# 最新团建活动玩游戏心得体会(优秀11篇)

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2025-01-05

*团建活动玩游戏心得体会一团队协作是现代企业中十分重要的一环，在项目推进、目标实现以及团队成员间的沟通与合作中发挥着巨大的作用。为了加强团队凝聚力和协作能力，我们公司最近举办了一次团建活动，其中一个重要的环节就是玩游戏。通过这次游戏，我们团队...*

**团建活动玩游戏心得体会一**

团队协作是现代企业中十分重要的一环，在项目推进、目标实现以及团队成员间的沟通与合作中发挥着巨大的作用。为了加强团队凝聚力和协作能力，我们公司最近举办了一次团建活动，其中一个重要的环节就是玩游戏。通过这次游戏，我们团队成员深刻体会到游戏对团队凝聚力的重要性，并从中汲取到了宝贵的经验与教训。

首先，我们团队选择了团队合作解密游戏作为团建活动的主题。这种游戏需要团队成员密切配合，通过解谜和推理来寻找问题的答案。在游戏中，每个团队成员都扮演着不同的角色，有的扮演侦探，有的扮演推理员，有的扮演解谜专家。通过分工合作，我们有条不紊地解开了一个个谜题，不断逼近最终的答案。这个过程让我们意识到，团队成员之间的相互信任和紧密配合对于解决问题至关重要。

其次，我们在游戏中还面临了一些挑战和困难。有时候，我们会遇到一些看似无法解开的谜题，团队成员之间会产生一些不同的意见和争论。面对这些困难，我们学会了倾听他人的意见，耐心地解释自己的观点，并且通过集体讨论来寻找最佳解决方案。这个过程中，我们不断调整自己的思维方式，学会了从不同的角度来看待问题。最终，我们克服了一个个困难，取得了游戏的胜利。

在团队合作解密游戏的过程中，我们发现团队成员之间的沟通是非常重要的一环。有时候，一句简短的提醒或暗示就可以打开我们思维的局限，让整个团队看到问题的本质。我们团队中的一名成员在游戏中发现了一个重要的线索，但是他却没有立刻告诉其他人。这给我们团队造成了很大的困扰，最终导致了失败。从这个错误中，我们明白了沟通的重要性，要及时分享自己的发现和想法，以便团队能够更好地应对挑战。

此外，我们还注意到游戏中的团队氛围对于团队合作的重要性。在游戏开始之前，我们团队成员之间充满了竞争心理，每个人都想证明自己的聪明才智。然而，随着游戏的进展，我们渐渐认识到，只有真正团结起来，发挥每个人的特长，才能够达到事半功倍的效果。我们开始相互协作，互相帮助，共同追求成功。这种团队氛围让我们收获了很深的满足感，并且也加深了我们之间的友谊和信任。

通过这次团建活动中的玩游戏环节，我们团队成员深刻认识到了游戏对于团队凝聚力和协作能力的重要性。团队合作解密游戏让我们在分工合作和沟通交流中不断成长，也让我们在面对困难和挑战时保持了积极乐观的态度。这次团建活动从游戏中提取的经验与教训，将成为我们今后工作中的宝贵财富，并将进一步推动我们团队的发展和壮大。

**团建活动玩游戏心得体会二**

毕业墙这个项目，使我感觉到“翻越求生墙”训练是对我们意志的考验，4米高的笔直的铁墙，没有任何工具，当时就想着怎么过去？大家齐心协力共同努力，终于征服了“求生墙”，但是更让我无法忘怀的是作为人梯底座的队员不知肩上、身上受了多少“践踏”，更让人敬佩的是为了帮助最后一名队员顺利攀上毕业墙，取得最终胜利的队员，使同舟共济的团队精神得到了最好的升华。在最后教练让当人梯的队员站成一排，当我们看到充当人梯的队员肩膀上都是血印的时候，眼泪不经意的流了下来。

一天的素质拓展结束了，感悟很深，真的。信任背摔、高空单杆、毕业墙一个个的项目让我至今感受至深。

因为我是第一次参加这样训练，所以进入角色较慢，虽然时间只有短短一天，但经典的户外素质拓展项目有效加强了同志们之间的沟通与合作，培养了大家相互间的信任地和协作精神，提升了团队凝聚力，激发了队员的潜能，使队员们感受到了克服困难的愉悦，培养了积极的人生态度和出色的团队精神。

