

# 最新团队作业的心得体会(优质8篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 团队作业的心得体会篇一

本文目录

1. 团队心得体会
2. 团队拓展培训心得体会精选
3. 拓展训练心得体会——我们是一个团队！
4. 冠军团队培训心得体会范文

这不是任何种类的信任，而是坚实的以人性脆弱为基础的信任。这意味着一个有凝聚力的、高效的团队成员必须学会自如地、迅速地、心平气和地承认自己的错误、弱点、失败、求助。他们还要乐于认可别人的长处，即使这些长处超过了自己。

在理论上，或在幼儿园里，这并不很困难。但当一个领导面对着一群有成就的、骄傲的、有才干的员工时，让他们解除戒备、甘冒丧失职务权力的风险，是一个极其困难的挑战。而唯一能够发动他们的办法，就是领导本人率先做出榜样。对于很多领导来说，表现自己的脆弱是很难受的事情，因为他们养成了在困难面前展现力量和信心的习惯。在很多情况下这当然是一种高尚的行为，但当犹疑的团队成员需要他们的领导率先脱光衣服、跳进冷水中展示以人性脆弱为基础的信任时，这些高尚行为就必须弱化。

其实这反而需要领导具有足够的自信来承认自己的弱点，以便让别人仿效。我认识的一位ceo由于没能在团队中建立信任，结果目睹着自己的企业衰落。其中一个重要原因就是没能带头塑造以人性脆弱为基础的信任。就像他曾经的一位直接下属后来对我说的：“团队中没有人被允许在任何方面超过他，因为他是ceo”其后果：团队成员彼此之间也不会敞开心扉，坦率承认自己的弱点或错误。以人性脆弱为基础的信任在实际行为中到底是什么样的？像团队成员之间彼此说出“我办砸了”、“我错了”、“我需要帮助”、“我很抱歉”、“你在这方面比我强”这样的话，就是明显的特征。以人性脆弱为基础的信任是不可或缺的。离开它，一个团队不能、或许也不应该，产生直率的建设性冲突。

团队合作一个最大的阻碍，就是对于冲突的畏惧。这来自于两种不同的担忧：一方面，很多管理者采取各种措施避免团队中的冲突，因为他们担心丧失对团队的控制，以及有些人的自尊会在冲突过程中受到伤害；另外一些人则是把冲突当作浪费时间。他们更愿意缩短会议和讨论时间，果断做出自己看来早晚会被采纳的决定，留出更多时间来实施决策，以及其它他们认为是“真正的”工作。无论是上述哪一种情况，ceo们都相信：他们在通过避免破坏性的意见分歧来巩固自己的团队。这很可笑，因为他们的做法其实是扼杀建设性的冲突，将需要解决的重大问题掩盖起来。久而久之，这些未解决的问题会变得更加棘手，而管理者也会因为这些不断重复发生的问题而越来越恼火。ceo和他的团队需要做的，是学会识别虚假的和谐，引导和鼓励适当的、建设性的冲突。这是一个杂乱的、费时的过程，但这是不能避免的。否则，一个团队建立真正的承诺就是不可能完成的任务。

要成为一个具有凝聚力的团队，领导必须学会在没有完善的信息、没有统一的意见时做出决策。而正因为完善的信息和绝对的一致非常罕见，决策能力就成为一个团队最为关键的行为之一。但如果一个团队没有鼓励建设性的和没有戒备的

冲突，就不可能学会决策。这是因为只有当团队成员彼此之间热烈地、不设防地争论，直率地说出自己的想法。

领导才可能有信心做出充分集中集体智慧的决策。不能就不同意见而争论、交换未经过滤的坦率意见的团队，往往会发现自己总是在一遍遍地面对同样的问题。实际上，在外人看来机制不良、总是争论不休的团队，往往是能够做出和坚守艰难决策的团队。

需要再次强调的是：如果没有信任，行动和冲突都不可能存在。如果团队成员总是想要在同伴面前保护自己，他们就不可能彼此争论。这又会造成其它问题，如：不愿意对彼此负责。

卓越的团队不需要领导提醒团队成员竭尽全力工作，因为他们很清楚需要做什么，他们会彼此提醒注意那些无助于成功的行为和活动。而不够优秀的团队一般对于不可接受的行为采取向领导汇报的方式，甚至更恶劣：在背后说闲话。这些行为不仅破坏团队的士气，而且让那些本来容易解决的问题迟迟得不到办理。

承担责任看似简单，但实施起来则很困难。教会领导如何就损害团队的行为批评自己的伙伴是一件不容易的事情。但是，如果有清晰的团队目标，有损这些目标的行为就能够轻易地纠正。

团队合作并非是难以理解的理念，但当所涉及的人是具有坚强意志、自身已经成功的领导时，它极其难以实现。团队合作并非不值得经历这些艰辛，但其回报鲜见且又代价高昂。如果领导没有勇气强迫团队成员去实现团队合作所需的条件，还不如彻底远离这个理念。不过，这又需要另一种勇气——不要团队的勇气。

团队心得体会2篇 | [返回目录](#)

上周末我有幸参加了为期两天的团队拓展培训——一场智慧与体能的培训。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，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，会不自觉的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,我真心的感谢感谢中心组织这次活动,为我们搭建了一个相互交流的平台,也感谢我们的队友给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们中心明天更美好、更辉煌!

