

团队培训心得演讲稿三分钟 团队培训心得体会(模板8篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

团队培训心得演讲稿三分钟篇一

团队是为了实现某一目标而由相互协作的个体组成的正式群体。首先团队必须有一个清晰的目标，且这个目标是被团队成员理解并接受的。其次团队成员必须是能相互协作的，顾全整个团队的大局，不能个人英雄主义。

高绩效团队建设实际运行过程中不是一件轻松的事情，常常让人感到无从下手。首先应该很清楚知道现在应该干什么，下一步应该干什么。只有方向正确了，目标明确了，组织框架的搭建就是添砖加瓦的事。其次使每个团队成员明确团队的目标、行动计划，从而激发团队成员的激情。然后团队内部如何进行分工、不同的团队角色应承担的职责、履行的'权力、协调与沟通等，因此，团队内部各个成员之间也应有明确的岗位职责描述和说明，以建立团队成员的工作标准。关键是要职责清晰、有平台有空间。最后提供有针对性的学习机会，以提高整个团队的知识技术水平。

敢于承担责任。只有这样，别人才会信任你，在团队中更要注意培养自己的心态，不要把责任推到别人头上，即使是别人的错，那么你也有责任，作为团队的一员，如果你看见别人已经在犯错的边缘而你却没有伸出手拉一把，这本身自己就是错误的。

沟通是桥梁，世界上没有事情是无法沟通的。有强烈的沟通

意识，沟通无极限，这更是一种态度。一个好的团队当然要有共同的愿景，非一日可以得来。需要无时不在的沟通，从目标到细节，甚至到家庭等等，都在沟通的内容之列。与同事沟通，可以增强合作性，节约在工作中的磨合时间，更可以消除误会，减轻心理负担；同上司沟通，可以很好将自己对于工作的想法及时上达到领导层，为他们作出决策时提供依据；同家人沟通，可以营造一份融洽的氛围，有利于身心健康。同队员沟通可以得到以上列举的所有好处。

执行力的强弱反映了一个团队的管理水平，更体现在我们每个人每个环节的工作。其实我们每一个人在职责范围内，按照团队的管理制度，对规章条款不折不扣的执行，那我们的团队和公司就会更加具有竞争力。

以上肤浅的认识与大家共勉！

团队培训心得演讲稿三分钟篇二

明规则：是制度本身；潜规则：是文化。把明规则变成潜规则

战争的终极目标是“不战而屈”（对手）。

中国国情是人情社会，我们每天都跟人打交道，“要给面子”。

西方是神权社会——横向民主，（始终是神）〈有恒〉

中国是人权社会——纵向民主。〈无恒〉

中国人：赢的人保持谦虚、低调；输的人却不认输。

1) 要用积极正面的语言传达；

(2) 要用员工可以理解的方式传达；

(3) 要用对员工有利的方式去传达。

(1) 由下而上参与（层层选举到中央）；

(2) 由上而下决策（主席重要讲话全国学习）。中国人对权力的追求：（1）被尊重；（2）参与感。中国人不计较公平，只计较对我是否公平。

会而有议（议题、主题、推动的核心论点）

议而有论（议论和讨论，解决尊重、参与感）

论而有行（行为共识，思想统一）

行而有果（会议结束，明确做什么，怎么做，谁去做）

果而有报（会后执行奖惩，）

奖是奖励得奖人的过去，激励的是没得奖的未来，奖

惩是管理导向，是严重的价值导向。

发奖是发给没得奖的人看得心花怒放，让人体会到被尊重，参与感；罚是罚给没被罚的人心惊肉跳。因此我们未来奖励时要场面隆重，让人感动。先设计出感动点。

(1) 通报：1) 昨日工作成果；

2) 目标进度；

3) 查找和发现问题。

(2) 跟进：1) 确认今日工作计划；

2) 确认今日工作量;

3) 确认今日工作导向。

(3) 辅导训练: 1) 共性问题辅导;

2) 新技术辅导;

3) 特殊案例辅导;

4) 个别辅导。

(1) 是各职能部门的班前工作会;