拓展训练所给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种岗位、只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这一天里，感悟最深的真的应该是团队的意识，从一个人到一个团队是个飞跃，在团队的范畴里，我们不能仅仅考虑的是个人的利益，而是应该以团队的利益为上，很多时候我们扪心自问：一个人能干什么？是的，一个人确实能干很多事情，但是这个社会现在已经不再需要孤胆英雄了，我们更加注重的是团队的力量。而且在团队的大家庭里，我们可以得到更多的关爱和温暖。

“拓展是一种培训，是震憾下的理念，体验下的感悟”。的确，回头再细细看这些项目的设置，每一个项目都有它在现实生活中，工作中的意义。每个人循规蹈矩的生活，很难有机会重新思考与认识自己，拓展便为我们开启了这道门，使我们亲身体会到了那些早己熟悉的，看似平常的做人和生活的理念，真正的认识自我，勇于去尝试新的事物，使自己具有一定的开拓创新精神。并认识到一个团队的凝聚力和团队中角色的合理利用，资源的合理分配的重要性。团队中个人奉献与牺牲精神，以及有明确的目标、合理的解决方法，是一个团队成功达到目标的保证。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。我坚信通过这次训练，我们在今后的学习工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。

通过拓展活动，我感悟到所谓团队精神，是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风。奉献成为激发团队成员的动力，为成功注入能量。承诺是团队成员共同承担的集体责任。没有承诺，团队就如同一盘散沙。做出承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。使我在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会挑战自己，学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处，学会鼓励他人，学会欣赏他人。更学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟！启发了我本身的想象力与创造力，提高了解决问题的能力；认识到了群体的作用，增进了对集体的参与意识与责任心；改善了人际关系，学会了关心，更为融洽地与群体合作。

我热爱学习，同样热爱各式各样的活动与工作，因为它锻炼了我，让我一次次地体会了失败与成功的酸甜苦辣。我在这些事情中付出，但也学习着，收获着，我将不断超越自我，百尺竿头更进一步。

总之这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，我将会把这次拓展活动中所感受到的一切运用到今后的学习中去，完善到我们这个大团体，去开拓更广阔的天地，把我们共同的人生目标进行得更好！

**团建活动玩游戏心得体会三**

我一向对臻臻玩游戏的时间控制得比较严。只有周六日这两天他可以适当玩一下电脑，平日里他正常上学，放学回家后他的作业也不少，通常不玩游戏。

两三个月前，他和班里的同学大部分开始分享玩一个游戏的心得。看他们谈得津津有味，就知道他们觉得蛮有趣。好奇之下，我也凑过去看了一下(对于游戏，我一向比较抗拒，尤其是那种打斗场面太多涉及暴力的如奥特曼变形金刚之类的游戏。没曾想，在一个星期天，我站在臻臻旁边看看他玩，居然也被吸引住了。

我看臻臻获得的虚拟币不多，于是想弄清楚一下游戏是啥样的的。按捺不住好奇之心，我也注册了一个号码，自己玩起来。开始的时候我一头雾水，不知道哪跟哪，就向臻臻请教。臻臻对他妈妈这么大的人还玩游戏，诧异之余，也非常热心地指点。我也了解到游戏里的一些有趣的东西。

后来，有一次，我没事，用他的用户名进去转转(这是他是允许的，而且特别叮嘱我，有空帮他“打打工”)，我玩了一下，发现了他的一些做法，同时也了解到他自身的一些特点：

1、 他很热心。他常常去好友那儿，帮忙好友的家园除虫、浇水、灭火;

3、 他的魅力度挺不错，他性格乐观，喜欢交朋友。他的好朋友不少，他也很喜欢去他们那儿转转。

4、 他的公共意识似乎比较强，遇到公共事件，譬如火灾，自己也很有责任心，会尽力参与救火。

有一些好的方面，我也发现了他的一些缺点：

2、他对自己显得有些简陋的家园，满不在乎，这可见他没有强烈的比赛意识。这也印证了臻臻平时为啥同样在学习方面同样没有具备较强的比赛意识。

3、他的条理性还有那么一点欠缺。他把他的’模拟小屋里的物件，一件件地陈列起来，似乎显得有些杂乱。在现实生活中，他这个缺点也是存在的，但是一直在慢慢地改，已经有些好转。

