

团建活动心得感悟(汇总10篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么心得感悟怎么写才恰当呢？下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。

团建活动心得感悟篇一

直到夜晚十时许，训练闭幕。回到家时，墙上的闹钟已经敲起深夜十二时的钟声了。回想起今天发生的那一幕幕令人感动的画面，热血依然沸腾！久久不能入睡。

记得那个高空单杠的项目让我胆战心惊，看着队友轻松地爬上圆柱上去，却迟迟不敢站立。我的心跳也加速了，甚至能听到：碰碰碰乱了节奏的心跳声。但处于好奇与刺激，我又想挑战一下自己。看着队友，一个两个都成功了完成任务。该我上场了，我一开始也很轻松地爬上了柱子，但快到顶端时我因为没有任扶手，脚在柱子上抖动得厉害，几分钟过去了，我迟迟不敢站在圆盘上去。耳畔传来队友们加油助威的呐喊。我想，我不可以为我们的团队抹黑，于是努力地去每一个动作，终于，我克服了困难站直了身体，跳起身来抓住了不远处的单杠。我成功了，我成功了！压抑不住心中的喜悦。我叫出了声。队友们也给了我更多的掌声。

晚上的压轴项目——生命之旅，两百多人的群体被教练“劈成”两半。清楚了规则后的一半人戴上眼罩，而另一半的同学则可以挑选当谁的引路人。时间慢慢流逝，我在等候，等候着那个我可以信赖，可以依靠的人早点来到我的身边。一分钟，两分钟，我有些紧张了，难道我独自就面对一片黑暗吗？我显得很无助。在我失意的时刻，终于感觉到一双温暖的我手牵起了我的手。心中那沉甸甸的石头终于落了下来。一声令下，我们开始了我们的旅程。总担心自己会摔跤，不

愿相信那个协助我的同学，所以不敢迈开步伐。这样一来行程变得很不顺，好几次险些摔倒，但都有长长地臂膀揽住了我。我被他感动了，慢慢地我也相信了他。就这样他帮助我克服了一路上许多的困难与挫折，终于到了角色互换的时候，我迫不及待地摘开眼罩想要目睹这一路小心翼翼照顾我的人。我发现是一张陌生的脸，我们互不相识，若不是这个活动，我想我们今生都没有交集。当我给他引路时，才发觉责任的重大，我甚至不敢松懈，害怕一不留神就会造成了他的任何伤害。

在这个项目中，我深刻的认识到，在人生的道路上，难免会遇到许多困难或挫折，我们不能它们被阻碍前行的步伐，反而应该勇敢的面对，我们要接受别人对我们的帮助，也要有一颗帮助人的心。相互支持与鼓励，我们才更容易取得成功！

结束了生命之旅，进入今天的总结时段。刘老师动情地为我们讲述一些感人的事迹。其中就有一些有关父母与我们的故事，让我联想到自己的父母。每个天没亮的清晨，做好饭菜唤起沉睡的自己补充一天的营养，每个傍晚做佳肴菜守望着我归来。为了养育我成才，不辞辛劳的工作，赚些钱来补贴家用。一件衣服穿了多年也不舍得买件新衣，却在每到过年的时候为我挑选我喜爱的衣服。而我不但不让他们省心，时常还会闹脾气，常常因为一点小事而跟父母闹别扭。此刻，我后悔极了。我决定以后一定要做个让父母省心的孩子。

其实，一整天下来，每一个体验的项目都让我或多或少有所收获，比如雷霆战鼓、齐头并进等活动，让我明白了没有完美的个人，只有完美的团队的话语的深刻含义。病毒游戏也给我留下了深刻印象，一个病毒的出现，不会影响什么，但随时间增长，病毒会感染很多使其也成为病毒，这样恶循环下去，全部遭殃。学习中这样类似的现象太多了，像是班集体中一开始可能只有极个别的同学有讲话的不好行为，但如果没有被制止，他可能吸引更多同学模仿这种不良习惯。久而久之，我们的班集体就会整体落下。所以我们一定要为自