相信他人,为成功赢取时间——背摔。背摔其实是一项很简单的活动,一个人背站在1.6米高的地方,如果你相信自己的团队那你就平躺着摔下来。这项活动看上去似乎很平常,没有什么蕴涵,其实它验证了人与人之间心灵的交流及可信度。“信任”与“被信任”都是源于生活中点点滴滴的积累。“信任”首先要相信自己,做什么事情都要充满自信。如果自己对自己都没信心,那就谈不上“信任”与“被信任”。做任何事情都要有责任心,这样才会被信任。游戏中短短几个“相信你的同伴”就会让背摔者心中充满信心,起码有这些伙伴做后盾,这时心里就会轻松许多。工作中我们相信自己,信任这个团队的每一个成员,做事情成功的机会就会增大。做的事情成功得越多。那么我们也就会对这个团队越“信任”。总之一句话:自己的能力是有限的,而大家的能力是无限的,相信他人就是相信自己。

“翻越毕业墙”训练是对我们意志的考验,项目要求在规定的时间内将所有的人不借助任何工具爬过一4.米笔直的墙,没有任何工具,所有团队需要全部跨越!当时就想着怎么过得去?结果大家齐心协力很快就征服了石墙。毕业墙让我们每个人的感触颇深,很多人都留下了激动的泪水。求生墙让我们化为一个整体,真正意义上突破了零的突破!在困难面前,我们没有退缩!这个训练给我很大启发:只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。这就是我们的团队、步调一致的团队、无坚不摧的团队。

拓展训练结束了,我们战胜了心魔,更由内心的极大恐惧到无所畏惧,经历了心理与生理的考验,真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标,更熔炼了一只坚强、团结的优

秀团队。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过程。在训练中，我们取得好成绩，得益于团队成员都有强烈的集体荣誉感。通过完成一个集体项目，我们手牵手，心连心，充分发挥集体的智慧，个人的潜能都有效发挥出来了。

以上是本站提供的两篇，供大家参考。

团队心得体会3篇 | [返回目录](#)

在空地上竖立一根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个大概直径为20厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方15米远的单杠。

虽然我对拓展训练项目很期待，也很想挑战，但是真正爬上去到那一刹那，我还是很害怕，很恐惧，不敢往前迈步，最后在同事和拓展教练的鼓舞下勇敢的跳了起来，但是很遗憾，没有抓住。但是教练说，能挑出这一步，就是最大的成功。在队长的带领下，结果，全队20多名队员都顺利完成了这项拓展训练，最后大家用热烈的掌声庆贺自己的成功和胜利。

表面看起来很难的事，其实并没有想象中那么可怕。在工作、生活中，遇到困难并不可怕，怕的是失去解决困难的勇气和信心！心理的障碍是最难逾越的，我们如果要成为强者，首先就必须挑战自己的恐惧感，当我们豁出去一搏，勇敢地跨出一小步，也许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。

当别人站在高杆上，在底下观看的人似乎会觉得很简单、很容易。在自己身处其位的时候，才发现原来心竟然如此地狂跳、腿也不听使唤地抖动。

在两棵树之间挂着一张网，网上有大小不一的20个格子。要

求每个人逐一从其中一个格子过去，身体的任何部分（包括头发、衣襟）都不能碰到网，否则“触电”。这是一项非常严厉而艰难的游戏，也是我认为最有教育意义的项目。

一开始大家跃跃欲试，但事实发现，必须有一个很好的协作和配合，还要有周密的策划，于是，在队长的安排下，大家想办法，根据网格的大小和队员的体形，合理进行安排，先尝试过去几个同伴，虽然通过的过程很艰难，但是进行了严密的分工，有人指挥，有人帮助、有人监护，“抱、抬、托、举”，各种手段都用上了，虽然有几个人“触电身亡”但是总体我们还是顺利完成了任务。

之后教练和我们进行了分享。

有很多事靠个人的力量根本无法完成，必须依靠集体的力量协同配合，这就是组建团队的意义和价值。一个团队成立时，一定要建立强有力的组织指挥体系，进行合理的分工和协作，才能保证团队工作有序的开展。

一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队成员群策群力，鼎力相助，才能最终完成团队的目标。

每个人都要翻越一堵4.1米且垂直的墙，这又是一个必须依靠集体的力量才能完成的项目。刚开始，大家都认为这是很难完成而且比较危险的任务，估计需要半个小时，甚至一个小时亦或是两个小时才能全部通过。

随着教练的一声呐喊，所有的男生都冲到的前面甘愿做人梯，因为人很多，一共196位同事，我们自发的分工，有的在上面接人，有的在下面托人，我们这些身材比较薄弱的女生用手来护住同事，一个一个成功地翻越了高墙。整个过程历时不过17分钟，活动结束后，所有队员都为自己和团队的精彩表现鼓掌、欢呼。那一刻的场面激动人心。振奋人心，大家都欢呼起来。



首先要感谢作为人梯的十几个同伴，踩在他们的肩膀上，汗水、沙土粘满了衣服，肩膀被踩出红红的血痕。他们的奉献和付出，换来了团队的成功。公司的发展，不仅需要运筹帷幄、冲锋陷阵的将帅、骨干，更需要许许多多辛勤工作的普通员工，正是他们“俯首甘为孺子牛”的精神，才真正奠定了成功的基石、托起了事业的希望！

团队，不是群体，一个优秀的团队必须具备团结、信任与协作。每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成项目的坦诚分享，都会让彼此之间多一份了解，多一份亲切，多一份友情。“我为人人，人人为我”，对待帮助自己的人，要有感恩的心，学会帮助别人，才会被别人帮助。

总之

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格特质的两大核心内涵。有一位企业家说过：不要以为你什么都行，离开了团队，你可能一事无成；也不要以为你势单力孤，有了团队，你也许什么都行！

感谢此次活动所有队员的积极参与和真诚相助，希望我们都能用心去体会拓展的核心精神，不断提升和强化个人心理素质，更深刻地去体验个人与企业，下级与上级，员工与员工之间唇齿相依的关系，从而激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，让我们的团队更富凝聚力和战斗力！

团队心得体会4篇 | 返回目录

通过这个的冠军团队的培训，我感触很深。我结合自身，总结如下几点：

人擅长表达自己的方式不一样：有的善谈、有的善听、有的善行。善于交谈不等于善于高效沟通，对于个人、企业和社

会来说，评价高效沟通的标准应该取决具体的沟通是否有利于问题的解决；是否对个人的发展及企业和社会有贡献。而沟通的目的和意义呢，对于企业和个人来说，他认为最终目的就是为了解决问题，通过沟通并不是随意找人说说话而已，它存在着一个基本问题——也就是心态。

