

2023年团体心得体会 开展团体活动心得体会感悟(大全9篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

团体心得体会篇一

通过开展班级活动，要使同学们懂得为什么要关心他人？如何去关心他人？特别是在如何和同学相处，如何体贴关心父母方面的认识提高。让每个学生都收获多多，欢乐多多。让同学们通过辩论、讨论、谈亲身体验等，以获取许多书本上没有的知识，懂得关心他人也是一种美德。懂得能为他人着想的人也是心灵美的一种表现。总之，班级活动要树立全体参与的意识。一份耕耘，一份收获，学生的主体作用在班级活动中得到充分体现，就成为了班级活动的主人。通过开展班级活动，要使同学们懂得为什么要关心他人？如何去关心他人？特别是在如何和同学相处，如何体贴关心父母方面的认识提高。让每个学生都收获多多，欢乐多多。让同学们通过辩论、讨论、谈亲身体验等，以获取许多书本上没有的知识，懂得关心他人也是一种美德。懂得能为他人着想的人也是心灵美的一种表现。总之，班级活动要树立全体参与的意识。一份耕耘，一份收获，学生的主体作用在班级活动中得到充分体现，就成为了

班级活动的主人。

[班级团体活动心得体会]

团体心得体会篇二

本人于2006年取得了天津市中小学班级心理健康教育辅导教师资格证书（c类），但在教学和管理中还没有正式的对学生进行过心理辅导，同时也深感自己的心理辅导技能与技巧还很欠缺，有时不知如何更好地解压，如何更好地提升学生的自信心，非常渴望聆听专家的讲座，希望有机会能继续参加心理辅导方面的培训，以便更好地解决现实生活中学生遇到的心理问题和困惑，使学生心理健康成长。很感谢学校能给我们这次培训的机会于09年1月10日在师大逸夫楼进行了心理方面的培训。聆听了清华大学教育研究所心理学教授、博士生导师樊富珉现场讲座，她用活动的方式讲授了班级辅导技术。虽然培训时间只有一天，但这一天过的很充实，内容并不是纯粹的理论知识培训，而是结合活动练习，通过活动使我们学到了许多知识，真正是物有所值，以下将谈谈我个人的一些心得。

一、认识了团体心理辅导及其优势

团体辅导，是在专业教师的指导下，利用团体过程和团体动力的作用，促使个体在人际交往中通过观察、学习、体验，重新评价自己的思想、情感和行为，并可以在安全的 实验性社会情境中认识自我、探讨自我、改变自己、调整改善与他人的关系，学习新的态度和行为方式，解决每个成员所面临的成长问题或心理障碍。本次培训之前，我的意识中，更多的是个体的辅导，一对一的辅导，没想到这次是面对200多人的辅导，第一个感触是辅导的面广，第二个感触是被辅导人进入状态快，效果明显，也使我看到了团体辅导的优势。团体辅导以其独特的功能和方式在心理素质训练和心理健康教育中发挥着越来越重要的作用，它既能帮助学生个人增强素

质和能力、提高心理健康水平，同时又能帮助提高团体的整体协作性和创造性，增强团队的凝聚力和工作能力，提高团队绩效。我想团体心理辅导将会成为学校心理健康教育的一种新的发展趋势。

二、掌握了团体心理辅导的基本技巧

在心理辅导的过程中，有一定的辅导技巧：接纳、倾听、共情。老师首先要做到接纳对方，即无条件的积极关注对方，认真倾听困扰着对方的事情，对其产生共情，感受对方的感受，了解其情况，让对方的情绪得到宣泄，然后一起探讨，最后解决问题。因此，教师要改变一下心态，无条件的采用积极关注着、倾听、共情等方式，真诚地对待别人，促进其人格的健康成长。

三、熟练运用团体辅导工具

团体心理辅导工作的开展需要专业性团体心理辅导书籍、活动道具、活动光盘等的支持。为了满足广大心理教师、心理学工作爱好者对团体心理辅导的需求，京师博仁团体心理辅导活动工具箱的设计以人际沟通理论、社会学习理论、以及团体动力学理论为基础，总结归纳各个阶段学生心理发展的主题，精心设计了丰富多彩的活动，利用心理课堂、团体心理辅导等方式开展心理健康教育。并配备了相应的团体辅导活动手册、活动光盘，为团体心理辅导工作的开展提供硬件支持。团体心理辅导具有操作性强、可变性大的特点，配套光盘能够更直观地授予心理老师以渔，帮助老师更好地掌握团体心理辅导的技巧。