己营造一个良好的学习环境，我们必须将那些“病毒”扼杀在摇篮中。

总而言之，今天的拓展太值得了，学得的知识我终身受用。我唯有感激举办训练的老师，是他们让我重新燃起希望的火花。

团建活动心得感悟篇二

当受到启发，对生活有了新的感悟时，将其记录在心得体会里，让自己铭记于心，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么你知道心得体会如何写吗？下面小编给大家带来团建活动心得体会，希望大家喜欢！

6月6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，心得体会范文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，入党申请书都会随时发生变化，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。

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。

近期公司组织了一次赴__的团建活动，非常开心能成为其中一员，在一个个****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。

心得体会范文锦集第一天，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__县城有名的革命旧址__展览馆，以及革命先辈__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。

前段时间，综合设计咨询分公司进行了主题为“凝心聚力砥砺前行”的团建活动。作为一名新员工，我很有幸参加了这次活动，并通过这次活动收获满满。

第一天，人员分为三组进行游戏比拼，每一个游戏都需要脑力、体力以及团队合作，尤其是最后一项游戏一要求团队七名成员在八分钟时间内完成五项游戏项目。当时的情形依旧历历在目，犹记得在练习时，我们队在让排球在鼓面上掂六次这一项一直未能成功。在正式比赛时，我们吸取前一队的

经验但是依旧未能成功，后来找到了适合自己队的一种方法终于克服了这一项目，在八分钟内完成了所有项目。

第二天，全体人员徒步穿越大峡谷。非常触动我的是，前半路程并不好走，需要踩着石头通过一片又一片的有水区域。穿凉鞋的同事便义无反顾地下到水中，帮忙搀扶着其他人员通过。此外，在危险难过的路段总会有同事伸出援手。同时，虽然天气炎热，但是无一人中途退出。

作为一名刚入职的新员工，我们要在具备脑力和体力的同时，手机版注重团队合作。众人拾柴火焰高，加强团队协作意识，才会使工作更高效、更高质量的完成。在遇到困难时，不要退缩，迎难而上，学会坚持，提升自己的同时多向他人学习。

团建活动所教会我们的不仅仅是在游戏中。今年公司迎来了大发展，成立了综合设计咨询分公司。对于我们综合设计咨询分公司来说是发展的重要时期，需要所有员工团结起来，凝心聚力，推动公司的发展。有竞争才有动力，在竞争的压力下，会有更大的动力去做好每一件事情，去激发更大的潜能，最大限度地发挥自己的执行力。同时，在工作中，要借鉴他人的经验，学会创新。不管遇到什么样的挑战，要迎难而上，坚持到底，挑战终将变为我们前进路上的垫脚石。最后，无论在生活还是工作中，同事之间要互帮互助，在和谐的氛围下共创综合设计咨询分公司美好的未来。

祝愿设计院和综合设计咨询分公司发展的越来越好，希望自己能不断提高自己，做好自己的本职工作，尽可能为公司贡献自己的最大力量，为公司的发展出一份力。

在我看来，团建的意义就是凝聚团队的力量以及让每个成员都有团队意识。在工作中亦是如此，每个人都是公司组成的重要部分，互帮互助是我们的基础思想，拼搏奋进是我们的初心驱动。实现目标是我们的成功果实。

在团建的活动中，我们遇到了各种困难，但面对困难我们毫不畏惧。top100范文排行作为我第一次参与公司团建，起初我并没有体会到团结的力量，当我们做游戏活动碰壁的时候，我看见我们队伍一起围成圈谈论战略性方案时，我才体会到团队的力量。虽说谈论都各执一词，但为团队获得最终的胜利是我们坚持的初心。要问我什么是团建？他就是让你不再孤单拥有归属感，让你不在像一匹孤独的野狼，让你体会到个人和集体的区别，让你意识到团队的力量。它的意义不再于形式上的奢华，而在于它给我们带来了什么价值。

