

最新一个团队的核心凝聚力是团结 团队凝聚力培训个人心得体会(大全8篇)

竞聘可以促使我们不断自我反思和完善，提高自身的综合素质和竞争力。竞聘总结的语言要准确简练，条理清晰，突出强调自己与竞争者的差异化和个性化，使招聘者对我们留下深刻的印象。在竞聘过程中，除了写好竞聘材料外，还需要进行面试辅导和模拟，以下是一些建议和指导。

一个团队的核心凝聚力是团结篇一

9月20日-21日，我有幸和公司同事一起参加西南的《企业团队凝聚力培训》的培训课。经过两天一夜的培训，让我受益匪浅，这将是终生难忘的一堂培训课，一次心灵的洗礼，我也学到了很多新知识也领悟出一些道理：

我们的培训课程都是一些互动游戏，虽然是游戏，但是它一次次的考验着我们团队，经过这些考验让我们的团队更加团结一心，时刻不忘我们是一个团队一个整体。让我体会到了一直在为我们付出而我们却从未感激过的人，还有因为我们的过失，为我们承担责任的人，这些人就是我们身边的同事、身边的领导。我想对他们说声：谢谢！谢谢所有关心我的人！不管在任何情况下，我都会更加坚定我的信念，为我们的企业，我们的团队，付出我所有的热情！

通过学习团队精神，使我深受教育和鼓舞，团队精神就是新时期的一种集体主义的升华和集体主义内容的扩展，我们在工作的分工与合作离不开团队精神的支撑，没有团队精神的支撑就很难有我们各项工作的顺利开展，总之，团队精神就是新时期团结力和凝聚力的所在。

两天一夜的短短时间里，我的眼眶一次又一次的湿润，感受最深的是爱和感动！一首《感谢你》回荡在耳边，让我想起了

工作、生活中，同事和朋友们一直给我的鼓励和帮助。当全部的人蒙上双眼，在茫茫人海中寻找最初的搭档的时候，被别人推开的那一刻，我感受到了被拒尽时的无奈和伤心，狂风暴雨中蹒跚的.脚步与小心翼翼的前行教会我要珍惜自己拥有的一切。

那种氛围，那种热情，那种体验式的学习和分享，让我在短暂的时间内仿佛经历了整个人生，让我深深地感受和体会了一番，我已学着慢慢长大，逐渐走向成熟。体验生命循环中两人相遇的场景，看着眼前错过了而不能拥抱的搭档，该记得有多少人在我们生命中曾经出现过，又有哪些朋友我们未曾珍惜却擦肩而过。生命循环中一次次看着熟悉的身影与我们渐行渐远，子欲养而亲不待的无奈，亲情友情的淡薄与疏远，心底一次次遭受震撼，视野好多次都变得模糊，与每一个陌生人的拥抱与牵手，深呼吸静静回忆着过往那人那事，体验过后是泪水咸咸的味道。

在互相拥抱活动中，我找到了人生中一面珍贵的“镜子”，它照出了我身上很多的盲区，让我对自己又有了新的熟悉，知道了自己该做什么，应该怎样在工作中找到自己的位置，扮演好自己的角色，得到大家的认可。

从活动起初的开放自我、突破拘束、抛弃习惯思维，到穿越生死线大家一次次汗流浹背的集体尝试与重头再来的无奈，每个人都被人性剖析的淋漓尽致，泪水夹杂着汗水。在两天一夜的体验式学习中，摆脱惯有的习惯做法，寻求一种新思维，没有什么是一必须的，每一种自己以为某某做的事情都可转化成一种内心深处感觉应该完成的责任。体验的同时也收获了知识，反省了自身。与其说这是一次团队凝聚力的培训，不如说是一次情感凝聚的交流，它留给了我太多的思考和感动。临别的时候，我拥抱了我的搭档和队友。通过这次成长的洗礼，更加体会到生命中有很多值得珍惜的人和事，时刻谨记开放，信任、我即是团队、承诺、责任、共赢、感恩和爱所讲的内涵。

企业最重要的就是管理，说到管理，很多企业都提倡人性化管理，所谓人性化管理，就是在企业的管理过程中，注重人性要素，充分的开掘人的潜能、注重企业和个人双赢的模式。但是，人性化管理不等于人情化管理，人情化管理其实就是满足了员工对制度约束的反对的心理，就像庞总曾说过的某公司制订了一条制度是“车间里不能随地大小便”，能制定这样的制度就说明员工在车间里自由奔放的个性舒展。而制度的制订，这时员工心情必然是在个性不能舒展的那种心理上的痛苦。制度是用来遵守的，人情化管理就是对制度的不尊重。企业终究是往更高的层次发展的，而企业管理水平不断上升、员工素质不断提高，而制度化是必然的。

通过此次培训，让我领悟到团队是企业发展的根源，没有最好的个人，只有最好的团队。一个团队首先要有凝聚力才能有战斗力。人在一起不是团队，心在一起才是团队。我们三绿科技要心往一处想，劲往一处使这样公司才能不断发展、壮大。

我也学到了无论在生活或者工作中，要有责任感，要勇于承两天一夜的培训一瞬即过。但是它带给我们的是从未有过的担。要察觉自己身上的缺点和不足并加以改正，对于别人指出的缺点和不足，要学会感恩，虚心接收并加以改正。震撼。让我体会到了“没有完美的个人，但是可以有完美的团队”，我相信每一个人都从培训中得到或多或少的启发，但我们是否能把培训中的精神运用到实际工作中去，能真正把在培训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。但我相信，多一点坚持，多一份自信，就会多一次成功！

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，使西南集体的力量得以最大发挥，相信西南的明

天会更美好!