三、游戏虽小，作用很大

辅导中的两个小游戏给我印象很深，第一个叫爱的鼓励。这是一个拍手活动，需要在统一节奏下打出节拍，只有很简单的节拍，是12 123 1234 67，别看就这几个简单的节拍，全

班同学只要节奏齐，就会打出非常宏大的气势。第二个是用手指演示出风声、小雨、中雨、大雨和暴雨的情形。这两个小游戏体现了团队的重要，体现了团结的精神，它能有效地抓住学生的心，能给人以豁然开朗的感觉。我想在遇到学生注意力不集中或感觉到困乏时，进行这样的小游戏一定会收到意想不到的效果。

四、通过活动，认识自我在培训中，樊教授给我们练习了很多的活动，每个活动都有着它的心理辅导方面的作用，我举个例子，在让我自豪的活动中，老师给我们每人一张纸，上面有小学、初中、高中、大学和现在这几个阶段，她让我们填出在这几个阶段中自己有哪些值得自豪的事件和引以为豪的原因。之后8人一组，每人轮流对大伙说出自己所填的事件和自豪感的原因。当我们面对互相不认识的人时，勇敢地说出自己的事时，当时给我的感觉是我有自信了，因为我在各个阶段都有另人羡慕的事情发生在自己身上，我也很优秀的，我从此不再自卑。通过这个活动可以提升自己的自信心，使自己真正的不再自卑，能发现自己的潜能，另外通过这个活动还可以尽快地结识更多的朋友，使我们由不认识到相识，甚至成为朋友。我想当班主任在接手一个新的班级时，可以采用这种活动，首先让学生觉得自己是一个很优秀的学生，同时也可以使他们很快的和新同学彼此认识，让其他同学较全面地了解你过去优秀的一面，同时也可以使这些互相不认识的同学们尽快的组成一个新的班集体。

通过团体心理辅导培训，使我更加深刻地认识到：团体心理辅导和教育教学工作对于一个学校的发展是同样的重要。在今后的教育教学中我要把所学知识运用到实际当中，做一名让学生满意的辅导员是我的工作，也是我的追求，我一直在努力，也将继续为之努力。

想了解关于心理更多信息，可以回复姓名及联系方式，免费索取更多资料。

团体心得体会篇三

作为一个平凡的大学生，我对化妆一直没有太多的兴趣。然而，在一次校园文化活动中，我意外地接触到了团体妆，并被这种形式独特的妆容所吸引。几百位学生通过化妆成为一个整体，唤起了我内心对于团队合作和协作的向往。我决定参加这次团体妆，这也是我第一次接触团体妆的机会。

第二段：团体妆的艰辛与收获

参加团体妆的经历让我深刻感受到了其中的艰辛与挑战。在准备过程中，我们需要开展大量的讨论和交流，确定整体形象和细节，还要协调每一个人的妆容色彩和画法。这需要我们相互之间的沟通、妥协与配合，才能达到一个完美的整体效果。每个人的角色都不可或缺，缺一不可。努力的付出终于在表演时有了回报，全场观众赞叹不已，这无疑是一次很大的收获和鼓舞。

第三段：团体妆对于个人的锻炼与成长

在团体妆的过程中，我不仅学习到了化妆技巧和表演技巧，更重要的是学会了团队合作和协作的能力。在团队中，每个人都有其独特的特长和能力，我们需要团结一致，相互借鉴，互相补充，才能做出最好的效果。团体妆锻炼了我的沟通能力、团队意识和组织能力，使我在日常生活和学习中也变得更加成熟和自信。

第四段：团体妆与个人的梦想和追求

团体妆的经历对我在未来的发展和职业规划中起到了重要的影响。团体妆让我意识到了自己对于舞台表演和艺术创作的热爱。我深深地感受到了当你化妆成为一个团体的一部分时，你能够超越个人的局限，迸发出更多不同的灵感和创意。我开始梦想着能够将团体妆与音乐、舞蹈等艺术形式结合，创

造出独特而令人惊艳的演出。

第五段：团体妆的意义和启示

团体妆不仅仅是在舞台上呈现出美丽的妆容，更是一种团队合作和协作的体现。通过团体妆，我深刻体会到了个人力量的有限性，只有与他人紧密合作，才能创造出更加优秀和精彩的作品。团体妆教会了我团结合作的重要性，在实现个人梦想的同时，也可以激发他人的潜力，达到更高的成就。团体妆，是一种无声的力量，也是一种美丽的艺术形式。