最后我要说的是团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢。比铁还硬，比钢还强。

以上就是这篇范文的全部内容，涉及到团队、我们、自己、活动、心得体会、游戏、大家、员工等方面，看完如果觉得有用请记得Ctrl+d收藏。

团建活动心得感悟篇三

第一段：

作为一种团队建设活动，滑雪团建活动已经成为越来越受欢迎的选择。在这种活动的框架下，团队成员不仅能够互相协作，还能够建立长久的合作伙伴关系。在我们公司的滑雪团建活动中，我收获颇丰，以下是我的一些体验和思考。

第二段：

该活动的第一天，我们分组前往滑雪场。当我们开始滑雪时，我感受到了团队合作的力量，因为每个人都在互相帮助，建立了一个互相支持的团队氛围。我很快发现，作为个体运动，每个人都要依靠其他人的投入、帮助才能取得成功，这需要我们的配合和信任，其中包括互相提供帮助和及时沟通。

第三段：

在第二天的滑雪活动中，我们有了更高的目标。我们不仅要在滑雪中相互帮助，还要开始学习掌握操作技巧。这使得团队中有一个清晰的目标，每个人明白自己的所需作用和如何通过协作实现它，使得运动过程更为愉快和成功。每个人通过个人的努力和团队的协作来实现我们的共同目标。

第四段：

在滑雪团队活动中，通常会引入挑战环节和团队协作方式，如拼拼图、建立营地、解决问题的模拟等。在我们的活动中，这样的团队挑战环节提供了多种学习方式，使得我们每个人都有所收获。其中包括团队化和分工任务、沟通和协作、时间管理、成本分配和资源分配等重要素质。

第五段：

在这次活动的结尾，我们团队前往温泉浴场放松和消遣。这不仅证明了我们团队的成功，而且给我们提供了一个依据考虑和沟通的机会，以便更好地协作和合作。我们认识到，这只是一个开始，我们期待与团队成员建立进一步的联系，以便带来进一步的成功。

总之，滑雪团建活动是一种非常有意义和富有挑战性的活动，它为个人和团队提供了新的学习和发展的机会。通过协同工作，我们团队更紧密地协作和互相依赖，为战胜困难和实现共同目标打下了坚实的基础。感谢我们团队组织的这个活动，带给我们不仅学习和成长的机会，也带给我们很多美好回忆和留念。

团建活动心得感悟篇四

近日，我所在的教官团组织了一次团建活动。通过这次活动，

我深刻认识到团队的重要性，也收获了许多宝贵的体会和心得。以下是我对团建活动的心得体会。

首先，团建活动增进了团队成员之间的相互了解和信任。在这次活动中，我们通过各种有趣的游戏和挑战来加深彼此之间的了解。例如，在一次合作拓展项目中，我们被要求在规定的时间内完成一个任务。通过彼此的配合和协作，我们成功完成了任务，这增强了我们的互信和合作意识。此外，通过了解团队成员的个性、爱好和特长，我们能更好地分工合作，充分发挥每个人的优势，提高工作效率。

其次，团建活动培养了我们的团队纪律和组织能力。在活动中，我们需要按照规定的时间和规则进行各种任务的完成。这要求我们有严格的时间观念和组织能力。为了能够高效地完成任任务，我们学会了制定合理的计划，合理分配时间和资源，提高工作效率。这对于我们今后的工作和学习都有着重要的指导意义。

再次，团建活动提升了我们的团队凝聚力和向心力。在团建活动中，我们经历了许多困难和挑战，但是大家都能够积极主动地互相帮助，相互鼓励。我们感受到了团队的力量和温暖。团建活动让我们明白了只有当大家团结一心，齐心协力，才能够克服困难，迎接挑战。这种团队精神无疑会影响到我们的日常工作中，让我们更加团结和向上。

