几乎不存在。另一方面，也是最重要的就是在工作上的改进，毕竟“人往高处走，水往低处流”。要想进步、要想成功，就要在工作的过程中不断的学习，不断的积累经验，不断的提高自己，不断的完善自己。这样才能在工作中游刃有余，才能描绘属于自己的事业蓝图。

“听君一些话，胜读十年书”，今天我才真正地领悟了这句话的真谛。《亮剑》中说道：两军相遇勇者胜。这一切的一切都说明了狼性团队凝聚力的重要性。因此在以后的工作中，只要我们用心去做，那么结果肯定是出乎意料、事半功倍。

××部

××××年××月××日

凝心聚力培训心得篇五

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的，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，没有什么是一必须的，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。

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！

周末参加了老师的《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。

接下来的游戏是领袖风采。全体成员分为a队和b队，各选出男女领导一人，然后分别报数，哪个队报慢或错报、抢报领导就要受惩罚，即做俯卧撑。个数依次叠加至2400个，简直是天文数字！比赛开始后b队输给a队，向a队90度鞠躬，并要向其高喊愿赌服输，恭喜你们！直喊到a队接受为止。几轮下来，虽然b队输的次数多，但a队最后也有报错的。两队的领导开始了艰难的俯卧撑。其实无论是在生活，还是工作中，我们都要找到适合自己的位置，做好自己的角色。如果我们每一个人都能积极参与团队的每一件事，每一个人都能不用过多的安排去主动做事情，如果我们毫无保留的把自己的经验共享，当别人工作完不成或者出现错误时我们能够主动帮助他解决，像自己的工作一样共同完成，而不是袖手旁观看笑话。实际上在我们的工作中不管那一个同事事情没完成，工作出了差错，我们每一个人都是有责任的，所以我们每一个人都是责任者。这两个队的领导，其实就是我们的父母，公司领导或者更多为我们在生活中做着俯卧撑的人。他们承担着因为我们的错误带来的后果，在背后隐忍着痛楚，默默为我们付出着。而我们，还有什么理由以不恭的态度和做法

来伤害他们呢？诚然，他们在这个位置上，或许就会比别人应该承受更多，但为什么我们能做的更好的时候，却偏偏用我们的疏忽和大意让他们承受本不该承受的东西呢？在我们以后的生活当中，是不是应该抱着严谨认真的态度，扮好我们的多面角色，让我们的家人和公司领导能分出更多的精力来做好他们的工作呢？我们在这个角色中的责任就是报数，简单的报数为什么会如此反复出错，让我们的领导不堪重负？只是因为放松了自己，觉得事情轻而易举，便不再去集中精神去做，从而导致失败。想想多么可怕，如同一个小小的蛀虫，会使一艘船沉没一样，我们其中出错的队员就是这可怕的蛀虫。当我们躬身说出那句愿赌服输，恭喜你们的时候，我们是不是有诚意的呢？在生活中，有多少人做的比我们完美，让我们心生嫉恨呢？而我们又有多少人是怀着钦羡的目光和心情，发自内心的祝贺他们呢？甚而有些人会由嫉妒心生愤恨，对其采取卑劣的手段来满足自己那种阴暗心理。所以，这个游戏还要我们怀着真诚尊敬的态度来对待别人所取得的成果。

你的私欲时，你就会亮出你的红牌，伤害别人，最后自己也是一无所获。生活中，我们有多少次亮出红牌，伤害过多少人的心而至无法挽回？生意中，我们又有多少次放弃了自己的一些利益，让客户满意，从而最后达到共赢呢？每个人都应该深思并且反省。唯愿我们多出黑牌，即使对方给我们的是红牌，相信最后也会为我们的诚心诚意所打动，达到共赢的目的。

接下来的两个游戏其实是有关联性的。茫茫人海让我们感受到当人与人互相帮助的时候内心生发出来的暖意，而当我们失去那个可以依靠的臂膀的时候，是多么的无助！因此我们迫切的迈着步子去寻找，寻找那个可以依靠的人，那些曾经帮助过我们的人。当生命轮回后，我们无法找到来时的路，看不到曾经存在的那个人，忘却了曾经发生的事，我们懊恼但却毫无办法。我们需要去做些什么？珍惜！满目山河空念远，何不惜取眼前人，这句诗或许可以借来一用。过去的就

那么过去了，当时间在手指缝中悄悄溜走时，我们唯一能做的是什么呢？既然无法挽留，那就好好珍惜。珍惜那些擦肩而过的人，那些曾经对你伸出援手的人，你的亲人，爱人，朋友，同事，领导和每一次你在当下的时间所有遇到的人和事。通过他们，你会懂得人生的意义，知道来这个世界上是为了什么，会懂得珍惜时间，不放过任何一个学习的机会。人生苦短，除了珍惜和更努力的做好自己的本职工作，扮好自己的角色，我想没有什么能让生命变得更有价值和意义。