**团建活动玩游戏心得体会四**

参加工作组织关于团队建设主题的活动，主要有以下几点心得：

1、团队一定要有一个目标。正如董事长所说，没有方向的团队就如同没有方向的.船，遇到什么风都是逆风，没有助力，团队形成不了合力。全体成员围绕一个目标，更容易形成强大的团队力量。

2、明确的分工和和合理激励。即把合适的人放在合适的位置并给以他最大的动力。人的潜能无限，需要得到最大开发，但是前提是需要有孕育潜能环境，这有赖于公司给予合理分工、明确的职责以及合理激励制度。合理分工会让效率大大得到提升，每个人明确自己的职责，明白自己该干什么，达成什么样的目标，同时配以前进动力，自然执行力和团队合作都比较强，这才是团队合作最基本最重要要素。

3、加强自身功力修炼，努力为团队出力。“穷着独善其身”，董事长引用这句话来阐述自我学习与进步的重要性，在工作之余，不管是个人还是公司都要积极自我学习、自我成长。

4、“达者兼济天下”，团队之间相互多支持和帮忙。没有完美的个人，只有完美的团队。一个人力量必竟有限，工作中也难免会遇到一些问题，如果能够在做好自己工作同时多去帮助身边伙伴，既提升了自己，还收获一份真挚的友谊，同时为公司营造一种良好氛围。

5、允许团队之间存在一定磨合期以及个性差异。每个人秉性和天性都不一样，相处难免会有只站在自己角度考虑问题时候，这时多多担待，给予团队一定磨合时间，同时也允许个性化发展，呈现多元化公司范围。

6、关于公司swot分析，个人体会是优势在于大国内教育体制化、指标化，同时开始有很大一部分社会精英意识到教育的问题并尝试做些改变，国内市场上真正提供精致教育产品的公司也较少，能把中西教育精髓结合到精致的更少，这给予公司巨大市场机会。劣势在于教育行业前期需要投入非常多，市场培育周期较长，只有慢慢才能做出效果，且人才难寻，在浮躁商业社会当中，真正愿意投入到做好教育优秀人才难找，而当前市场上竞争又相当激烈，需要在做好产品和把握市场机会上寻找平衡。

**团建活动玩游戏心得体会五**

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中的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;当我们的心紧连的那刻，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。

**团建活动玩游戏心得体会六**

企业都会不定期的组织公司员工的团建活动，以此来增强公司团队的集聚力，促进公司员工之间的友好交流和沟通，能够促进公司的进一步发展。作为新员工，我很幸运在入职不久就参加了一次公司组织的团建活动。

因为是新公司对公司的同事都不是很熟悉，在最开始的时候以为可能就会是自己一个人玩了，幸运的是公司的同事都很关心我，可能知道我是新员工都各位的关照我，让我不至于受冷落，我们那次的团建的时间不长，就一天一夜的时间。但是在这一天中，我心里有很多的感悟。

我们去团建的地方是一个野外的山庄，里面什么游戏设施都有，刚去的时候，公司的员工就自觉的放下手中的包，开始做着事情，原来是要自己弄吃的。有些做菜好吃的，主动的做起厨师的角色，不是很会的就主动打下手，还有些人就去洗菜，、收拾吃饭的场地之类，大家各司其职，连平常看起来很严肃的公司经理，也加入其中，全然没有在公司上班时间的严肃，脸上笑呵呵的，和周围的同事偶尔开开玩笑，这我觉得很惊奇。旁边的同事看了我的样子，笑笑说：“公司的经理都很好相处的，所以不要惊奇”我点点头，觉得心里最后那点忐忑也消失的干干净净。

吃饭的时候我们都是边吃边玩游戏，所有的人都很开心和高兴，所有人都坐在一起肆无忌惮的开着玩笑，就好像一家人在一起的感觉，让我心里感到无比的温暖。之后经理也组织我们去玩cs，大家都兴趣正浓，我因为没有玩过就觉得手足无措，还好可能知道我不太熟悉，大家都让着我，敌对的那方就算看到我了，也没有打我，竟然让我留到了最后，我在的那方赢了。

这次的团建活动让我感触很深，尤其是打cs的时候，我看到了公司同事之间的默契和凝聚力，有那种为了保护战友自己“牺牲”的感觉，让我内心受到很大的触动，我想着这就是公司组织这次团建的意义吧。到日暮西山了，大家都显得意犹未尽，晚上的时候就围在一起说说心里话，在这个时候大家都是畅所欲言，或对公司提出意见，或对经理提出感谢，让大家从内心中更近了一步。