(2) 是落实具体指标、解决执行力和生产效率的会;

(3) 会议的时间具体情况定;

(4) 该会议无法复制和模仿; (每天都不同)

(5) 早上大声说出岗位职称、名字, 能增加他的岗位责任感。

(1) 开场: 1、士气展示, 出勤汇报; 2、唱歌/跳舞; 3、开心一刻。

因为幸福是可以传递的、情绪也可以传递。(热人社会, 面子重要)

(2) 导向□a□新闻报道: 报在公司有好处, 别的行业更惨, 希

望员工变成什么就报道什么。

b□喜讯报道: 报xx员工晋升。

c□成功分享：现身说法（提升员工的参与感，被尊重）。

（3）学习□a□专业学习 b□专题学习 c□集体学习

（4）训导□a□政令宣导（规章制度）；

b□领导训勉（爱心激励）；

c□诵读公司愿景、使命。

小结：“文化建设靠风气、业绩建设靠士气”！

导入：激励。

教育训练：根据实际问题点进行教育和训练。

追踪：（1）学习心得；（2）改进计划。

注意点：夕会要远离批评，开成激励、帮助的会，增强自信。

角度，他永远都是对的，真正智慧的人，永远没有对错，但他有底线和原则。

先了解员工的“需求”，并给予相应的回报，因为人总是活在希望中。（需求：分表面需求、潜在需求〈本性〉——表面满足不了潜在。）

“激励”是满足对方的潜在〈本性〉需求（被尊重、被重视、被

在乎）等，就是激励 ==> 让他快乐！忠诚度与人的付出度成正比。

(1) “士气展示”：队团列、敬礼、口号、队名、文艺表演

(2) 业务或干部绩效目标的宣誓pk□可以一人pk一人，也可以

一人pk多人。语宣誓：“一定完成，誓死完成，务必完成”。

(3) 分公司之间pk考核某指标，本月试着pk生产质量。

军队：奉献、忠诚，营造“赢”的心态环境（想成功，先发疯，头脑简单向前冲。是！保证完成任务！）

学校：赞美、欣赏、诚信、奖励，一切为学习让路！

家庭：快乐、亲情、感恩。你的事就是我的事！

学会奖励：（内容）；奖励的八大要领：奖要舍得，罚要狠心；提

前规划；颁奖典礼隆重；物质精神并重；奖励要快并宣传；奖励要多变；特殊奖项设定；结合企业文化。

奖励是过去，激励是未来。

(1) 周四最佳，当天招，下午就面试。

(2) 六人组合，男女搭配。

(3) 找人多的市场，招未辞职的人。

(4) 广告□a□给岗位取个好名字（因为人要面子，餐厅服务员 ==>

美食顾问，扫地叫 ==> 机动专员）；

b□门槛不要高；

c□数据拿捏准。

服装统一只是三流的管理；（形象）

统一行为是二流的管理；

统一思想是一流的管理。

团队培训心得演讲稿三分钟篇三

xx团队培训结束了，给我留下的除了胳膊的酸痛，全身的疲惫以外还有心灵上的感悟。除非亲身经历，否则你绝不会相信团队合作的精神和力量有多惊人，当团队的力量发挥的'淋漓尽致时，你往往会完成许多“不可能”的任务。

经过训练，我深深体会到信任、勇气、智慧，协作配合都是实际工作和生活中缺一不可的，也是团队合作的关所在。

两天一夜的封闭式训练，培训方式独特，对我的心灵震撼很大。我认为，无论是心灵深处的触动，还是淋漓尽致的洗涤心灵的过程，对人生的感悟，对超强团队凝聚与合作意识以及对今后工作和生活都有着指导性的帮助。

在这里我要深深感谢我的父母、老师、朋友、还有每天一起工作的同事，是您们给予我爱与关怀、是您们给予我知识、是您们给予我一颗友爱的心、我还感谢给予我生存空间的所有人！