一个团队的核心凝聚力是团结篇二

经过这次团队凝聚力培训的考验让我们的团队更加团结一心，时刻不忘我们是一个团队一个整体的心得体会，分享报告。下面是本站小编为大家收集整理团队凝聚力培训心得体会报告，欢迎大家阅读。

通过学习团队精神，使我深受教育和鼓舞，团队精神就是新时期的一种集体主义的升华和集体主义内容的扩展，我们在工作的分工与合作离不开团队精神的支撑，没有团队精神的支撑就很难有我们各项工作的顺利开展，总之，团队精神就是新时期团结力和凝聚力的所在。

一、我们珍惜集体的荣誉，珍视集体的利益，以单位为家的忘我的工作作风就是团队精神的再现，我们提出的志同道合的口号就是团队精神的具体表现，没有一个共同的工作目标一切都很难实现，集体主义的具体表现就是团队精神，在我们工作中离不开团队精神的指引，团队离不开一个统一的领导和统一的指挥，才能保证我们工作的顺利开展和成绩的取得，这就是团队精神的巨大的作用。在我们不同的历史时期，团队精神发挥了不同的作用，有一点值得大家重视的就是，在凝聚人心鼓舞士气方面都具有十分重要的作用。了一下，团队精神的实质就是一个单位或者一个组织的凝聚力的所在。团队精神要想工作中产生积极的影响，离不开一个团队价值趋向的定义，一个团队的前进方向和努力的方向。

二、团队荣誉的拥有力和团队成员的战斗力的实质就是团队提高团队成员的综合素质。

三、团队精神要靠一个统一正确的领导才能发挥重要的作用。团队精神是一个单位产生强大凝聚力的所在。

两天一夜的短短时间里，我的眼眶一次又一次的湿润，感受最深的是爱和感动！在茫茫人海的体验中，当我带上眼罩什么也看不到的时候，是搭档一直陪在我的身边帮助我，搭档的扶持让我亲身感受了失往光明的痛苦与无助。一两天一夜的短短时间里，我的眼眶一次又一次的湿润，感受最深的是爱和感动！在茫茫人海的体验中，当我带上眼罩什么也看不到的时候，是搭档一直陪在我的身边帮助我，搭档的扶持让我亲身感受了失往光明的痛苦与无助。一首《感谢你》回荡在耳边，让我想起了工作、生活中，同事和朋友们一直给我的鼓励和帮助。当全部的人蒙上双眼，在茫茫人海中寻找最初的搭档的时候，被别人推开的那一刻，我感受到了被拒尽时的无奈和伤心，狂风暴雨中蹒跚的脚步与小心翼翼的前行教会我要珍惜自己拥有的一切。

那种氛围，那种热情，那种体验式的学习和分享，让我在短暂的时间内仿佛经历了整个人生，让我深深地感受和体会了一番，我已学着慢慢长大，逐渐走向成熟。体验生命循环中两人相遇的场景，看着眼前错过了而不能往拥抱的搭档，该记得有多少人在我们生命中曾经出现过，又有哪些朋友我们未曾珍惜却擦肩而过。生命循环中一次次看着熟悉的身影与我们渐行渐远，子欲养而亲不待的无奈，亲情友情的淡薄与疏远，心底一次次遭受震撼，视野好多次都变得模糊，与每一个陌生人的拥抱与牵手，深呼吸静静回忆着过往那人那事，体验过后是泪水咸咸的味道。

红黑牌游戏通过模拟市场竞争，让我们在激烈的竞争环境下明白了“合则两利、分则俱损”的双赢理念。在钻石回应互动中，我找到了人生中一面珍贵的“镜子”，它照出了我身上很多的盲区，让我对自己又有了新的熟悉，知道了自己该做什么，应该怎样在工作中找到自己的位置，扮演好自己的角色，得到大家的认可。

下课后三个感恩电话的作业又是怎么完成呢？第一时间会想到谁？又最想跟他们说些什么呢？挂掉电话，我沉思了许久，平

时没有好好珍惜眼前所拥有的，把所有的一切都以为是理所当然，当我在电话中说出那句“谢谢”的时候，我能感受到电话那边的人同样是感动。

从开课起初的开放自我、突破拘束、抛弃习惯思维，到穿越生死线大家一次次汗流浹背的集体尝试与重头再来的无奈，每个人都被人性剖析的淋漓尽致，泪水夹杂着汗水。毕业科目穿越生死线，体验从纳粹集中营狭窄通道穿越电网的场景，几次由于不小心我们又回到出发点重新开始，待到最后只剩下一个人时，最大的困难出现了，毫无外力的帮助，单枪匹马通过只能是冒险和孤注一掷，此刻只有靠助教的援助我们才能顺利冲出生死线，最后是那位队友俯身鞠躬和热的拥抱，还有那颗真诚的心感动了助教才在他们的帮助下安全通过，终极我们成功了得以顺利结业，这一次是大家同心协力利用一切资源共同完成的心灵的救赎。

我为人人才能人人为我！在两天一夜的体验式学习中，摆脱惯有的习惯做法，寻求一种新思维，没有什么是一定要做的，每一种自己以为做的事情都可转化成一种内心深处感觉应该完成的责任。体验的同时也收获了知识，反省了自身。与其说这是一次团队凝聚力的培训，不如说是一次情感凝聚的交流，它留给了我太多的思考和感动。临别的时候，我拥抱了我的搭档和队友。通过这次成长的洗礼，更加体会到生命中有很多值得珍惜的人和事，时刻谨记开放，信任、我即是团队、承诺、责任、共赢、感恩和爱所讲的内涵。

10月27日-28日，我有幸和公司同事一起参加《企业团队凝聚力训练营》的培训课！培训导师是x老师。经过两天一夜的培训，让我受益匪浅，这将是终生难忘的一堂培训课，一次心灵的洗礼，我也学到了很多新知识也领悟出一些道理：

- 1、我们的培训课程都是一些互动游戏，虽然是游戏，但是它一次次的考验着我们团队，经过这些考验让我们的团队更加团结一心，时刻不忘我们是一个团队一个整体。让我体会到

了一直在为我们付出而我们却从未感激过的人，还有因为我们的过失，为我们承担责任的人，这些人就是我们身边的同事、身边的领导。我想对他们说声：谢谢！谢谢所有关心我的人！不管在任何情况下，我都会更加坚定我的信念，为我们的企业，我们的团队，付出我所有的情！

企业最重要的就是管理，说到管理，很多企业都提倡人性化管理，所谓人性化管理，就是在企业的管理过程中，注重人性要素，充分的开掘人的潜能、注重企业和个人双赢的模式。但是，人性化管理不等于人情化管理，人情化管理其实就是满足了员工对制度约束的反对的心理，就像庞总曾说过的某公司制订了一条制度是“车间里不能随地大小便”，能制定这样的制度就说明员工在车间里自由奔放的个性舒展。而制度的制订，这时员工心情必然是在个性不能舒展的那种心理上的痛苦。制度是用来遵守的，人情化管理就是对制度的不尊重。企业终究是往更高的层次发展的，而企业管理水平不断上升、员工素质不断提高，而制度化是必然的。