以上是关于“团体妆心得体会”的连贯五段式文章，通过描述个人参加团体妆的经历与感受，展示了团队合作的重要性、锻炼的价值、对个人梦想和追求的影响，以及团体妆的意义和启示。团体妆不仅仅是一种妆容的创作，更是一种团队协作的艺术形式，有着深远的意义和积极的影响。

团体心得体会篇四

本学期我们中班组在教育活动中把促进幼儿身心健康成长当成首要任务。促进幼儿身心健康发展既是幼儿教育的根本目的也是幼儿健康教育的终极目标，《纲要》中对幼儿健康发展提出几点：(1)身体健康，在群众生活中情绪安定、愉快。(2)生活、卫生习惯良好，有基本的生活自理潜力。(3)明白必要的安全保健知识，学习保护自己。(4)用心参加体育运动，动作协调、灵活。

这也为我们中班组的健康教育活动提出了明确的培养目标。本学期主要做法如下：

第一、树立明确的指导思想

感到压抑或受到伤害，然而日常生活中与之背道而驰的现象却司空见惯，值得我们反思。因此我们十分注意在幼儿的整

日常生活中充分发挥幼儿自身的主动性和用心性，努力将幼儿的兴趣与必要的规则相结合. 幼儿在宽松的环境中尽早建立起各种良好的健康行为。

第二、设计多样化的健康教育形式与途径

幼儿园健康教育应与日常生活中的健康教育相结合，群众教育、小组活动与个别交谈相结合。目前，幼儿健康教育实践中存在着一些误区，有人认为幼儿健康教育就仅仅是日常生活中的卫生习惯培养，对于这些片面的认识我们就应加以注意和防范。我们尽量多与家庭、社区密切合作，综合利用各种教育资源，共同为幼儿的发展创造良好的条件。本着尊重、平等、合作的原则，争取家长的理解、支持、和主动参与，并用心支持、帮忙家长提高教育潜力。同时我们还重视幼儿园课程的潜在影响，环境是重要的教育资源，因此我们透过环境的创设和利用，有效地促进幼儿的发展。在幼儿健康教育实施中，我们不仅仅重视幼儿园物质环境的创设，而且应重视幼儿园心理环境的创设，本着幼儿身理和心理的需求，我园于本学期购置了超多的幼儿可选取的活动器材，以此来引导、鼓励幼儿大胆、用心地参与活动，同时还培养了幼儿大方友善的交往潜力。

第三、实施适宜的教育方法。

给幼儿自由选取、讨论、合作的空间，让幼儿在愉快的游戏活动中锻炼身体，锻炼意志。

团体心理辅导心得体会2

团体心得体会篇五

为了培养管理干部“凝心聚力、攻坚克难”的团队精神，增强凝聚力，2020年，我矿组织了为期两天的团队拓展训练。

活到开始后，我们被分成四个小队，各小队自行设计队名、选队长、设计队标、口号、队歌，随后开始了《排雷》、《过河》、《穿越电网》、《流程作业》和《强度金沙江》等拓展项目。我所在的小队队名叫作城市猎人，共17人。

所参加的拓展项目中，穿越电网项目对我感触最深。所谓穿越电网：即在两棵树之间挂着一张网，网上有大小不一的20个格子。要求每个人逐一从其中一个格子过去，身体的任何部分(包括头发、衣襟等)都不能碰到网，否则即为“触电”。只要有一人“触电”，全队失败，先前通过的人，都必须重新开始。这是一项非常严厉而艰难的游戏，也是我认为最有教育意义的项目。

一开始大家跃跃欲试，经过实践发现，单靠个人根本无法通过。于是，在队长的安排下，大家想办法，根据网格的大小和队员的体形，合理进行安排，并进行了严密的分工，有人指挥，有人帮助、有人监护。先尝试过去两个同伴，经过三次失败，把“抱、抬、托、举”各种手段都用上了，最终大家才全部通过了“电网”。

通过这次拓展训练给我们留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来有以下内容：

1. 有很多事靠个人的力量根本无法完成，必须依靠集体的力量协同配合，这就是组建团队的意义和价值。一个团队成立时，一定要建立强有力的组织指挥体系，进行合理的分工和协作，才能保证团队工作有序的开展。

