

# 最新高中团建活动心得300字(实用6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 高中团建活动心得300字篇一

直到夜晚十时许，训练闭幕。回到家时，墙上的闹钟已经敲起深夜十二时的钟声了。回想起今天发生的那一幕幕令人感动的画面，热血依然沸腾！久久不能入睡。

记得那个高空单杠的项目让我胆战心惊，看着队友轻松地爬上圆柱上去，却迟迟不敢站立。我的心跳也加速了，甚至能听到：碰碰碰乱了节奏的心跳声。但处于好奇与刺激，我又想挑战一下自己。看着队友，一个两个都成功了的完成任务。该我上场了，我一开始也很轻松地爬上了柱子，但快到顶端时我因为没有任扶手，脚在柱子上抖动得厉害，几分钟过去了，我迟迟不敢站在圆盘上去。耳畔传来队友们加油助威的呐喊。我想，我不可以为我们的团队抹黑，于是努力地去每一个动作，终于，我克服了困难站直了身体，跳起身来抓住了不远处的单杠。我成功了，我成功了！压抑不住心中的喜悦。我叫出了声。队友们也给了我更多的掌声。

晚上的压轴项目——生命之旅，两百多人的群体被教练“劈成”两半。清楚了规则后的一半人戴上眼罩，而另一半的同学则可以挑选当谁的引路人。时间慢慢流逝，我在等候，等候着那个我可以信赖，可以依靠的人早点来到我的身边。一分钟，两分钟，我有些紧张了，难道我独自就面对一片黑暗吗？我显得很无助。在我失意的时刻，终于感觉到一双温暖的我手牵起了我的手。心中那沉甸甸的石头终于落了下来。

一声令下，我们开始了我们的旅程。总担心自己会摔跤，不愿相信那个协助我的同学，所以不敢迈开步伐。这样一来行程变得很不顺，好几次险些摔倒，但都有长长地臂膀揽住了我。我被他感动了，慢慢地我也相信了他。就这样他帮助我克服了一路上许多的困难与挫折，终于到了角色互换的时候，我迫不及待地摘开眼罩想要目睹这一路小心翼翼照顾我的人。我发现是一张陌生的脸，我们互不相识，若不是这个活动，我想我们今生都没有交集。当我给他引路时，才发觉责任的重大，我甚至不敢松懈，害怕一不留神就会造成了他的任何伤害。

在这个项目中，我深刻的认识到，在人生的道路上，难免会遇到许多困难或挫折，我们不能让它们被阻碍前行的步伐，反而应该勇敢的面对，我们要接受别人对我们的帮助，也要有一颗帮助人的心。相互支持与鼓励，我们才更容易取得成功！

结束了生命之旅，进入今天的总结时段。刘老师动情地为我们讲述一些感人的事迹。其中就有一些有关父母与我们的故事，让我联想到自己的父母。每个天没亮的清晨，做好饭菜唤起沉睡的自己补充一天的营养，每个傍晚做佳肴菜守望着我归来。为了养育我成才，不辞辛劳的工作，赚些钱来补贴家用。一件衣服穿了多年也不舍得买件新衣，却在每到过年的时候为我挑选我喜爱的衣服。而我不但不让他们省心，时常还会闹脾气，常常因为一点小事而跟父母闹别扭。此刻，我后悔极了。我决定以后一定要做个让父母省心的孩子。

其实，一整天下来，每一个体验的项目都让我或多或少有所收获，比如雷霆战鼓、齐头并进等活动，让我明白了没有完美的个人，只有完美的团队的话语的深刻含义。病毒游戏也给我留下了深刻印象，一个病毒的出现，不会影响什么，但随着时间增长，病毒会感染很多使其也成为病毒，这样恶循环下去，全部遭殃。学习中这样类似的现象太多了，像是班集体中一开始可能只有极个别的同学有讲话的不好行为，但如果没有被制止，他可能吸引更多同学模仿这种不良习惯。久

而久之，我们的班集体就会整体落下。所以我们一定要为自己营造一个良好的学习环境，我们必须将那些“病毒”扼杀在摇篮中。

总而言之，今天的拓展太值得了，学得的知识我终身受用。我唯有感激举办训练的老师，是他们让我重新燃起希望的火花。

## 高中团建活动心得300字篇二

### ——团建活动

看着手机里拍摄记录下来的影像，觉得这两日的点点滴滴不时从眼前闪现。如果说对这两日的回忆是一部电影，我觉得应该用两幕来阐述它，因为任何一段完整的体验都能浓缩成短暂的人生，而回忆的角度，思绪的镜头拉近此次培训活动的全景。

### 第一幕 拓展训练——培养团队精神

这次的活动，完全按照军事化的流程进行，从集合出发到入场换装，从天刚蒙蒙亮直到太阳露出头角，在联通培训中心，整齐耀眼的军装显露出我们挑战困难的决心，打开了电影的序幕。训练围绕着“打造团队统一性”的主旨进行，队列练习，站姿等，我们在队长的带领下，着手于策略制定、分工、配合以及协调。经过几轮的pk，我们从开始的成绩无效，再到有效，最后到有效时间越来越短，每一轮pk，都不断总结经验，优化方案，使得团队合作更加默契。各团队成员要目标统一，标准一致，考验了团队成员的专注力与协调性。

或许人都一样，只有亲身经历的户外拓展运动才是最难忘的，只有亲身体验的才是最真实的。而团队合作精神，是被任何一家企业或者一个组织极力提倡一种素质在这次户外拓展活动中，所有的项目均是要在集体的智慧和协作下才能顺利的完成，需要群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有

团队中的每个个体相互团结, 相互帮助, 才能共同完成团队的目标. 在本次拓展训练的过程中, 队员之间最关心的就是如何组织、协调及配合好, 最关注的就是团队的荣辱! 而在公司拓展训练项目的沟通中我们总结出:

4、一个优秀的团队需要有人人为我、我为人人的精神. 俗语说: 一个篱笆三个桩, 一个好汉三个帮. 生活中每个人都会遇到困难, 一个人应付真的不容易, 而团队成员之间应当做彼此最好的搀扶者.

