

# 最新团建活动体会 员工团建活动总结(汇总8篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 团建活动体会篇一

周年庆活动是一次综合性的活动，是以人为本的活动，特别是以每位同事为本，要办大事、办重要的事，就要集中力量，形成合力，形成拳头。所以要使每位同事都参与到活动中来。通过我们的周年庆活动增加大家的凝聚力，体现我们拼搏进取的精神。有了凝聚力和拼搏进取的精神我们的企业进一步加快发展，做大做强，发展才是硬道理。我们要继续积极开拓公司的企业文化建设，把庆典期间的敬业精神延续到工作中去，为公司的发展做出应有的贡献。

总之，通过这次庆典活动体现了各部门的协调应急能力，同时锻炼培养了一批企业文化活动骨干，发掘人才是这次周年庆活动的一大收获。为以后深入的搞好企业文化宣传工作打下了良好的基础。通过这次活动，我们看到了公司发展的潜力，凝聚的力量就是公司明天的希望。这次庆典活动增强了凝聚力、向心力，进一步激发了广大员工热爱公司、关心公司、建设公司、发展公司的热情。总结过去，为的是展望未来，我们要走的路还很长，我们深感肩负重担，我们仍须耕耘不息。成绩只能代表过去，更好的成绩等待着我们去获得。明天一定会更加美好！

## 团建活动体会篇二

成绩方面：

一、部门内部管理：今年我院对机关工作继续进行目标管理，并且加大了考核力度。我们以此为契机，重新明确了科室的分工，并完善了岗位责任制，保证了每项工作都有专人负责，而且还有明确的工作标准和完成时间，从而提高了工作效率。另外，我们按照院班子和院党委的指示精神，通过开会和谈心等形式，在科室内部做了大量的思想工作，教育大家增强责任感和紧迫感，树立危机意识和主动工作的意识。在肯定初级的同时，指出不足，并提出明确要求和努力方向。通过加强内部管理，科室人员的工作质量和独立处理问题的能力有了明显的提高，工作的主动性也大为增强。

二、行政管理工作：综合办每天都要面对车辆调配、证照发放、印信使用、来访接待、资质年检等等大量的繁琐的日常工作，工作量很大，头绪也很多，科室同志在认真完成好这些琐碎工作基础上，仍然拿出了大量的精力考虑如何改进提高，我们在3、4月间对往年漏检的证书执照十余项进行了集中清理，每天多要频繁往返于各个主管单位之间，目前我院的各类资质年检和变更工作已经基本完成。另外，我们对日常工作中发现的薄弱环节和隐患进行了补充完善，比如建立了严格的证照使用审批手续，重新修订了印信管理制度、会务管理制度等等。

三、劳动人事管理：在工资管理方面，我们今年加强了部门之间的协调，加强了工资审核的严密性，进一步理顺了工作流程，差错率明显减少，上半年没有产生工资的错、漏问题。在人事管理方面，我们狠抓制度落实，做到制度面前人人平等，并针对新的形势，对原有的部分管理制度进行了补充完善，如考勤管理规定等等，使工作进一步规范化，杜绝了工作的随意性，因此没有产生新的劳动人事纠纷问题。另外我们今年还与临时工签订了劳动合同，特岗提前退休工作也完成了实际操作，并且解决了部分历史遗留的劳动人事纠纷问题。今年上半年，我们还对我院多年积压的干部人事档案进行了集中的归档整理工作，通过努力，目前归档工作进展比较顺利。另外，在推动我院人才工程建设方面，我们在总工