最后两个游戏是高压线和电网。高压线撤掉的时候，几个人同时趴到地上往前爬。人人都以为那几根高压线还是存在的，却没有想到去尝试以不同的方法过去。其实这就暗喻了人们通常给自己设限。而这些不存在的顾虑，导致了我们的失败与过程的艰难。而电网的游戏刚开始时，很多人也在那里高喊不可能，那么小的孔，怎么可能过去？人人充满了怀疑和疑虑。其实这也是给自己设限的一种表现。不去尝试，如何知道事情能不能完成呢？接下来，大家聚在一起商议，最终获得了正确的方法，虽然经过了几次失败，而屡遭挫折而热情不减的口号高声喊起来的时候，我们重又回到起点继续战斗。这就如同我们在做业务的时候，发了多少开发信和回复但却依然无人问津的时候，我们是选择颓丧退出还是继续保有精力的继续战斗是一样的。你可以选择退出，而如果团队发现你无法配合工作时，也可以把你除名，而你是选择铩羽而归还是继续呆在团队里战斗呢？答案是肯定的，没有一个人愿意接受一个人孤独的离去，大家都相信团队的力量是巨大的，困难是可以战胜的。每个人都留了下来，能出力的跑在前面，接过一个个身体，将他们奋力送出网外，而力量弱小的则站在外围，高喊着过！过！也通过呐喊鼓劲尽着自己的一份绵薄之力。当a队和b队到最后时才发现，原来合作真的很重要，于是没有了a队与b队的分别，大家是一家人，一个团队，只有一个目的：过去！当剩下最后一个人时，所有的问题接踵而来。怎么办？他是领导者，他是为我们出主意，顶着最大压力让我们统统过到电网另一边的人，而他，难道就被孤独的留在电网内？不可能的。我们有充分的理由相信，

这个结局不会是我们想要的。不然，团队的主题如何凸显？于是，全体过去的成员高喊着过，向站成一排的助教发出请求，最后的资源被利用后，我们成功了！就像《士兵突击》里面钢七连总是要强调到的一句话：不抛弃，不放弃。是的，我们是一个团队，一个集体，我们只有不抛弃，不放弃，才能最终获得胜利！

这次的培训让我认识到了团队的协作能力、宽容友好、珍惜和爱、以及在团队中发挥个人和集体双方面能力的重要性，也使我对人生和社会有了更清醒的认识。相信在以后的生活中，我会牢牢记住这次培训的收获，更好的与秦工各位家人友爱互助，使秦工集体的力量得以最大发挥，相信秦工明天会更美好！

拓展培训作为一种增强团队凝聚力，提高团队战斗力的有效途径，越来越受到组织的青睐。拓展培训这种培训方式有效地利用了人的心理特点，非常符合成人培训的需要。

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。

承诺打造团队文化

在拓展培训的开始阶段，都会进行团队建设，一般会要求小队选出队长，起队名，制作队旗，排练队呼、队歌、队雕等，同时还会形成一些小队成员要遵守的规则。这是一个团队文化形成的过程，但如果只是形成了文化，却并没有得到团队成员的普遍支持和赞同，那么这一切将形同虚设。而在这个过程中，合理利用心理学中的一致性原理，调动团队成员的积极参与和承诺，可以显著提高成员对团队文化的认同感和责任感，为团队熔炼打下坚实的基础。

所谓一致性原理，是指我们都希望自己现在的行为和态度能够与过去的行为和态度保持一致。也就是说，一旦我们作出了一种决定或选择了一种立场，就会有发自内心以及来自外部的压力来迫使自己与此保持一致。

一致性原理是通过承诺对我们起作用的。成员如果从行为上对团队做出了承诺，就会产生一个对团队文化的认同性评价，同时也会形成一个认同团队的良性自我形象。

由于很多原因，在训练中很多时候会出现空口承诺的现象。所以要避免让团队成员做大而无谓的承诺，特别是不要让承诺流于形式和玩笑。尽量使每个成员都参与到团队建设的过程中去，要及时将承诺转化为实际的行为或现象。

凝心聚力培训心得篇六

9月20日-21日，我有幸和公司同事一起参加西南的《企业团

队凝聚力培训》的培训课。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：

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！

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。

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！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。

在互相拥抱活动中，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。

从活动起初的开放自我、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。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，没有什么必须是必须的，每一种自己以为某某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。

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。

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。两天一夜的培训一瞬即逝。但是它带给我们的是从未有过的担。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。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！

这次的培训让我认识到了团队的协作能力、宽容友好、珍惜和爱、以及在团队中发挥个人和集体双方面能力的重要性，也使我对人生和社会有了更清醒的认识。相信在以后的生活中，我会牢牢记住这次培训的收获，更好的与秦工各位家人友爱互助，使西南集体的力量得以最大发挥，相信西南的明天会更美好！