在与他人沟通的过程中，如果处于一种自私、自大、自我的位置上，那么沟通是无法进行的。要怎么办？以关心为出发点，注意对方的状况与难处；注意对方的需求与不便；注意对方的痛苦与问题。这样以来，便给双方沟通找到了关注的焦点，沟通也能顺利进行。这需要有倾听的习惯，不要随便打断对方、集中精神、不要批评、站在对方立场、控制情绪；还需要我们有倾听的能力，倾听在前、问题在后，能在对方的讲话中捕捉到可供沟通的信息。

很多时候觉得与他人无话可说，害怕与人沟通，尤其是领导，我觉得这是两个原因造成的。一个是自己不积极主动，当一件事情能够在积极主动的心态下去做的话，积极性才能调动起来，思维也会随之更加活跃。另一个是对沟通的话题没有做好准备，对沟通中可能发生的问题没有仔细考虑，导致应变能力差，以至于害怕沟通，影响沟通正常进行。

要在干完工作或者工作达到一定进度的时候主动向领导汇报工作进展情况，这样你可以让领导在了解你工作情况的同时，为你指正你在工作进展中的错误，或者及时修正实际工作进展与上司预期愿望的差异。

主动地汇报工作是对你自己工作情况的一项总结，也是表现你工作积极性的、工作认真程度、对领导的重视程度等等各个方面的一个综合的体现，这个汇报并不是一个简单的汇报，其实就是我们与领导沟通的重要方式。当然在汇报的过程中我们还需要注意细节，就是在汇报的时候，你要提前准备汇报的东西，不要准备不充分就汇报给领导，在汇报之前，就要把工作上的所有细节想到，并想好有可能会牵扯到的问

题，在领导提问之前，就把问题想到，想到问题后做出问题的解决方案，或者是几套方案让领导去选择最终方案。

信息社会的今天，电脑无形中主宰了我们的工作和生活，虽然人人都知道沟通的重要，却忽视了沟通□msn□e-mail□微信等等新的网络的沟通方式让人们更习惯与通过电脑屏幕的交流，越来越不习惯于面对面的交流，不可否认信息时代带给我们一个新的沟通平台，但是，人与人之间的沟通有很多种方式，不能顾此失彼，不同的场合、不同的对象要选择不同的沟通方式!这也正式所谓的高效沟通。

与人沟通的能力是要在实践中培养的。我们在沟通中不断遇到问题，然后分析问题产生的原因，改善我们沟通的方式，这才是提高沟通能力的有效途径。我想，沟通的艺术这门课程起到的作用是把沟通作为一项重要的事情提出，让我们能够意识到沟通是我们需要提高的能力。

怎样和不同层级的人沟通都是在实践中总结出来的经验。也要针对不同的人的不同特点采取不同的沟通方式。作为公司中层管理人员，能做的是多用心，在意平时的点滴的沟通交流，共同做好领导安排的工作。当和其他人产生误会的时候，我们最需要做的是分析误会产生的原因，采取主动的方式，及时和对方沟通，掌握好最佳消除误会时间，形成良好人际关系氛围。

沟通能力的锻炼其实不难，因为它渗透在我们日常生活中一点一滴，随时随地都有提高沟通能力的机会。

沟通不是一种说服，而是一种感染、一种形像展示、一种言行一致的体现。

通过冠军团队的学习，增强了我们的沟通技巧，提高我们工作效率。

## 团队作业的心得体会篇二

很高兴能有机会参加总公司举办的这次团队执行力培训。两天的团队执行力学习，让我受益匪浅，通过这次培训我对团队有了进一步的认识，同时我也发现到了工作中存在的一些问题，学到了一些解决问题的方法。下面我就谈一下我在这次培训中的一些看法和收获。

在我们的日常工作中，很多工作都不是由某一个人来独立完成的，而是由整个团队的所有成员共同协作来完成的。一项工作中的任何一个环节出了问题或者任何一个人工作失误都有可能导致整个工作失败，因此在工作中一定需要一个优良的团队，只有所有团队成员齐心协力才能高效率高质量地完成工作。有的团队中，领导很喜欢那些工作能力很强的队员，却往往忽视了那些工作能力一般的队员，在工作中他们以为只要培养几个优秀的员工就可以了，但是他们却没意识到，工作不是由某个成员完成的，而是由整个团队完成的，只有所有的成员的能力都提升了，整个团队的能力才能提升。这就像木桶原理，木桶中盛水的多少不是取决于木桶上最长的木板高度，而是最短的木板高度。因此一个好的团队，一定要发挥所有队员的作用，提高所有队员的工作能力，这样才能高效率的完成工作。有的团队中，可能所有成员的个人能力都很强，但他们在共同完成某一项工作的时候效率却不是很高，甚至效率很低，这是因为团队成员只注重个人努力而不注重团队协作，或者有的团队中可能每一个成员都很努力，但是每个人努力的方向不同，这样大家收获的也可能只有苦劳。因此，要创建一个好的团队，一定要有统一的目标，统一的思想 and 统一的行动。在工作中大家朝着同一个目标，劲往一处使，才能充分发挥团队的力量。

工作中，工作过程反映一个人的工作态度，工作结果反映一个人的工作能力。传统的思想告诉我们，在工作中首先要有一个良好的工作态度，因为这样，我们在工作中往往比较重视工作过程，好多人往往把工作过程放在了第一位。但是我

们仔细一想，我们所需要的却是结果，而不是过程。这就好比一个人打井，他很努力，一天挖了好几个井，每个也都很深，但是么有一个出水的，这个人的工作态度很认真，也很努力的去工作，他费了很大的气力，却是徒劳无功，因为一口没有水的井并不是我们想要的，我们要的是一口水井。现实中我们很多人都犯了挖井人犯的错误，都是为了做任务而去做任务，这样看似把该做的都做了，但是却没有得到想要的结果。我们只有把结果放在第一位了，那么我们在工作中才能冲着结果这个终极目标去努力，当我们在工作中遇到困难和阻碍的时候，我们才能努力去想办法解决，去得到我们想要的结果，而不是把精力放在工作的过程上。