办同志的密切配合下，对“2135”人才战略进行了修订，使之更加适合我院今后发展的需要。

四、工会工作：在上半年的工作中，我们注重发挥职代会作用，发挥工会组织的作用。年初召开了八届二次职代会，每月还举行工会委员的工作会议，传达上级有关精神，审议我院的各项管理制定，较好的发挥了纽带桥梁的作用，使职工的参政议政的权力得到切实保障，企务公开和民主管理的进程更加深入。上半年我们还组织职工开展了许多丰富多彩的文体活动，“三八”妇女节期间我们组织了小型的女工趣味运动会和女职工保龄球比赛，并夺得局系统保龄球比赛的团体冠军，5月份，我们还组织职工参加了局系统羽毛球比赛。另外我们在6月份开放了职工阅览室和乒乓球室，从而大大活跃了职工业余生活的气氛。在保障职工福利方面，我们制定了带薪休假制度，组织职工进行体检，为困难职工发放困难补助，并多次到工地慰问一线职工。年初，我们还成立了职工技协，经过我们与有关科室共同努力，职工技协的工作已经开展起来。总之，工会组织在上半年的各项工作中发挥的作用越来越突出，工会组织的凝聚力也大大加强了。

五、党团工作：年初，我们严格按照组织程序进行了全院范围的中层干部民主评议工作，通过评议，肯定了干部工作的成绩，找出了不足，使广大干部明确了目标，坚定了改革发展信心，也使广大职工对院党委和领导班子更加信任和支持，从而进一步密切了干群关系，增强了凝聚力。在干部管理上，我们还加强了干部教育培训工作，先后组织中层干部学习观看了多位知名学者的讲座光盘，累计授课时间达到十几个小时，开阔了视野和思路，提高了管理水平和综合素质。今年，我们在院党委的领导下，在企业文化建设方面做了大量的工作，多次召开研讨会、座谈会，宣传企业文化建设的意义，并在全院职工范围内进行了问卷调查工作，同时还完成了人力资源、激励机制和管理制度体系等三个课题的调研工作，编制了企业文化专刊等，取得了较好的效果，也为下一步的工作打下了良好的基础。在宣传工作上，我们也做了大量的

工作，定期更换橱窗和发行内部刊物，宣传当前形势和先进事迹，营造积极向上的氛围。在敬业标兵和优秀青年评比活动，我们组织候选人进行演讲，大张旗鼓地宣传先进典型，以榜样的力量带动全体职工。我们还对主楼楼道进行了统一的布置，宣传我院的实力和业绩，增强了职工荣誉感和归属感。另外，我们上半年还分别组织了团员青年和离退休干部旅游活动。

通过上述成绩方面的总结，我们体会到各项工作必须严格按照规范化进行运作，制度要公开、透明。通过上半年的努力，综合办的各项工作更加规范，效率明显提高，工作质量大大改善。当然，我们的工作还有许多不尽人意的地方，需要不断改进。根据我们在工作中暴露出来的不足以及全院总体工作的要求。我们在下半年主要应抓好以下几方面的工作：

- 1、继续完善制度建设，形成完整的制度体系。特别是在日常行政管理和劳动人事管理方面加大制度建设的力度。修订和完善奖惩规定、激励机制等制度。
- 2、加强各项管理的宏观控制，进一步加强对基层单位的监管力度，使责任落实在基层。对基层公司的管理要注重政策控制和事先把关，过去是在制定了院级政策以后要求各公司遵守，然后依据公司对院有关政策的运行结果进行评判。更多的注重了结果控制，加强事前和过程中的控制。
- 3、劳动人事管理工作实现规范化管理方面仍有待加强，首先要制定一套相对完善合理又切实可行的岗位责任制，为实现合理有效的绩效考核和干部年薪制打下基础。同时要提升管理水平，加强宏观分析，完善人事档案管理，特别使电子档案的管理，从单纯的事务性工作向人力资源的统筹管理过渡。

### **团建活动体会篇三**

回眸20\_\_年，\_\_团队的领导的正确带领下，公司业务日益提

高，团队的人数日益增长；于是迎来了这一次以，坚守使命为主题的军事化的一天，一天的时间让我总结了一些东西。

在这次活动中我作为一个参与者，是一个小队的队长，在几次活动中我看到了我们整个小队里面的活力，一种凝聚力我对我们小队队伍的目标就是争取在活动中每个人可以发挥自己的特长。俗话说，尺有所长，寸有所短；每个人身上肯定都有闪光点，活动中印象最深刻的就是第一场喊口号，我作为一个队长，上去就发现啥都忘了，这使我发现了自己身上的不足，遇事容易紧张，容易乱。不过我们的队员也都没有去指责，这让我感到温暖。

