

科研团队总结 团队协作心得体会(模板7篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

科研团队总结篇一

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，只要是有嘴有眼的人，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。从某种意义来讲，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。

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！

科研团队总结篇二

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，大家就一齐来肩并肩地战斗吧！

所谓团队么，简单来说就是几个人在一齐共同地、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。小菜我经过这些天的游戏时间，摸出了一些战法，和大家一齐探讨探讨。

团队行动中，团队合作可谓是重头戏，所以，打好团队合作，也算是胜利的基础。

在多人的比赛中，不可能每次都和你的队友离得很近，所以，在没摸清对手实力的情景下，尽快地把自我和队友的路打通，虽然有时会被别人抱怨，说你抢自我人东西，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，至少还有队友能够迅速地将你救活。一旦打通了路线，你不但能够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，能够让其中一人拖住对手，让队友更安全地增强自我的实力。

当我方以3v1的优势领先时，看着对方一次次狡猾地逃脱了我方的轰炸，最终居然被板平或被敌人逐个击破，是不是很恼火。先别急着向你队友发火，想想自身的配合失误吧。在有

利的情景下，大家并不需要想着如何迅速地歼灭对方，而采取胡乱放雷的方式，这样非但炸不死人，还会伤及自我的队友。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，研究的是要将对手围困在一处，而不要让他满屏幕瞎跑。我们能够设想一下，泡泡堂中一共仅有4个方向：上下左右，无论怎样跑，都仅有4个方向，敌人一般逃跑的方向都是广阔的区域，所以，能够让一位技术较好的人与他周旋，其他人能够摸清他的撤退路线，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，可是我就经常这样死于非命！

这个方法其实很难，并且要有相当的默契性，没有纯熟的操控技巧是很难到达的。因为讲的是团队配合，所以我以2v4来举例。我方在这种极为不利的情景下，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，冷静地确定对手的阵形，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景下，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。

慢乌龟被大家公认为最差的道具，其实我也这么想，但一个偶然的时机，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（这是当然的，一个人和一个龟比，怎样看都是人厉害）可是，慢有慢的好处，敌人对你的布雷及到达时间的确定至少会重新估算，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提议大家立即坐上去，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。

所以大家要在自我有足够泡泡和水柱时再坐。

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

科研团队总结篇三

一、优秀的团队首先应该有一个优秀的领导者，有一个共同的目标愿景，以及为了实现共同目标而制定的计划。在整个团队中，每个人都有不同的特点，由于每个人的人生观、价值观、文化教育、家庭教育的不同，所以导致每个人的性格、为人处事都不同。那么，作为领导者怎么样才能有效的引导团队中的每个人，让其思想能够统一起来呢？作为领导者，应该正确的引导团队中每个人的思想和团队意识。

二、合理分工，相互配合：在一个团队中，每个人只有分工不同，没有轻重不同，每个人都应该各司其职，最大化的发挥自己的特长，我们的团队才会做到最好！在工作中也是一样：每个岗位的人都要相互配合，共同努力，才会取得我们大家共同创造的好成绩。

三、团队中的沟通特别重要。这让我感受到了人与人之间无隔阂、和睦共处、亲密无间的真诚与舒畅。

四、信任，一个多么美好的词语。信任朋友和同事，其实是给自己机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。古人尚知用人不疑，疑人不用。

五、纪律的约束：在信任后倒时，每一个背摔的人都要将手反扣绑起来，这样做的目的是为了保护自己下面的人不受到伤害。这使人联想到纪律的约束：约束了自己，保护的是大多数人和团队的利益。俗话说没有规矩不成方圆，在一个团队中如果没有纪律的约束，就不能称之为团队，只能是一盘散沙。

六、倾听并理解：倾听并理解是团队工作的核心。不管生活中还是工作中，一个人的自信也是非常重要的，如果对自己都没信心怎么能把事情做好？要相信自己可以做到。当然自信固好，过于自信就等于自我。在一个团队中，不管是管理者还是一般的队员，当问题出现之后，要学会站在别人的角度看待问题，不持成见，重点理解他人，接受他人的观点和价值。不论对方是谁，放低自己的姿态，认真的去倾听，每一句话都是有用的。

1、团队目标应明确，所有的人都应知道该干什么。

3、纪律与执行力，如果大家不能牢牢抱成团，坚决执行上层的决策，逞个人英雄主义，各自为政，结果只会一团糟。

4、沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就一定会有完美的结果。还有一点就是我个人认为，我们还应该静下心来，思考一下，我们能否做得更好。