通过此次培训，让我领悟到团队是企业发展的根源，没有最好的个人，只有最好的团队。一个团队首先要有凝聚力才能有战斗力。人在一起不是团队，心在一起才是团队。我们三绿科技要心往一处想，劲往一处使这样公司才能不断发展、壮大。

2、世界上有一种人，总是千万次的嘱咐你多穿件衣服，要注意自己的安全，在外面要照顾好自己，自己省吃俭用总把最好的留给我们，这种人叫做父母，父母常因我们的欢乐而喜上眉梢，也常因我们的烦恼而愁在心头。父母盼望我们能考上重点学校，父母盼望我们能找到如意工作，父母盼望我们能建立美满家庭，父母盼望我们过幸福生活。岁月无情，那一道道皱纹悄悄的爬满了父母的额头，父母的鬓角不知什么时候有了一缕缕花白的头发，可怜天下父母心，而到现在，他们的心里还是有无数的牵挂，牵挂我们，牵挂着这个家。有时候我还很不懂事的和他们吵架发脾气，不顾虑他们的感

受，说他们自私，其实父母的爱是最无私的，无论我多么任性，他们都会包容我，还是会笑着说在外面累的话就回家来吧，给你做你喜欢吃的。我要感恩我的父母，是他们给了我宝贵的生命，把我带到这个五彩斑斓的世界上，感受生命的美妙，感谢父母耗尽心力，不惜一切代价的培养我、养育我。我要用实际行动来感恩我的父母，是我的父母，给了我整个世界！

3、我更懂得了生命其实就是成长的过程，每一次成长都伴随这挑战，每一次成长都伴随这困难、磨难、痛苦，而我依然选择成长，每一次成长都是生命的新生，每一次进步都是生命的洗涤。

当沈导问道：你有恨过的人吗？你现在还恨他吗？在这个环节里，我的大脑不停的搜索我恨过的人，我依然清清楚楚的记得他的名字，庞总也一直开导我要学会放下，放下了就不痛苦不纠结了，你会感觉很轻松，那时的我虽然嘴上说着我放下了，可有时候还是会想起还是会恨，沈导也说过：放不下自己是没有智慧，放不下别人是没有慈悲。现在我真的不恨他了，我放下了，是他的行为让我又一次的成长，让我更懂得珍惜我所拥有的。在这个世界上，我们每天擦肩而过的人很多，俗话说：百年修得同船渡，千年修的共枕眠，能走进我们生命里的又有几个呢？珍惜吧！

我也学到了无论在生活或者工作中，要有责任感，要勇于承担。要察觉自己身上的缺点和不足并加以改正，对于别人指出的缺点和不足，要学会感恩，虚心接收并加以改正。

两天一夜的培训一瞬即过。但是它带给我们的是从未有过的震撼。让我体会到了“没有完美的个人，但是可以有完美的团队”，我相信每一个人都从培训中得到或多或少的启发，但我们是否能真正把培训中的精神运用到实际工作中去，能真正把在培训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。但我相信，多一点坚持，多一份自信，

就会多一次成功!

一个团队的核心凝聚力是团结篇三

公司一贯注重员工整体素质的培养，不定期的开展各类培训活动。9月20日至21日，我很荣幸的参加了由公司组织的团队凝聚力训练活动。通过本次活动，我不仅锻炼了自己，也从中受益匪浅，感触甚深：人聚在一起只能称作人群，心聚在一起才能称之为团队；没有凝聚力的团队如一盘散沙不堪一击，有凝聚力的团队则是虎狼之师所向披靡。这次训练的全过程中，所有的队员都为完成训练科目发挥了重要作用。正是由于大家严格要求，注重了细节，一丝不苟、自动自发、才顺利地完成了任务。同时也总结经验教训，为下一步推动团队全力以赴的做好各项工作提供帮助。

“过电网”这个活动培养了我们全体成员同心协力、共同战胜困难的决心与信心，也让我深切感受到团队目标的实现需要每位团队成员的共同努力。让我更加懂得了什么是“细节决定成败”，懂得了管理过程中分工、协调、控制的重要作用。这次训练给我留下的印象极深，使我深深的体会到了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。一切皆有可能，超越自己就能够创造奇迹！从训练联想到实际的工作，我也感到受益匪浅。随着社会的发展，靠一个人完成所有任务的可能性已是微乎其微，由此，团队整体的效率就显得极其重要。保持整个团队的最佳状态，使其成为一个无坚不摧的战斗团体，必须增进彼此的了解和加强相互之间的信任。

通过对训练的总结体会，在实际工作中如何提高团队的战斗力，我想：首先，整个团队必须确定一个明确的目标，并坚定不移地去执行。其次，在目标明确后整个团队的所有人员必须全力以赴地激情投入，尤其我们是搞业务的。只有所有的人都动起来了，相互协作，有良好的氛围感染，队伍才能

形成强大的凝聚力，整个团队才能不断进取，取得成功。第三就是合理分配人员资源，重点平台放在重点人员手中，工作没有职位大小，只有分工不同。充分做到人尽其职。只有如此，整个团队才会保持可持续的发展趋势。

“报数”是最让人紧张，也最令人振奋和激动的一个活动。要求是让所有队员报数，不得有错，如果没有我们的团结一致，没有战胜困难的决心和信心，没有周密的计划、组织和协调，是根本不可能成功完成这个任务的。大家密切团结一致，那一刻，我看到了团队的力量是无穷的，我也看到了齐心协力完成任务后我们整个团队所受到的鼓舞。把培训推向了高潮，我们大家都在彼此的感谢声中，相互拥抱中，欢声笑语中结束了这次旅行。

接受任务时，在没有搞清要求、规则和标准的情况下，不能使盲冲动，只有明确了任务、方向、目标，才能少走弯路。人心齐、泰山移，团结就是力量。没有凝聚力的团队就没有竞争力。如果没有团队精神，严格的纪律，这次的所有训练项目就无法完成。如果每个人各行其是、我行我素、势必一盘散沙，工作就难成功，甚至导致失败。相反，团队的所有成员人人都以事业为重、关心集体、顾全大局、团结一致、齐心协力，就能形成一支坚不可摧的团队。