最后一个游戏让我想到一句话“没有做不到，只有想不到”。从一开始的吃惊道突破自我，这一变化让我体会到一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队成员的群策群力、鼎力相助，才能最终完成团队的目的。拓展虽然结束了，但它给人带来的影响和思考却是深远和延伸的，通过参与该训练使我增强了自信心，提高了解决问题的能力，增进了对集体的参与意识和责任心。参与拓展的每个人也都感受到了团队的力量，活动加强了相互的交流和沟通，增强了团队的凝聚力，让我感悟到：世界上没有完美的个人，但是可以有完美的团队；人的潜力是无尽的，集体的力量更是无穷的。

我很喜欢一个让人温暖的团队，一个让人时不时看清自己的地方，知道自己的缺点；总结下午四个小队的话，我印象比较深刻的有：做事情要有效的沟通，不做无用功；做事情要有方法，有规划；做事情要清楚自己的定位，不要特立独行；作为员工，自信可以把事情做好，怀着认真的态度去踏踏实实的干；要相信团队的力量，要相信每个人再团队中都是不可或缺的一份子。最后就是希望在接下来的工作中，认真对待手中的每一件事情，争取最快的速度完成。

## 团建活动体会篇四

20\_\_年，在公司党委、上级团委的正确领导和关系支持下，公司团委深入贯彻落实公司三届三次职代会暨20\_\_年工作会议精神，紧紧围绕公司中心工作，着力加强青年思想教育和引导，深入开展主题实践活动，大力推进青年志愿服务行动，切实加强团的自身建设，以培养和造就青年人才为落脚点，以青年职业道德教育为主线，以青年文明号、青年岗位能手和青年创新创效活动为载体，深化五四红旗团委、五四红旗团支部创建工作，带领广大团员青年较好地完成了全年各项任务，在服务大局、服务公司、服务青年的实践中，迈出了坚实的一步，为公司两个文明建设做出了积极的贡献。为了推进新的一年工作的顺利开展，现将我公司团委开展的主要工作总结如下：

### 一、20\_\_年共青团工作回顾

公司现有适龄团员共人，平均年龄岁，青年人，其中大专以上学历团员人，占团员总人数的%，团委书记名，副书记名，团支委员名，其中团支部现有适龄团员名，平均年龄岁，团支书和宣传委员名。为了做好今年的团费收缴工作，团支部严格按文件精神宣传“全系统团员青年积极响应”，主动按标准足额上缴团费，20\_\_年度共收缴团费元，其中适龄团员共元，交纳团费元；自愿交纳团费青年职工名，共交纳团费元。

#### (一)以各项活动为抓手，作好青年员工思想工作

在新形势下，作好青年职工的思想工作，对于的发展有着非常重要的作用。一年来，公司团委紧紧围绕中心工作，按照党委和上级团组织的要求，结合青年职工的不同思想状况，适时召开共青团工作会议，及时传达公司党委和上级团组织有关会议精神，做好宣传鼓动、引导工作。一是开展“形式、目标、任务、责任”主题教育活动；二是开展“”学习活动；三是开展“两对照、五查找、一制定”活动和加强管理、从

严治活动;四是举办了“”为主题的演讲比赛;五是“”期间,筹备召开了“”表彰会,共表彰了名先进青年,并纳新职工团员人,组织观看爱国教育影片活动等。通过一系列学习教育活动,进一步提高了广大团员青年的政治理论水平和思想素质。