2. 大小不一的电网格子，有的非常小，象征着不同的环境和艰难的条件。游戏就像是一个社会竞争，不要试图轻易改变游戏规则或者社会环境，唯一能做的就是最短的时间内适

应环境。同时，游戏的规则会不断改变，犹如社会环境和竞争环境在改变，竞争是一个不断学习、改进的过程，不断寻找它的突破点。

3. 大的格子非常有限，我们不能让瘦小的女生占用大格子，必须留给身材高大的同伴，这说明资源是有限的，必须学会合理分配。因此，任何一项工作开始之前，团队领导人要审时度势，根据实际条件和资源，统筹计划，合理安排。

4. 组织中虽然各有分工，但是所有人都对结果和最终的绩效负有责任。任何一个工序的失误，都可能导致“触电”，团队的成果将前功尽弃、毁于一旦。我们在“抱、抬、托、举”的时候，都必须留意一下其他同伴的动作，团队所有成员都必须在相互协作中善意提醒、彼此关注。

6. 一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队成员群策群力，鼎力相助，才能最终完成团队的目标。

拓展训练的过程中，大家得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了大家这些年来的思维模式，超越了自我，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。也努力在以后的工作中，把团队合作的精神发挥得更加淋漓尽致。牢固树立责任意识，积极奉献，勇于开拓，为我矿的安全发展发挥了生力军和突击队的作用。

团体心得体会篇六

近年来，“小团体”已经成为了社交圈中的热门话题，家庭、公司、学校等场所中都有不同形式的小团体存在。虽说小团体在很多情况下可以带来契合感和互助，但是也有可能造成一系列的问题和负面情绪。在我多年与小团体的交往，我深刻地体会到小团体对我带来的启示和影响。本文从小团体的定义、现象、影响力和解决方法四个方面来论述我对小团体

的理解和心得体会。

第一段：小团体的定义

小团体又叫小圈子，是人际关系中典型的一种模式，指的是在一个比较大的社交中，由少数人自愿组成，但又与其他人隔绝开来，形成相对独立的小组。小团体的组织形式多种多样，有的是以亲戚、朋友为主，有的是以工作、爱好、兴趣为主，还有的是以地区、信仰、族群为主。

第二段：小团体的现象

小团体在我们生活中遍地开花，尤其在校园、公司等场所更为常见。一些学生会、社团、班级委员等组织，都有小团体的出现。同理，在公司或工作团队中，也常见“小圈子”的存在。这些小团体结构松散，成员间相互依赖，有些小团体常会从各自的阵地出击，甚至存在恶劣作风，不同团队、小组之间相互攀比、竞争。

第三段：小团体的影响力

小团体具有一定的影响力，主要表现在以下几个方面：

1. 社交影响力：小团体由熟悉的成员组成，成员之间的接触和交往频繁，可以发展出更深的关系，拉近彼此之间的距离。
2. 情感支持力：小团体成员之间的关系相对稳定，可以成为成员们温暖的情感寄托，给予彼此相互的精神支持。
3. 友情帮助力：小团体成员通常彼此之间情感深厚，有时候成员之间可以关照、帮助彼此。
4. 消极影响：由于小团体成员之间的互动频繁，有时候也会走向消极的状态，凸显小团体可能造成的负面影响。

第四段：小团体的解决方法

尽管小团体的负面影响不容忽视，但是其带来的正面意义也是不可否定的。因此，我们应该积极地破解小团体带来的问题，促进其向着良性的方向发展。我们要意识到小团体的存在对于集体的协作和发展有不利影响。我们应该做到以下几点：

1. 关注小团体的存在，及时发现问题并采取相应措施。
2. 建立公正的集体文化，让所有成员有发言的权利，让集体成员尽量平等相处，消灭小团体的形成。
3. 注重培养一个健康的团队文化，塑造良好的团队精神，消化小团体的负面影响。
4. 积极发挥团队的优势，协同发挥，打破小团队的隔阂。

第五段：小团体的理解与心得

总所周知，个人是一个有感情有思想的生命，在社交方面我们也都渴望得到更多的认同和关注，而追求小团体则可以满足这些需求。小团体在恰当的情况下是有益的，包括为我们创造出更多的机会，并提高我们的社交技巧。因此，对于确所要进入或组建小团体时候应根据需求和实际情况进行把握。

以上是我对小团体的理解和心得体会。虽然小团体有一些弊端，但小团体也有许多优点和益处。在发展小团体的同时，我们应该注意把握好分寸，把小团队发挥到正面并搭建集体框架里的一片土壤。在积极培育小团队的同时，结合自身经验，我自身也发现了交际的重要性，不仅能为我们的内心提供满足，同样也能让我们的社交技巧更加成熟，增加我们整体的价值。我相信，当我们充分发掘小团体的价值，进而将它发挥到最大化的时候，他的意义的不容忽视。