最后，团建活动为我们提供了一个学习和成长的机会。在活动中，我们有机会接触到不同的人 and 事，听取不同的声音和观点。这拓宽了我们的视野，让我们能够看到更广阔的世界。同时，活动中也存在许多挑战和困难，我们需要不断地解决问题，提升自己的解决问题的能力。团建活动让我们意识到自己的不足，有助于我们更好地改进和提高。

综上所述，教官团团建活动给我们带来了诸多收获。通过这次活动，我们更加认识到了团队的重要性，增进了团队成员

之间的了解和信任，培养了团队纪律和组织能力，提升了团队的凝聚力和向心力，同时也为我们提供了一个学习和成长的机会。我相信，在今后的工作和学习中，我们会更加珍惜团队，更加注重团队合作，取得更为辉煌的成绩。

团建活动心得感悟篇五

前段时间，综合设计咨询分公司进行了主题为“凝心聚力砥砺前行”的团建活动。作为一名新员工，我很有幸参加了这次活动，并通过这次活动收获满满。

第一天，人员分为三组进行游戏比拼，每一个游戏都需要脑力、体力以及团队合作，尤其是最后一项游戏一要求团队七名成员在八分钟时间内完成五项游戏项目。当时的情形依旧历历在目，犹记得在练习时，我们队在让排球在鼓面上掂六次这一项一直未能成功。在正式比赛时，我们吸取前一队的经验但是依旧未能成功，后来找到了适合自己队的一种方法终于克服了这一项目，在八分钟内完成了所有项目。

第二天，全体人员徒步穿越大峡谷。非常触动我的是，前半路程并不好走，需要踩着石头通过一片又一片的有水区域。穿凉鞋的同事便义无反顾地下到水中，帮忙搀扶着其他人员通过。此外，在危险难过的路段总会有同事伸出援手。同时，虽然天气炎热，但是无一人中途退出。

作为一名刚入职的新员工，我们要在具备脑力和体力的同时，注重团队合作。众人拾柴火焰高，加强团队协作意识，才会使工作更高效、更高质量的完成。在遇到困难时，不要退缩，迎难而上，学会坚持，提升自己的同时多向他人学习。

团建活动所教会我们的不仅仅是在游戏中。今年公司迎来了大发展，成立了综合设计咨询分公司。对于我们综合设计咨询分公司来说是发展的重要时期，需要所有员工团结起来，凝心聚力，推动公司的发展。有竞争才有动力，在竞争的压

力下，会有更大的动力去做好每一件事情，去激发更大的潜能，最大限度地发挥自己的执行力。同时，在工作中，要借鉴他人的经验，学会创新。不管遇到什么样的挑战，要迎难而上，坚持到底，挑战终将变为我们前进路上的垫脚石。最后，无论在生活还是工作中，同事之间要互帮互助，在和谐的氛围下共创综合设计咨询分公司美好的未来。

