

最新团队骑行活动中体会到 团建培训心得体会(实用10篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

团队骑行活动中体会到篇一

两天两夜拓展训练活动结束了。不知是否是上天故意考验我们，迎来了高温，太阳也份外的卖力，天空不见一丝云彩，对于习惯了空调和阴凉的我们来说，真的是巨大的挑战。

这次的拓展训练可以用“惊心动魄”、“激动人心”、“寓教于乐”来形容。它带给我的不仅仅是与未来需要并肩作战的队友的认识和了解，更多的是团队意识的加强。“空中钢丝”、“背摔”、“盲行”、“毕业墙”和“合作建桥”等各种训练项目，无一不带给我深深的启示甚至是心灵的震撼。闭上眼睛，回想之前经历过得两天两夜，一切都历历在目。

团队每个成员都很重要。团队由个人组成，个人在团队中发挥着各自的作用，因此个人在团队中的地位也是不同的，有领导者，也有被领导者。俗话说得好，“千军易得，一将难求”，回想拓展训练中，有多少次是因为没有真正的领导来规划和组织我们团队的行为，才导致了最终的失败。领导重要，但是作为被领导者，完成自己的份内职责也同样重要。同时，有领导才能的你，或许要面临被领导的地位，这也需要你能够沉下心来去完成一些工作，去接受他人的领导完成一些目标，或许所采用的方法你并不认同。但是，只要你是一个想当将军的兵，你就是一个好兵。切不可只想当将军，而不想做小兵了。团队成员都很重要。

所以，拓展的所有培训项目无一不体现这团队协作的重要性。如果没有团队，空中单杠时，我不可能放心的攀上9米高柱，纵身跃起抓向单杠；如果没有团队，盲行时，我们不可能冲破重重困难达到胜利的彼岸；如果没有团队，背摔时，我不可能背身放心的直倒下去；如果没有团队，我们不可能完成承重120斤的纸桥的搭建；如果没有团队，我们不可能仅用8分17秒就让全体61名成员成功翻越4.2米的高墙……这所有的一切都需要依靠团队的力量。

团队是为目标服务的，把握时间，思考沟通，理解信任是团队的关键。如果没有时间限制，或许我们任何人都可以完成任何的任务。但是正是由于时间的存在，使得某些任务的完成显得有效，提高时间的利用效率，也是团队必须面临的一个难题，首先是要在团队中树立起强烈的时间观念，团队意识观念，时间是不可逆的。团队需要成员具备独立的思考能力，但是相对思考沟通更加重要，我们需要沟通来形成一致的目标，一致的应对方法。我们需要不断的将自己思考的结果与团队的其他成员进行沟通分享。当然，沟通必须高效，大多数项目都是有时间限制的，因此高效的沟通同样重要，面对有限的时间，如何更好的去沟通，这需要团队形成自己的默契，形成自己的方式。但是首先这必须要建立在相互理解和信任的基础上，一个高效优秀的团队，首先成员之间肯定是相互理解和信任的，经常能够换位思考，当别人犯下错误时，能够给予理解，同时又要信任自己的伙伴，正如当我们义无反顾的“往前跳”、“向下倒”和“往上爬”的时候，不正是源于这份信任嘛。

拓展训练已经结束，它也一定会在我的脑海中留下深刻的印记。这两天两夜的拓展训练真是不虚此行。一个字，值！

团队骑行活动中体会到篇二

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中的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。

团队骑行活动中体会到篇三

一个真正的团队是所有成员都聚焦于共同的目标，在没有要

求和监督的情况下积极主动地工作，人人勇担责任，并且富有激情。面对困难和挫折时，毫不退缩，而是群策群力寻求解决方案，注重分享、协同、相互尊重、相互理解。真正的团队拥有某种特殊的气质，这种气质体现在团队每一个成员的身上。团队的作用就是使所有的员工的力量最大化，并且形成强大的凝聚力。其次，发挥团队的作用还有一点，那就是避免个人主义在部门立泛滥，努力地避免一个人而影响全局。

搞好团队建设才能真正的提高部门的凝聚力和综合实力，进而实现团队各项工作的顺利进展和全面协调持续发展、不断进步，我个人认为要做好一个团队的建设工作必须认真做好沟通、关爱、激励、信任、服务、协调和组织这七个方面的工作。

