

心理团建活动心得体会 学生会团建活动 心得体会(实用5篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。大家想知道怎样才能写得一篇好的心得体会吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

心理团建活动心得体会篇一

一是用心主动性。学生会培养的是综合性人才，这就要求学生会成员务必具备用心主动性，要学会去用心自主独立地去思考问题，去解决问题，不要什么事别动的去完成。平时要注重去培养，去锻炼，不断地去提高自己；勤勤恳恳，踏踏实实干事的人固然是好的，最后也未必能在换届时脱颖而出，因为学生会干部务必学会用心主动，去自己处理问题，听别人指挥的人永远只能被牵着走，认真并不是成功的唯一要素。

二是要具有团结协作的潜力，具有团队意识。学生会是一个需要

团结协作的群众，需要每一位成员具有团队配合意识，因为不管什么事，一个人的力量是肯定不行的，即使去做了，效果肯定会比大家去做要差很多。这是至关重要的。

三是要有职责心、热情。其实，坦然的说，学生会的大部分事情，只要你有热性，有职责心，几乎每个人都能够把它做好，关键是愿不愿意去干，有没有职责心。一个缺乏职责心，没有多少热情的人，是干不好事情的。

此外，也要注意学习潜力的培养。不论是自己的专业知识，还是其他各个方面，都就应好好学习，去培养，去增强自己

的学习潜力。学生会无论在评优还是提干的时候，总会有人后悔自己当年没有好好学习，以至于在工作上花费了很多精力时间，到头来没有被留下来。许多同学，因为学生会的事情，到头来挂了科目，这是很不好的。以上是我在济南大学学生会一年多来的一些工作心得与体会，相信在校团委老师的正确指引领导下，透过大家的共同努力，我们济南大学学生会必须能够蒸蒸日上，校学生会的明天必须会更加完美！

学生会团建活动心得体会600字2

心理团建活动心得体会篇二

参加完公司联合中国培训热线组织的团队拓展训练后，感受颇多我还不时会想起那“惊心动魄”的训练。不管是令我胆战心惊的“cs”“高空抓扛”“徒手攀岩”还是“急速60秒”、“风火轮”所有情节历历在目，令我难以忘怀。

因为这是我第二次参加，虽然很累很累，但整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在了一齐，不仅仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，而且给我带来深刻的思考与启迪……拓展训练每个项目都离不开团队的支持和鼓励，设计自我团队的队名、队呼、队徽、就预示了此次活动的整个过程离不开群众的智慧和力量。40多个人被分成3个团队。我们很快完成了队名、队呼、队徽的设计和队长的选举工作。我所在的队是“特工队”队，一共有14人，队长是张必学，我担任队花；队呼是“特工特工，永攀高峰”。

一、优秀的团队首先就应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。

二、合理分工，相互配合：在一个团队中，每个人只有分工不一样，没有轻重不一样，每个人都就应各司其职，最大化

的发挥自我的特长，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、团队中的沟通个性重要。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，一个多么完美的词语。信任朋友和同事，其实是给自我机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。作为管理者务必做到“用人不疑，疑人不用”。

五、纪律的约束：此次活动虽为拓展加旅游，但既为公司组织，务必要有自我纪律的约束：约束了自我，保护的是大多数人和团队的利益。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，最终!

从小到大，我一向恐高，站在5米高的楼房上我都很怕。20xx年跨越断桥是我想也不敢想的事。站在8米高断桥下，我心里十分紧张、害怕。最后经过队友的鼓励我犹豫了很久才跳过去。这次“高空抓杠”当教练问谁来时，我第一个举起手，争着说“我来，我来”。我的目的显而易见，“因为我手中的一面红旗和我有过一次的‘高空断桥’的经验”；队友们围过来把手放在我的肩上喊着对呼“特工特工，永攀高峰”，为我壮胆、加油，在一片欢呼和鼓舞声中，我开始攀登梯子。当我站在断桥上时，我的心狂跳不止，丝毫不敢动，我听见队友们在下方喊：“不要向下看”、“不要往远处看”、“往对面的单杠上看”。我盯着对面的单杠，做着深呼吸，调整紧张、恐惧的心里。我听见队友们在下方喊：“贵军加油、贵军没事的别怕、贵军你是最棒的、贵军你最勇敢，贵军”心想‘既然选取了第一个上来，就不能放下’不加犹豫，闭上双眼跳了过去。成功了!我笑了，原先前面并不是不可逾越的悬崖、峭壁!成功原先如此简单，只要你肯跨出第一步，看起来难以克服的困难就会向你妥协了。