祝愿设计院和综合设计咨询分公司发展的越来越好，希望自己能不断提高自己，做好自己的本职工作，尽可能为公司贡献自己的最大力量，为公司的发展出一份力。

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民服务的革

命精神。

虽然只是短短的两三天团建，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。

团建活动心得感悟篇六

相逢是缘，相处更是难得的缘分，大家能够为了共同的事业一起奋斗，更是万里挑一的缘分。过程或许很难，或许会遇到很多不可思议事，但都是宝贵的经历。

活动当天，黄老师给我们玩了好多小游戏，通过小游戏的方式让我体会到了要完成活动目标或者任务必须首先制定目标、计划、以及规则；第二，要团队成员要合理分工，团队协作；第三，出现问题多沟通，真诚相待；第四，团队成员要相互信任，相互鼓励，而不是相互抱怨；第五，严格要求自己遵守规则，体现团队利益第一。虽然，过程中我们也有做的不好的地方。我们可能没有尊重到他人，没有遵守规则，不注重细节，尤其明显意识到自己惰性和依赖心理这一缺点。但不需要辩解这些缺点，错了就是错了，知错能改善莫大焉。团建中这些错误，意识到了，改正就好。不过有些错误，一旦错了就可能造成无法估量的损失，所有需要有规划、有前瞻性、有发现问题的眼睛。遵守规则，一起努力，规避错误，将会最快的速度到达目的地。或许在这艘大船中，有人当自己是乘客，愿意享受生活或放松自我；或许当自己是舵手或船长，需要发挥积极主动性。我想，不管是哪种心态，只有不去影响身边的人，不影响整个进度，都毋庸置疑。但是能够积极与时间赛跑，以成果为导向，团结协作，将容易快速成功，实现自己的目标。

工作、生活和游戏的相似之处，都是可以总结经验，助力成长。本次团建活动不仅让我们受益匪浅，更拉近了同事间的距离，让我们成为更棒的团队。一艘船，一家人，一个方向，一起前进！

最后，十分感谢公司为我们新来的小伙伴费心组织了这次有意义的团队建设活动。

团建活动心得感悟篇七

第一段：引入教官团团建活动的背景和意义（200字）

教官团团建活动是一项十分重要的活动，它旨在增强教官团队的凝聚力和团队合作能力，提高教官们的专业素质和教育教学水平。教官们在日常工作中常常忙碌于自己的岗位，疏于交流和合作，这不利于教官团队的整体发展。因此，团建活动成为了必不可少的一环，通过活动的开展，教官们可以更好地相互了解，增强沟通和合作能力，共同提升教育教学水平，提供更好的教育服务。

第二段：团建活动的组织与实施（250字）

为确保团建活动的顺利进行，我们精心组织了一系列的活动安排。首先，我们通过团队建设讲座，向教官们介绍了团队建设的重要性，激发了大家的团队意识。接着，我们组织了团队合作游戏，如拓展训练和解谜游戏等，让教官们在游戏中互相合作、相互支持。此外，我们还组织了一次集体学习活动，邀请专家教授合作学习方法和技巧，通过互相交流和学习，促进教官们的个人成长和团队能力的提升。

第三段：团建活动的效果与收获（300字）

团建活动的开展取得了显著效果，教官们从中收获了许多。

首先，通过活动，教官们的凝聚力得到了明显提升，大家更加紧密地团结在一起，形成了良好的团队氛围。其次，团建活动增强了教官们的相互了解和沟通，不仅有效地减少了摩擦和误解，还加强了合作和协作，提高了工作的效率。再次，团建活动激发了教官们的创新思维和团队合作精神，让大家在解决问题中不再独断独行，而是能够相互协商和共同寻找解决方案。

第四段：团建活动中的亮点与改进（250字）

团建活动中有一些亮点值得一提。首先，我们在活动设计中注重因材施教，根据教官们的特点和需求，量身定制了不同的游戏和讲座，使活动更具针对性和有效性。其次，我们安排了一些有挑战性的任务，让教官们在游戏中面临压力和困难，锻炼自己的心理素质和团队应对能力。然而，还存在一些需要改进的地方。例如，在活动组织和执行过程中，有时会出现一些不够灵活的情况，需要更加注重团队的参与和反馈，及时调整活动方案。

第五段：结语（200字）

总之，教官团团建活动是提高教官团队凝聚力和合作能力的重要手段。通过活动的开展，教官们更好地相互了解，增强了沟通能力，提升了团队合作精神。活动取得了显著效果，也暴露出一些需要改进的地方。我们将以此为契机，进一步完善团建活动方案，不断提升教官团队的整体素质，为更好地服务教育事业做出更大的贡献。