我们的团队在工作中可能经常出现一些小的问题，尽管这些问题可能暂时对整个团队的影响不大，但是我们一定要及时想办法解决这些问题，因为这些小问题可能经过累积，会形成影响整个团队工作能力的大问题，人说“千里之堤，溃于蚁穴”，小的问题我们不重视，当出现大问题的时候，我们想解决已经来不及了。当团队中的某个成员犯了小错误，一定要按照原则及时处理，如果不处理，或者处理不及时，这都有可能给其他团队成员一个错误的信息——这个错误不重要。那么其他成员有可能会效仿，错误如果蔓延，那么你到时想处理可能也无从下手了。由此可见，一个人的小错误如果处理不及时，也会给团队带来很大的影响。

团队执行力的主体是团队，而不是团队中的某一个领导，或者某一个能干的成员，只有我们所有的团队成员共同努力，一起学习，一起成长，在工作中相互帮助，相互协作，这样我们团队的执行力才会提高，我们的团队才能成为一个优秀的团队。只要我们整个团队，团结一致，那么我们一定会，所向披靡，战无不胜！

## **团队作业的心得体会篇三**

20xx年4月11日公司为我们准备的“有效沟通与团队协作”培训

课程上，我们基本掌握了一些沟通的技巧、了解了沟通的类型、沟通的方式方法、有效沟通的必要性、有效沟通的重要性!为我们在平时工作中遇见的困惑指明了问题的所在，让我们受益匪浅。

其实，说起沟通，我们大家肯定都不以为然。肯定认为我们每个人无时无刻不在沟通，清醒时在沟通，不说话时也在沟通。沟通这个事情，只要有嘴有眼的人，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。听了老师的讲课。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。当然对于我自身来说，不可否认的是因为年龄、阅历的关系，在一些如“工作会谈、出门坐车、各种聚餐”等等的礼节方面不是不懂，平时在这种场合上没有多加留意。这是我以后工作、生活中需要注意的问题。我的对策就是去书店买本专门讲各种生活礼仪方面的书，在工作空闲的时间看看。提高自己这方面的交际处理能力。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。

1、工作中要更加注意细节，要把自己的各项工作更加认真仔细的做好。因为一件工作往往是一个细微的细节就能决定整体的成败。正如我看过的一篇文章，在一次商务谈判中，仅仅是因为谈判资料没有编写页码，在谈判双方不小心的争执过程中，谈判资料掉到了地下。因为没有编写页码，导致资料无法一时排出顺序。而客户方因为这个细节，认为对方工作态度有问题，最后导致谈判破裂。几千万的定单就这样失去了。工作中其实有好多这样因为细节而整体计划失败的案例。而这也充分了我们在工作中应该注意的问题。在这一点

上，我基本上做的可以。但是再好的鸡蛋它都会有瑕疵，更何况工作呢？所以在以后的工作中，我要更加注意这点，在工作中细心负责，再接再厉。

2、对于领导交代的工作，不要有任何怨言。多做多学习。在这个层面，我觉的我一直以来还是做的比较好的。对于领导交代的工作，我一直是尽力保质保量的做好。能一个小时做好的，决不拖两个小时。这也许和我性格是有关吧。有事情喜欢尽快做好，做事通常给人感觉是风风火火，精神十足的。但在这里，有一点我自己是要多加注意的。就是做事急可以，但是要稳定好情绪，不要过于急躁。

3、工作、生活中有访客临门时，要更加积极、主动，毕竟“日疏愈疏，日亲愈亲。”不要因为看见对方似乎冷淡、陌生，便望而却步，不敢唐突热情。“日疏愈疏，日亲愈亲”，相信自己的热情能融化任何冰山雪岭，何必非别人先开颜。要主动出击，热情袭人，一见如故。似多年深交。情感是有迁移性的，对方不是石头，相信他必受感染，即使有冷漠，也一扫而光，觉得与你“似曾相识”，这样“人生”的距离便顷刻而破。我要更加的热情使自己向火炉一样，在寒冷的冬季带给人春天一般的温暖。

4、学会更好的利用下边的反馈，学会更好的向上级反馈。记住事情永远是由上往下沟通比较快。开会的时候，由下而上，由外向内发言更能更快、更好的解决问题。这个余老师的建议很好，包括他说的会场的布路和人员的工作安排的等等。这个方面，我要多加学习、注意。提高自己的专业技能、各方面的专业处理能力。什么叫“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。我们知道，现实的世界，是一个人与人构成的世界。与这个世界沟通，实质上就是与这个世界上的人进行沟通，而且必须是有目的的沟通。可以说，无论我们在做什么，或者想做什么，要想获得成功，必须学会善于与沟通。

在商场有句名言，叫做“人脉就是钱脉”，就是这个意思。一个推销员，想把自己的产品销售出去，就得通过广告、促销、登门拜访、推荐产品等一系列手段与客户沟通，才能实现赚钱的目的。一个有抱负的人，想在工作中游刃有余、大展宏图，就得善于与上司、下属、同事进行有效的沟通，才能打通自己的成功之路。以至于年轻人谈恋爱，也得会掌握对方特殊心理，才能机敏地跨入对方的情感世界中去。因此，沟通永远是人们在生活事业中就该掌握的首要才能。从某种意义上讲，它是我们获取财富、快乐、幸福和健康的最重要的手段和策略。俗话说：两军相遇智者胜。千智万智又以攻心为上。这一切的一切都说明了沟通的重要性。因此在以后的工作中、生活中，我要在沟通这个技巧上，更加的注意，更加的学习。我相信人心虽然坚硬，但同样也十分脆弱。只要我们能够找准它关键的要点、弱点，那么无论是对于恋人、顾客、总统、还是千千万万的陌生人，也无沦是在工作或生活场合中，只要我们用心去做，那么结果肯定是出乎意料、事半功倍。

整体来说，公司的这次培训课程安排的非常好，对我们以后的工作、生活都有很好的教育意义。希望以后公司能经常安排这样一些类似的课程对我们进行培训，我相信通过理论与实践的结合，通过培训与工作的结合。在公司领导的正确带领和英明的指导下，在全体员工的不懈努力和积极配合下，我们的公司定能做大做强，定会以崭新的面貌，全新的姿态，走向全球母婴生活电器的前卫！