## (二)以各类培训为载体,提高员工整体素质

为了加强青工勤奋进取的意识,提高技能水平,公司团委重点加强了对团员青年的教育培训工作,在提高职工思想道德素质、科学文化素质和相关业务知识方面下功夫,通过制度化、经常化的教育培训,提高员工队伍的综合素质,为公司改革、发展、稳定提供智力保障。今年以来,按照公司的统一安排部署,组织团员青年开展了工团知识、“法律、法规知识”、“”、“电力及知识培训”及“人文教育”知识等培训,邀请进行专题讲座,起到了较好的效果。月公司组织开展培训,每期为天,参加人数多人,通过此次培训,锤炼了队伍,磨练了意志和毅力,增强了体魄,培养了员工的大局意识、团队精神,提高了队伍的凝聚力和战斗力,增强了感恩心。公司团委在提倡青年岗位成才、爱岗敬业的同时,鼓励他们利用业余时间,多学习多看书,积极参加各类继续教育,不断提高自身素质。通过开展以上多种形式的培训,使公司青年员工队伍的综合文化素质得到了进一步的加强。

## (三)加强团的自身建设,提高团影响力和号召力

公司团委牢牢抓住团的自身建设不松手,根据公司的实际情况,一是健全了团委机构,进一步促进团的组织建设。二是积极推进“推优入党”工作,为党培养后备力量,有名团员青年向党组织递交了入党申请书,名确定为入党积极分子考察培养对象。三是认真作好先进青年典型的推荐工作,名团员青年被评为模范共青团员。四是组织团员青年开展“”青年读书节活动,购买了由公司团委推荐的书籍,激发团员青年读书热情。

#### (四)开展争先创优活动，发挥员工的生力军作用

争先创优活动的开展有利于提高青年员工工作激情。为扎实开展创先争优活动，我团委根据公司的统一部署，结合创先争优活动领导小组要求，围绕公司工作实际，做到“组织领导、活动内容、活动主题、方法步骤、分类指导”五个明确，在此基础上认真制定符合实际的创先争优活动方案——酉阳供电公司团委“五强五优五模范”创先争优活动实施方案。活动方案明确了活动主题和活动内容，确保创先争优活动有章可循、有据可依；同时结合共青团实际情况和团员的岗位特点，分类提出了开展创先争优活动的具体要求，努力做到主题鲜明、载体具体、措施有力、务求实效，体现各自特色，确保活动取得实效。

#### (五)结合团员自身特点，开展各种形式文体活动

团组织生命在于活动，活力在于活动。一年来，公司团委在工会的带领下，结合团员青年自身特点，不失时机地开展形式多样、喜闻乐见的文体活动和参观游览活动，寓教于乐。组织职工运动会，参加了乒乓球、羽毛球、保龄球、象棋、健美操及趣味项目的比赛，及登山、踏青、郊游等户外健身运动。通过开展健康向上，形式多样的文体活动，进一步丰富了团员青年的业余文化生活，提升了团队的凝聚力、执行力、战斗力，促进公司和谐发展。

#### (六)采取多种手段措施，积极做好宣传报道工作

公司高度重视宣传报道工作，团委采取多种手段，广泛发动团员青年认真挖掘工作中的闪光点，积极写稿、投稿，较好的宣传了公司工作动态和公司形象。今年，制做了为主题的宣传专栏及制做了期以不同主题为内容的青年生活。

#### (七)深入开展志愿服务，提升青年职工自身素质

为不断提升青年员工服务意识，我团委不断深化青年志愿者服务活动：一是开展青年志愿者的注册，健全志愿者管理制度，畅通青年参与志愿服务的渠道，对公司系统内开展的志愿者行动进行规范。二是继续开展“青春光明行”志愿服务品牌活动，在“五四”期间开展着力于企业优质服务、安全用电的宣传活动。三是开展建设至少5个“渝电春苗之家”的青年志愿者活动，在留守儿童较多的乡村小学，建设“渝电春苗之家”青年志愿者活动基地，加强后期的维护和管理，形成定期开展关爱活动的机制，确保建好的各个点能够发挥关爱留守学生的实际效果，努力打造成为重庆电力共青团志愿者工作亮丽的风景线。四是在公司系统各单位开展团员青年和志愿者捐款活动，形成爱心公益金，向困难青年职工、困难留守学生等进行捐助。五是开展志愿者培训，提升志愿者的服务水平和自身素质。

## 二、存在的问题

目前团支部公司虽然取得了可喜的成绩，但是中间还是有许多的问题与不足。青年团员众多，对国家、党组织及上级领导传递的各项重要精神的理解度、认识度高低水平不同，这将成为公司发展的绊脚石。其中，主要是：