这次训练不仅是一种单纯的训练，是一种思维、一种考验、一种精神、一种气概，更是企业文化的结晶。在我们的生活、工作中总没有一帆风顺的路，它也正如拓展培训一样，充满挑战、充满艰辛。通过这次训练，加深了人与人之间的信任和了解，凝聚了团队的战斗力，增强了人与人的团结和情谊。我们要在今后工作中也要象拓展训练一样，尤其是我们单位科主任要带领科室人员团结在妇幼院班子周围，创造一流的团队，提供一流的服务，立足本职，认真学习，扎实工作，按照院部制订的各项规章制度和工作目标任务，一丝不苟，步调一致，齐心协力，努力拼搏，我们的单位就有发展，大有希望，我们的妇幼事业明天会更加辉煌！

经过这短短的培训，留给了我太多的思考和感动。在日常工作中难道我们不是同样是为了共同的目标而齐心协力、通力协作吗？我们每一个人、每一个团队在生活中的共同目标便是取得优异的成绩、实现自我的价值。在今后的工作中，我必将会牢记“团队、承诺、爱”这几个大字，在生活和工作的每一个细节中予以体现并继续感悟，在工作中体现出自己的人生价值，让我们的团队永远大踏步的前进。

一个团队的核心凝聚力是团结篇四

自去年xx公司全员团队凝聚力培训后，反响颇为强烈。怀着好奇和期待的心情，在集团的安排下，于x月x日如愿享受了一顿文化大宴打造超强凝聚力团队特训营。

没有完美的个人，只有完美的团队

团队，是一个家庭，是一个小组，是一个部门，更是一个企业。你只是这个团队中的一个细小的一分子。“团结就是力量，团结才有力量。”一个完美团队的十大标准：“学习、关心、仪容、速度、热情、付出、承诺、沟通、责任、感恩”，这是一种内涵丰富的团队精神、更是一种卓越的企业文化和经营理念。在一次次的深入体会中，在一次次的切身感受中，我终于明白只有播种才会有收获，付出总会有回报，没有成功的个人、只有成功的团队，只有超强凝聚力的团队，才能最终走向成功，赢得未来。

咱们xxxx企业集团历年来在行业内一直非常重视学习和培训，并且一直倡导热情、付出、沟通的文化理念，尤其以感恩和勇于承担责任为精髓，成为xxxx行业名副其实的行业领跑者，“国家免检”“xx名牌”、“行业百强”xx品牌不断升级，从企业经营品牌向用品品牌经营企业的的一个经营管理理念的升级xx产品开发成功并投放市场，可是我们并没有抱着这个馒头当枕头睡大觉，马不停蹄，快马加鞭，向xxx级进军，向新

产品领域进军，赢得市场先机，把握市场命脉做为重中之重，当务之急。一个个企业荣誉、一项项经营成果、一种种英明决策，都是因为我们有一支超强凝聚力的团队xxxxxx企业集团。

我要对世界上所有的事情负责任

在一个团队里面，管理者领导好，员工配合好，双方好好的协作下来，并且勇于承担责任的话，这个团队就不仅不会被打败，并且会靠着自己的努力越来越强大。

“小谢，办公室没水啦，快去扛水呀！”，

“好咧！”

思绪中断，键盘短路，就此搁笔，今天不努力工作，明天就要努力找工作。

一个团队的核心凝聚力是团结篇五

拓展培训作为一种增强团队凝聚力，提高团队战斗力的有效途径，越来越受到组织的青睐。拓展培训这种培训方式有效地利用了人的心理特点，非常符合成人培训的需要。

激情 促进团队和谐

拓展培训中很多科目都会带来强烈的情绪体验，在良好的团体氛围中使团队成员走得更近，有些时候更会产生兄弟姐妹般的情谊。而引发情绪高峰体验的科目最典型的是求生墙这个科目。

在这个科目中，有些时候会挑战体力极限，如果再加上一些音乐的激励，成员就会达到较高的生理唤起水平。当科目结束进行分享的时候，人们在身体上感受到高度的生理唤起，

就会把一部分其实单纯由生理唤起引起的情绪体验，也归因于由行为环境带来的情绪体验，即顺利完成科目后的胜利感和自豪感，认为是团队的合作，队员的奉献等等因素引发了自己的情绪。这样生理和心理激烈的交互作用，就会产生非常强烈的情绪体验，也就是情绪上的高峰体验。观察发现，缺乏一定的生理唤起，产生高峰体验的人数也将会大大减少，所以在科目开始前进行充分的生理唤起，是这个科目带来高峰体验的一个很大的促进因素。

在拓展培训中，对学员的情绪唤起一定要把握适度。过于热烈或煽情的氛围并不适合体验式学习，只会导致团队成员产生强烈的从众心理和群体催眠效应，热闹、感动之后，发现所得并没有当初表现的那么夸张，就会产生强烈的心理反差。健康的培训氛围应当是积极的、乐观的，伴随着体验者的不断思考、不断自我学习，在动静相宜的过程中达成培训目的。

竞争 激发团队战斗力

在拓展培训中，有意设置的行为情境会使不同小队的成员之间感到明显的由社会比较引发的竞争压力，使成员行为的内在动力增加。心理学家米德尔布鲁克提出，在人们意识到不能单独完成一项任务，或者通过多个人的共同努力可以更顺利地完成任务时，就倾向于组成团队。在这种由竞争带来的高压力下，成员从团队合作中得到足够的安全感，从而增强了对团队的归属感，有效地提高了团队的凝聚力。

同时这种竞争情境，会直接引发成员的被评价意识，使行为情境转化为具有外加激励作用的评价情境。在被评价的情境下，成员期望得到积极评价的动机被有意识或无意识地激发。得到积极评价的意识被激发，会直接提高团队成员的自我观察、自我评价和自我调整的水平，使行为过程成为一个由高度自我意识支配的自我表现过程，从而带来行为效率的明显增加。被评价意识越强烈，这种作用也会越强烈，从而也提高了团队的效能。

所以在拓展培训中，积极营造竞争情境，激发学员的被评价意识，会极大地提高团队的工作效能，增强团队凝聚力，达到熔炼团队的目的。

但是需要注意的是，有时候在训练中形成的超强凝聚力会带到员工实际工作中，导致训练中的小团队难以融进企业的大团队中。所以在各小队熔炼得较为成熟之后，一定要进行大团队融合的科目。也就是说，需要在适当的时候打破企业内部小队之间的竞争环境，以免在训练中形成的小团队凝聚力过于强烈，在实际工作中也各自为营。