拓展只是一种训练，是体验下的感悟。最重要的是我们战胜了心魔，更由内心的极大恐惧到无所畏惧，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标。我相信每一个人都从拓展中得到或多或少的启发，但我们是否真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把在拓展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。我相信，多一点坚持，多一份自信，多一份沟通，就会多一次成功！

最后，希望我们大家都能齐心协力，共创弘元的未来，期待我们弘元的未来更加美好！

科研团队总结篇四

6月在广西电网公司精心为我们准备的“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，只要是有嘴有眼的人，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。这也许和我性格是急性子的原因有关吧。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”，就的就是这

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。从某种意义来讲，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。

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，矗立于二十一世纪的东方。

科研团队总结篇五

xx年9月26日，我有幸参加了由系团委和系学生会为招新人开展的团队活动。活动在淅沥的小雨中开始，持续了整整一个上午。其中给我印象最深的有两个。

一 是一组人全部被蒙上眼睛，然后被要求用给定的4根绳子围成一个尽可能大的正方形。眼罩带上的瞬间，整个人完全陷入黑暗的世界，与刚刚那个鲜艳明亮的操场恍然隔开，那

时候，涌上心头的除了惊恐还是惊恐，唯一能做的就是紧紧纂着前面一个人手，不敢松开，担心一旦松开，旧再也找不到自己的队伍。在只能依靠耳朵和嘴巴的情况下，“队长”“队长”的叫喊声此起彼伏，大家无一例外的依赖于队长，可没有想到，队长一样也是被蒙了眼睛的。我们手忙脚乱的将四段绳子打结，数着四边形边上应站的人数，安排拐角处的人员……迫不及待的摘掉眼罩，我们看到了一个还算标准的正方形。回想大家的表现，我似乎对“团队”的内涵有了更深一层的理解：合作精神的重要性与服从命令的必要性。队长作为整个队伍的主心骨，在特定的环境下，其作用愈发显得重要。他没有条件按照每个人的想法来，因此，我们应当充分尊重队长，在保证信息正确性的前提下，以最快的速度将队长的安排传递下去。困难让人清醒，压力让人奋进！如果把团队比做出鞘的宝剑，那么精神就是剑柄，智慧的力量则是青光闪闪的剑锋。信心有多大，力量就有多强。

另一个活动则是将一个小组的人分为盲人，短臂人，没有双脚的人，只有一只脚的人以及少许健全的人。如同“伤兵败将”的一行人在必须保持身体接触的要求下走上了一条布满“障碍”的艰辛之路。我在组中扮演“盲人”需要在别人的搀扶下步履唯艰的前行。一会上，一会下，还需要蹲着爬行，钻过障碍。后来，我们好象在一处“电网”前停了下来，我不知道这个障碍是什么样子，但从大家焦急的语气中我能判断，这必是一处艰难的跨越。我很好奇，很想将眼罩摘下来看看个究竟，但想到一个人违反的纪律，整个队伍都要受到处罚。我甚至有点后悔自己选择了这个角色。团队意识当先，我克制住了自己的好奇心。在“慢点”“小心”“搭把手”的声声叮嘱中，感觉自己如同一个木偶，被几双有力的大手完全抬了过去。后来的路好走了许多。在一步步走向终点的过程中，我思索了许多，意识到活动中有许多有困难的人，对于他们，我们必须以乐于帮助的心去对待，才能是整个队伍走向前进。生活中何尝不是如此？因为我们不是一个人在前行。我们身边也存在有缺陷的人，只有秉着“不抛弃，不放弃”的信念，才能共同进步。不管环境多么恶劣，不管条

件多么艰苦，不管前进的道路多么曲折，在团队精神的沐浴下，我们一定会走出困境，迎接曙光。合作的精神让我们写着英雄史诗，演绎着现代神话，锻造着钢铁劲旅，闪烁着团队光芒！

雨越下越大，好象在浇灌我们被世俗侵蚀的干涸的心灵。同学们意犹未尽，我们的活动转移到室内，很简单的一个游戏，报数，数30。最慢的一组要以队长和队秘作俯卧撑为惩罚。看似简单的游戏使某一个队的队长和队秘做了近200个俯卧撑，娇小的女队秘在众人的呐喊声和鼓掌声中艰难的坚持着作完了，看着她步履不稳，在队友的搀扶下走下来，我心中突然觉得这个游戏很残忍。他们并没有做错什么，但整个队伍中有人做错了，他们就得接受惩罚，这就是“责任”。我从来没有象今天一样感到“责任”的分量。中国有句古话：“千人同心，则得千人力；万人异心，则无一人之用”在竞争日益激烈的今天，我深深的意识到，所谓的个人英雄主义、所谓的单打独斗，都已经是夕阳挽歌，风光不再了。只有将自己置身有集体，才能绽放耀眼的光芒。