团体心得体会篇七

第一段：引言和背景介绍（200字）

在当今社会，团队合作越来越受到重视。无论是在学校、公司还是社交圈，人们都意识到只有通过团结一致，才能取得更好的成果。而对于女性来说，团结合作更是美丽的秘诀之一。近年来，团体妆成为了一种流行趋势，通过团队的合作和配合，创造出令人惊叹的妆容。以下将通过个人经历和实践，分享一些团体妆的心得体会。

第二段：沟通与协作（200字）

团队合作的关键在于有效的沟通和协作。在团体妆中，对于每个人的角色和任务的明确分工尤为重要。在我的团队中，我们每个人都有自己擅长的领域，通过团队的协作，我们能够充分发挥自己的优势。在妆容的设计中，每个人都可以提出自己的想法，并通过交流和讨论最终确定最佳方案。通过不断地迭代和改进，我们的妆容逐渐完美起来。同时，团队合作也需要相互理解和支持，尊重每个人的想法和意见，才能真正实现团结合作的目标。

第三段：技巧分享与合作的力量（200字）

团体妆的成功不仅取决于团队的合作，还需要技巧的分享和学习。在我的团队中，我们每个人都积极学习新的妆容技巧，并带领其他成员一起提升。通过分享经验和教授技巧，我们能够共同成长。例如，有一次我们想要实现一个特殊的妆容效果，但是我们并不清楚如何操作。在团队的合作下，我们一起研究并学习新的技巧，最终成功实现了我们的目标。这种相互学习和分享的过程不仅加强了团队的凝聚力，还提升了每个人的技术水平和创造力。

第四段：团队精神和友谊（200字）

团队妆的过程中，团队精神和友谊起到了至关重要的作用。我们在互助和合作的过程中逐渐建立起了深厚的友谊。每次妆容的完成都会让我们为团队取得的成果而感到骄傲和自豪。团队的成功也激发了我们进一步挑战自我的动力。通过共同努力和信任，我们的团队越来越凝聚力，每个人也得到了个人成长和进步。团队妆的过程不仅仅是化妆和打扮，更是一次团队合作和友谊的历练。

第五段：团体妆对生活的启示（200字）

团体妆不仅仅是一种化妆技巧的运用，更是一种团队合作和沟通的方式。通过团体妆的经历，我深刻体会到了团队合作和协作的重要性。只有通过团结一致，齐心协力，我们才能取得更好的成果。在生活中，无论是在学校还是工作中，都需要与他人进行合作，通过共同努力实现目标。团体妆教会了我如何与他人合作，如何倾听和尊重他人的意见，如何发挥个人的优势。这些宝贵的经验和技巧会伴随我一生，并帮助我在各个领域取得成功。

总结：通过团体妆的实践和经历，我深刻体会到了团队协作和合作的重要性。有效的沟通和协调、互相学习和分享、坚定的团队精神和友谊，这些要素使得团队妆成为一种更加有意义和有价值的经历。无论是在团队妆中还是在生活中，这些经验和体会都对我产生了重要的影响，让我成长为一个更加懂得合作和配合的人。这个过程中，我也发现团体妆的乐趣不仅在于妆容的完成，更在于与团队成员之间的默契和友谊。

团体心得体会篇八

卓越团体，是指由一群杰出的人物组成的团队，通常是为了共同完成一项重要的任务而聚集在一起。卓越团体具有高超的工作能力、卓越的创新能力和高度的凝聚力，是成功的关键之一。而成为卓越团体的一员，不仅需要具备专业的技能

和知识，更需要有团队合作的意识和能力，下面分享一下我参加和带领卓越团队的心得体会。

第二段：任务共识

作为一个卓越团体，在任务完成之前，最重要的是达成任务共识。这需要全体成员明确任务的目标和具体要求，确定每个人的任务责任，以及任务完成的时间和步骤。在共识阶段中，我们需要倾听每个人的意见和建议，不发表无意义的争论，关注解决方案和共同愿景。当达到共识后，持续加强团队精神，营造积极向上的工作氛围。

第三段：高效沟通

团队成员必须能够高效沟通，这是卓越团队成功的一大关键点。沟通的方式和质量会影响团队的凝聚力和工作效率。要确保每个人都清楚地理解团队共识，随时与团队成员保持沟通，共同解决问题。并确保沟通不含糊不冲突，强调明确和礼貌。如果沟通有偏差，要及时纠正，以避免误解和分歧。只有通过不断地高效沟通，才能确保团队目标的实现。