承诺 打造团队文化

在拓展培训的开始阶段，都会进行团队建设，一般会要求小队选出队长，起队名，制作队旗，排练队呼、队歌、队雕等，同时还会形成一些小队成员要遵守的规则。这是一个团队文化形成的过程，但如果只是形成了文化，却并没有得到团队成员的普遍支持和赞同，那么这一切将形同虚设。而在这个过程中，合理利用心理学中的一致性原理，调动团队成员的积极参与和承诺，可以显著提高成员对团队文化的认同感和责任感，为团队熔炼打下坚实的基础。

所谓一致性原理，是指我们都希望自己现在的行为和态度能够与过去的行为和态度保持一致。也就是说，一旦我们作出了一种决定或选择了一种立场，就会有发自内心以及来自外部的压力来迫使自己与此保持一致。

一致性原理是通过承诺对我们起作用的。成员如果从行为上对团队做出了承诺，就会产生一个对团队文化的认同性评价，同时也会形成一个认同团队的良性自我形象。

由于很多原因，在训练中很多时候会出现空口承诺的现象。所以要避免让团队成员做大而无谓的承诺，特别是不要让承诺流于形式和玩笑。尽量使每个成员都参与到团队建设的过

程中去，要及时将承诺转化为实际的行为或现象。

一个团队的核心凝聚力是团结篇六

团队凝聚力在工作中占得比例很大。严重影响着团队的工作效率。下面是本站带来的团队凝聚力培训心得体会，希望对大家有帮助。

两天一夜的短短时间里，我的眼眶一次又一次的湿润，感受最深的是爱和感动！在茫茫人海的体验中，当我带上眼罩什么也看不到的时候，是搭档一直陪在我的身边帮助我，搭档的扶持让我亲身感受了失往光明的痛苦与无助。一两天一夜的短短时间里，我的眼眶一次又一次的湿润，感受最深的是爱和感动！在茫茫人海的体验中，当我带上眼罩什么也看不到的时候，是搭档一直陪在我的身边帮助我，搭档的扶持让我亲身感受了失往光明的痛苦与无助。一首《感谢你》回荡在耳边，让我想起了工作、生活中，同事和朋友们一直给我的鼓励和帮助。当全部的人蒙上双眼，在茫茫人海中寻找最初的搭档的时候，被别人推开的那一刻，我感受到了被拒尽时的无奈和伤心，狂风暴雨中蹒跚的脚步与小心翼翼的前行教会我要珍惜自己拥有的一切。

那种氛围，那种热情，那种体验式的学习和分享，让我在短暂的时间内仿佛经历了整个人生，让我深深地感受和体会了一番，我已学着慢慢长大，逐渐走向成熟。体验生命循环中两人相遇的场景，看着眼前错过了而不能往拥抱的搭档，该记得有多少人在我们生命中曾经出现过，又有哪些朋友我们未曾珍惜却擦肩而过。生命循环中一次次看着熟悉的身影与我们渐行渐远，子欲养而亲不待的无奈，亲情友情的淡薄与疏远，心底一次次遭受震撼，视野好多次都变得模糊，与每一个陌生人的拥抱与牵手，深呼吸静静回忆着过往那人那事，体验过后是泪水咸咸的味道。

红黑牌游戏通过模拟市场竞争，让我们在激烈的竞争环境下明白了“合则两利、分则俱损”的双赢理念。在钻石回应互动中，我找到了人生中一面珍贵的“镜子”，它照出了我身上很多的盲区，让我对自己又有了新的熟悉，知道了自己该做什么，应该怎样在工作中找到自己的位置，扮演好自己的角色，得到大家的认可。

下课后三个感恩电话的作业又是怎么完成呢？第一时间会想到谁？又最想跟他们说些什么呢？挂掉电话，我沉思了许久，平时没有好好珍惜眼前所拥有的，把所有的一切都以为是理所当然，当我在电话中说出那句“谢谢”的时候，我能感受到电话那边的人同样是感动。

从开课起初的开放自我、突破拘束、抛弃习惯思维，到穿越生死线大家一次次汗流浹背的集体尝试与重头再来的无奈，每个人都被人性剖析的淋漓尽致，泪水夹杂着汗水。毕业科目穿越生死线，体验从纳粹集中营狭窄通道穿越电网的场景，几次由于不小心我们又回到出发点重新开始，待到最后只剩下一个人时，最大的困难出现了，毫无外力的帮助，单枪匹马通过只能是冒险和孤注一掷，此刻只有靠助教的援助我们才能顺利冲出生死线，最后是那位队友俯身鞠躬和热和的拥抱，还有那颗真诚的心感动了助教才在他们的帮助下安全通过，终极我们成功了得以顺利结业，这一次是大家同心协力利用一切资源共同完成的心灵的救赎。

我为人人才能人人为我！在两天一夜的体验式学习中，摆脱惯有的习惯做法，寻求一种新思维，没有什么是不可能的，每一种自己以为做的事情都可转化成一种内心深处感觉应该完成的责任。体验的同时也收获了知识，反省了自身。与其说这是一次团队凝聚力的培训，不如说是一次情感凝聚的交流，它留给了我太多的思考和感动。临别的时候，我拥抱了我的搭档和队友。通过这次成长的洗礼，更加体会到生命中有很多值得珍惜的人和事，时刻谨记开放，信任、我即是团队、承诺、责任、共赢、感恩和爱所讲的内涵。

10月27日-28日，我有幸和公司同事一起参加《企业团队凝聚力训练营》的培训课!培训导师是x老师。经过两天一夜的培训，让我受益匪浅，这将是终生难忘的一堂培训课，一次心灵的洗礼，我也学到了很多新知识也领悟出一些道理：

1、我们的培训课程都是一些互动游戏，虽然是游戏，但是它一次次的考验着我们团队，经过这些考验让我们的团队更加团结一心，时刻不忘我们是一个团队一个整体。让我体会到了一直在为我们付出而我们却从未感激过的人，还有因为我们的过失，为我们承担责任的人，这些人就是我们身边的同事、身边的领导。我想对他们说声：谢谢!谢谢所有关心我的人!不管在任何情况下，我都会更加坚定我的信念，为我们的企业，我们的团队，付出我所有的情!