我们的部门人数较多共有23个人，暂且不谈学习问题，很多时候我们除了日常的工作，我们各自都有自己的学习以及其他任务，有的加入了协会并成为了骨干成员，有的在系里或者班级的担任了职务，可谓身兼多职，这就需要占用我们的一定时间。这时候良好的沟通显的尤为重要，只有沟通好了才能及时发现问题，解决问题。我们平时都是通过聊天的方式进行沟通。有人曾经问我：怎么整天见你走路都在跟人聊天啊？我的回答是：聊天也是一项工作啊！因为，那不是乱聊的，尤其在时机和话题的选择上。利用课余及周末的休息时间聊聊工作的话题，目的只有一个：拉近距离，融洽气氛，了解情况，施加影响。还有比较喜欢用的就是娱乐，尤其是真心话大冒险、一起出游，能体现出人的性格，想藏都藏不住。性格无所谓优劣，最重要的是因人而异，善加利用。通过合理的组合，减少冲突，增强综合实力。还有就是文字记录，一定要让团队成员，尤其是关键成员养成做文字记录的习惯，以加强他们的写作、语言组织能力，这对我们团队的建设很有必要。

每个人在生活中都会遇到这样那样的困难，这时候部门各成

员之间一定要相互帮助，真诚的为对方出谋划策，这将更牢固部门所有人之间的感情。使我们的部门“温馨”之家的感情日益浓厚，责任感不断增强，同时给成员创造一个展现自己、锻炼自己的平台与机会，是搞好团队建设重要一环。

提高成员的自信心，给成员有更多的机会锻炼及证明自己的能力，促进工作的顺利完成，保证工作质量，同时使成员在心里产生可亲可敬的形象，觉得我们部门里的人是值得信赖的。团队的负责人要真正重视团队成员的意见并给予适当的权利，完成任务时给予及时的肯定，失败时给予真诚的帮助和鼓励以及必要的纠正，我想这比物质上的激励作用要来的强烈和持久的多。

每个成员都应该为我们这个部门服务。而部门负责人更多地要想的是对这个团体的责任与统筹，要把各项日常的工作和活动的做好并安排到位。因为工作最终要靠整个团队，而不是某个人来完成。要立足于服务，给团队成员创造出一个良好的工作环境。换句话说，负责人的任务是把台子搭好，让团队成员把戏唱好。即便是团队成员最终超越了你，你真诚地帮过他，他自然也会在以后的生活工作中帮你，何乐而不为呢？所以，不要吝啬的把你知道的东西告诉你的同伴和部门的成员，不要有妒忌又能力的人的心理，这是在部门里是非常忌讳的。这里需要指出的是：服务不等于愚昧的服从，而是有一定的原则的，会有不少误解、委屈，也会很“吃亏”，但你收获得将是一帮多少年后都还彼此眷顾、相互信任的朋友和一段美好的回忆。

实际上，这也是一种具体的能力的培养，这是和沟通和服务相互紧紧连接在一起的。把前几项做好了，协调组织也就自然会水到渠成。不过这也有有两个需要注意的方面：其一，要注意实际情况，因人而异；其二，要注意尽可能合理地分配工作任务。

总之，团队要想建设好，不仅仅是部门负责人的引导有方，

或是负责人的亲力亲为，而是团队里每一个人的努力，当然这也需要部门负责人热心、负责、真诚的和团队成员交流，充分调动团队每一个成员积极参与团队建设和发展，大胆创新、不断进取；并不断的吸取部门各成员的意见建议加以改进修正，团队各成员才会为了团队目标而共同奋斗、努力，才能营造出一支和谐、高效的团队。

团队骑行活动中体会到篇四

第一天的拓展活动中，有一个团队嬉戏是达芬奇的密码。有三十张卡片，每张卡片代表一个数字，卡片可能是英文字母，可能是图案，需要每个小组(每组7个人)去认真琢磨，在规定的时间内把30张卡片根据挨次收齐。第一次尝试，不熟识卡牌，也没有找到行之有效的方法，在规定的时间内仅找到了3张卡片；其次次，找到了6张卡片；第三次找到了9张卡片；第四次找到了19张卡片，第五次找到了30张卡片。这个过程中遇到了许多挫折，同时也收获了许多感悟。

