

2023年团队活动收获心得 第一次团队活动心得体会(优秀5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

团队活动收获心得篇一

最近，我们团队进行了一次旅游团建活动，这是我参加的第一次团队活动。在这次活动中，我体验了很多新鲜的事物，收获了很多成长和感悟。

第二段：团队合作的重要性

在活动开始前，我们团队成员进行了多次会议，商讨到底要去哪里旅游、如何安排行程以及大家的费用等细节问题。通过这些会议，我们逐渐增加了解彼此的时间，也磨合了彼此的合作模式。在活动过程中，我们每个人都有自己的角色，每个人的付出和努力都促进了整个团队的运转。正因为团队成员的积极付出，我们才能在短短的时间里打破陌生，建立更深层次的、信任 and 理解的团队合作。

第三段：沟通合作的锻炼

在活动中，我们需要互相协作，配合完成各自分配的任务和工作，这就需要大家之间不断进行沟通和协调，加强对队友们的了解和认识，形成信任和默契。我认为这些经历是十分珍贵的，因为团队活动不仅锻炼了我们分工协作的能力，更是培养了我们用心倾听、尊重意见的能力，培训了我们平等、务实的价值观。在团队合作的过程中，我们发现任何事情都有不确定性和即兴性，接受并善于应对这些挑战必定会带来

成长和进步。

第四段：个人成长的体验

在这个团队活动中，除了提高团队合作能力，我们也代入团队中个体成长的因素，通过各自角色的发挥来彰显个人特质。比如，我参与了团队的规划和执行阶段，拉了些资源，写了路书和攻略出来，然后和队友一起完 Trello 上及时更新最新情况。这个环节让我加深了团队合作的价值，增强了自身对于团队活动的把握和运作能力，也意识到了档次、口碑和合作的重要作用。

第五段：总结体会

总的来说，这次团队活动是一次十分有收获的体验。在活动中，我认识到团队合作的重要性，也体验到了团队合作的好处。它不仅可以让每个人的努力都变得更有价值，更可以让整个团队事半功倍，自然成就更多的成就。在以后的工作和生活中，我也会积极运用团队合作精神和技能，尽自己的能力，在工作和生活中成为更团结和智慧的人。

团队活动收获心得篇二

（一） 团体名称 相亲相爱一家人

（二） 团体性质 结构式、发展性团体

（三） 团体活动目标

1. 总目标：培养班级成员团体凝聚力与团体信任感。

2. 团体具体目标：

（1）凝聚团体的共识，强化团体的向心力。

(2) 培养团体的默契，增强成员的互信基础。

(3) 强化成员在团体中的自我价值感。

(4) 促进成员的互动状况，形成一个良好的班级人际氛围。

(5) 强调成员间互助合作精神。

(6) 透过活动的特殊设计激发成员的思考力和创造力。

(四) 团体对象 初中生 (五) 团体规模 40~60人

(六) 团体活动地点 教室或团体辅导室

(七) 活动时间及频率

每周一次，共四次，每次90分钟。

(八) 活动方式

根据活动要求全班分成7~9人组进行，小组内交流与派代表全班分享结合。

(九) 领导者及训练背景

应用心理学专业的大三学生6人，都是三级心理咨询师，有多次团体心理辅导的经验。

(十) 理论基础

1. 马斯洛需要层次理论揭示每个人都渴望被他人接受、尊重和欣赏；团体可以满足人社会交往的需要、归属的需要和爱的需要。

2. 社会心理学关于群体的研究证明，在一个团体中，如果

成员之间有了互信，团体的凝聚力会更强，也将能更有效地发挥团体的效能。

3. 人际关系理论表明，要信任他人必须要先学习开放自己，接纳他人，袒露自己的情感、思想、情绪、感觉和意见，愿意和别人分享资源和观念；要能与他人有效的沟通、建立亲密的关系，自己应先令人觉得可信、值得信赖、靠得住。

4. 约翰逊（1972）的信任模式认为，信任他人是一种冒险的选择，之所以会愿意去信任他人，是因为我们相信他人的行为对我们是有利的。信任模式理论还认为，由成员所表现出来的高度或低度的接受、支持和合作的意愿以及所表现出来的高度或低度的开放、分享的态度，两个向度交互作用之后，会形成下列四种信任模式：

高度接受和合作 低度接受和合作

高度开放和分享 低度开放和分享

（十一）团体活动具体安排

团队活动收获心得篇三

- 1、为 加强企业团队凝聚力与团队协作能力；
- 2、激发公司员工积极参与公司各项活动的热情；
- 3、加强和巩固员工对公司企业理念的熟悉；
- 4、休闲娱乐，缓解工作疲劳。