团建活动心得感悟篇八

盛夏八月，酷暑难当。七月，带着迈出校园的那份喜悦及对步入工作岗位的那份期待，我来到天津这座美丽的城市，来到了签约单位一中交天津港湾工程设计院。对于刚入职的我来说，港湾院是一个新的起点，一个新征程。在这里，我将

开启我工作的天新天地。

犹记得报到那天各位院领导及部门领导对我的期许，犹记得局里新员工培训时，局领导对新员工的寄语，犹记得院里召开新员工培训时各位领导的谆谆教诲，尤其是拜师仪式上，各位师傅给我们传授的经验与建议。这些，都是离开校园的第一课，是职场生涯的开幕式。我们见识到了院领导及其他员工的工作热情，积极努力的人生态度，谨慎认真的工作作风。这些，都是工作时的港湾院人。那么，生活里的他们会是怎么样的呢？恰逢其会，有幸于8月4日至5日参加了综合设计咨询分公司举行团建活动，也让我感受到生活中的他们是那样的令人亲近。

按照时间安排，4日上午8点，我们准时的乘车从青海园出发，前往本次团建的目的地——北京。一路乘车，也让我领略了京津沿路的风景，阳光明媚，景色宜人，是个出行的好日子。在公司待了二十多天，还没有出去转过，也借着这次团建，熟悉一下京津地区的风土人情，不失为是一件美事。从谷歌上看，青海园到北京怀柔区将近260公里，乘车用时大概需3个小时。但今天是双休日，路上的车，似乎有点多，到了目的地也已经到了中午12:30了。可以说是，又累又饿了。在短暂的用餐及休整之后，已经到了下午2:00，我们也要开始今天的户外拓展了。

破冰起航——下午的拓展，能够那么快乐的进行，得益于有个风趣幽默的教练。“假装动一下”这样听起来让人发笑的话语均出自其口，当然，效果是很明显的，我们都能开怀大笑。这次参加团建的人员从年龄层面和身份层次上均有所不同，有年长的，中年，半中年(90后已经算是了)。想要突破这些束缚，让每个人都忘记职位、忘记性别、忘记年龄，是有些困难的。起初，也有曾想到过，领导们因为身份、年龄会与我们难以愉快的玩耍，但事实上，这种想法是多余的，他们真的能很快融入到每一个人中。两个小小的互动——“战斗队形”、“相互按摩”使得每个人都放下芥蒂，

开始享受这次活动带来的乐趣。我们都相互“折磨”着，“痛并快乐着”。为了能够更有意义地开展活动，教练根据“123”报数将所有成员分为红、粉、黄三个小队，每个小队各选出自己的队长、队秘、安全员、环保员，并建立自己的团队文化及展示，包括队名、队长、队旗、口号。我们红队叫做“肥豹队”，粉队“七心队”，黄队“港湾勇士队”，各个队都独具特色，每位队员都是那么的可爱。这才看出来，原来他们在生活中是那么的多才多艺，那么的亲切友好。

“达芬奇密码”——这是一个寻找数字的游戏，有30张卡片，每张卡片上各有图案，代表着一个数字，我们要在规定时间内找出这30个数字，找对继续，找错扣5秒。游戏总共四轮，每轮只能派出一名队员进入游戏圈内，圈内放置各个卡片，其他人站在圈外，进入圈内队员要在规定的时间内找到各种数字，而站在圈外的队员不能接触卡片，只能给予圈内队员建议。可以说这是一个靠想象力、记忆力和团队智慧的数字游戏了，因为它不仅仅需要参加的每一位队员去分析猜测每张卡片代表的数字，更需要执行的队员眼疾手快，动作迅速且灵敏。我们“肥豹队”第一轮派出的是我这个新人来参加，刚开始我们并不知道怎么进行游戏，所以第一轮只是试试游戏规则。进入游戏圈内的我有点紧张，毕竟还不知道如何玩，也担心成绩不好会拖了后腿，好在有每位队友的安慰与鼓励，第一轮在惊险刺激中度过。当教练宣布第一轮成绩的时候，我们也稍有庆幸的期待下一轮，我们队和“七心队”均找到4，而“港湾勇士队”找到了3。每个队都开始卯足了劲，为下一轮准备着。每一次，我们都群策群力，每个人都分析自己看到了什么，会是数字几，就这样，每个人都贡献着自己的一份聪明才智。想想，这其实跟工作是一样的，需要每位员工在自己的工作岗位上贡献自己的力量，为公司的发展作出自己的一份贡献。江河汇自于溪，每个人的一股力量将成就一个企业。