一是每项工作都有它的规范和方法，正如每项嬉戏都有它的规章。

在进入工作状态之前，必需去了解、熟识规范，这是做好工作的基础。作为一名新员工，这点尤为重要，刚入职，需抓紧时间，熟识规范，熟识软件和各种计算方法及原理，平常留意记录和积累，建立自己的学问结构体系。

二是沟通成为一种必需，沟通是第一生产力，有效地沟通能避开需要徒劳无益的工作和精力。

面对一项任务，大家会产生各自的想法，但是假如各行其事、缺乏沟通，行动中不仅得不到理解和支持。多站在对方的角度思索问题，多把自己的想法和队友沟通，实现信息共享，充分发挥集体的才智。找卡牌的过程中，常常犯一种错误，就是总是和圈内队友说卡牌在这里在这里，可是站在队友的

角度思索，你说的“这里”毕竟在哪里。

三是明确分工，各司其职，专业化的重要性。

一个团队既需要全能型人才，同时也需要专业化人才，集中力气单点突破，将简单的问题分解成若干问题进行解决。

四是团队合作的重要性：

团队的胜利取决于团队里每一个成员相互协作、共同努力才能完成，团队的群策效应会激发个人潜力，个人力量的提升和团队综合实力的提升密不可分。

一是团队：一个人走路时，总是会觉得终点遥遥无期，放弃的念头不断在心中升起。

虽然一个人可以走得很快，但是一群人才能走得更远。每当有人疲乏不堪时，总有一个人拉着你一起行动，每当你想放弃时，总有一个声音在耳边响起加油，团队的群策效应会鞭策我们砥砺前行走得更远。

二是坚持：徒步穿越之路、山水之路，需要拔山涉水，路途困难，中间过程需要不停地提示自己，咬紧牙关，连续前行。

当抵达终点时，便明白了其实只要坚持，这些都不是事。工作中也会常常遇到这种状况，当你想放弃时，请再坚持一步，再往前走一步，总会找到一条属于自己的光明之路。

回到当下，面对生活、工作，压力会让我们望而却步，力不从心。每当这个时候，我都会想起徒步过程中，我们锲而不舍、勇往直前、努力拼搏的精神，想起团队协作、携手共进的团队，团队的力气会鼓舞我们连续前行。

团队骑行活动中体会到篇五

在周总倡议下，我们在苏州西山度假区开展了一次非常有意义的团队建设活动。时间虽已过去十多天了，但对团队建设活动中所发生事还历历在目、记忆犹新，尤其是参加团队建设拓展训练的跨越围墙游戏更是映像深刻。

我们推选了两名队长(钱工、雨桐)，在短暂的休息后游戏开始了。也许像我的想法一样，大家对完成游戏非常有信心，在没有充分准备下分成4个小组开始翻越围墙，清楚记得我们小组四人将第一个人托起，超过1.5米高的围墙将他一推，轻松就将人送到围墙那边。游戏是乎会顺利进行，还没等我想完，教官哨子响了，不知道是谁碰了围墙，也不知道是哪个小组，那个人违规了。我们第一次游戏就这样悄无声息地违规了，违规就要受到惩罚，我们两位队长每人要做20个俯卧撑，队长欣然接受了这次惩罚，大家也在愉快的气氛中给队长鼓掌，一切都显得那么轻松。

第二轮游戏开始了。这次大家吸取了以前的教训，经讨论分成两个组，每个组有人站在围墙旁边维持纪律，不让大家轻易靠近围墙避免撞线，其他不参与的人员在小组后面坐下，由两个组长安排强壮的人员一个一个紧挨着搭人梯，人梯搭好先送一个男生去对面接应，开始时很顺利，人一个一个地越过围墙，过了多少人我已记不清，但总感觉离成功已经很近很近，我得心情也开朗起来。就在这时，我们的一位女同胞小心翼翼的爬上人梯，摇摇晃晃地到了人梯最高点，准备跨越到对面时，可能是因为紧张，不小心踩空了，一下碰到围墙线。我们又失败了，我的心情也一下跌进了谷底，完了，前功尽弃。迎接我们的是队长被罚40个俯卧撑，两个队长没有放弃，在苦苦支撑中奋力完成了这次惩罚为大家换得再次游戏的机会。在教官的大声训斥下，在队长苦苦支撑下，我的心一阵酸楚和刺痛，是我们没有拼尽全力去完成这个任务(它已不仅仅是游戏了)，心里充满了自责、愧疚。