有了抓扛的“经验”，当徒手攀岩时，我想不会有什么问题。但我错了，当我再一次爬到8米高的岩石上时，不知怎样回事，我的腿不由自主的发抖，同时感觉整个石壁也在颤抖，巨大的恐惧一下向我袭来，止不住狂跳的心，头也有点晕，尝试了几次都不敢向上迈出一小步。我想到放下，但听着下方队友们鼓励的呐喊，心里的勇气顿时倍增。我自我给自己鼓劲，不断告诫自我：不要害怕，我必须行！我深深呼吸了几口气，镇定了一下，当再向上迈出了一小步时，我已经无法控制了，我回头了看着下方我更怕，还是没能爬上最顶峰，最后我放下了也失败了，当我下来时连坐的力气都没了，但也后悔没能坚持下去。

当完成活动后，大家坐在一齐，联系我们现实中的工作生活进行讨论：第一，团队目标应明确，所有的人都应明白该干什么。

第二，团队中所有人应持续一个用心上进的心态，如果这天我们的活动中大家不是“士气高昂”，有一个用心的心态，能否将活动完美地完成。

第三，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。

第四，沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就必须会有完美的结果。

第五，还有一点就是我个人认为，我们还就应静下心来，思考一下，我们能否做得更好。以后所有的活动，大家都能否以一种用心的心态参与，有力出力？有才者出谋划策？总之是要在一个有序有组织的状态下去完成某项活动。按现场活动中对各位成员的临时表现进行分工，虽不是最优，但必须是较优。每一个人按照自我所承担的主角尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患及时提出，并提出相应的解决方案供大家决策，从而将失

误扼杀在摇篮中，使得各位成员配合默契，在短时光内将一个个项目成功地完成。

在一个公司内，最终的目标是取得利润，这个目标看似很明确，却往往在日常的工作中被忽略，因为一个公司由众多部门组成，一件事情往往由一个或两个部门为主导，而每一件事情就是一个项目，需各部门协力完成。因时光限制，某一部门制定的方案不必须是最完美的方案，实行此方案可能对有的部门不太合理，但是，一件事情的完成，可能需要某些部门作出一些牺牲，否则整个事情就完不成或不能按时完成。部门利益来自于公司的利益，公司没有了利益，部门哪有利益?!各部门按照所分配的主角来担当职责，执行的过程中再根据实际状况，提出所存在的问题点与相应的改善方案，以利于主导部门调整决策，这样每一项工作才能顺利开展下去，最终取得圆满的结果。

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，但很有好处。

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，最后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透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，教练向下方问：“下方的伙伴，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，请相信我们必须支持你！”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎样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，让他放心的将自我的安全交给大家。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潜力发挥到极致，才能到达最完美的效果。

“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分钟时光，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，大家利用简短的时光制定好策略之后，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，帮忙他人也是在帮忙自我。最终，我们顺利地提前完成了任务，在那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，它能够起到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、放下了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮忙我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种主角，要找准自我的位置，竞争与合作都是到达目的的手段，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，不仅仅是体能、更是意识；挑战的不仅仅是个人、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。透过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自我，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的潜力，更增进了对群众的参与意识与职责心。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！