- 1、由于工作调动、毕业分配等原因，部分青年的团组织关系没有及时的化转，对管理工作带来一定的困难。
- 2、青年职工思想活跃，相互沟通情况不理想，需加强引导。
- 3、团的宣传工作需进一步加强。

## 三、20\_\_年团委工作计划

20\_\_年，我团支部工作虽然有了很大的提高，取得了较好的工作成绩，但是与上级领导的要求相比，还是存在一些不足和差距，需要努力提高和改造。20\_\_年是把握机遇，加快发

展的重要一年。按照“”和党委工作部署以及公司工作任务，团委工作的指导思想是：紧紧围绕公司“”发展战略及建设国际先进公司的目标，围绕中心、服务大局，引导和带领团员青年勇于实践、敢于创新，努力奋斗，使团组织的吸引力、凝聚力和战斗力得到进一步增强，团组织密切联系青年、服务青年的能力得到提高，为实现公司新一轮规划的目标而努力奋斗。

公司团委紧密结合上述工作指导思想，重点从以下几方面开展工作：

### （一）狠抓政治理论学习，促进工作上台阶

加强对团员青年的核心价值观教育和理想信念教育，学习贯彻集团公司及公司2会精神，充分利用各种学习交流机会，积极组织动员广大团员青年参加专业理论学习，积极投身公司的经济建设，为公司发展奉献力量。公司号召广大团员青年找准理论学习的“切入点”，寻求理论学习的“突破点”，夯实理论学习的“落脚点”，努力联系本公司发展的实际，解决好公司发展中新情况、新问题，促进各项工作上台阶。

### （二）狠抓团组织自身建设，发挥团组织的生力军作用

继续加强团组织建设，不断提高团干部的自身素质，强化基层团支部“四个有”的工作目标，加强团干部培训力度，培训覆盖面达100%。切实开展“青年文明号”、“五四红旗团组织”、“青年安全示范岗”、“青年突击手”等活动，开展“小建议、小革新、小改进、小发明、小创造”为主要内容的“五小成果”活动，引导团员青年为公司发展奉献智慧和力量。

### （三）狠抓团组织推优工作，加强党的后备力量

公司团委从培养党的事业的后备力量的高度，紧密联系党组织，加强对青年入党积极分子的培养，健全建立“青年党章学习小组”，使青年党章学习小组活动正常化、管理规范化。通过开展参观、讲座、座谈等方式学习活动，切实加强青年入党积极分子队伍的建设，向党组织推荐“一流、一线”优秀青年，增强“推优”工作实效。

#### (四)开展主题教育活动，激发团员青年的热情

从服务好广大团员青年，服务好公司发展出发，积极开展形式多样的主题教育活动。针对过去团建活动的设计和宣传等不到位，造成活动覆盖性和吸引力不强，团员青年的认可和关注程度不高的现象。从团员青年自身的特点出发，20\_\_开展“学理论、明责任、保发展”主题教育和“形势、目标、任务、责任”、“”再教育活动;开展争当岗位能手活动;积极开展青年志愿者活动，开展义务献工和社会公益活动等一系列喜闻乐见的主题教育活动，进一步激发团员青年的热情。

#### (五)积极配合工会开展丰富多彩的文体活动

结合公司实际，配合工会积极开展喜闻乐见的文艺、体育活动，组织开展体育健身、拓展、登山、踏青活动;“五四”组织联谊活动;开展劳动竞赛、岗位练兵、提合理化建议活动等，进一步丰富团员青年的文化生活。

## 团建活动体会篇五

为庆祝中国共产党成立xxx周年，激励广大党员切实增强践行“三严三实”要求的思想自觉和行动自觉，在支行党委的安排下x月x日，支行党委书记带领各党支部书记、党员代表、新发展党员等一行40余人，赴蓝田葛牌镇区苏维埃政府旧址，开展主题党日教育活动。