我很喜欢这样的团建，让我感受到了公司的和谐的氛围，也大大的.提高了我的工作热情。

**团建活动玩游戏心得体会七**

6月x日早晨八点，在领导的安排下，我和公司四十多名同事准时从公司出发，开始了为期两天的拓展培训活动。开始的时候我以为和以前一样是出去游玩两天，活动开始后，我发现此次是以团队建设为目的，并不像以前那么简单。

回想团队建设中的点点滴滴，活动中给我印象较深刻的两个项目是“信任背摔”和“盲人方阵”。首先说下“信任背摔”，毫无疑问，就是站在距离地面一米多的平台上，背朝下面由同事建起的“人床”直立倒下。在下面搭建人墙的同事都很认真，可是当我站在平台上时，还是有点紧张，平台随着我上去不停抖动，深呼吸后，随着同事“3、2、1”的喊出，我倒了下去。

“信任背摔”这个项目整体来说还算顺利，通过这个游戏，我深刻的感受到信任与被信任的重要性，只有足够的信任自己的团队，倒下来的时候身体才会笔直，笔直倒下不但可以减轻下面同事的负担，对自己也更安全些。由这个游戏延伸到工作生活中，我们也应该做到足够的信任对方，不管是同事还是朋友，同时也要尽力做到让团队信赖自己，才能够出色的完成某些任务。

“盲人方阵”—首先教练为我们介绍了“盲人方阵”的规则，参加此项目的所有成员都带上眼罩，然后找到绳子，把绳子做成一个正方形，过程中不可以相互说话。我们讨论了一小会，简单说了那些肢体语言代表前后左右，怎么把绳子抻成正方形。带上眼罩后，教练把要求改成了等边三角形。游戏开始后，我摸索着向前走，有人把绳子递到了我手上，可是我很快发现自己被绳子绕住了，一小会后有人拍我的手让我松开绳子，把绳子理好，接下来我就是服从安排。四十分钟后我们摘下了眼罩，总体来说是三角形，只是某些地方有些弧度，是因为我们手中的绳子握得太紧了。

完美。所以平时不管是领导和员工之间，还是大家相互合作的时候，都要在对方遵守规则的基础上，给予适当的空间。再次，我觉得客户也好，平时发生的任何事情也好，都会随时发生变化，所以我们无论做什么事情，都不能太死板，要学会随机应变。总之，一个团队无论做什么都应该做到一个规则，一个说法，一种态度，合作共进。

活动中，我记忆比较深的错误有两次，第一：在“急速60秒”中，有一次只翻牌，忘记给教练，我这样的失误不得不让下一位成员又把我做的事情重复一次，浪费了团队的`时间；第二：在“团队沟通”项目中，我没能将自己得到的信息正确传达，因为没有遵守规则，传给下一位成员时丢掉了小数点。我的错误让我得到的教训是：无论做任何事情，都需要时刻要保持注意力集中，牢记规则，违背规则只会给自己的团队带来不必要的损失。

这次团建活动是我毕业以来，第一次参加这样的活动，我深刻的感受到凝聚力的重要性，正像我们的口号一样——团结协作，谁与争锋！相信这次活动会让我受益终生，我也深信我所在的公司会在大家的共同努力下蒸蒸日上。

企业都会不定期的组织公司员工的团建活动，以此来增强公司团队的集聚力，促进公司员工之间的友好交流和沟通，能够促进公司的进一步发展。作为新员工，我很幸运在入职不久就参加了一次公司组织的团建活动。

因为是新公司对公司的同事都不是很熟悉，在最开始的时候以为可能就会是自己一个人玩了，幸运的是公司的同事都很关心我，可能知道我是新员工都各位的关照我，让我不至于受冷落，我们那次的团建的时间不长，就一天一夜的时间。但是在这一天中，我心里有很多的感悟。

我们去团建的地方是一个野外的山庄，里面什么游戏设施都有，刚去的时候，公司的员工就自觉的放下手中的包，开始做着事情，原来是要自己弄吃的。有些做菜好吃的，主动的做起厨师的角色，不是很会的就主动打下手，还有些人就去洗菜，、收拾吃饭的场地之类，大家各司其职，连平常看起来很严肃的公司经理，也加入其中，全然没有在公司上班时间的严肃，脸上笑呵呵的，和周围的同事偶尔开开玩笑，这我觉得很惊奇。旁边的同事看了我的样子，笑笑说：“公司的经理都很好相处的，所以不要惊奇”我点点头，觉得心里最后那点忐忑也消失的干干净净。