心理团建活动心得体会篇三

一、团队意识，合作精神。

在到达古塔公园团队建设场地后，按照团建领队的要求，我们被分为了六个队，在一些趣味的热身活动游戏结束后，开始了团队拓展活动。根据要求每个队都由队员选出一名队长、一名队秘，并一同起队名，设计队旗、队伍口号及载歌载舞的展示队歌，最后摆个pose照集体照。在团队展示阶段，我们集思广益，各显神通，很快确定了队伍名称“葫芦娃队”，随后画出精美的队旗，“金刚葫芦娃，什么都不怕！”的口号喊出我们如虹的气势，整个过程使我们每一个人都时刻感受到，自己不是一个人，而是一个团队中的一份子，要成功完成团建训练项目，需要团队中每一个人的努力，需要大家的充分沟通协作才能圆满完成。

二、目标一致，互相信任、团结协作。

在进行小组”猜拼图””一丝不苟”活动的过程中，我们小组的每一个人自始至终都在为小组的顺利过关而努力，始终坚持以团队协作为最终目标。虽然刚开始我们过于急于求成，但通过我们及时调整方案，最终达到失误率为零的结果，取得完美的胜利。

三、无畏风雨，砥砺前行。

在进行最后一个“呼吸的力量”活动时，瓢泼大雨不期而至。队员们无畏风雨，有条不紊的迅速穿上临时雨衣，收拾好训练物品，按照指令在大雨中整齐列队。这次团建成员中女同志占绝大多数，体现出巾帼不让须眉的气势。通过此次团建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；通过这次团建训练，增进了我对集体活动的参与意识与责任心。在整个训练过程结束后，大家都很累，可参与活动的每个人都兴高采烈地议论着训练过程中的事情，都感到回味无穷。我第一次感到团队的力量如此之大，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。

__金世神农种业有限公司于成立，现有员工33人，共青团员17人。几年来，团支部始终坚持“服务公司发展、服务农民增收”的原则，创造性地开展了各项工作，取得了显著成绩。团支部先后被评为__市“青年文明号”和县级“五四红旗团支部”。

一、坚持思路创新，稳固建立销售网络

公司创业之初，市场竞争非常激烈。面对这种情况，团支部一班人通过多次深入农村调研，发现越来越多的农民种起了棉花，经营棉种的商家却不多，品种短缺而且单一。为满足市场需求，团支部提出要抢抓机遇，增加棉种销量，快速占领市场。于是，公司大批量经营棉种，并及时把重点放在建立市场销售网络上，把销售网络遍布各个乡镇，严把“售前、售中、售后”服务关，变“改善服务”为“完善服务”。通

过团支部一班人热情周到的服务，得到了广大农户和经销商的充分认可，建立起了稳固的销售网络，年销售额成倍增长。现今神农种业已从昔日一个名不见经传的小型民营企业，快速发展成为注册资金500万元，拥有平方米的集办公、科研、销售为一体的科技大楼，3000平方米的种子生产车间，仓储面积15000平方米，实验示范基地亩，良种繁育基地10000亩，育种能力达到1000吨，年销售额达到7000万元，业务范围覆盖__、山东、河北、河南、江苏等十几个省市。

二、坚持科技创新，大力推广优良品种

在企业发展中，团支部清醒地认识到，依靠销售传统产品无法在市场经济大潮中站稳脚跟，必须研究开发新品种，才能不断加快企业的发展。，建立了一支由青年技术骨干组成的科研小组，探索高产的栽培模式，培育新品种。科研小组多次赴河北、山东、河南等地学习先进的植棉技术，并把掌握的技术运用到实际操作中。在棉种试验过程中，团支部一班人每天吃住在田间，24小时全程监控棉苗的成长情况。经过不懈努力，培育出十几个抗病、优质、高产的棉花新品种，并通过了__品种管理委员会的审定，当年许多棉农纷纷种植。在技术人员的指导下，棉花的产量大大提高了，棉农的经济效益也随之大幅度增长。中央电视台、__电视台、河北电视台及河北科技报等媒体都对此进行了报道。