在进行“报数”这一项目时，由于某些原因，我们接连出错，团队领袖主动承担责任，队友们也展开了自我批评，为下次的活动积累了经验。试想，如果大家都不主动找出自己的失误而都去抨击别人，那就和我们工作中相互推委、扯皮的

情况一样，是不能提高工作质量的，我认为，宽松的环境、宽容的态度是让人勇于承担责任的基础。只有这样，在不断地反思和总结中升华自己的灵魂，才能找出问题的症结。

在“我=团队”环节中，“齐眉棍”的游戏让我感悟：任务的完成，要靠我们团队的每一位成员。当队长根据每个人的特点安排任务时，如果我们为了个人利益找诸多借口推委，那么再简单的任务也是不可能完成好的。一个巴掌拍不响，万人鼓掌声震天。在一个团队里，如果大家劲不往一处使，想要快速前进是根本不可能的。

在这次培训中，很多队员都哭了，我也不例外。大家都是因为感动和震撼才流下了激动的泪水。在“跨越生死线”这个培训项目中，我们每一位队员都在别人的帮助下逃离了“电网”。也许你会觉得太夸张了，你会说这不过是个游戏，没有电网，也不用面对死亡。可是，这可是一种精神啊，看看他们孤单的背影，眼泪流了下来。无论做什么事情，我们都应该认真对待，所以当最后一名队员也完成任务时，我们内心的自豪感和成就感流露在大家激动的泪光中。

我想说的是：团队是个大熔炉，我们每个人都在其中铸造自己。只有我们团结起来，这世上就没有跨不过的坎。我相信：振兴小学是最优秀的团队，我作为其中一员而感到骄傲。我爱这个团队，更爱团队里的兄弟姐妹。回想“齐眉挑杆”环节中，许多人自信的认为那会是几秒钟就可以完成的事。但就在半个小时之内还没有哪个团队做好的那一刻，相信每个人的心都是被震撼的！是啊，只有一两个人做好是不够的，这是一个团队，既然是团队，那么就该是一家人。试想如果是在学校，因为某个人自身的问题，而学校的印象大打折扣，那该是多大的损失，又该如何挽回呢？细节决定成败！所以每个人对身边的任何人和事都应留心并尽有一份责任；一个团队一条心，事情才可以圆满的完成，我终于懂得了齐心协力是何等的重要。“齐眉棍”和“电网逃生”两个游戏，给我的感觉就是把弱小的个人融入强大的团队当中，用信任对

待团队，相信团队，也让我知道什么是责任，一个人的力量是有限的，而团队的力量是无穷尽的，只有当团队中每一个人都真诚地团结起来，才能把团队的力量发挥得无穷无尽。

整个培训过程中，最触动我内心灵魂的是游戏“报数游戏”。在这一环节中，队长为了兑现承诺，也为了超越自我，强忍着疼痛，依旧全力以赴的坚持时，我深刻体会到当领导的不易和所肩负的责任，那时的氛围，那时的激情，以及那时的感动让我再次震撼，坚持不懈，全力以赴，超越自己，自己常挂嘴边却无法触及到。这一次培训给我的人生道路带来一些改变，不是身体上的而是思想上的。

首先，要互相信任。信任，是一个庄重而神圣的词汇，它需要彼此用心沟通，以诚相待，发挥集体智慧，互相鼓励，协调分工，认可他人。个人的力量是非常有的，集体合作才可以排山倒海，激发出无限动力，充分利用身边现有的资源，并将之组织起来，一起把工作做好，尤其在团队中，信任是必须的，我们只有互相信任，才能有共同的理想和追求。各怀心思的人，怎么会有共同的奋斗目标？又怎能相互抉择，同舟共济？所以，作为团队中的每个成员，要想自己的目标实现，要想团队成绩xx□请拿出你的诚心，彼此信任吧！

其次，要不断沟通。两天一夜当中似乎总被一些东西感动着，感动之后我觉得人与人之间需要沟通，需要心灵上的真诚沟通，只有沟通我们的距离才可能缩短，才可能是零距离，信息的传递就像一座桥，有了桥，但你不过去，还是无法沟通；没有了桥就更无法沟通了，我们同事之间和家人之间都需要沟通，从沟通中获得相互理解，理解增进我们的感情，只有这样才能打造一个强有力的团队，团队精神才能体现地淋漓尽致。