吃饭的时候我们都是边吃边玩游戏，所有的人都很开心和高兴，所有人都坐在一起肆无忌惮的开着玩笑，就好像一家人在一起的感觉，让我心里感到无比的温暖。之后经理也组织我们去玩cs，大家都兴趣正浓，我因为没有玩过就觉得手足无措，还好可能知道我不太熟悉，大家都让着我，敌对的那方就算看到我了，也没有打我，竟然让我留到了最后，我在的那方赢了。

这次的团建活动让我感触很深，尤其是打cs的时候，我看到了公司同事之间的默契和凝聚力，有那种为了保护战友自己“牺牲”的感觉，让我内心受到很大的触动，我想着这就是公司组织这次团建的意义吧。到日暮西山了，大家都显得意犹未尽，晚上的时候就围在一起说说心里话，在这个时候大家都是畅所欲言，或对公司提出意见，或对经理提出感谢，让大家从内心中更近了一步。

我很喜欢这样的团建，让我感受到了公司的和谐的氛围，也大大的提高了我的工作热情。

**团建活动玩游戏心得体会八**

项目组组织我们参加团建聚餐，通过此次聚会谈谈我的体会：

第一，领导为大家建立我们项目组的目标，建立一个共同的愿景，在建立的过程大家都积极的参与发言，坦诚的说出自己的想法进行交流，这也让我明白了在团队中建立共同的愿景，这是提高团队凝聚力的最有力的举措。

第二，强化学习培训，提高效率。人员素质的提高是完成目标的前提和保障，特别是管理人员，所以领导要求所有管理层应当参加公司举办的培训，从内提升自己后才能更有效的带领团队，将团队发挥更大的作用。

第三，要加强沟通，增进互信，倡导平等。每位员工之间或团队之间都应当架起沟通的桥梁，确立互信、共同学习、共同发展、共同成长，这样才能共同创造辉煌的事业。每位管理层都应当鼓励下属员工开放沟通，平等化沟通，发现问题、遇到问题都可以大胆的提出自己的建议和想法。因此作为管理层也要主动关注团队员工的情况，即时了解他们的需求，为员工着想也同样能带来更好的工作效率。

在聚餐的过程中大家有说有笑，其乐融融的。大家各抒己见，提出自己团队遇到的问题，大家一起出谋划策提出解决方案以提高日后的工作效率，也有些领导也会分享一些自己以前如何与下属沟通，让员工们团结一心也会聊一些有趣的事情，这样的氛围会让我这一位新到没多久的员工感觉的愉快，日后的工作中大家一起成长，一起完成共同的目标。

**团建活动玩游戏心得体会九**

丰富多彩的体验式拓展训练让我们认识到什么是团队：团队是一个整体，团队中的每一个人就是个体，个体之间只有相互信任、互相帮助，才能打造一支高效的团队。一个良好的团队需要一个诚智的决策者，更需要一群优秀的执行者，这两者缺一不可。

通过团队圣塔、贪吃蛇等团建活动项目，我们深深的体会到：团结就是力量，一个良好的团队应该具备这些特点：

1、团结。如果一个团队不团结的话，那么这个团队绝不会成功，这是最基本的因素。

2、信任。队员之间要互相信任、互相认可，不要因为一点儿小事就抱怨，从而让整个团队止步不前，因此我们应该多一分信任，少一分抱怨。

3、互助。队员之间应该相互帮助，相互扶持。人心齐，泰山移。如果这个团队有凝聚力，那样就会离成功更近一步。

4、责任心。团队有责任心也是尤为重要的，当一个团队中某一个队员发生某些不确定的因素时，每一个人都担起各自的责任，而不是推卸自己的责任。

5、创新。创新在当今的社会中是每个人必备的技能。如果一个团队一直循规蹈矩、墨守陈规，没有打破思维定势的勇气，那这个团队就会被别人超越，落后的越来越远。正所谓失之毫厘，谬以千里。