## 团队作业的心得体会篇四

如何打造一支精英团队呢？我认为首先要有强有力的核心领导。这个人除了具备带团队的一切条件之外，还要具有宽广的胸怀。他要有大度能容之量，还要有举贤纳才之德。团队带头人

对员工要有包容感恩之心。员工有错误时，要给与谅解，给予改正的机会。不能一棒子打死。我曾经有个上司和一个员工因为工作意见不统一，矛盾渐渐增大。可当有个职位适合这个



员工时，上司还是及时举荐了她，而这个员工在新岗位上如鱼得水，部门工作也因此有了很大的改善。那这个上司就让人很钦佩了，有如此胸怀的上司不难成为强有力的核心。做合格的上司切忌没远见，没度量，还有部分女领导动不动就翻小肠，算小帐，弄得办公气氛很尴尬，这样的团队怎么能有长远的生机?!所以说，团队都需要人才，招人才不如留人才，留人才不如造人才。精英团队的后劲保障是要着力培养下属，有些领导惧怕下属超越自己，这是目光短浅的表现。培养下属不但有利于提高绩效，还有利于留住人才；资源多是不可再生的，只有人力资源才可以增值。

打造一支精英团队还要有适时的激励。有句话说的好：好的领导的本质就是激励。根据马斯洛的需求层次论，人在不同阶段有不同的需求，那么我们企业针对基层员工的需求，制定实惠见效快的现金激励；对于中层干部，要制定既有物质又要有精神层面的激励；对于高层管理者要制定适合她需求的自我价值实现的激励。重赏之下必有勇夫，但激励不能是盲目的，还要有目标管理的制约，好的激励政策讲究时机性，要掌握恰当的时机。激励具有抗药性，相同的激励方案不能重复使用，要想取得好的效果，必须不断创新，所以，激励是门艺术。

打造精英团队还需要养成良好的氛围。尼采曾说过：人的一辈子都在寻找重要感。所以据此，团队建设要充分发挥人的能动性，给每个人“你很重要”的感觉。教会员工拿起赞美的武器，对每个人都要有赏识的眼光，学会使用“拇指文化”。不是有这样的话吗：生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。我们用人，用的是他的优点和长处，那就忽略和包容他的短处。好言一句三冬暖，工作中能用表扬解决的就绝不用批评，每一个上司都要做到，可以不了解你员工的缺点，但一定要知道她的优点。和问题员工沟通时，一个杀无赦的法宝，就是用“婴儿般的微笑，情人般的眼神”。这样，营造出和谐愉悦的团队氛围，才可转化成销售中的动力和企业的勃勃生机。

打造精英团队还要做到恰到好处的授权。一个管理者会不会管理的标志就是会不会授权，良好的授权可以帮助建立有效的人际关系，提升下属的士气和信心，有助于培养下属的才干。授权要做到有效的控制，不能一抓就失，一放就乱。授权要有以下步骤：1，标准化的目标，2，合理的资源，3，有效的控制，4，检查考核，5，奖罚兑现。这些步骤缺一不可，领导要恰当地掌控，制定切实可行的目标，目标不能定的太高，也不能太低，都会失去努力的意义。还要配备合理的资源，这是授权的基本保障。奖罚兑现又可以和激励政策挂钩，如此循环，企业必将一劳永逸，充满活力。

如上，是针对打造精英团队的一点思路，总结起来不外乎几个字：包容大度领导核心；赏识愉悦的工作氛围；适时有效的激励；恰当好处的授权。

## 团队作业的心得体会篇五

通过次此活动，我深深感受到了一个团队的凝聚力是多么的重要，汗水与泪水、痛苦与欢笑交织在一起，使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百次的锤炼才会变的坚不可摧。深深地理解到成功者是要付出怎样的努力方可站在至高点上，那胜利的喜悦是无数次的跌倒与反省凝聚而成的。

虽然只有短短的两天半时间，但是次此活动却带给了我们很多的欢笑和启发，从森林寻宝、篝火晚会、过电网、拔河、翻越大峡谷，大家为了完成任务、取得胜利，就必须合作，必须建立团队。活动中共组织二个队，由董事长带领的队伍取名为森林队，另外由房产公司李副总裁带领的队伍为五环队。但并不是有了团队就万事无忧了，一个有竞争力的团队，要有完善的组织体系、要领导有力、分工明确，要彼此信任、理解和包容。这样我们的目标、任务就能够完成得又快又好。

在所有的活动中，给我印象最深的就是过电网这个项目。电网是由许多绳索编制成一个网状，每一张网的网洞每次只能

过一个队员，大家不能过重复的网洞，一个团队需判八位队员友参加过电网项目，在规定时间内看哪个团队过网人员最多为胜利，过网中队员的任何部位都不能碰到电网，否则将退出电网再此过网，当大家看到电网的时候都议论纷纷，那么小的电网洞在不能碰到任何部位的情况下要过去一个人确实是很困难的。开始，大家也你一言我一语的出起主意来，可是规则是参加过电网的人才能帮忙，最后大家协商由几个参加过网队员抬着需过网的队员，先过去的人再在电网里面接应外面过网的人，失败再过，时间越来越少，二个团队的队员都在为自己的队员喊加油，有的队员跑到对方的电网场地观看过网是否有队员存在犯规，我过网时被几双大而有力的手抬住慢慢往电网送，一不小心我的手碰到了电网，裁判吹口哨需我从新来过，我当时非常紧张，怕自己再一次过不了而耽误我们团队的时间，这时一个同事说：过电网时整个身体必须保持僵硬。这样身体才不会碰到网。我心想这次一定要过去，随后我再次被几个男同事抬住整个身体慢慢地过电网，我努力的绷紧全身肌肉，感觉自己的身体就像一根木棒一样，大约十多秒钟后，听到大家的欢呼声才使我知道自己终于过了电网。最终我们这组取得了这个项目的胜利。

这次户外拓展活动给我留下的深刻的印象，得到的心里体会也非常多，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要，做事要先做好准备，再开展行动。这就是磨刀不误砍柴工的道理。