5、一个优秀的团队是以相互信任为基础. 每个队由不同部门的人组建而成, 开始时彼此之间还没有建立起充分的信任, 所以难免不协调. 通过活动的逐渐深入, 队友间的信任感增强, 默契自然越来越好, 所以成绩才会越来越优. 正是有了相互信任, 在一天的体验式拓展培训中, 我们互相鼓励, 积极达成每一个目标. 通过彼此之间不断的沟通和交流, 大家成了亲密无间的战友, 建立了深厚的友情.

## 第二幕 个人介绍拓展训练项目——突破自己

个人的自我介绍说起来很简单, 但是真正站在台前, 带着紧张的心情, 思考着需要介绍的几项内容, 是很容易讲错的, 尤其是漏讲, 如果有漏讲的内容就会有做俯卧撑的奖励, 每位同事都会上台进行自我介绍, 我们在台下仔细的聆听和所介绍自己的事项内容. 它让我们懂得:

1、信念的力量无比强大, 当自己坚定心中信念时, 那么它能帮你排除一切障碍;

3. 要有自我突破精神, 自我突破不仅在于工作中挑战极限, 甚至包括在业余时间不断充电, 不断提高拓宽自己的知识面. 只有不断挑战个人极限, 力求做到最好, 才能不成为整个团队的绊脚石. 其实生活中太多的场合对我们而言都是种挑战. 可是很多时候因为胆怯, 因为怕暴露自己的不足, 我们放弃多少展

示自己的机会:大会上我们放弃发言,放弃谈自己的想法,工作中我们放弃一个别人提出而实际上很有价值的策划……卡耐基说过,成功的人物有两个特点,一是坚定,一是忍耐.认准自己的目标,大踏步走下去,看见坎坷,看见风暴,可是依然勇敢走下去的人,坚定而忍耐的人,以这样不放弃的精神,换取最后的成功。

2018.10.28

## 高中团建活动心得300字篇三

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,我们队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；当我们的手紧连的那刻，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。

## 高中团建活动心得300字篇四

面对4.5米高的毕业墙，任凭你的能力再强，你也不可能一个人徒手攀上4.5米高的墙但是集体的力量却很大，在教练的一声命令下，团队中所有人的共同努力，团结合作，甘当人梯，我们25人终于越过了这个毕业墙。这个原本以为根本做不到的事情，在集体的努力下，竟然完成了，可见集体的力量之大。

试想如果我们每个员工在工作中都能象在这项活动中那么配合默契，那么互相照应彼此，那么还有什么困难我们克服不了？我想一切困难在我们每一个面前都会迎刃而解。

每个人从出生以来无时无刻不是在团队中成长，上学是，工作也是。通过这次野外团队拓展训练活动，让我对团队的认识和个人在团队中的作用感悟至深。

一个优秀的团队必须有明确的目标。只有设定明确的目标才能使一个团队产生共同的行动方向和行动力，这一点无论是个人或团队在工作中必须要确立的。

一个完美的团队都会以团结为核心思想。在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。

一个成功的团队必须要有素质过硬的决策者，决策者代表了团队的方向与大局，决策者需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。

面对目标团队每个成员都会产生自己的方案，这就需要有一个领导出来，对大家的方案做决策，以确认最好的解决方案，如若不然，大家在争吵中浪费时间，在各自为政中浪费精力，到最后，可能团队目标没有完成，还是乱成一团。

计划性是一个团队取得成功不可忽视因素。

比如在爬毕业墙中，谁先上，谁后上，哪个队友最后上的问题，如何上的问题都必须在事先有一个整体的构思，只有这样才会起到事半功倍的效果；相反，很有可能做无用工，浪费时间，重复工作，事倍功半。

我们在工作中也是如此，行动之前必须先制定计划，以避免工作的随意性，影响工作的效率。

第二我们必须有上进心，无论是专业技能的提高或者是各种知识的吸取，通过大量的学习去保持积极的上进心才能使团队一直保持前进的动力。

第三必须有感恩的心，实现一个目标不能只靠自己，而是学会互相取长补短，互相帮助，一定要拥有一颗感恩的心。感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。

## 高中团建活动心得300字篇五

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。

这次拓展训练给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

- 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。

## 高中团建活动心得300字篇六

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个问题进行解决。

#### 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。

其次天的拓展活动是“徒步穿越”。团队老中青成员一起穿越一座有山有水、道路坎坷的山水小路，徒步距离约10公里。徒步过程中，遇到陡峭的地方，大家相互关心，一起携手并进，胜利完成任务。本次拓展活动中，我最大的收获是以下两点：

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。