第三轮游戏开始了，大家非常非常珍惜这次来之不易的机会，经讨论只组成一个队伍，安排人站在围墙旁边不要让大家轻易靠近围墙避免撞线，不参与的人员有序地坐在后面等候组长安排，由组长安排强壮的人员一个一个紧挨着搭人梯。人梯搭好先送一批男生去对面接应，这时，我们的周总身先士卒第一个通过人梯(事后周总受伤在此忽略)，人一个接一个地送到对面，进行得很顺利，当对面同事接到我时，我心里涌出一股强大得暖流，多好的团队!到了最后一个人时，大家想出了非常好的办法，齐心协力搭建人梯将最后一个人从空中接送过去，游戏完成了。当我看到大家搭起人梯做好支撑，让队友们踩着自己的身体翻越围墙时，当我听到游戏完成后大家发自内心的欢呼时，我为能身处这样的团队而骄傲，一种强烈的集体归属感深深影响着我。换一个角度考虑，一项工作任务的完成，如果没有众人的支持配合，鼎力相助，也许自己根本无法完成。鲜花和掌声的背后是集体智慧的结晶，是众人的臂膀和齐心协力完成任务的决心。团队精神，不仅是我们工作中必须发扬和应用的精神，也是一个企业发展壮大的根本。

总结起来，有以下几点想跟大家分享：

一、任何时候都要目标明确。无论对一个团队还是对每一个队员，明确目标，强化目标的认知至关重要。对共同目标的认同，是团队认同凝聚力的前提和根本保障，对目标的追求、强烈的目标意识，是队员自我突破的关键。在游戏中，我们目标就是要翻越围墙，我们努力拼搏就是为了达成目标，我们成功了。

二、明确领导，统一指挥并紧紧围绕目标开展工作极其重要。每个人的岗位职责确定之后，应各司其职，最大限度地发挥个体的能力，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。在做游戏时，每个人开始不怎么听队长安排，仅说些意见，开始游戏时没有组织和协调精神，造成局面混乱导致游戏失败。后面吸取教训，统一指挥，我们达成了目标。

三、应学会遇到问题换位思考。在工作中，要站在领导的角度，站在同事的角度思考问题，大家为了共同目的，可以有不同分歧，但都应该为共同目标努力。在拓展训练中从最开始的四组到最后组成一组就是最好的明证。从失败中我们得到教训和启发：在工作中，各部门之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。

四、有知识和技能还远远不够，我们还要有坚强的意志和团队精神。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在我们身上，而自己却从未真正运用的力量。在接受惩罚中我们看到了队长坚强的意志，激励着我们紧紧团结在一起，为完成团队目标拼尽全力。

经历此次拓展培训，使我认识到团队精神的重要性。我愿意在这个团结、充满朝气的团队中，尽我最大努力为达到公司愿景而努力。

展开全文

团队骑行活动中体会到篇六

20__年7月29日—30日，公司组织员工来到康巴什三多培训基地参加为期2天1夜的户外拓展训练。我在经过pk后被选为橙队队长，非常感恩队友给我的信任和责任。我们的队名：先锋队；口号：先锋先锋，勇闯巅峰；队歌：《打靶归来》；队徽：下面两个人支承上面一个人，含意是：众志成城，团结就是力量。作为队长，我有队蜜和后勤队长协助。

第一天的训练项目有：高空断桥、穿越电网、信任背摔、急速大挑战，晚上步行至沙巴日太草场露营，在到营地的途中，前边的人会把路况传递给后边的人，一个传一个，做到信息互通，互相帮助。到营地后，大家一起合作搭帐篷，在月亮和星辰的参与下总结今天的收获。通过一天的训练，我们每一个人都深深感受到了公司的良苦用心，我深感明白胜利的