1. 活动一定要计划全面，就算有一点疏漏，可能就会对本次活动产生负面影响（人性本就如此）
2. 活动一定要得公司领导得支持（某些人就是喜欢拍马屁）
3. 活动组织一定要全面，照顾所有人，让大家都参与（大家是来参加活动的，不是来当培训得）
4. 组织者一定要有大度得思想（总有人指这指哪，真正叫他

组织，狗屎一堆（无任何偏见思维））

5. 坚信自己一定会成功组织公司活动（和业余活动一样得组织方式，不过需要照顾得更多）

总之：以后我还得努力，加强自己得组织能力，领导能力，坚信自己会在快乐中需找到成功。用平常心去看待每一件事情，快乐活到老，学到老。快乐并进步着。

## 团队作业的心得体会篇六

11月13日至14日，集团人力资源部对西安颐和宫大酒店员工进行高效团队建设培训，我有幸参与此次活动。在参加之前，我想所谓培训，无非就是通过一点小游戏，反映一些问题，联想到一些大的理论，但是通过两天的经历，却使我终身难忘！

培训指导把我们分成了两个团队，并选出队长。首先我们为自己的团队起了一个名字叫“火箭队”寓意就是：希望我们团队像火箭一样直冲天空，永争第一。我们的队呼是“火箭、火箭，勇往直前”。总之一句话就是希望我们这个团队能团结合作，为了共同的目标大家能共同努力，希望我们这个团队能更上一层楼，当然我们的每个队员也能更上一层楼。拓展培训项目有：生命运输线、无敌战车、坎坷人生路、爱的臂膀、毕业毯。生命运输线要求每个队男女交替配合，每个队员衔着纸杯同时比赛。第一名队员将水倒至第二个队员衔着的纸杯内，接这样一个个传递下去，最后一个人纸杯内的水倒入一个小缸内，在限定的时间内，测量哪对的缸内水多，谁就获胜。生命运输线目的是增加队员亲近感，考验成员配合、协作能力。这个游戏每个细节都需要大家的共同协作，如果有一个不投入，将水洒到外面，则最后水缸的水会少之又少，这个游戏就要失败。从这个游戏中，我想到了企业，我们游戏中所应具备的合作精神、品质不恰恰也是我们企业中互相协作的精神。无敌战车要求每个队全员参与，利用提供的一

定数量旧报纸和胶带，做成一个可以循环的“纸战车”，每个队员都站在这个“车”里前行，在限定的时间内走完规定的路程，并且“战车”无破损才算胜利。这个游戏我们队输了，我认识到一个优秀的团队需要统一的领导和行之有效的方法。在团队项目进行过程中，我们应该统一认识，平息争论，协调指挥；高瞻远瞩的拍板才可以让真正完善的方案浮出水面；根据各人的性格特点来组织分工，各司其职才能有效率。反思我们在实际工作中，很多工作特别是在处理突发性事件时，我们都要有一套既可处理复杂问题又可处理简单问题的流程，不能因为时间紧、任务重就乱了阵脚。只有合理组织安排工作，才可能有高效率的工作绩效。

坎坷人生路是盲人与哑人相互扶持走完艰难路的游戏。我作为一个“盲人”，在“哑人”搭档的帮扶下，走过了一段崎岖不平的路。在行进的过程中，作为“盲人”的我，完全不知道脚下的路，如果自己走的话，可以说寸步难行，我和“哑人”队友，一路上紧紧搀扶着走到了目的地。到达目的地后，远望自己走过的路，心中不禁一阵阵酸楚。通过这个游戏，我明白要怀着一颗感恩的心去对待帮助我的人，帮助需要我帮助的人，我应该去感谢我的父母生我养我、感谢公司给我一个优越的工作环境、感谢我的团队给我无穷的力量、感谢我的搭档给予我一路的帮助。

爱的臂膀让人体会最深的是人与人之间的信任和真诚。站在两米高的台上，毫无顾虑的背躺下去，需要的不仅是勇气，还有对台下队员的充分信任。只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们才会在你需要帮助时给你最无私、最真诚的支持；只有信任你的同伴，相信你的集体，我们在集体中才会有归属感和责任感，而台下的队员同样要有团结协作的精神，要有承接住上面队员的勇气、信心和责任。其实在工作中，我们要做的是主动坦诚待人，这样不仅会让我们更快、更好、更有效率的完成工作，还会让我们体会到工作带给我们的快乐。

毕业毯顾名思义是办理结业手续，领取毕业证。要求24人必须站在一块2平米的布内，在限定时间内不借助身体外的任何工具将布翻转过来，看到“毕业证”三个大字才算毕业。除非亲身经历，否则你绝对不会相信团队合作的精神和力量有多么惊人。它让我深刻的体会到了团队的力量是无穷的，一个人无论有再大的智慧、再大的力量也无法翻过那块布，而团队却组成一个整体，在大家的努力下，毯子终于被完整地翻转过来。文老师宣布我们真正毕业下面爆发了雷鸣般的掌声和喝彩声！很多队友则激动得流下了泪水，这经典的一幕将永远定格在我们每一个人的心中！在工作中，同样需要我们翻转毕业毯的合力，发扬团结协作精神，树立“一盘棋”的思想，相互团结，相互支持，相互补台，互相配合，密切协作，才能真正做到思想上同心，目标上同向，事业上同干。

通过这次拓展训练，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，通过这次拓展训练，增进了对集体的参与意识与责任心，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。

训练过去了，留给我们大家的不仅仅是一份训练时的美好回忆，更多的是游戏中引出来的东西，更多的是思考，让我们共同努力，团结协作为企业的美好未来添上光辉灿烂的一笔。

## 团队作业的心得体会篇七

阳光明媚，万里无云。我们的心被这美好的一刻感动着。

马上就要比赛了，赛跑选手的脸绷得紧紧的。终于，轮到我们班出场了，只听见那一刻，啦啦队们喊道李绍恺，加油，加油！李绍恺加油！裁判员喊道各就各位，预备开始！只见我们班的李绍恺马步脚一蹬，身体用力往后倾斜，飞快的向前跑去，像刘翔一样。

接下来就是拔河比赛了，我们拔河队的在同学们的鼓励下，使劲吃奶的劲儿往后拉，只看见拿绳子非常淘气，一会来我们这边，一会儿来那边，飘忽不定的。可是我们班可是力争第一的，我们越拉越勇，越勇一，都把平时嫩呼呼的小脸给憋红了。绳子似乎对我们屈服乖乖的跑到了这边，嘟一声哨响，裁判宣布第一轮，三五班胜利！

耶我们都蹦了起来，不管是平时十分文静的，还是十分自卑的，都为我们的胜利而欢呼雀跃。

我们异口同声地回答道yessir!