再次，挑战自我，相信自己。个人所处不同环境，从事不同工作的时候，首先要树立信心，勇于挑战自我。在活动中让我清醒地认识到自己的缺点，不要被一些表象所迷惑，朝着

目标坚定前进，成功就在面前。

最后，分工明确，周密计划，认真执行。注重细节，讲究科学方法，依赖整体的智慧，克服困难，我们的团队必会无往而不胜，作为团队领导者要时刻不忘肩上的重任，作为被领导者应该体会到领导者的压力，努力工作，尽力配合，各尽其职。

两天一夜的培训很短暂，只是我生命中短暂的一次停留，但它给我的触动，给我的思考，给我的裨益，将是我一生所受用不尽的，我完成了一次思想的蜕变，不是说蜕变的过程是痛苦的吗？那破茧高飞的蝴蝶美不美？我坚持，我自信，是的，心就是一个人的翅膀，心有多大，世界就有多大，选择我爱的，爱我所选择的，这是一次心灵的洗礼，我们生活中每一个人都值得去感恩。

20xx年12月3日

本文作者□ xxx

团队培训心得演讲稿三分钟篇四

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。这需要我们有倾听的习惯，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。

团队培训心得演讲稿三分钟篇五

公司组织的一次新进员工集体培训，对员工培训的重视，反映了公司“重视人才、培养人才”的战略方针。参加培训的人员都很珍惜这次机会，早早地就为会议做准备。利用这次机会，新进员工相互之间有了一个了解，并就一些问题进行了交流、讨论；更让我们充分了解了公司的发展史、公司未来的发展前景，以及公司对我们的期望。使我们对公司的未来充满信心，并且自己也有了努力的方向、奋斗的目标。

第一，“怒放的生命”、“飞得更高”一下子使我的情绪高

涨起来。的确年青的我们正是需要怒放生命的时候，更是需要一个平台使自己飞得更高。在介绍公司的发展策略时提出，就说到一个价值观的问题，我们不要以打工者的心态来对待自己的工作。公司现在也处于转型期，需要我们以创业的激情去对待工作，和公司成长的同时，也就成就了自己的一番事业。但一件事、一个人都不是随随便便能成功，一是付出了多倍的努力，成功都是要从一点一滴做起。

第二，公司以后的发展方向是要进行整合营销。而进行合营销是需要公司有相当大的实力，所以公司的每一位员工都应该迅速的跟上公司发展的脚步，不断的提高自身的专业素质。因此，公司在扩大的同时，就需要正规有效的管理方式，就谈到了“职业化”。职业化就是一种工作状态标准化、规范化、制度化，即在合适的时间、合适的地点，用合适的方式，说合适的话，做合适的事。使员工在知识、技能、观念、思维、态度、心理上符合职业规范和标准。事实证明，个人也罢，公司也罢，要想成功而不去策划，仅凭一腔的自信与满怀的热情是远远不够的。今后，我会不断加强理论的学习，通过大量实践去提高自己的专业水平。

第三，在整个培训中，我们都是互动式的。在听完一段培训后，有一个时间可以发表自己的感想，虽然我也发表了，但感觉自己发言不太积极，可能是因为做设计的关系，这样开会发言的机会不多，也有些紧张。刘老师说，其实这也锻炼自己表达能力的一个机会。每个人都需要和别人沟通，有一个好的表达能力，在今天后的工作中就能事半功倍。

最后，通过这次培训，让我对公司有了大体的了解，很荣幸能够融入到这个充满生机、充满挑战的大家庭中，也特别感谢公司领导让我懂得了一些新的知识，并相信我们的团队的宏伟。

