# 拓展团队活动心得体会3篇(团队活动心得：拓展协作 点亮团队火花)

作者：梦想之旅 更新时间：2024-03-27

*团队活动是一种促进成员间合作与沟通的重要方式，不仅能够提升团队的凝聚力，还能激发团队成员的个人潜力。在拓展团队活动中，我们不仅能够感受到团队合作的重要性，还能够磨练自身的耐心与团队协作能力。接下来，将从我的角度出发，分享一些在拓展团队活动中*

团队活动是一种促进成员间合作与沟通的重要方式，不仅能够提升团队的凝聚力，还能激发团队成员的个人潜力。在拓展团队活动中，我们不仅能够感受到团队合作的重要性，还能够磨练自身的耐心与团队协作能力。接下来，将从我的角度出发，分享一些在拓展团队活动中的心得体会。

第1篇

经过公司人事部的策划组织，我们一大早就开赴黄陂木兰古门拓展基地，进行为期2天的拓展训练，此次活动得到了公司领导的重视和支持。这不是一次普通的郊游或娱乐活动，而是活泼生动而又非常具有教育和纪念意义的体验式培训。 2天的训练，使平常耳熟能详的“团队精神”变得内容丰富、寓意深刻、训练带来了心灵的冲击，引发内心的思考，以下我把自己的心得体会与所有的同仁进行分项。

在整个训练期间，我们每一个人都会得到团队其它成员的帮助和支持，同时，为了解决某一问题，甚至完成一个合作项目，我们每个人都必须就自己的看法、观点、思想去和其他团队成员分享，讨论，甚至相互质证，这是一个最易产生思想火花的时刻。在这里，每个人的性格优势，能力优势，都得到极大的发挥;同时，拓展项目中，我们的领导们也特意设置有培养团队内部沟通、合作，以期达到改善和提高我们两个部门的人际关系的.项目.在体验的过程中，团队成员中相互关心，帮助的行为展现也会极大地改进我们两个部门之间的人际。

那在训练的过程中，也会有一些不和谐的情况的出现，那也因为这些不和谐现象的发生，也付出了“沉重的代价”那值得我们思考的是，这些不和谐情况的出现是什么原因。拓展训练中，几乎每一项都有过洗牌的过程。可是在咱们的现实生活中，任何事情都是没有洗牌的机会啊。我们既然是一个团队，那就让我们通过共同努力把“代价”降低到最少，让我们的利益变成最大。

二天来，在教练的带领下，不仅把妙趣横生的训练项目同个人、团队、伙伴联系在一起，更体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，相信团队突破心理极限，成为完美的团队!可以说这是一次难得的经历，通过拓展带给我们乐趣的同时更让彼此增加信心、勇气，同时带给完美更多的思索，如果没有你们的支持，如果不是你们的臂膀，如果缺少你们的双手，如果没有你们的智慧，或许，也就没有“我们”! 感谢公司组织此次拓展训练，我们用心体会了团队精神，强化了个人素质，激发了高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，让我们集团公司更富团队凝聚力和战斗力!

第2篇

成功团队重要表现就是团队成员之间互相信任，团队也因为信任而繁荣。拓展项目“信任背摔”是一项培养团队合作力及团队成员信任力的活动，可以有效建立团队成员之间信任的基础；通过身体接触去打破人与人之间隔膜，让成员更好更快地融入到团队中去；学会换位思考，更好地与团队协调合作；挑战自我，突破自我，提高心理素质，战胜恐惧。

拓展项目“信任背摔”是一个团队合作性的项目，要求每位成员轮流站在1。5米左右高的背摔台上，背对着大家垂直往后倒下，其他成员在其身后用双手做保护，接住倒下的成员。来到了1。5米高台时，按照交流的流程我先简介自我介绍，然后教练将我的双手绑起来了背对着自己的团队，身体绷直始终不敢往后倒下去，害怕团队接不住自己，不相信自己的团队。一边是内心的恐惧，一边是团队对自己的`信任，那一刻我内心在挣扎。团队失败往往就是不信任所造成，不敢去承担责任，就在这一刻我突然恍然大悟，毫不犹豫的往后倒了下去。当他们成功接住我的时候，那种关怀让我感觉到了家的味道，生活因为他们而更加美好，谢谢他们！团队建设从信任开始，团队之间相互支持、相互帮助，团队才能更好地发展

培养团队成员之间的信任感，首先领导要信任团队的成员，和团队成员打成一片，了解团队成员的实际情况；其次团队成员要相信自己的领导，努力完成团队的目标，在实际操作中有什么问题要及时跟领导汇报和讨论；最后团队之间要相互信任，各尽其职，配合好团队的工作。

第3篇

为期一天的打造高绩效团队的拓展训练昨天已经在诚智拓展训练基地顺利的拉下了帷幕，虽然训练中有苦有累，但所有家人收获最多的却是对自我、对团队的信心，在拓展培训中，我们学会成长学会相信团队学会体谅每一位战友的艰辛，别有一番滋味的一天却让每个人成长。体会团队合作的重要性，实现自我超越。本次素质拓展训练不仅使大家体验到了团队拓展的魅力和收获的喜悦，更增强了大家的大局意识和纪律观念。

在玩“珠行万里”的小游戏中，教练在帮我们计时，虽然我们刚开始玩时兵乓球总会掉下来，弄得我都不禁纠结起来了，感觉就像我们现在一起成长，心里很有成就感，充满了兴奋与感动，真希望以后我也能这样陪伴着我的队员们一起成长，给我的人生蓝图里描绘出鲜艳的一笔!珠行万里，锻炼团队的协调合作能力，更强调团队精神，每一次的成功运送，都是团结一致的结果。队员们都圆满完成，乐在其中，收获真心的朋友与满满的快乐。增强团队协作能力，珠行万里秀默契，我们配合最完美!

今天拓展训练的第二个内容是高空项目——高空断桥，在八米的高空跳1.2米的断桥，着实让我腿抖了好一会。爬的时候不小心磕到腿，在队友们的鼓励和支持下，我终于从垂直阶梯爬上了1.2米的断桥，并且成功的跨越了它。这对于有轻微恐高症的我是一个巨大的挑战，但是我终于克服了恐惧，战胜了自己，我为自己鼓掌，人的潜能是无限的。在团队游戏中，感受不一样的氛围!

汗水浸透了我们衣服，但我们在训练中寻找快乐，在笑声中挑战自我，在汗水里探索实践，队员们愈加明白“团队”的含义,更多的是团队协作大家明白了在团队中，是需要相互支持和鼓励的，“穿越电网”“击鼓传球”等这些训练带给大家的不仅仅是胜利的喜悦，穿越电网”最后以一名成员“阵亡”的成绩结束，“尽管我们的成绩不是圆满的，但是这个过程中我们的\'协作、努力是有目共睹也是每个人亲历的，我觉得这也是另一种意义上的成功” “从开始的不融入到后来的积极参与，我感受到了自己和团队的变化!

个人英雄时代已过，不懂得资源整合与团队互助的个人谈不上成功!我们热情彻底激发，团结、协作、奋发的精神面貌诠释了生命中最感人的无穷力量，满场的掌声和泪水是对他们精彩表现的最好喝彩!大家在笑声中结束了一天的拓展训练，收获了信任，理解了责任，同时更加充满自信和朝气。心里莫名产生的感谢记忆犹新。体验到了很多一直想挑战的。继续加油!在拓展训练中完成不一样的体验，获得很多感悟。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com