三、坚持机制创新，努力完善服务载体

从事农资经营的大多是青年农民，经营地分散，信息闭塞，同行业无序竞争，棉农购种面临着许多风险。为了使棉农买上放心种，团支部决定，对经营机制进行革新。经过积极运作，以公司为依托成立了__县神农棉花协会、__市富亿农棉花种植专业合作社，共吸收会员达5000多人。协会和合作社成立后，针对棉农的实际困难，团支部决心要下大力量搞服务，扎扎实实为会员办实事。为了解决棉农缺乏科学的植棉技术，先后免费为棉农提供示范品种5000公斤；并带头搜集、整理、

编印技术会刊及技术光盘，免费发放达8万多份；召开百余场棉花新品种及栽培管理技术现场观摩会。利用农闲之时他还深入农村，义务培训农民1万多人次，示范棉花新品种100多个，为会员提供优质棉花新品种20多个，每年帮助会员增加收入超过千万余元。

四、坚持观念创新，积极参与公益事业

财富来自社会就应回报社会。近年来，团支部每年拿出10多万元现金及农资产品支持当地教育事业和贫困家庭，与120户贫困家庭结成了“一对一”帮扶对子。今年春节，又为潘庄、造甲、宁河、板桥的54户贫困青年家庭送去了价值3万元的农资产品。3月份，为丰台中学特困学生家庭捐赠5000元农资。团支部多次被评为“捐资助教、育才兴国”、“爱心助学先进单位”。

心理团建活动心得体会篇四

能有机会参加学长们组织的系学生会培训大会，三天的培训，听取了各位学长推心置腹的交流，学到了许多东西，我更深刻的明确了学生干部的工作职责，作为学生干部所要具备的各方面的素质以及管理组织能力，人际交流和沟通的方法等，从中受益匪浅。结合自己这半年的学生会工作经历，深有感触。同时也发现了自己在学生会工作中存在许多不足之处。通过反思给自己重新定位，以便以后能更好的工作，写以下培训心得。

思想的转折，在以前的工作中，只知道听从老师和依靠学长，干工作是缺少积极主动性，缺少自己的想法和思想，对待工作抱着完成任务的心态，自己有想法也不去说，只知道眉头苦干，没一点创新意识，通过培训我懂得：作为一名合格的学生干部在干工作时应具备强有力的责任感，无论干什么事一个有责任心的人没有他干不好的事。其次，作为一名学生干部要有良好的协调能力，协调好与老师、学生干部、同学

的关系及自己学习、工作、生活之间的关系，做到干任何事有头有序。上学期在干工作的时就是缺少不能很好的协调各种关系，以致在班级工作中很被动，自己的一些工作思路也没能很好的展示出来，同时自己干工作感觉很累，也没能干出成绩，甚至我还会经常抱怨工作累，烦琐!通过这次的学习培训，我也深刻的体会、反省，认识到了自己思想上的问题，我将不断反省自己，以十分的热情和饱满的情绪去对待工作，努力养成一丝不苟的工作作风，认真对待自己的责任和义务，提高效率，把工作尽快尽好的完成，不断的追求完美。

李嘉学长说的对学生干部首先是一名学生，其次是干部，只有在做好学生的同时才去做干部。一个人干任何时首先要给自己一个好的定位，只有选定好适合自己的位置才能干的得心应手，上学期未能很好的处理好学习、工作，之间的关系，所学的专业知识不扎实，通过培训我意识到，要学好自己所学的专业知识，始终把学习放在首位然后去工作，只有具有扎实的专业知识才能很好的工作，也就保证工作激情的基础所在和动力所在。真真做到德才兼备、品学兼优的学生干部。