团队培训心得演讲稿三分钟篇六

周末一天半的时间，集团为我们安排了一场卓越团队的培训。两位老师是我们这次课程的主讲，还有七位助教协助，帮助我们能更好的提升自我，突破自我，发挥自我。

体验了一天半的课程和活动，我受益匪浅。能力决定你是否能做好一件事，贵在坚持，我相信只要通过我的学习与努力一定会做好。凡事要负责任，把自己的工作当成自己的一种事业，全力以赴，而不单单是职业。遇到问题要想办法去解决，而不是推卸责任。往往在乎的是结果，而不是过程，结果往往比道理更重要。每天比别人多做一点，会有意想不到的结果和收获。时刻准备着，当机会来临的时候，抓住它就会成功。

人生中有许多坎坷不平的事，但要有一个良好的心态，人生就像一个坎，迈过去了你就会成功，但往往很多人只会退缩。万事开头难，坚持到最后的就是胜利者。课程中有很多故事讲解和多种活动体验，报数环节中四位队长的坚持不懈我至今记忆犹新，他们做到了常人做不到的。俗话说的好，没有做不到的，只有想不到的，没有不可能，只怕不努力、不坚持。如果有自信，相信自己，一定能。做事不能老找借口，必须去尝试，最大的敌人就是自己。

世界上有三种人：第一种人从自己的经验中学习，他们是聪明的，第二种人，从别人的经验中学习，他们是快乐的，第三种人即不从自己的经验中学习，也不从别人的经验中学习，他们是愚蠢的。虽然我不是特别优秀的人，但我也不是愚蠢的人，我要靠自己的双脚前行，抛弃自怜自贱的拐杖。这个社会不缺乏有能力有智慧的人，缺的是既有能力又忠诚的人，员工的忠诚对一个企业来说是重要的，因为智慧和能力并不代表一个人的品质，对企业而言忠诚比智慧更有价值。

我是一个很敏感的人，害怕失败，但不管多么不顺，也不能

陷于其中，自己的命运并不是糟，而是要经历坎坷。我相信，只要不断的持续认真的去做事，就会有收获的一天。而我们所做的一切决定，都受控于某种力量，它不仅影响你的思考和感受，也主宰你是否会拿出行动，这个力量就是信念。如果人生是一场舞会，责任就是舞台。没有完美的人生，只有完美的舞台。团队精神难能可贵，就像做那个游戏一样，一个人是不可能做到的，而一个团队能做到，一个人无法完成的任务，团结就是力量。无规矩不成方圆，一个团队中必须要有执行力，那便是服从，如果不去执行便像一盘散沙。

没有影子同时也意味着没有阳光。我感谢失败，失败让我更有信心，因为失败可以让我迈向成功。请允许我深深致谢，谢谢领导给我这个学习的机会，帮助我努力获得最高的智慧，让我在危境中勇气倍增，苦难中继续前进，以后我会更加努力，发挥自我，突破自我，和公司共同成长。

团队培训心得演讲稿三分钟篇七

周末参加了x老师的《打造团队核心凝聚力》的体验式培训，体会颇深。看似浅显的句子，故事和游戏里蕴含着丰富的内容和意义，使我受益匪浅。

当助教们高声倒数着开门后，绚丽的灯光闪烁，我们匆匆入场。王洪涛老师以一句看似经常性的发问开始了他生动的讲课。从一句看似普通的小孩子的发问，引导我们进入第一个游戏，齐眉棍。

齐眉棍的要求是每个小组的所有成员食指侧面托棍，慢慢下落至地面后结束，在此过程中不允许脱棍，不允许讲话，只能由一名领头人喊“下”。这个游戏看似简单，然而我们尝试了好多次才得以成功。这个游戏让我体会到，在一个团队中，所有人都使蛮力并不一定能获得成功。如果大家同心协力，并辅以正确的领导和方法，事情便由难而易。而且，不要总是抱怨其他人，在工作中，只要兢兢业业，帮助同事去

克服困难，团队的目标就很容易达成了。在这个游戏中，很多人都曾经用怨愤的目光去责备其他人，而不去想自己最应该做的是做什么。而当找到方法后，每个人不再去埋怨，而是做好自己应该做的，从而获得了成功。

