

2023年团队凝聚力打造培训方案 团队凝聚力培训心得集锦(模板7篇)

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

团队凝聚力打造培训方案篇一

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

篇一：团队凝聚力培训心得体会

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。

篇二：团队凝聚力培训心得体会

10月27日-28日，我有幸和公司同事一起参加__的《企业团队凝聚力训练营》的培训课!培训导师是__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，就像老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！

篇三：团队凝聚力培训心得体会

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。

篇四：团队凝聚力培训心得体会

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。

团队凝聚力打造培训方案篇二

大到一个国家，小到一个企业，一个家庭，没有团结就没有一个国家的安定；没有团结，一个企业就无法在当今日益激烈的竞争中长期发展，日益壮大。“团结就是力量！”这句歌词好啊，它激励着我们做任何事情都要团结一致，勇往直前，而不是只靠某一个人的力量。我是第一次参加打造团队凝聚力训练营，从中学到了许多曾经未学到的知识。那种氛围，那种热情，那种体验式的学习、分享让我受益匪浅，感触颇深。现将心得体会总结如下：

在日常生活中，我也曾对自己的家人、同学、朋友、同事轻易地许下自己的承诺。但是有些承诺自己并未考虑能否有能力做到，是否有条件完成，就答应了别人。结果，当别人反问时我就感觉自己当时真的无话可说，非常后悔自己当初的盲目举动。不仅给他人留下了不信守承诺的坏印象，失去了别人对我的信任，更为重要的是他人委托我的事情没有按时完成，给别人带来极大的不便。

有时候，我们之所以失信于他人，不遵守承诺、信守承诺。不是因为你自己没有这个能力，没有这个条件。若是没有条件，我们完全可以充分发挥自己的主观能动性，利用自己身边的资源，创造条件，完成我们的承诺。而是最主要的原因是你是否把答应别人的事情放在了心上，铭记在心。时刻不忘，我们才会有时间，有精力去兑现自己的承诺，树立自己坚守信用的良好形象。这就要求我们自己要时刻提醒自己，我要完成承诺。

承诺的另一面就是失信，拿谎言欺骗他人、欺骗自己。自欺欺人，相当可怕，谎言骗得了别人，骗不了自己，有再一再二，没有再三再四，当三番五次说谎话，说谎就会变成一种

习惯。好的习惯很难养成，但是坏习惯的养成，或许就是你在一次次的宽恕自己的过程中，在一次次的的一瞬间逐渐养成的。分开来看，就像我们做一次大的抉择一样，就像在人生的岔路口，对与错，无人告诉你。这就要靠你自己的智慧，自己的思维来做出重大的决定。做出一次正确的决定就是对自己的一次历练，一次亲身体验的积累。往往事情是只有自己亲身经历了，才会有所深层含义的体会，有所感悟和反思。以此不断地提升完善自己。

就我而言，要想在人生的岔路口做出正确的决定，这就要在日常的工作生活中，不断地学习，不断地积累好的'经验教训，养成良好的生活工作习惯。才能不断提升自己的聪明才智。

信任是相互的，而不是单方面的。当团队伸出友谊之手主动帮助你度过难过，但是，关键的时候你却不信任团队，怀疑自己的实力。那么最终团队也不会完成任务。团队的核心凝聚力也不会得到一次次的提升。俗话说天助自助者，首先自己要学会帮助自己，充满自信和热情，相信自己行。做，才能知道行与不行；不做，只有一种答案那就是不行。

这种体会就是通过过电网这个游戏感悟的。当时感觉电网的口那么的小，而自己又是那么的胖，自己能过去吗？团队能否安全的把我输送出去。这就是在怀疑自己，不信任自己，更不信任团队的力量。当时，我很担心自己过不去，因为我已融入其中，不想被敌人抓住。

当时，我就全身心站在大队长后面给团队加油鼓劲，手一直是拍个不停。当大队长看见我时，一把把我拉过来，我摇了摇头，示意我不行。当队员的一双双眼睛看着我时，我知道这来不得半点推脱，因为还有时间的限制。没有其他的选择，只有全力以赴密切配合团队，所幸的是，在团队的齐心协力下我安全通过，当时那种心情无以言表，只有用自己的实际行动为团队贡献自己的微薄之力。

在这次体验式学习中，我们分为十个小组，为了获得最后的冠军每一个小组都要努力为自己的团队挣分。按照课程安排我们都是先认真听课，再亲身体会，最后分享。在分享阶段，这就要做好合理的分工，紧凑的计划。因为每次的体验，并不是每个人都有很深的心得体会，也许他对这次亲身体会，感悟很深，有话可说；另一人可能就对其它的活动有所领悟，突发灵感。因此，做好充分的计划至关重要。

在这次训练中，我组的队长充分发挥模范带头及领导魅力作用，尤其是领导魅力气质至始至终感染着我。在管理学中，所谓领导魅力指领导者利用其自身的魅力鼓励追随者并作出重大组织变革的一种领导理论。具体来说，有领导魅力的领导者：自信、远见、清楚表述目标的能力、对目标的坚定信念、不循规蹈矩的行为。有领导魅力的领导者与下属的高绩效和高满意度之间有着显著的相关性。因此，在感恩环节，我跟大家一起分享了自己的心得体会，站出来一次，就是给自己一次展示的机会，展示了自己，得到了一次演讲能力的提升，同时，也为团队贡献自己的一份力量。我不愿做团队中的一名寄生虫，我要充分发挥自己的实力，只有这样，在获得团队荣誉时，自己才当之无愧。和团队一起感受那份荣誉。在队长的带领下，队员的齐心协力下，我们获得了团队冠军。

团队凝聚力打造培训方案篇三

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！

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，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。

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。

团队凝聚力打造培训方案篇四

10月27日-28日，我有幸和公司同事一起参加xx的《企业团队凝聚力训练营》的培训课！培训导师是xxx老师。经过两天一夜的培训，让我受益匪浅，这将是我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！

团队凝聚力打造培训方案篇五

周末参加了x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。

团队凝聚力打造培训方案篇六

只是因为我们在放松了自己，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，我们唯一能做的是做什么？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。

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！

团队凝聚力打造培训方案篇七

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和战斗力，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！