喜悦是由无数次的跌倒与反省凝聚而成的。第二天的训练项目有：露营地步行至用餐地、用餐地步行回露营地、做团队合作游戏、野外徒步穿越。通过这次拓展训练，使我明白，一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是有没有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。

“这么远肯定跳不过去”

“我有恐高症，怎么办？”

“我的腿不长，这怎么能过去呢？”

“我的腿现在都开始抖了，更别说爬那么高了，完了，我完不成”

在高空断桥项目训练时，我在下面望着8米高的断桥时，尽管我表面镇静，但心理还是有点恐惧，心想，一米的跨度，在平地上轻轻一跃也就过去了，可在高空中万一过不去怎么办。当我一步一步爬上8米高空，站到桥上时腿就软了，颤颤惊惊走到这边桥的边缘时，只有一个感觉，腿在抖，不知道是自己的关系，还是风的关系，总之一个字：抖！不由自主的想：“怎么办，我能迈过去吗？”尽管有保险绳，尽管队友在下面拉着保险绳，但我心里还是咚咚直跳。听着队友们的加油声，按照教练指导我把左脚放在铁板的前面，右脚靠后，深吸一口气，心一横，豁出去了。一跃，成功！此时此刻，我惊讶于我战胜自己的决心，我感动于原来困难就是扔下精神包袱，轻轻一跃，真是高空一小步，人生一大步……这个项目对人的体能要求并不高，最需要的则是对心理的挑战，只要能战胜恐惧的心理，困难就迎刃而解。

非常感恩公司的培养，通过这两天的拓展训练，给我的启发、历练却似一笔永久的财富，在训练中发现了自身的许多弱点，通过训练提高了自信心。并认识到团队的重要性，每个队员

在团队中都是重要的。有一个队员的失误，可能导致整个团队的失败。在团队中找准自己的位置，踏踏实实、稳扎稳打，把团队分配的任务完成。还有团队的配合、目标任务分解尤其重要，队员之间的资源共享，信息的沟通以及相互间的及时交流，避免个人英雄主义，是取得最后胜利的关键。过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励；过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更加重要。由此，拓展到一个组织，整个社会，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能达到1+1大于2的结果。

每一次齐心协力的团结合作，每一次挑战之前的真诚鼓励，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成项目的坦诚分享，让我们的距离越来越近，彼此之间多了一份了解，多了一份亲切，多了一份友情。个人的力量那么渺小，而团队的力量多么强大。所以一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中每个个体相互团结，相互帮助才能共同完成团体的目标。

总之，这次拓展训练使我们增强了自信心，磨练战胜困难的毅力，提高解决问题的能力，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带来很大的帮助。人生的道路是曲折而漫长的，一次训练不能解决所有的问题，但它能给我们以启示，感恩公司给了我们参加此次训练的机会，感恩同事给予的支持与鼓励，感恩这次拓展训练带给我带来的启迪与信心，愿我们公司更团结、更坚强！

团队骑行活动中体会到篇七

为了让幼儿园教职工队伍进一步感受团队合作的重要性，树

立团队精神，加强团队建设。近日，小巴拉盖幼儿园与小巴拉盖幼儿园（南园分园）的老师们一起进行了一场别开生面的团建活动，每位职工都积极参与活动，团结协作，展现了自己的魅力和价值，也凸显出团队的热情和活力。

活动中，教职工们随机分组，成功挑战了“桃花朵朵开”、“爱的方框”、“你追我赶”、“蒙眼障碍走”等团队游戏。通过这些游戏活动，教师之间互相增进了解，进一步增强教师队伍的凝聚力。

00□15

桃花朵朵开是常见的团体素质拓展抱团游戏，游戏很简单，只需要有足够的人便可进行，人越多游戏越好玩。抱团游戏能够集中参与者的注意力和反应力，打造团队配合意识和归属感，拉近团队成员之间的距离。

你是否还记得与小伙伴们手拉着手、肩并着肩，一起跳跃一起欢呼的美好童年？团队游戏“爱的方框”让老师们有了重回童年的感觉，她们开心地蹦着跳着超越着，她们，是快乐的幼儿园教师，亦是能让幼儿快乐的幼儿园教师！