“青春战车”——这个环节，是将所有队员的脚挨个绑在一

起，类似于两人三足，大家相互搀扶，一同移动，考验的是团队协作与融入集体。经过第一个游戏环节的磨练，大家都能够相互信任和互帮互助了，这个环节，也渐渐变得没有那么大的挑战性了。

“打造超级团队no.1”——五个连贯的游戏，考验我们的整体意识与团队协作。“不倒森林—能量传输—一圈到底—鼓动人心—激情节拍”，每个部分都需要队员们的共同努力，牵一发而动全身，一个人失败，团队就无法前进。也就是，每个人在团队中都扮演着重要的角色，其实工作中亦是如此，一个人出现失误，会使整个集体陷入困境，而我们需要做的是，尽量少出现错误，不给集体造成麻烦。每个人在这个环节都发挥着作用，而且还是举足轻重的。同时，与其他团队的竞争也是促进本团队发展的重要手段，没有竞争，就没有危机意识，就不会进步。一个企业，一个公司，需要的是竞争与合作，这样才能形成良性循环，激发企业活力。

到了最后，成绩排名似乎并没有那么重要了，重要的是，今天能那么的敞开胸怀，尽情释放，每个人都收获到了乐趣与喜悦。

第二天的安排，乘车前往延庆区的京北大峡谷进行徒步穿越。八点集合出发，又是不短的乘车时间。说事实，对于山路乘车，心理上竟有一丝恐惧。大概是因为那次去某一水库采集水样，中途也是3个多小时的乘车，加上山路婉转，转弯多且急，那次我出现了严重的晕车呕吐现象，幸好是当地善良的村民及时照顾，才让我度过一劫。这次不巧的是，我竟又一次出现呕吐，再加之前一天晚上休息的不充足，呕吐的似乎更严重。还好，身边的同事们及时发现，给我晕车药，多种关心，这次我很快便好了。他们的热心善良，深深的打动了我。这样一个团队，是值得我们加入的。

短短两天的团建，就在快乐中这样度完了。回想起来，趣味多多，收获多多。我们都见识到工作之外的自己，也用心结

识到他们。生活本就是如此，在一个人前行的时候，你需要一群志同道合的人与你一并，这样才不会孤单，不会无趣，而港湾院中，就有这么一群人！

团建活动心得感悟篇九

田径场团建活动是一种以体育运动为主题的团队建设方式，通过各种田径项目的竞争和合作，增进团队成员的互信与默契，培养团队协作能力。近期，我们团队进行了一次田径场团建活动，我深感其中蕴含着许多宝贵的体验和收获。

第二段：克服困难的合作

在田径场团建活动中，我所组成的小组参加了接力赛。这是一项要求团队成员精准的传递接力棒的项目。在开始的准备阶段，我们遇到了不少困难。有些队员没有经验，不熟悉正确的接力传递方法；有些队员缺乏信心，担心自己会传递失败。然而，我们相互鼓励、积极讨论，并集体找到了解决方案。通过多次的训练和不断的反复实践，我们克服了困难，提高了默契和协作能力，最终在比赛中取得了令人满意的成绩。