活动结束，外面的雨也停了。明晃晃的太阳好象在昭示着什么。铁肩担道义，妙手著文章。新的机遇，等待我们用智慧去把握；新的篇章，等待我们用汗水去谱写！

经历过，在我们的心中，就会有一种信念支持着前行，那就是——为荣誉而战。正是这种无坚不摧的强大合力，令成员满意，令对手叹服，让团队精神一次次迸发她的恢弘气势和无与伦比的光彩！

科研团队总结篇六

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，会不自觉地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，教练只给予我们了三个道具：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。

科研团队总结篇七

两天的课程将人生的五味杂陈展现在我们面前，带着疲惫的身躯去感受，整个培训下来心灵得到了洗礼，让人如此深刻，痛并快乐着！我们分成了12个小组，每一个小组都是一个家。在这两天里我们都和我们的家人在一起为我们的家而努力！

我们家有10个女孩，是12个小组中唯一没有男生的，也是平均年龄最小的。一开始大家都显得漫不经心，有的因为提前知道了培训内容人显得满不在乎，她们向自己的死党诉说不满，欣慰的是我们都没有把这些不良情绪传播开来。有的很少表达，当老师让我们一家人总结的时候很少说话。当我们还是倒数第一的时候，我们很团结，这就是团队精神！虽然

我们看上去很弱，事实上我们都很坚强，也都很倔强！

助教说想加分就要创意，而且要够没脸皮，我们都不会那么做，都放不开吧，所以我们选择抢第一，避开劣势。在信任这个环节中，我们从一开始就不能完成，能站起来的都有点怨气，大家都心照不宣的继续练习，最终在最后一次我们站起来了有人说我们不是站起来最快的，只是声音大而已，其实又有什么关系呢，我们得到认可了嘛。就算我们的鞋不是最好的，我们推销出去了，这也是事实啊！在此之后我们开始自信，为我们家族挣分！

当我们不认真不仔细我们的队长就要受到惩罚，这多么残酷，而现实就是如此。这个环节中，我感受到责任在肩上的重量，压得人那么沉重！在现实我们营业员的责任是最小的，我们是更能够左右我们的店长责任的重量的，只要我们都以主人翁的态度去认真细心的工作！感恩，这个永恒的话题。当有人扶着我，就知道我要离开那安逸而又凉意的环境，我是瞎子，她带着我走，她是那么小，可是我却不能认出她来，还是她拉起的我！想想那些帮助过我的人，我要感谢的人是那么的多，从小都是在大家的宠爱下长大的，就连弟弟也是，不熟悉的都以为我是最小的。在工作中也是如此，其实我都可以做的，只是大家都帮着我，真的很感谢，感谢身边的每一个人，感谢来和我买鞋的友女，感谢记住我是人，被你们记住是对我最大的肯定。

第一天结束前，将会有一个人家庭离开，我们是那么的担心，因为一开始我们就很弱。当老师说是5号家庭时，我们都松了一口气。他们因为都在意家人说的早知道是这样就不来了，真没有意思。于是他们泄气了，淘汰了！他们的离开就意味这我们是最后的，我们不甘心，我们都决心在第二天一定要全力以赴。功夫不负有心人，我们做到了，以四分之差我们不是最后一个。当我们一家人全在台上的时候，其他人都才知道我们是唯一一个没有男生组建的家庭，从头到位我们都没有示弱，就算是第一次上台也不会说我是第一次。

培训结束了，培训是残酷的，真的有的家庭都解散，他们真的会离开。在现实中，如果我们不努力，不认真我们都将会面临失业。在日后的工作中，我将会认真工作，辅佐店长，也会将我所会的东西教会大家，一起出力，力量才大，团队才是真正意义的团队！

当我们置身于一个团队，我所做的一切都将不是会影响到我，还会影响整个团队，在以后的工作中我会将最好的一面展现在大家面前，不会因为自己不开心而去影响他人，而是要因为我开心所以你也要开心去感染大家！以最好的状态来感染周围的人，提高我们的业绩！相信在以后的工作中我们会更加默契，我们的团队会更加优秀！