团队的鼓励，良好的人际，热情的氛围，激情四射的青春……这些增加了我们战胜困难的勇气和不断前进的力量，让我们懂得如何更好有效地与他人沟通、与他人合作。

因为年轻，所以不怕失败。只要我们少一点浮躁，多一点稳重，就一定能绽放出我们年轻人的个性和风采，未来的舞台永远属于年轻人！

**团建活动玩游戏心得体会篇十**

短暂的团建活动结束了，我们也踏上了归程，虽然回来的路上比较婉转，但是还是收获满满的归来。

这次拓展训练，让我想到了以前想都没想过的问题，若不是亲身体验，绝对想不到团队合作的精神和力量有那么大。没有完美的个人只有完美的团队，个人的成功不能算成功，团队的成功才是真正的成功。一个人强大并不是真正的强大，只有团队强大才是真正的强大。

第一天，早早地结束了夜班工作，换上我们统一定制的活动服装，赶回集结点坐车，一晚工作并没有让我们死气沉沉，脸上的疲惫都被即将出发的喜悦所冲淡。一路无话，刷抖音、看小说消磨时间，车子驶入日照境内距离目的地还有半小时路程，教练开始活跃气氛，短短的二个互动小游戏将气氛搞起来了，沉睡的同事们也都精神高涨的等待目的地的到达。

下了高速走了一小段路程就开始进山了，蜿蜒曲折的爬山公路走的提心吊胆，到达景区门口下车集合，分为了四个小队，我们小队叫“王者归来”队歌选的《朋友》里面的片段，意在我们每个人都是最棒的团结一心共同努力。

在买票和景区交涉的时间，第一个小项目开始了，首先教练问我们每个人：“一分钟可以鼓掌多少次？”顿时下面可热闹了说多少的都有，最少的说二十几次，最多的说三百次，最后教练让我们验证一下，计时鼓掌，我们发现我们每个人都忘记了最重要的一点，那就是实践，都仅仅停留在“想”这一阶段而没有想到去“做”。

教练接下来提出“是否可以鼓掌次数更多更快？”对啊我们怎么没想到，验证了做到了为啥没想着突破自己，最后在教练的提醒下改变了一下计数方式，完美的又有了新的提升。简单的事情往往蕴藏了深刻的哲理，我们思想太呆板了，以后在工作生活中遇到事情不能止步不前要勇于实践，还要不断完善突破自己。

简短的小游戏结束开始了为期二天的拓展训练第一个重头戏：越野路！峡谷穿越———毅力与坚持不放弃的精神。

对于平常忙于工作的人来讲，徒步穿越大山非常痛苦的，且不说距离长短，因为这段路并非坦途，呼吸着大山里的新鲜空气，行走在茫茫的大山，前方充满了未知的挑战，草丛、山涧、陡坡、蚊虫的叮咬，我们所有人都完成了这个考验，但毫无疑问有同事会感觉到累。“身体是革命的本钱”，工作再忙，也要抽出时间锻炼身体，只有有一个健康的身体，工作中才会精力旺盛，效率倍增。

中午午餐休息了一个小时左右下午的项目又开始了，下午进行的是“信任背摔”摔下去的那一刻，我才知道，我也是会怕的。每个队员需要轮流站在高高的背摔台上，双手反扣脑袋前倾双肘抱紧身体笔直地向后倒下做“背摔”，此小组其他成员在台下双手做保护。队长组织其他队员喊名字及队训给做背摔队员充电以示鼓励；所有队员进行前都要将身上的尖锐物品等全部去除。信任背摔让我们体会到：信任别人是一股勇气，被信任是一种幸福！

第二天早上放假半天用来自由活动参观了九仙山各大景点，下午即将踏上返程进行的最后一个‘结业’项目那就是求生墙，求生墙也称之为毕业墙，顾名思义它是对培训学员培训成果检验的一个科目。

求生墙墙高4.1米，要求全体成员在规定的时间内，团队的所有人不得借助任何器具，只凭借相互间的合作，将全体学员从地面攀上离地高达4.1米的墙顶上。如果有一个人没有攀上或超过了规定的时间，那么所有的人将不能毕业，也就是说有一个上不去则全体失败，此项目纯粹是人的力量与团结的体现！

他是由二战时期的军舰上的水手发明的，也是真正意义上的活命当时的军舰下层水手几乎都是赤身裸体的在船舱最底层工作，所以没有绳子作为工具，现在军舰被击中，即将沉没，正常出口堵塞，全体船员只有爬墙才能获得逃生的机会，墙高4.1米，单人无法独立通过，只有依靠每个人的团结协助。在教练的指导下，下面搭建人梯，他们一次次用他们的膝盖和肩膀将伙伴了送上毕业墙，上面的人一次次用他们强有力的臂膀把小伙伴们拉上了毕业墙，最终我们以十四分钟不到十五分钟顺利结业。“梯”和“手”的结合是扶持、援助、关爱的化身，共同凝聚为团队的归属感！最后所有人都哭了，合作、信任、鼓励、感恩、责任、团结都是一路走来所看到和学到的东西。