第三段：发现个人潜力

除了合作之外，田径场团建活动还让我发现了自己的潜力和优势。在长跑项目中，我一直以来都认为自己身体素质不够好，无法坚持跑完一个标准的圈。然而，在团队的鼓励下，我放开心态，全力以赴地参与其中。通过不断的磨砺和坚持，我逐渐感受到了跑步的乐趣和挑战自我的快感。最终，我成功完成了标准圈，并且获得了个人最佳成绩。这次经历让我明白到，只有在尝试中突破自己的局限，才能发现更多的潜力。

第四段：培养交流与合作能力

田径场团建活动的一个重要目的是培养团队成员之间的交流与合作能力。在团建活动中，我们通过参与各种项目来加强团队之间的沟通和协作。无论是在田赛项目中互相鼓励、互相竞争，还是在径赛项目中相互配合、相互促进，我们始终保持良好的态度，注重彼此间的交流与合作。这不仅让我明白到团队的力量，也让我在与队友的互动中培养了更好的合作能力。

第五段：总结与展望

通过这次田径场团建活动，我深刻体会到团队合作的重要性。只有相互支持、相互鼓励，团队才能迸发出更大的力量。同时，这次活动也让我懂得了尝试和挑战的重要性，只有不断地突破自己的局限，才能超越自我。未来，我希望能把团队合作的精神带入到工作和生活中，持续不断地提升自己的能力和价值，为团队的发展做出更大的贡献。

以上是我对于田径场团建活动的心得体会。通过这次活动，我克服了困难，发现了个人潜力，培养了交流与合作能力，同时也对未来有了更明确的展望。希望这次团建活动能成为我们团队发展的新起点，为未来的发展奠定坚实的基础。

团建活动心得感悟篇十

在进行最后一个“呼吸的力量”活动时，瓢泼大雨不期而至。队员们无畏风雨，有条不紊的迅速穿上临时雨衣，收拾好训练物品，按照指令在大雨中整齐列队。这次团建成员中女同志占绝大多数，体现出巾帼不让须眉的气势。通过此次团建训练使我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力；通过这次团建训练，增进了我对集体活动的参与意识与责任心。在整个训练过程结束后，大家都很累，可参与活动的每个人都兴高采烈地议论着训练过程中的事情，

都感到回味无穷。我第一次感到团队的力量如此之大，我想这次经历一定会在今后的工作中给我带来很大的帮助。

丰富多彩的体验式拓展训练让我们认识到什么是团队：团队是一个整体，团队中的每一个人就是个体，个体之间只有相互信任、互相帮助，才能打造一支高效的团队。一个好的团队需要一个诚智的决策者，更需要一群优秀的执行者，这两者缺一不可。

通过团队圣塔、贪吃蛇等团建活动项目，我们深深的体会到：团结就是力量，一个好的团队应该具备这些特点：

- 1、团结。如果一个团队不团结的话，那么这个团队绝不会成功，这是最基本的因素。
- 2、信任。队员之间要互相信任、互相认可，不要因为一点儿小事就抱怨，从而让整个团队止步不前，因此我们应该多一分信任，少一分抱怨。
- 3、互助。队员之间应该互相帮助，相互扶持。人心齐，泰山移。如果这个团队有凝聚力，那样就会离成功更近一步。
- 4、责任心。团队有责任心也是尤为重要的，当一个团队中某一个队员发生某些不确定的因素时，每一个人都担起各自的责任，而不是推卸自己的责任。
- 5、创新。创新在当今的社会中是每个人必备的技能。如果一个团队一直循规蹈矩、墨守陈规，没有打破思维定势的勇气，那这个团队就会被别人超越，落后的越来越远。正所谓失之毫厘，谬以千里。

团队的鼓励，良好的人际，热情的氛围，激情四射的青春……这些增加了我们战胜困难的勇气和不断前进的力量，让我们懂得如何更好有效地与他人沟通、与他人合作。

因为年轻，所以不怕失败。只要我们少一点浮躁，多一点稳重，就一定能绽放出我们年轻人的个性和风采，未来的舞台永远属于年轻人！