接下来的游戏是领袖风采。全体成员分为a队和b队，各选出男女领导一人，然后分别报数，哪个队报慢或错报、抢报领导就要受惩罚，即做俯卧撑。个数依次叠加至2400个，简直是天文数字！比赛开始后b队输给a队，向a队90度鞠躬，并要向其高喊“愿赌服输，恭喜你们！”直喊到a队接受为止。几轮下来，虽然b队输的次数多，但a队最后也有报错的。两队的领导开始了艰难的俯卧撑。其实无论是在生活，还是工作中，我们都要找到适合自己的位置，做好自己的角色。如果我们每一个人都能积极参与团队的每一件事，每一个人都能不用过多的安排去主动做事情，如果我们毫无保留的把自己的经验共享，当别人工作完不成或者出现错误时我们能够主动帮助他解决，像自己的工作一样共同完成，而不是袖手旁观笑话。实际上在我们的工作中不管那一个同事事情没完成，工作出了差错，我们每一个人都是有责任的，所以我们每一个人都是责任者。这两个队的领导，其实就是我们的父母，公司领导或者更多为我们在生活中做着俯卧撑的人。他们承担着因为我们的错误带来的后果，在背后隐忍着痛楚，默默为我们付出着。而我们，还有什么理由以不恭的态度和做法来伤害他们呢？诚然，他们在这个位置上，或许就会比别人应该承受更多，但为什么我们能做的更好的时候，却偏偏用我们的疏忽和大意让他们承受本不该承受的东西呢？在我们以后的生活当中，是不是应该抱着严谨认真的态度，扮好我们的多面角色，让我们的家人和公司领导能分出更多的精力来做好他们的工作呢？我们在这个角色中的责任就是报数，简单的报数为什么会如此反复出错，让我们的领导不堪重负？只是因为我们放松了自己，觉得事情轻而易举，便不再去集中精神去做，从而导致失败。想想多么可怕，如同一个小小的蛀虫，会使一艘船沉没一样，我们其中出错的队员就是这

可怕的蛀虫。当我们躬身说出那句“愿赌服输，恭喜你们”的时候，我们是不是有诚意的呢？在生活中，有多少人做的比我们完美，让我们心生嫉恨呢？而我们又有多少人是怀着钦羡的目光和心情，发自肺腑的祝贺他们呢？甚而有些人会由嫉妒心生愤恨，对其采取卑劣的手段来满足自己那种阴暗心理。所以，这个游戏还要我们怀着真诚尊敬的态度来对待别人所取得的成果。

你的私欲时，你就会亮出你的红牌，伤害别人，最后自己也是一无所获。生活中，我们有多少次亮出红牌，伤害过多少人的心而至无法挽回？生意中，我们又有多少次放弃了自己的一些利益，让客户满意，从而最后达到共赢呢？每个人都应该深思并且反省。唯愿我们多出黑牌，即使对方给我们的是红牌，相信最后也会为我们的诚心诚意所打动，达到共赢的目的。

接下来的两个游戏其实是有关联性的。茫茫人海让我们感受到当人与人互相帮助的时候内心生发出来的暖意，而当我们失去那个可以依靠的臂膀的时候，是多么的无助！因此我们迫切的迈着步子去寻找，寻找那个可以依靠的人，那些曾经帮助过我们的人。当生命轮回后，我们无法找到来时路，看不到曾经存在的那个人，忘却了曾经发生的事，我们懊恼但却毫无办法。我们需要去做些什么？珍惜！“满目山河空念远，何不惜取眼前人”，这句诗或许可以借来一用。过去的就那么过去了，当时间在手指缝中悄悄溜走时，我们唯一能做的是什么呢？既然无法挽留，那就好好珍惜。珍惜那些擦肩而过的人，那些曾经对你伸出援手的人，你的亲人，爱人，朋友，同事，领导和每一次你在当下的时间所有遇到的人和事。通过他们，你会懂得人生的意义，知道来这个世界上是为了什么，会懂得珍惜时间，不放过任何一个学习的机会。人生苦短，除了珍惜和更努力的做好自己的本职工作，扮好自己的角色，我想没有什么能让生命变得更有价值和意义。