在葛牌镇区苏维埃政府纪念馆前，全体党员面向鲜艳的党旗，

庄严的举起右拳，重温入党誓词，再次许下了“为共产主义奋斗终身”的郑重承诺。刚批准转正党员代表和预备党员代表分别发言，谈感想、信心和决心，支行纪委书记还代表支行党委发表了庆祝建党xxx周年讲话。

在纪念馆里，一幅幅图片、一件件文物、一段段文字，再现了第25军当年枪林弹雨的艰苦岁月，大家追寻革命先辈足迹，重温党的辉煌历程，缅怀革命先烈的丰功伟绩。

通过参观学习，大家接受了一次革命传统教育，坚定了政治信仰，锤炼了党性。党员们纷纷表示，要继承和发扬老一辈革命家的光荣传统和优良作风，发挥党员的先锋模范作用，进一步强化宗旨意识、责任意识和服务意识，听党指挥，坚定信念，勇于探索，把对先烈的深切缅怀转化为争做“三严三实”标杆的强大动力，以更加开阔的视野，更加高昂的斗志，更加扎实的作风，转变思维、主动作为，攻坚克难、勇于突破，为推动支行的发展做出贡献。

## 团建活动体会篇六

20xx学年(上)美术社团活动总结时光流逝，转眼又一个学期过去了，本学期的美术社团活动也得以告终。在这个学期的美术社团活动中，每一个学生都很积极努力，许多同学要求增加课时可以再进行学习，而且在这些兴趣者的带动下有不少学生也很积极地在空闲时间进行学习。通过本学期的学习活动，体现了美术社团活动开展的必要性，下面就这学期工作作一个总结：

参加社团兴趣小组的同学都有这么一个感受，以前画画只是应付老师的作业，但通过学习他们意识到不再是被动的而是变成主动的学习，他们发现绘画水平提高了，学习更有兴趣了，有些同学还在业余时间要求到画室里学习。

在这次的兴趣小组活动中，不但美术的基本知识，而且更多

的是让学生掌握了许多绘画的基本技法，使他们的知识面得到很大的拓展。

由于社团兴趣小组以动手实践为主，例如手绘鞋的制作及手工折纸等，给很多同学以动手绘画及制作的机会，而更大的就是“美术来源于生活而美化生活”，使他们意识到学习美术的用处。当然也更增加他们的学习兴趣。

在这次的兴趣小组活动中，丰富了他们的学习生活，把学生的素质教育落到实处，同时美术社团活动在尊重学生的个性发展基础上，经过教师的适当指导与培养，充分发挥每个学生的优点，使其形成了自身的特点。让学生觉得在每次活动中都很开心，都有收获。让学生真正溶入绘画创作的兴趣中，使之成为学习的主动者。在艺术这方热地上，能绽开更多小小的美术之花。

当然，在这学期的工作还存在不足，我期待着兴趣小组活动能够得到更快的完善，得到更好的发展。我将本着为学生工作的思想更加努力地工作，使我们的学生的素质更好地得到提高。

## 团建活动体会篇七

本学期，我担任三年级7个班和四年级二个班的体育教学工作。期间;我始终认真贯彻执行党的教育方针和正确，自觉的遵纪守法;以“以人为本”为方向作风正派;坚持原则;实事求是;工作态度端正;热爱学校;服从组织领导分配，尊重他人，虚心求教，关心集体和个人。积极参加学校的各项业务学习活动，要求上进;团结他人;工作勤勤恳恳;关心和爱护学生，助人为乐;不计较个人得失;教书育人;为人师表。

在教学和工作中，我能按《学生体质健康标准(试行方案)》及《学生体质健康标准(试行方案)实施办法》来教学和测试。在增进学生身心健康和增强学生体质的同时。使学生掌握体