团队此刻在我眼里不只是一起工作，不只是协助和胜利，而是我们一群人，向着同一个目标相互协作，相互帮助，不抛弃，不放弃，共同向着一个目标前进，至此深深的体会到了一个团队的核心力量以及我们生活当中都会遇到的各种问题，能够做的就是，学会用集体的眼光去看待任何看似不可能完成的事情，一个人的精力和力量都是有限的，如果是一个集体，好多人团结在一起的力量那是无限的，虽然过程可能会坎坷曲折但是和我们学到的东西相比这只是微不足道的！

**团建活动玩游戏心得体会篇十一**

在到达古塔公园团队建设场地后，按照团建领队的要求，我们被分为了六个队，在一些趣味的热身活动游戏结束后，开始了团队拓展活动。根据要求每个队都由队员选出一名队长、一名队秘，并一同起队名，设计队旗、队伍口号及载歌载舞的展示队歌，最后摆个pose照集体照。在团队展示阶段，我们集思广益，各显神通，很快确定了队伍名称“葫芦娃队”，随后画出精美的队旗，“金刚葫芦娃，什么都不怕！”的口号喊出我们如虹的气势，整个过程使我们每一个人都时刻感受到，自己不是一个人，而是一个团队中的一份子，要成功完成团建训练项目，需要团队中每一个人的努力，需要大家的充分沟通协作才能圆满完成。

在进行小组\"猜拼图\"\"一丝不苟\"活动的过程中，我们小组的每一个人自始至终都在为小组的顺利过关而努力，始终坚持以团队协作为最终目标。虽然刚开始我们过于急于求成，但通过我们及时调整方案，最终达到失误率为零的结果，取得完美的胜利。

三、

在进行最后一个“呼吸的力量”活动时，瓢泼大雨不期而至。队员们无畏风雨，有条不紊的迅速穿上临时雨衣，收拾好训练物品，按照指令在大雨中整齐列队。这次团建成员中女同志占绝大多数，体现出巾帼不让须眉的气势。通过此次团建训练使我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力；通过这次团建训练，增进了我对集体活动的参与意识与责任心。在整个训练过程结束后，大家都很累，可参与活动的每个人都兴高采烈地议论着训练过程中的事情，都感到回味无穷。我第一次感到团队的力量如此之大，我想这次经历一定会在今后的工作中给我带来很大的帮助。

丰富多彩的体验式拓展训练让我们认识到什么是团队：团队是一个整体，团队中的每一个人就是个体，个体之间只有相互信任、互相帮助，才能打造一支高效的团队。一个良好的团队需要一个诚智的决策者，更需要一群优秀的执行者，这两者缺一不可。

通过团队圣塔、贪吃蛇等团建活动项目，我们深深的体会到：团结就是力量，一个良好的团队应该具备这些特点：

1、团结。如果一个团队不团结的话，那么这个团队绝不会成功，这是最基本的因素。

2、信任。队员之间要互相信任、互相认可，不要因为一点儿小事就抱怨，从而让整个团队止步不前，因此我们应该多一分信任，少一分抱怨。

3、互助。队员之间应该相互帮助，相互扶持。人心齐，泰山移。如果这个团队有凝聚力，那样就会离成功更近一步。

4、责任心。团队有责任心也是尤为重要的，当一个团队中某一个队员发生某些不确定的因素时，每一个人都担起各自的责任，而不是推卸自己的责任。

5、创新。创新在当今的社会中是每个人必备的技能。如果一个团队一直循规蹈矩、墨守陈规，没有打破思维定势的勇气，那这个团队就会被别人超越，落后的越来越远。正所谓失之毫厘，谬以千里。

团队的鼓励，良好的人际，热情的氛围，激情四射的青春……这些增加了我们战胜困难的勇气和不断前进的力量，让我们懂得如何更好有效地与他人沟通、与他人合作。

因为年轻，所以不怕失败。只要我们少一点浮躁，多一点稳重，就一定能绽放出我们年轻人的个性和风采，未来的舞台永远属于年轻人！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！