最后两个游戏是高压线和电网。高压线撤掉的时候，几个人同时趴到地上往前爬。人人都以为那几根高压线还是存在的，

却没有想到去尝试以不同的方法过去。其实这就暗喻了人们通常给自己设限。而这些不存在的顾虑，导致了我们的失败与过程的艰难。而电网的游戏刚开始时，很多人也在那里高喊“不可能”，那么小的孔，怎么可能过去？人人充满了怀疑和疑虑。其实这也是给自己设限的一种表现。不去尝试，如何知道事情能不能完成呢？接下来，大家聚在一起商议方案，最终获得了正确的方法，虽然经过了几次失败，而屡遭挫折而热情不减的口号高声喊起来的时候，我们重又回到起点继续战斗。这就如同我们在做业务的时候，发了多少开发信和回复但却依然无人问津的时候，我们是选择颓丧退出还是继续保有精力的继续战斗是一样的。你可以选择退出，而如果团队发现你无法配合工作时，也可以把你除名，而你是选择铩羽而归还是继续呆在团队里战斗呢？答案是肯定的，没有一个人愿意接受一个人孤独的离去，大家都相信团队的力量是巨大的，困难是可以战胜的。每个人都留了下来，能出力的跑在前面，接过一个个身体，将他们奋力送出网外，而力量弱小的则站在外围，高喊着“过！过！”也通过呐喊鼓劲尽自己的一份绵薄之力。当a队和b队到最后时才发现，原来合作真的很重要，于是没有了a队与b队的分别，大家是一家人，一个团队，只有一个目的：过去！当剩下最后一个人时，所有的问题接踵而来。怎么办？他是领导者，他是为我们出主意，顶着最大压力让我们统统过到电网另一边的人，而他，难道就被孤独的留在电网内？不可能的。我们有充分的理由相信，这个结局不会是我们想要的。不然，团队的主题如何凸显？于是，全体过去的成员高喊着“过”，向站成一排的助教发出请求，最后的资源被利用后，我们成功了！就像《士兵突击》里面钢七连总是要强调到的一句话：“不抛弃，不放弃”。是的，我们是一个团队，一个集体，我们只有不抛弃，不放弃，才能最终获得胜利！

这次的培训让我认识到了团队的协作能力、宽容友好、珍惜和爱、以及在团队中发挥个人和集体双方面能力的重要性，也使我对人生和社会有了更清醒的认识。相信在以后的生活中，我会牢牢记住这次培训的收获，更好的与秦工各位家人

友爱互助，使秦工集体的力量得以最大发挥，相信秦工明天会更美好！

团队培训心得演讲稿三分钟篇八

大家好！

中国有句古话：“千人同心，则得千人之力；万人异心，则无一人之用，”意思是说，如果一千个人同心同德，就可以发挥超过一千人的力量，如果一万个人离心离德，恐怕连一个人的力量也比不上！这就是合作的力量，这就是团队的力量，这就是我们需要的团队精神。

我们的视频中，我们的皇帝企鹅在严酷的冰雪暴侵袭下，他们举步维艰地迈着步伐，在广阔的冰面迷宫上产蛋。在它们的周围，白茫茫一片，到处都是浮冰，但勇敢的企鹅们从不屈服，在如此恶劣的困境下傲然生存。在这片没有其他生物胆敢涉足的区域，皇帝企鹅仍旧持续它们浪漫的约会。随着冬季来临的群体迁徙，他们给我们讲述了一个传奇的族类，描绘了一个神奇、特别、而又富有感情的动物，展现给我们一个充满勇气、幽默和神秘的故事。唯有助人才能自助，才能生存；唯有合作，才能获得大家共同的追求。白色的荒漠中，他们显得那么的渺小，面对狂风，面对一切的恶劣条件，他们的坚韧却显得那么伟大。无论条件多么险恶，他们仍然坚守他们的承诺。