休息片刻，下一轮的比赛开始了。我们排着整齐的队伍雄赳赳气昂昂的进场了。预备开始！场下的加油声此起彼伏。我们一小步一小步的往后挪，对方的力气真大呀！不一会儿，生子就快被拉过去了，可是这时班主任李老师一声吼：三五班，加油！加油，三五班！场下啦啦队的加油声似乎盖住了校园内的所有声音，那一刻，所有的三五班人同在一颗心！终于，团结，使我们再次胜利！

比赛完了，三五班为本次比赛的第一名！三无般的所有人都忘我地跳了起来，为我们团结的班集体而喝彩！

## 团队作业的心得体会篇八

参加团队训练，感悟很多。团队训练以简单的游戏，揭示了抽象的深刻的道理，让我找回了学习中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、激情与活力。

这使我更深刻地意识到，其实每个人都是很坚强的，每个人在平时学习和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

能力。虽然只有短短一天时间，但给予我的启发和体验却是

一笔永久的精神财富，无论将来我身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

团队训练当天早上，我带着无比高兴地心情来到了诚意楼，开始准备一天的团队训练助教生活，这次团队训练是学校为研究生新生开设的团队训练课程，我将在这一天的团队活动过程中，协助老师完成教学任务，帮助同学更好的完成团队训练，在活动的过程中，大家都特别的积极主动，团队训练的气氛相当活跃，老师的课程内容很丰富而且具有创新性。

通过这两天的素质拓展活动，我不但结识了很多新朋友，更重要的是对自己进行了深入剖析、并对自我进行了总结，对自己有了更深的了解，而这些对以后的职业生涯无疑有很大的帮助。

入了第一个游戏：首先是组队，让大家根据每组不同的人员进行分组，自己找同伴组成一组，然后每组进行自我介绍游戏，在这个游戏中，每个同学的在介绍自己之前，先复述出前面已经介绍了同学的信息，包括姓名，学院专业，兴趣爱好等等内容，通过这个游戏的进行，是的大家进一步的了解，记忆更加深刻，从而也锻炼了同学的记忆能力。

生活学习上的困扰，也拉近了每个人的距离。分享了许多内心的想法。

我们做的最后一个游戏也让我印象极其深刻，一场别开生面的报纸搭塔校本培训活动，游戏中，成员需要用报纸搭出一座塔，不允许用讲话来表达彼此想法，但可以进行其他形式的交流。整个过程没有过多的语言，只有眼神的默契、手势的指点、一点即通的灵犀，紧张有序而又精彩纷呈。之后的交流中，老师们纷纷感受到：我们的活动不在结果的成败，而在于过程中大家的密切合作，共同付出心血，共同珍惜荣誉，在团结中感受幸福，在活动中体验快乐，在实践中灵活运用。



着训练中的事情，都感到回味无穷。于是，我们快乐着，我们幸福着。

总之，通过这次拓展训练，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，通过这次拓展训练，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的生活中给我带来很大的帮助。

足球是圆的，篮球是圆的，而我们的泡泡也是圆的，正因为如此，泡泡堂与球类运动有着共同的特点——团队精神。与大家默契配合，是不是比孤军奋战更来得快感呢，如果你也跟我喜欢配合的话，大家就一起来肩并肩地战斗吧！

所谓团队么，简单来说就是几个人在一起共同地、有意识、有规划地进行战斗，而不是像CS中冲锋式的自杀行为。小菜我通过这些天的游戏时间，摸出了一些战法，和大家一起探讨探讨。

团队行动中，团队合作可谓是重头戏，因此，打好团队合作，也算是胜利的基础。

## 一、开局的打法

在多人的比赛中，不可能每次都和你的队友离得很近，因此，在没摸清对手实力的情况下，尽快地把自己和队友的路打通，虽然有时会被别人抱怨，说你抢自己人东西，但其实在中期的决战阶段，还是行之有效的。像古时军队打仗那样，前线的作战要有后勤的支援才行。假使你不幸地被水球困住，至少还有队友可以迅速地将你救活。一旦打通了路线，你不但可以更快地和队友分享道具，还能以人数的优势来迅速歼灭你周围的对手；有些配合的好的玩家，可以让其中一人拖住对手，让队友更安全地增强自己的实力。

## 二、以多打少

对方，而采取胡乱放雷的方式，这样非但炸不死人，还会伤及自己的队友。你的队友不但要顾及敌人的水球，还要想着躲闪你的水球，这样岂不是更加混乱？在有优势人数的时候，考虑的是要将对手围困在一处，而不要让他满屏幕瞎跑。我们可以设想一下，泡泡堂中一共只有4个方向：上下左右，无论你怎么跑，都只有4个方向，敌人一般逃跑的方向都是广阔的区域，因此，可以让一位技术较好的人与他周旋，其他人可以摸清他的撤退路线，在加以歼灭，直至对手被困死，就算他躲进了死胡同，采取了保命的战法：放一棵雷，逃，再出来放一棵雷，逃的方法，也不必急，毕竟我们有人数优势，让一位队友进去和他同归于尽，这招虽然很损，但是我就经常这样死于非命--！

### 三、以少打多

我以2v4来举例。我方在这种极为不利的情况下，随时可能被对方夹击而阵亡，在这种时候，有一颗平常心极为重要。因为要吃掉对方，无疑只能用各个击破的方法，冷静地判断对手的阵形，优先攻击那些负责断后的、切断我方撤退路线的人。在对方人数占优的情况下，必定会派出1-2人来负责卡位等等，不要犹豫了，以我们2个人的优势击跨他，再回过头来和对方正面进攻；想必这是对方正在改变策略，那是我们反败为胜的转折点，进攻吧。