在每轮游戏结束后，马园长会组织老师们展开讨论，分享游戏感受，总结游戏经验，从而提升团队凝聚力，为接下来的游戏做好更充足的准备。

小巴拉盖幼儿园的教师队伍是年轻充满活力的，精彩的团建活动，两位准妈妈可不想错过，她们积极参与着、帮助着别人。

00□42

“蒙眼障碍走”是通过游戏训练团队协作能力，促进队员之间的沟通与交流。当你感到孤立无援的时候，选择听从他人

的建议，信任别人，也做让别人信任的人。

01□15

“你追我赶”锻炼老师们的迅速反应能力，只有与队员默契合作，高度集中注意力，才能保证游戏的顺利进行。

最后进行的拔河比赛，将团建活动推向了高潮。巾帼不让须眉，红颜更胜儿郎，老师们怀着这样的情怀，自信、自强，努力地让自己绽放着魅力！

00□18

本次团建活动的开展，不仅可以使教职工们放松身心，体验团队游戏的快乐，牢固树立幼儿园以游戏教学为主的教育观念，更可以联络同事之间的感情，给大家一个展现自我的机会。我们看到，团队的潜在挑战面前激发并无限放大，教职工们在活动中体验、感悟，更加懂得了责任、沟通、协调合作的重要性。相信在未来的工作中，小巴拉盖幼儿园的老师们一定会团结一心，努力向上，让自己的职业生涯大放异彩！

团队骑行活动中体会到篇八

20xx年11月的四个周末，月色朦胧中开启为期三天两夜的团建征程。早闻拓展训练就是吃苦受累，故做好了充分的吃苦流汗的准备，却不想，回来时收获了的是温暖与感动、明白了团结与协作。

团建分组中我们是5号红队。之所以是5号，是因为在第一天的沙漠掘金游戏中表现欠佳，两个小分队中最好成绩才是第五名。游戏中各自为营，不求无功但求无过，不索挖金只求保命。少了小组内的协作，少了小组间的分享。当两小分队合并成一个队后，我们迅速开会，确定整队的色调，人员的

分工。我们的队名是“天狼队”，我们的口号是：“天成狼性、团队为尊”。狼是群居动物，头狼拥有绝对领导权，他的责任是：带队、指挥、与其他狼群交涉、引领繁衍；其他公狼和母狼则是按头狼的分配，保护狼群、捕猎食物。所谓狼性，具有四个第一：生存第一，永远的危机与斗争意识；规则第一，永远的服从与执行意识；团队第一，永远的合作与大局意识；忠诚第一，永远的感恩与牺牲意识。

我们5号红队秉承狼性之道，确立团队之重。迅速确定以罗云波同志为队长，徐永泉同志为参谋，其余人一致执行。

上山过程队长下达指令：“两男在前领队速度，六女中间前行，六男殿后提包”，虽然上山行进中，红队一直垫底前行，可是小组成员间相互护持，相互鼓励，相互帮助前行，一直紧紧的在一起，让我们感受到的是团队满满的温暖，拉近了队员之间的距离。

贪吃蛇项目需要14个人从后往前依次传达信号，人多口杂，建议太多，队长当机立断下达指令：“动作要少，只有左、右、找人三个动作，捡球头尾做，中间人只负责传达三种指令，不散开就行，立刻闭眼模拟示范”，我们都模拟好几遍了，其他战队还在商讨对策，正如吕不韦所言“言之易，行之难”，结果充分证明练习的重要性，我们队由于练习的多，有了发现问题解决问题，及时调整战略的机会，游戏结果我们队摘得第一。

团队有了两天的相识相处，逐渐熟悉了，大家也更活跃了。晚上的时间有三项任务：做饭，搭帐篷，排练节目。徐永泉参谋自告奋勇带领四名女同志做饭，其余人先搭帐篷。我们抽到的节目是小品“猪八戒娶媳妇”，我也是自告奋勇承担了主创，主演。表演5分钟时间，又要搞笑，排练时间又少，我们快速讨论出故事构架，不要台词，用夸张的肢体语言完成喜剧表演。我们6个表演组成员，迅速认领角色，各自想各种夸张动作，全体组员充当观众，排练，排练，再排练；调