**明芯微电子 全体同仁

三天二晚

****蜈支洲岛 3 天五星精品纯玩团队游(晚去晚回)**

行政部(负责方案的制定、与旅行社的接洽、管理与协调活动的组织实施)

旅行社(**网提供的导游服务)

第一天□ ** —— q (乘飞机) ** ——酒店入住

第二天： 鹿回头山顶公园 —— 大**旅游区 —— 天涯海角——晚餐

1 、 价格 ： 221 元起 / 人；

2 、 费用包含：

公司总人数 45 人* 221 元 / 人 =9945 元

1 、 **网预订电话□ xxxxx或 xxx □

2 、 此价格截止。

团队活动收获心得篇四

团队合作是现代社会中越来越重要的一种组织形式。在一个团队中，每个人都有各自的特长和能力，在共同的目标下相互配合，乘风破浪，可谓是件极具挑战性、代价高昂的事情。我所在的团队今年举行了一次第一次的团队活动，让我深刻认识到了团队合作的重要性。

第二段：过程

这次团队活动安排了一系列的多人协作游戏，比如“互换座

位”、“疯狂搭桥”等等。在这些游戏中，我们学会了团队协作的意义和技能。在“互换座位”中，我们需要立刻和团队中的其他人配对，一次配对不成功，整个团队都会坐立不安。在“疯狂搭桥”中，我们需要在规定时间内一起建造一个牢固的桥梁，如果出现一个接口出现问题，整个桥梁就会瘫痪。这次团队活动通过一系列游戏，着重展示了团队合作的重要性。

第三段：结果

这次团队活动使我意识到，只有每个人为团队贡献自己的一份力量，而不是每个人都在自己的小角落里做着自己的独立工作，整个团队才能达到“1+1>2”的效果。我们在这个过程中展示了相互信任的重要性，并学会了在小组合作中使用自己的技能，以及维持沟通的重要性。

第四段：心得

在这次团队活动中，我认为最重要的是我们彼此之间建立起了相互信任和尊重。当我们在共同的目标下合作时，我们学会了如何更有效地沟通，如何更好的协调。我们发现了组员们各自的长处，这些长处对其他项目有很强的协同作用。这次活动帮助我迅速了解到团队协作标准和效率的意义，让我感受到高质量的合作成果所带来的价值。

第五段：总结

通过这次团队活动，我们意识到，每个人都在团队中扮演着不同的角色，我们应该把注意力放在每个人的优势上，而不是强调他的短板。团队合作并不是简单的简单拼凑，而是在公平和公正的基础上团结合作，让个人的力量在团队取得最大的价值。我们应该时刻保持关注，增加沟通的效率，以便团队中的每个人都能够扮演自己的角色，成为团队的一部分，使团队达到更高的高峰。

团队活动收获心得篇五

多年来，我校坚持举办“交特殊队费”主题活动，已形成常规工作，成为着力解决青少年实际困难、关心青少年成长、构建龙岗和谐教育的重要举措。

倡导理性消费，合理利用过年压岁钱，宣传中华民族扶贫济困、乐善好施的美德，引导少先队员在活动过程中体验关心他人、服务他人的快乐，培养队员的社会责任感。

活动的目的在于帮助我们身边困难家庭的青少年解决读书难、生活难等问题，促进他们健康成长。捐款主要用于xx陇南地区教育帮扶，同时用于xx市青少年帮困助弱，援建xx区“手拉手”希望小学，对口扶持其它援助项目，资助我区困难外来建设者子女入学和困难家庭的青少年。

利用广播站、宣传栏、校园网等媒介，利用升旗仪式、班会、队会集体活动时，努力倡导理性消费，合理利用过年压岁钱的俭朴作风，大力宣传中华民族扶贫济困、乐善好施的美德，引导青少年学生在活动过程中体验关心他人、服务他人的快乐，培养队员的社会责任感，促进学校校风建设。

捐款活动要以学生自愿为原则，各中队要积极行动起来，以交纳特殊队费的'活动形式，发动广大少先队员捐款。注意把握好活动重在参与的精神，不得将捐款活动与学生操行评定挂钩，保证捐款的自愿自主，不强调多捐。

1、各班主任组织学生认真学习《开展“交特殊团队费，关爱你我他”主题活动方案》，并根据要求积极做好学生的思想工作，充分挖掘活动的教育因素。

2、班主任负责收取捐款并填写好《学生捐款登记表》。

3、班主任在3月13日（星期五）前将捐款和《学生捐款登记

表》交给学校财务廖栋齐老师。

4、账目公开，足额上交。学校少先队部将对捐款情况张榜公布，不截留、挪用捐款，并于3月16日前将捐款转账至区教育局计财办（转账时在备注栏注明“××学校交‘手拉手’捐款”），同时将捐款数额报街道教办。

葵涌街道第二小学少先队大队

20xx年2月25日