我深知做任何事首先要学会做人，要具有良好的个人品德。学生干部也如此，如何作为一名优秀的学生干部，首先学生干部应具备做人基本素质，这主要是要有务实、公平、公正、讲理、讲原则，善于认识自己，提高自己意识，应当以理服人、以德服人。善于总结，勤于发现自身存在的问题，并予以及时改正，树立良好的形象同时具备博大的胸怀和大局意识。只有以身作则，在同学心中树立良好的形象才能有序展开管理工作，才能得到同学和老师的认可通过培训，深知当学生干部最注重的是自生能力的锻炼。包括分析问题的能力、调研能力、组织领导能力、语言表达能力、自制能力以及创新能力，要学会主动分析，迅速反应，工作严密，大胆创新。对于各项工作，尽量的安排好时间，有计划的完成，避免忙乱中出错，并在务实的基础上勇于创新，开拓思路，放开手脚，敢想敢做。

一个人的想事情，干工作从在一定的局限性，这就要求我们学生干部在开展工作时树立相互协作，群策群力，聚多人的思想和力量，所以在以后的工作中要能够很好的做到相互合作，做好每一件事，干好每一件事。

我们现在在锻炼的正是做事，做人的能力。通过学习我学会了如何去策划，去承办一件事。其实，不是我们小而会完成不好，而是要敢于去想，去做。做之前一定要有充足的准备，一定要做到谨慎周密，虽然对一些事情，我们还不了解，但一定要多接触，一定要有责任心。对待自己一定要严格，要作为一名学生干部，更要以身作则。做一件事一定要持之以恒，一旦决定去做，就要坚持到底把它做好。不敢保证每件事情都能做得尽善尽美，有时也会有失败，这时我们要有坚强的信念，甚至要学会享受挫折，因为从每一件事中，我们总能学到一些东西。然后就是不要淡忘了我们的职责，工作是要尽心尽力去做，也不要忽视了自己的学习。作为一名学生干部，必须要做榜样，以身作则。还有一点就是要学会礼貌，这样才能和同学，老师处理好关系，把工作和学习搞好。对待别人更要有宽容。宽容与理解永远是世界上最美好的东西。为此我们还要学会感恩父母，尊敬师长，珍惜朋友，只有这样，才能成为一名合格，优秀的学生干部。

通过这次培训，让我对自己有了一个更为明确的分析和定位，受益匪浅，我有了一定的收获，我知道，这是远远不够的，以后的工作学习生活中，我将面临的问题和考验。我相信我经得住考验，认真的完成各项工作。也让我对以后的大学生活有了明确的规划，对今后的工作有一个较清晰的规划，让自己能够在以后的日子里能力有所提高，不断锻炼自己，磨练意志，在能为大家更好服务的同时，也让自己的大学生生活过的更加充实！

学生会总结

心理团建活动心得体会篇五

丰富多彩的体验式拓展训练让我们认识到什么是团队：团队是一个整体，团队中的每一个人就是个体，个体之间只有相互信任、互相帮助，才能打造一支高效的团队。一个好的团队需要一个诚智的决策者，更需要一群优秀的执行者，这两者缺一不可。

- 1、团结。如果一个团队不团结的话，那么这个团队绝不会成功，这是最基本的因素。
- 2、信任。队员之间要互相信任、互相认可，不要因为一点儿小事就抱怨，从而让整个团队止步不前，因此我们应该多一分信任，少一分抱怨。
- 3、互助。队员之间应该互相帮助，相互扶持。人心齐，泰山移。如果这个团队有凝聚力，那样就会离成功更近一步。
- 4、责任心。团队有责任心也是尤为重要的，当一个团队中某一个队员发生某些不确定的因素时，每一个人都担起各自的责任，而不是推卸自己的责任。
- 5、创新。创新在当今的社会中是每个人必备的技能。如果一个团队一直循规蹈矩、墨守陈规，没有打破思维定势的勇气，那这个团队就会被别人超越，落后的越来越远。正所谓失之毫厘，谬以千里。

团队的鼓励，良好的人际，热情的氛围，激情四射的青春……这些增加了我们战胜困难的勇气和不断前进的力量，让我们懂得如何更好有效地与他人沟通、与他人合作。

因为年轻，所以不怕失败。只要我们少一点浮躁，多一点稳重，就一定能绽放出我们年轻人的个性和风采，未来的舞台永远属于年轻人！