### 四、与交通工具的配合

慢乌龟被大家公认为最差的道具，其实我也这么想，但一个偶然的的机会，我发现了一个利用慢龟来战胜对手的方法。在骑上慢龟时，敌人对你的警戒心至少下降一半但是，慢有慢的好处，敌人对你的布雷及到达时间的判断至少会重新估算，打对手一个时间差也是一个行之有效的办法。

在看到飞艇时我并不建议大

家立即坐上去，第一，万一是个坏的，还给你浪费时间。第二，坐上飞艇后，就不能吃道具。所以大家要在自己有足够的泡泡和水柱时再坐。

团队配合不是一朝一夕所能养成的，希望大家不要气馁，好好练习。望这篇文章对大家有所帮助，谢谢。

参加团队训练，感悟很多。团队训练以简单的游戏，揭示了抽象的深刻的道理，让我找回了学习中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、激情与活力。

这使我更深刻地意识到，其实每个人都是很坚强的，每个人在平时学习和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

激发潜在能力，创造性的发挥人的团队能力。虽然只有短短一天时间，但给予我的启发和体验却是一笔永久的精神财富，无论将来我身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

团队训练当天早上，我带着无比高兴地心情来到了诚意楼，开始准备一天的团队训练助教生活，这次团队训练是学校为研究生新生开设的团队训练课程，我将在这一天的团队活动过程中，协助老师完成教学任务，帮助同学更好的完成团队训练，在活动的过程中，大家都特别的积极主动，团队训练的气氛相当活跃，老师的课程内容很丰富而且具有创新性。

通过这两天的素质拓展活动，我不但结识了很多新朋友，更重要的是对自己进行了深入剖析、并对自我进行了总结，对自己有了更深的了解，而这些对以后的职业生涯无疑有很大的帮助。

团队训练的老师总是充满着激情，无时无刻不调动着大家的积极性。记得

刚开始大家都还很拘谨，随后老师就引入了第一个游戏：首先是组队，让大家根据每组不同的人员进行分组，自己找同伴组成一组，然后每组进行自我介绍游戏，在这个游戏中，每个同学的在介绍自己之前，先复述出前面已经介绍了同学的信息，包括姓名，学院专业，兴趣爱好等等内容，通过这个游戏地进行，是的大家进一步的了解，记忆更加深刻，从而也锻炼了同学的记忆能力。

去了。这个活动不仅解决了同学们许多生活学习上的困扰，也拉近了每个人的距离。分享了许多内心的想法。

我们做的最后一个游戏也让我印象极其深刻，一场别开生面的报纸搭塔校本培训活动，游戏中，成员需要用报纸搭出一座塔，不允许用讲话来表达彼此想法，但可以进行其他形式的交流。整个过程没有过多的语言，只有眼神的默契、手势的指点、一点即通的灵犀，紧张有序而又精彩纷呈。之后的交流中，老师们纷纷感受到：我们的活动不在结果的成败，而在于过程中大家的密切合作，共同付出心血，共同珍惜荣誉，在团结中感受幸福，在活动中体验快乐，在实践中灵活运用。

家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。于是，我们快乐着，我们幸福着。

总之，通过这次拓展训练，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，通过这次拓展训练，增进了对集体的参与意识与责任心，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。

今天我们教师在刘老师的带领下共同学习了有关团队合作方面的一些的知识.我深深的体会到如何更好的做到人与人之间沟通交流和相互协作。

团队发展的精神力量。

完成活动后，刘老师和我们坐在一起，一同分享了对团队合作的心得和感悟，期间，大家都阐述了自己的观点：所谓团队精神，简单来说就是大局意识、协作精神和服务精神的集中体现。团队精神的基础是尊重个人的兴趣和成就。核心是协同合作，最高境界是全体成员的向心力、凝聚力，反映的是个体利益和整体利益的统一，并进而保证组织的高效率运转。挥洒个性、表现特长保证了成员共同完成任务目标，而明确的协作意愿和协作方式则产生了真正的内心动力。团队精神是组织文化的一部分。

团队精神能推动团队运作和发展。在团队精神的作用下，团队成员产生了互相关心、互相帮助的交互行为，显示出关心团队的主人翁责任感，并努力自觉地维护团队的集体荣誉，自觉地以团队的整体声誉为重来约束自己的行为，从而使团队精神成为自由而全面发展的动力。

团队精神培养团队成员之间的亲和力。一个具有团队精神的团队，能使每个团队成员显示高涨的士气，有利于激发员工工作的主动性，由此而形成的集体意识，共同的价值观，高涨的士气、团结友爱，团队成员才会自愿地将自己的聪明才智贡献给团队，同时也使自己得到更全面的发展。

总之，团队精神有利于提高组织整体效能，通过发扬团队精神，才能取得更好的成绩。

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，团队合作不只是领导者的事，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。

问自己才会更快地进步。

“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。

1、工作中要更加注意细节，要把自己的各项工作更加认真仔细的做好。因为一件工作往往是一个细微的细节就能决定整体的成败。

2、对于领导交代的工作，不要有任何怨言。多做多学习。在这个层面，我觉的我一直以来还是做的比较好的。对于领导交代的工作，我一直是尽力保质保量的做好。

描绘属于自己的事业蓝图。

点，那么无论是对于患者、家人还是千千万万的陌生人，也无论是在工作或生活场合中，只要我们用心去做，那么结果肯定是出乎意料、事半功倍。

——机械一部/赵守伟

/2014.9.18

团队合作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“合作”，即队员之间要协同工作，互补互助。

关于团队合作的一些故事，或许能帮助我们更好地理解团队合作精神，并更好地用行动诠释这种团队合作理念。

一个和尚挑水喝，三个和尚没水喝。这是不合作的后果。

一只蚂蚁搬大米够呛，三只蚂蚁轻轻松松进洞。这是协同合作的成果。

说到团队合作，我本人最崇拜的就是狼群。它们集体猎物，所向披靡，事半功倍。正好顾组长也说到了这个，那我们把狼群作为团队合作的代名词也不为过。

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

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。

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。

以上就是我的一些遇见，望不吝赐教。谢谢！