育基础知识，培养学生体育运动的能力和习惯。为了协调发展、充分发挥体育在培养全面发展人才中的综合作用，在教师的指导下。使学生通过思维和练习掌握体育知识与技能，提高身体素质并促进身心协调的教学活动。我在提高学生运动技术水平过程中，为国家培养体育后备人才，对学生进行品德教育，增强组织纪律性，培养学生的勇敢、顽强的进取精神，让体育锻炼与安全卫生相结合，积极开展多种形式的强身健体活动，重视继承发扬民族传统体育，按中家体育锻炼标准来教学，开展好每天的“两操”（广播体操和眼保健操）和体育课外活动，做好值日“巡视工作”。有计划、有目的、有层次上好每一节课。做到课前备好课；课间定量课后有掘意，循环渐进、由浅入深，在游戏中锻炼、在锻炼中嬉戏。使学生在生动、活泼中有效的完成一节课的内容训练，时常与学生为主体，教师为客体的新课改新方式，选择学生不同年龄断的适合学生的教学方法。

为了完善各人自身的素质修养，除了参加学校举办的有关教学活动外，还参加有关的业务考核。积极协调每年级和各个班指导好学生的课间操、眼保健操及学校内外的各种体育竞赛活动。一个学期以来，我的教学工作量饱满，不随意请假，努力完成岗位工作。

## 团建活动体会篇八

9月6号，是我值得深刻铭记的日子。因为这天是我第一次参加“团队建设”的拓展训练。虽然只有短短的两天时光，拓展训练所给予我的启发和经验却是一笔永久的财富。无论我身在何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

在这两天的训练中我们共有八项资料：背摔，空中云梯，电网，孤岛求生，七色板，空中断桥，盲人摆绳，求生墙，让我感受最深的有以下几个方面：“背摔”这项运动看起来似乎很平常，其实它验证了人与人之间心灵的交流和可信度，只有充分的相信自我，相信自我的队友，才能毫无顾忌的摔

下去。在工作中，我们也要相信自己，相信团队的每一个成员，做事情成功的机会就会越大。“空中云梯”这项运动是对我们体力和毅力的考验，也是对我们团队在困难中能否团结互助，相互鼓励最终完成任务的一次考验，都说男女搭配，干活不累，我比较幸运的和一位女同事分到一组。刚开始上的时候还比较顺利，直到爬到第三阶，浑身发酸，没有力气。两根横木之间的距离也越来越宽，一个人根本无法上去，只有借助同伴才能一步步攀上去。当爬最后一根的时候，是对一个人体力和意志的考验，我爬了四次都失败了，两腿发软，两眼发花。再看看我的队友连站的力气都没有了，真的不想再爬了，可又不甘心这么放下，“再试一次，上”，队友给了我一句鼓励的话，看着她坚定的眼神，我深吸了一口气鼓足全身的力气，踩着他的身体翻身艰难的爬上了最后一根木头。成功了，我们成功了，此时的情绪无言以对，我们拥抱着记下了这成功的一刻。“空中断桥”这个项目是个人挑战项目，要求队员们在15米高的木板这边跳到另一边，然后再跳回来。有些事情看起来容易做起来难，只要勇敢的跨出第一步，困难也不是困难了。

在实际工作中，当我们遇到困难的时候，只要我们坚定信心，用心努力，付诸行动，勇敢的迈出第一步，就能够战胜一切困难。“孤岛求生，七色板，求生墙”等几个项目是考验我们团队能否合理的利用资源，相互配合，互相沟通的潜力。在训练的过程中，许多队员都为团队完成训练科目发挥了作用，但是如果如果没有统一的指挥，团队就会出现混乱，训练科目也难以成功完成。这就要求我们团队要有完善的组织体系，要领导有力，分工明确，执行到位，要彼此信任，理解和包容。这样我们的目标，任务就能够完成得又快又好，以便到达胜利的彼岸。拓展训练结束了，我战胜了心魔，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我，挑战自我，超越自我的目标，更熔炼了一只坚强，团结的优秀团队。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们能否真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更漫长的磨练过程。相信只要发挥我们的聪

明才智，运用我们的智慧，踏踏实实干好每一件事情，做好每一件工作，我们的团队便会日益壮大。

团队建设拓展训练，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，我和大家一样更加热爱我们这个群众。最后我要感谢蓝顿公司为我们带来了这么好的一次野外拓展训练的机会，让我们受益匪浅。