企业最重要的就是管理，说到管理，很多企业都提倡人性化管理，所谓人性化管理，就是在企业的管理过程中，注重人性要素，充分的开掘人的潜能、注重企业和个人双赢的模式。但是，人性化管理不等于人情化管理，人情化管理其实就是满足了员工对制度约束的反对的心理，就像庞总曾说过的某公司制订了一条制度是“车间里不能随地大小便”，能制定这样的制度就说明员工在车间里自由奔放的个性舒展。而制度的制订，这时员工心情必然是在个性不能舒展的那种心理上的痛苦。制度是用来遵守的，人情化管理就是对制度的不尊重。企业终究是往更高的层次发展的，而企业管理水平不断上升、员工素质不断提高，而制度化是必然的。

通过此次培训，让我领悟到团队是企业发展的根源，没有最好的个人，只有最好的团队。一个团队首先要有凝聚力才能有战斗力。人在一起不是团队，心在一起才是团队。我们三绿科技要心往一处想，劲往一处使这样公司才能不断发展、壮大。

2、世界上有一种人，总是千万次的嘱咐你多穿件衣服，要注意自己的安全，在外面要照顾好自己，自己省吃俭用总把最

好的留给我们，这种人叫做父母，父母常因我们的欢乐而喜上眉梢，也常因我们的烦恼而愁在心头。父母盼望我们能考上重点学校，父母盼望我们能找到如意工作，父母盼望我们能建立美满家庭，父母盼望我们过幸福生活。岁月无情，那一道道皱纹悄悄的爬满了父母的额头，父母的鬓角不知什么时候有了一缕缕花白的头发，可怜天下父母心，而到现在，他们的心里还是有无数的牵挂，牵挂我们，牵挂着这个家。有时候我还很不懂事的和他们吵架发脾气，不顾虑他们的感受，说他们自私，其实父母的爱是最无私的，无论我多么任性，他们都会包容我，还是会笑着说在外面累的话就回家来吧，给你做你喜欢吃的。我要感恩我的父母，是他们给了我宝贵的生命，把我带到这个五彩斑斓的世界上，感受生命的美妙，感谢父母耗尽心力，不惜一切代价的培养我、养育我。我要用实际行动来感恩我的父母，是我的父母，给了我整个世界！

3、我更懂得了生命其实就是成长的过程，每一次成长都伴随这挑战，每一次成长都伴随这困难、磨难、痛苦，而我依然选择成长，每一次成长都是生命的新生，每一次进步都是生命的洗涤。

当沈导问道：你有恨过的人吗？你现在还恨他吗？在这个环节里，我的大脑不停的搜索我恨过的人，我依然清清楚楚的记得他的名字，庞总也一直开导我要学会放下，放下了就不痛苦不纠结了，你会感觉很轻松，那时的我虽然嘴上说着我放下了，可有时候还是会想起还是会恨，沈导也说过：放不下自己是没有智慧，放不下别人是没有慈悲。现在我真的不恨他了，我放下了，是他的行为让我又一次的成长，让我更懂得珍惜我所拥有的。在这个世界上，我们每天擦肩而过的人很多，俗话说：百年修得同船渡，千年修的共枕眠，能走进我们生命里的又有几个呢？珍惜吧！

我也学到了无论在生活或者工作中，要有责任感，要勇于承担。要察觉自己身上的缺点和不足并加以改正，对于别人指

出的缺点和不足，要学会感恩，虚心接收并加以改正。

两天一夜的培训一瞬即过。但是它带给我们的是从未有过的震撼。让我体会到了“没有完美的个人，但是可以有完美的团队”，我相信每一个人都从培训中得到或多或少的启发，但我们是否能把培训中的精神运用到实际工作中去，能真正把在培训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。但我相信，多一点坚持，多一份自信，就会多一次成功！

通过学习团队精神，使我深受教育和鼓舞，团队精神就是新时期的一种集体主义的升华和集体主义内容的扩展，我们在工作的分工与合作离不开团队精神的支撑，没有团队精神的支撑就很难有我们各项工作的顺利开展，总之，团队精神就是新时期团结力和凝聚力的所在。

一、我们珍惜集体的荣誉，珍视集体的利益，以单位为家的忘我的工作作风就是团队精神的再现，我们提出的志同道合的口号就是团队精神的具体表现，没有一个共同的工作目标一切都很难实现，集体主义的具体表现就是团队精神，在我们工作中离不开团队精神的指引，团队离不开一个统一的领导和统一的指挥，才能保证我们工作的顺利开展和成绩的取得，这就是团队精神的巨大的作用。在我们不同的历史时期，团队精神发挥了不同的作用，有一点值得大家重视的就是，在凝聚人心鼓舞士气方面都具有十分重要的作用。总结了一下，团队精神的实质就是一个单位或者一个组织的凝聚力的所在。团队精神要想工作中产生积极的影响，离不开一个团队价值趋向的定义，一个团队的前进方向和努力的方向。

二、团队荣誉的拥有力和团队成员的战斗力的实质就是团队提高团队成员的综合素质。

三、团队精神要靠一个统一正确的领导才能发挥重要的作用。团队精神是一个单位产生强大凝聚力的所在。

激情 促进团队和谐

拓展培训中很多科目都会带来强烈的情绪体验，在良好的团体氛围中使团队成员走得更近，有些时候更会产生兄弟姐妹般的情谊。而引发情绪高峰体验的科目最典型的是求生墙这个科目。

在这个科目中，有些时候会挑战体力极限，如果再加上一些音乐的激励，成员就会达到较高的生理唤起水平。当科目结束进行分享的时候，人们在身体上感受到高度的生理唤起，就会把一部分其实单纯由生理唤起引起的情绪体验，也归因于由行为环境带来的情绪体验，即顺利完成科目后的胜利感和自豪感，认为是团队的合作，队员的奉献等等因素引发了自己的情绪。这样生理和心理激烈的交互作用，就会产生非常强烈的情绪体验，也就是情绪上的高峰体验。观察发现，缺乏一定的生理唤起，产生高峰体验的人数也将会大大减少，所以在科目开始前进行充分的生理唤起，是这个科目带来高峰体验的一个很大的促进因素。