整，调整，再调整。经过20分钟的排练后，开始表演，最后表演项目我们组再次获得分的最高分。

第三天七巧板项目，两军对垒时，我们再次获胜。最终，我们红队，成为了本次团建的第一名。

我相信，没有随随便便的成功。一次获胜可能是偶然、是运气，但一次次的获胜，我相信就不再是运气。我们之所以能获胜是因为我们整队队员一直都是以“天成狼性、团队为尊”为中心指导思想，每个队员各司其职，培养了团队精神，提升了凝聚力。无论是家庭、公司、国家，都需要这种精神，也只有大家拧一股绳，再能事半功倍。再最后的众人合力游戏中，看到涛总勇于站在高绳上，大家手握着涛总的人生安全，大家合力使劲，一次成功。完成后大家的手都是通红勒出了深深的印子，甚至有的同志的手都磨出了血泡，看着他手中的泡，我的眼睛湿润了，无法用文字表达那刻的心情，此刻的伤是自我牺牲的奉献精神。肩抗着责任，我们必尽全力，咬着牙也会全力完成任务。

通过这次团建活动，我认识了很多其他岗位的同志，从以前的不认识，到现在有一份野外拓展的情谊，我相信以后开展工作会更容易，更顺畅。也体会团队合作的重要性，以后的工作中，我一定做好公司的小小螺丝钉，承担责任，执行任务，为公司的发展添砖加瓦。

团队骑行活动中体会到篇九

我参加了由学校组织卓越拓展策划的的新员工入职培训的素质拓展训练，很庆幸，我是其中的一员。虽然只有短短的一天时间，但是却给我留下了深刻的印象。

在这次拓展活动中，每个项目都是团队项目，不是单凭一个人的智力、体力和能力就能很好的完成。它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队得成功，只有各

个团队中的每个队员相互团结，相互帮助，相互信任，才能共同完成团队的目标。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最关心的都是如何组织、协调及配合好，而不是只要自己做好了就可以了，队员对团队的关注已远远超过了其自身！团队合作的精神更是发挥的淋漓尽致。

高空行走，这是一个团队协作的项目，如果大家协作不好，就会有队友出现危险或者很难通过这个挑战。项目开始之前教官问我们这个队伍全部完成要多久时间，我们斩钉截铁的回答会在一个小时完成，教官对我们的回答很满意，之后挑战便开始了。

首先上去的女生遇到了心理障碍，不敢前进，我们在下面为她加油鼓劲，并牢牢抓住绳子，为她提供较为平坦的路的同时也为她的安全提供了保障。当这位女生在我们的加油声中一步步完成挑战时，我们下面爆发了喝彩与欢呼声，因为她在大家的帮助下完成了对自己的挑战，我们都为她高兴。之后男生大部分都顺利而且快速的完成这个任务，部分女生虽然存在困难，但在大家的鼓励之下都完成了挑战。挑战结束后大家进行了交流，总结起来就是团队的协作是十分重要的。在团队工作中，没有哪个人是可以替代的，也没有哪个人是可以脱离组织而独自完成的，只有大家齐心协力，共同协作才可以顺利完成任务。即使你在团队工作中遇到困难了，但在大家的帮助下肯定能是顺利度过难关，最终成功的。

特别是在最后一个项目是集体翻越“生死线”，不能运用任何工具，所有的人都要手牵手翻过生死线，才算成功。全队13个人团结一心，互相帮助，目标一致，勇于奉献自己。我被团队体现出来的集体荣誉感和精诚合作的精神所感动。当我看到大家搭起人梯做好支撑，把队友们一个一个托过障碍时，当我听到项目完成后我们发自内心的欢呼时，我为能身处这样的团队而骄傲，一种强烈的集体归属感深深影响着我。换一个角度考虑，一项工作任务的完成，如果没有众人的支持配合，鼎力相助，也许自己根本无法完成。鲜花和掌

声的背后是集体智慧的结晶，是众人的臂膀和齐心协力完成任务的决心。团队精神，不仅是我们工作中必须发扬和应用的精神，也是一个单位发展壮大根本。

1、分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。

2、做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。

3、在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。

4、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在你身上，而你自己却从未真正了解的力量。

这次拓展活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。

团队骑行活动中体会到篇十

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。