同学们，团结友爱，互相协作，不仅是人们生存和发展的条件，也是现代社会发展对人们的要求。随着科学技术的高速发展，仅靠一个人“闭门造车”式的创造已不可能，这就更加需要人们学会与他人合作、共处。一次游戏，一次中队活动，一次打扫卫生，一次发明，一次创造，离不开你、我、他的共同协作。协作得好，完成的质量效率就越高，反之就不然。实际上，我们从小养成与人合作的意识和习惯，将来才能成为一个善于团结别人，善于理解别人，善于交往与

合作的人才。同学们，让我们从现在做起吧！我们任何人在这个世界上都不是孤立存在的，都要和周围的人发生各种各样的关系。你是学生，就要和同学一起学习，一起游戏，共同完成学业；你是工人，就要和同事一起做工，共同完成工厂的生产任务；你是军人，就要和战友一起生活，一起训练，共同保卫我们的祖国总之，不论你从事什么职业，也不论你在何时何地，都离不开与别人的合作。

什么是合作呢？顾名思义，合作就是互相配合，共同把事情做好。世界上有许多事情，只有通过人与人之间的相互合作才能完成。一个人学会了与别人合作，也就获得了打开成功之门的钥匙。所以，人们常说：小合作有小成就，大合作有大成就，不合作就很难有什么成就。这是非常宝贵的人生道理，我们应该牢牢记住。

在这里，我想和大家一同分享一个故事。一个人牵着一头驴和一匹马，驴身上装满了货物，它对马说：“马，我快累的不行了，你帮我背一些吧。”马没有理它。等驴死了以后，马不仅背着货物，还背着驴的皮。如果马选择与驴合作的话，后果可能就不是这样了。从这篇小故事看来，我们就能很清楚的知道合作的重要性。在我们的日常生活中，也是这样。你用筷子吃饭，如果你不用筷子，那么就是你不和筷子合作，那么你就只能吃“手抓饭”了。俗话说的好：一个巴掌拍不响，两个巴掌响遍天。由此看来，合作是多么的重要呀！

如果你学会了合作，就是获得打开成功之门的金钥匙。如果你是独来独往，不好与人合作。可能是因为你的虚荣心太强。在生活中还有许多合作才能做出来的事。一个人盖不了房子，必须许多人合作才能盖。一场世界杯足球赛，一个人是踢不了的。所以说，个人是小，成功是金。只有掌握了合作，学会与人交往，你才能掌握成功，所以俗话说：小合作有小成就，大合作有大成就。我想这句话的含义就是这篇作文所要代表的含义。

如果你的才华是成功的种子，那么你的合作就会是成功的土壤，浇灌的水。唯有合作，你的成功才能长成一棵参天大树。我们要明白：鲜花虽好看，可也需要点缀。所以我觉得，合作就是成功的秘诀！

怎样才能卓有成效地合作呢？你一定在音乐厅或电视里看到过交响乐团的演奏吧，这可算得上是人与人合作的典范了。你瞧，指挥家轻轻一扬手里的指挥棒，悠扬的乐曲便从乐师的嘴唇边、指缝里倾泻出来，流向天宇，也流进人们的心田。是什么力量使上百位乐师，数十种不同的乐器合作得这样完美和谐？我想，这主要依靠高度统一的团体目标和为了实现这个目标每个人必须具有的协作精神。

可见，成功的合作不仅要有统一的目标，要尽力做好份内的事情，而且还要心中想着别人，心中想着集体，有自我牺牲的精神。

同学们，现代社会是一充满竞争的社会，但同时也是一个更加需要合作的社会。作为一个现代人，只有学会与别人合作，才能取得更大的成功。

苦难的洗礼铸就了当之无愧的皇帝企鹅，全体的合作与坚守，成就了这南极冰面上的伟大主群。苦难与挫折将在我们人生中同样存在，只有我们齐心协力，携手并进的共同为我们的目标和承诺共同努力，才能度过我们生命中的每一个寒冬，收获自己的美好春天。

我们将在春暖花开的季节里拥抱美好的未来！

谢谢大家！