在拓展培训中，对学员的情绪唤起一定要把握适度。过于热烈或煽情的氛围并不适合体验式学习，只会导致团队成员产生强烈的从众心理和群体催眠效应，热闹、感动之后，发现所得并没有当初表现的那么夸张，就会产生强烈的心理反差。健康的培训氛围应当是积极的、乐观的，伴随着体验者的不断思考、不断自我学习，在动静相宜的过程中达成培训目的。

竞争 激发团队战斗力

在拓展培训中，有意设置的行为情境会使不同小队的成员之间感到明显的由社会比较引发的竞争压力，使成员行为的内在动力增加。心理学家米德尔布鲁克提出，在人们意识到不能单独完成一项任务，或者通过多个人的共同努力可以更顺利地完成任务时，就倾向于组成团队。在这种由竞争带来的高压力下，成员从团队合作中得到足够的安全感，从而

增强了对团队的归属感，有效地提高了团队的凝聚力。

同时这种竞争情境，会直接引发成员的被评价意识，使行为情境转化为具有外加激励作用的评价情境。在被评价的情境下，成员期望得到积极评价的动机被有意识或无意识地激发。得到积极评价的意识被激发，会直接提高团队成员的自我观察、自我评价和自我调整的水平，使行为过程成为一个由高度自我意识支配的自我表现过程，从而带来行为效率的明显增加。被评价意识越强烈，这种作用也会越强烈，从而也提高了团队的效能。

所以在拓展培训中，积极营造竞争情境，激发学员的被评价意识，会极大地提高团队的工作效能，增强团队凝聚力，达到熔炼团队的目的。

但是需要注意的是，有时候在训练中形成的超强凝聚力会带到员工实际工作中，导致训练中的小团队难以融进企业的大团队中。所以在各小队熔炼得较为成熟之后，一定要进行大团队融合的科目。也就是说，需要在适当的时候打破企业内部小队之间的竞争环境，以免在训练中形成的小团队凝聚力过于强烈，在实际工作中也各自为营。

一个团队的核心凝聚力是团结篇七

10月27日-28日，我有幸和公司同事一起参加《企业团队凝聚力训练营》的培训课！培训导师是x老师。经过两天一夜的培训，让我受益匪浅，这将是终生难忘的一堂培训课，一次心灵的洗礼，我也学到了很多新知识也领悟出一些道理：

1、我们的培训课程都是一些互动游戏，虽然是游戏，但是它一次次的考验着我们团队，经过这些考验让我们的团队更加团结一心，时刻不忘我们是一个团队一个整体。让我体会到了一直在为我们付出而我们却从未感激过的人，还有因为我

们的过失，为我们承担责任的人，这些人就是我们身边的同事、身边的领导。我想对他们说声：谢谢！谢谢所有关心我的人！不管在任何情况下，我都会更加坚定我的信念，为我们的企业，我们的团队，付出我所有的热情！

企业最重要的就是管理，说到管理，很多企业都提倡人性化管理，所谓人性化管理，就是在企业的管理过程中，注重人性要素，充分的开掘人的潜能、注重企业和个人双赢的模式。但是，人性化管理不等于人情化管理，人情化管理其实就是满足了员工对制度约束的反对的心理，就像庞总曾说过的某公司制订了一条制度是“车间里不能随地大小便”，能制定这样的制度就说明员工在车间里自由奔放的个性舒展。而制度的制订，这时员工心情必然是在个性不能舒展的那种心理上的痛苦。制度是用来遵守的，人情化管理就是对制度的不尊重。企业终究是往更高的层次发展的，而企业管理水平不断上升、员工素质不断提高，而制度化是必然的。

2、世界上有一种人，总是千万次的嘱咐你多穿件衣服，要注意自己的安全，在外面要照顾好自己，自己省吃俭用总把最好的留给我们，这种人叫做父母，父母常因我们的欢乐而喜上眉梢，也常因我们的烦恼而愁在心头。父母盼望我们能考上重点学校，父母盼望我们能找到如意工作，父母盼望我们能建立美满家庭，父母盼望我们过幸福生活。岁月无情，那一道道皱纹悄悄的爬满了父母的额头，父母的鬓角不知什么时候有了一缕缕花白的头发，可怜天下父母心，而到现在，他们的心里还是有无数的牵挂，牵挂我们，牵挂着这个家。有时候我还很不懂事的和他们吵架发脾气，不顾虑他们的感受，说他们自私，其实父母的爱是最无私的，无论我多么任性，他们都会包容我，还是会笑着说在外面累的话就回家来吧，给你做你喜欢吃的。我要感恩我的父母，是他们给了我宝贵的生命，把我带到这个五彩斑斓的世界上，感受生命的美妙，感谢父母耗尽心力，不惜一切代价的培养我、养育我。我要用实际行动来感恩我的父母，是我的父母，给了我整个世界！

3、我更懂得了生命其实就是成长的过程，每一次成长都伴随这挑战，每一次成长都伴随这困难、磨难、痛苦，而我依然选择成长，每一次成长都是生命的新生，每一次进步都是生命的洗涤。

当沈导问道：你有恨过的人吗？你现在还恨他吗？在这个环节里，我的大脑不停的搜索我恨过的人，我依然清清楚楚的记得他的名字，庞总也一直开导我要学会放下，放下了就不痛苦不纠结了，你会感觉很轻松，那时的我虽然嘴上说着我放下了，可有时候还是会想起还是会恨，沈导也说过：放不下自己是没有智慧，放不下别人是没有慈悲。现在我真的不恨他了，我放下了，是他的行为让我又一次的成长，让我更懂得珍惜我所拥有的。在这个世界上，我们每天擦肩而过的人很多，俗话说：百年修得同船渡，千年修的共枕眠，能走进我们生命里的又有几个呢？珍惜吧！

我也学到了无论在生活或者工作中，要有责任感，要勇于承担。要察觉自己身上的缺点和不足并加以改正，对于别人指出的缺点和不足，要学会感恩，虚心接收并加以改正。

两天一夜的培训一瞬即过。但是它带给我们的是从未有过的震撼。让我体会到了“没有完美的个人，但是可以有完美的团队”，我相信每一个人都从培训中得到或多或少的启发，但我们是否能把培训中的精神运用到实际工作中去，能真正把在培训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。但我相信，多一点坚持，多一份自信，就会多一次成功！