第四段：权威领导

卓越团队必须由一位率领的权威领导，帮助团队分配任务，统一思想和重新利用每个成员的技能和才能。团队领导人需要在团队中保持直接的沟通联系，以便随时了解团队的进展情况。领导人必须制定计划和战略，通过带领和激励成员来达成共同目标。领导人应该是整个团队的精神领袖，鼓励成员，促使他们在高效的工作环境中展现自己的最佳水平。

第五段：总结

卓越团队是一个团结的、高效的和成功的团体，具有高超的技能和一流的工作道德。卓越团队能够达到最好的成果，并

且显然是高效的。成为卓越团队的一员，不但需要具备专业技能和知识，还需要拥有协作精神和团队的责任感。因此，成功的领导、共同的目标、高效的沟通和所有团队成员的奉献精神都是卓越团队成功的不可或缺的要害。作为卓越团队的一员，我们将为达成共同目标而不断努力，并为实现自己的梦想贡献最大的力量。

团体心得体会篇九

为增强学院新一批志愿者之间的信任和团队意识，培养青年志愿者奋发前进、朝气蓬勃的精神风貌，10月26日上午8点20分，第20xx届志愿者全体成员在广州笑翻天乐园进行宣誓仪式暨素质拓展训练。这次拓展活动不仅促进志愿者相互沟通与交流，体验团队合作与信任，构建和谐团队氛围，更增强团队凝聚力和执行力。

整个活动流程由广州笑翻天乐园精心筹划与设计，一整天的培训内容分“破冰——团队建设”、“牵手——凝聚力拓展训练”、“挑战80、极速60秒——执行力拓展训练”、“大总结、合影、发证书”四大板块。全体队员在笑翻天的教练指引下很快就组建成“铿锵玫瑰队”、“阳光队”和“山鹰队”三支队伍。在队旗、队徽图、口号和队员造型一一亮相后，更加紧张刺激的活动紧跟而上：情景模拟、角色扮演、趣味游戏、小组研讨……通过多元途径和寓教于乐的有效活动，队员们在亲身参与和体验的过程中领悟了人生哲理和团队建设理念，提高了团队合作意识，增强了团队创新意识和全局意识。

最令人难忘的就是“信任背摔”。有了台上的人往下摔这个必然事件存在，在灵魂人物的号召下，各界人才汇聚于台下。台上人作为企业的领导者，团队的灵魂人物，将一个项目，一事情交给下面的部门和人手去操办。那他就要对台下这些人实践信任。他必须有相信大家的勇气，因为他要相信台下的人能安全的接到他/她，不会让他受到一丝的伤害。

不然他不敢往下摔。大家组建成一个完整的团队，分别承担不同的角色。有接腿部的，有接腰部的，有接背部的，有接头部的，还有接延伸位(备用，以免发生不测)。

这些人接的位置不同，承担的冲击力也不同，就好比团队里面人们承担的工作压力不同；在这些接人的人身后，还有一群人，他们是保护一线上接人的人。这些人好比企业里面的后勤部门，就好比即将走向一线正在实习的人。这两拨人能集所有力量于一处，说明大家信任彼此。大家把个体信任团结到一处，就凝聚产生了团队的团结信任，而在团结信任的作用下，大家的能力才能接住台上的人，也相信台上的人会倒在他们的怀里而不是其他地方。

笑翻天的拓展训练让我收获很多，上个拓展项目既觉得刺激又好玩，不断突破自己的底线，最让我难忘的是4米的毕业墙，不借助任何外力整个团队协同作战，队友们用身体搭梯子我让去后在上面拉人梯上的队友，80个人用20分钟的时间全部爬上毕业墙。充分体现志愿者的“忠诚合作，积极乐观，努力开拓，勇往直前”的团队精神。

一天的拓展培训课程动静结合、体脑相协、井然有序，灿烂的笑容、爽朗的笑声定格在休闲的笑翻天拓展基地，也永远留给这个静美的深秋和志愿者深深的脑海里…志愿者们凭着出乎意料的团队协作能力，不怕困难的挑战精神，完成了所有的活动。本次活动的成功落幕，不仅让志愿者意识到了一个好的团队靠的是团结协作和相互信任，同时也培养了作为一名当代大学生应有的责任感和素质意识。