通过此次培训，让我领悟到团队是企业发展的根源，没有最好的个人，只有最好的团队。一个团队首先要有凝聚力才能有战斗力。人在一起不是团队，心在一起才是团队。我们三绿科技要心往一处想，劲往一处使这样公司才能不断发展、壮大。

一个团队的核心凝聚力是团结篇八

各位领导：

首先感谢公司给予了我这次难得的学习机会！

10月27日-28日，我有幸和公司同事一起参加xx的《企业团队凝聚力训练营》的培训课！培训导师是xxx老师。经过两天一夜的培训，让我受益匪浅，这将是终生难忘的一堂培训课，一次心灵的洗礼，我也学到了很多新知识也领悟出一些道理：

1、我们的培训课程都是一些互动游戏，虽然是游戏，但是它一次次的考验着我们团队，经过这些考验让我们的团队更加团结一心，时刻不忘我们是一个团队一个整体。

让我体会到了一直在为我们付出而我们却从未感激过的人，还有因为我们的过失，为我们承担责任的人，这些人就是我们身边的同事、身边的领导。

我想对他们说声：谢谢！谢谢所有关心我的人！不管在任何情况下，我都会更加坚定我的信念，为我们的企业，我们的团队，付出我所有的情！企业最重要的就是管理，说到管理，很多企业都提倡人性化管理，所谓人性化管理，就是在企业的管理过程中，注重人性要素，充分的开掘人的潜能、注重企业和个人双赢的模式。

但是，人性化管理不等于人情化管理，人情化管理其实就是满足了员工对制度约束的反对的心理，就像庞总曾说过的某公司制订了一条制度是“车间里不能随地大小便”，能制定这样的制度就说明员工在车间里自由奔放的个性舒展。而制度的制订，这时员工心情必然是在个性不能舒展的那种心理上的痛苦。制度是用来遵守的，人情化管理就是对制度的不尊重。企业终究是往更高的层次发展的，而企业管理水平不断上升、员工素质不断提高，而制度化是必然的。

通过此次培训，让我领悟到团队是企业发展的根源，没有最好的个人，只有最好的团队。一个团队首先要有凝聚力才能有战斗力。人在一起不是团队，心在一起才是团队。我们三绿科技要心往一处想，劲往一处使这样公司才能不断发展、壮大。

2、世界上有一种人，总是千万次的嘱咐你多穿件衣服，要注意自己的安全，在外面要照顾好自己，自己省吃俭用总把最好的留给我们，这种人叫做父母，父母常因我们的欢乐而喜上眉梢，也常因我们的烦恼而愁在心头。父母盼望我们能考上重点学校，父母盼望我们能找到如意工作，父母盼望我们能建立美满家庭，父母盼望我们过幸福生活。岁月无情，那一道道皱纹悄悄的爬满了父母的额头，父母的鬓角不知什么时候有了一缕缕花白的头发，可怜天下父母心，而到现在，他们的心里还是有无数的牵挂，牵挂我们，牵挂着这个家。

有时候我还很不懂事的和他们吵架发脾气，不顾虑他们的感受，说他们自私，其实父母的爱是最无私的，无论我多么任性，他们都会包容我，还是会笑着说在外面累的话就回家来吧，给你做你喜欢吃的。我要感恩我的父母，是他们给了我宝贵的生命，把我带到这个五彩斑斓的世界上，感受生命的美妙，感谢父母耗尽心力，不惜一切代价的培养我、养育我。我要用实际行动来感恩我的父母，是我的父母，给了我整个世界！

3、我更懂得了生命其实就是成长的过程，每一次成长都伴随这挑战，每一次成长都伴随这困难、磨难、痛苦，而我依然选择成长，每一次成长都是生命的新生，每一次进步都是生命的洗涤。

当沈导问道：你有恨过的人吗？你现在还恨他吗？在这个环节里，我的大脑不停的搜索我恨过的人，我依然清清楚楚的记得他的名字，庞总也一直开导我要学会放下，放下了就不痛苦不纠结了，你会感觉很轻松，那时的我虽然嘴上说着我

放下了，可有时候还是会想起还是会恨，沈导也说过：放不下自己是没有智慧，放不下别人是没有慈悲。现在我真的不恨他了，我放下了，是他的行为让我又一次的成长，让我更懂得珍惜我所拥有的。在这个世界上，我们每天擦肩而过的人很多，俗话说：百年修得同船渡，千年修的共枕眠，能走进我们生命里的又有几个呢？珍惜吧！

我也学到了无论在生活或者工作中，要有责任感，要勇于承担。要察觉自己身上的缺点和不足并加以改正，对于别人指出的'缺点和不足，要学会感恩，虚心接收并加以改正。

团队凝聚力培训感想

要想团队共同发展，团队成员就必须具备有效沟通和良好的交流环境，如果不能很好的交流，则可能导致工作效率不高，各方面不协调，进程缓慢，甚至会发生员工抵触，不配合等现象。而如果成员间交流心得，将经验进行分享总结和积累，便能够获得更多的收获，团队效益也会明显增多，最终达到团队成员共同成长。

所谓磨刀不误砍柴工，任何团队都不能忽视统筹规划的作用，尤其是成功的团队，更要有过硬的统筹规划，一个好的规划策略，必须具备良好的判断能力、决策能力、分析能力、团队意识。统筹规划代表了团队的方向与大局，就像笑翻天拓展基地的教练一开始就要我们产生一个队名一样，我们每个成员都有不同的方案，这就需要规划出来，对大家的方案做决策确认最好的方案。如若不然，大家在各自为政中浪费精力，在争吵中浪费时间，到最后，可能团队目标没有完成，还是乱成一团。

一个团队要想战无不胜，就需要团队的力量，当上下团结一心，各司其职，各负其责，朝着同一个目标前进时，团队将会有无限的潜能。就像笑翻天拓展基地的无轨电车这个项目一样，我们之所以赢得胜利，就是依靠团队凝聚力。其实不

仅仅是拓展训练，我们的实际工作中，不也是这样吗。如果要打造团队凝聚力，不是纸上谈兵，需要个体的奉献，所谓独木难成林，只有每一个团队成员拥有强大的责任心，站在团队的整体利益角度思考问题和处理问题，并且积累每一个细微的力量，最终将会汇集小流变成汪洋江海。