# 团队核心凝聚力培训体会

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2024-06-19

*周末参加了xxxx老师的《打造团队核心凝聚力》的体验式培训，体会颇深。看似浅显的句子，故事和游戏里蕴含着丰富的内容和意义，使我受益匪浅。当助教们高声倒数着开门后，绚丽的灯光闪烁，我们匆匆入场。王洪涛老师以一句看似经常性的发问开始了他生动的讲...*

周末参加了xxxx老师的《打造团队核心凝聚力》的体验式培训，体会颇深。看似浅显的句子，故事和游戏里蕴含着丰富的内容和意义，使我受益匪浅。

当助教们高声倒数着开门后，绚丽的灯光闪烁，我们匆匆入场。王洪涛老师以一句看似经常性的发问开始了他生动的讲课。从一句看似普通的小孩子的发问，引导我们进入第一个游戏，齐眉棍。

齐眉棍的要求是每个小组的所有成员食指侧面托棍，慢慢下落至地面后结束，在此过程中不允许脱棍，不允许讲话，只能由一名领头人喊“下”。这个游戏看似简单，然而我们尝试了好多次才得以成功。这个游戏让我体会到，在一个团队中，所有人都使蛮力并不一定能获得成功。如果大家同心协力，并辅以正确的领导和方法，事情便由难而易。而且，不要总是抱怨其他人，在工作中，只要兢兢业业，帮助同事去克服困难，团队的目标就很容易达成了。在这个游戏中，很多人都曾经用怨愤的目光去责备其他人，而不去想自己最应该做的是什么。而当找到方法后，每个人不再去埋怨，而是做好自己应该做的，从而获得了成功。

接下来的游戏是领袖风采。全体成员分为a队和b队，各选出男女领导一人，然后分别报数，哪个队报慢或错报、抢报领导就要受惩罚，即做俯卧撑。个数依次叠加至2400个，简直是天文数字！比赛开始后，b队输给a队，向a队90度鞠躬，并要向其高喊“愿赌服输，恭喜你们！”直喊到a队接受为止。几轮下来，虽然b队输的次数多，但a队最后也有报错的。两队的领导开始了艰难的俯卧撑。其实无论是在生活，还是工作中，我们都要找到适合自己的位置，做好自己的角色。如果我们每一个人都能积极参与团队的每一件事，每一个人都能不用过多的安排去主动做事情，如果我们毫无保留的把自己的经验共享，当别人工作完不成或者出现错误时我们能够主动帮助他解决，像自己的工作一样共同完成，而不是袖手旁观看笑话。实际上在我们的工作中不管那一个同事事情没完成，工作出了差错，我们每一个人都是有责任的，所以我们每一个人都是责任者。这两个队的领导，其实就是我们的父母，公司领导或者更多为我们在生活中做着俯卧撑的人。他们承担着因为我们的错误带来的后果，在背后隐忍着痛楚，默默为我们付出着。而我们，还有什么理由以不恭的态度和做法来伤害他们呢？诚然，他们在这个位置上，或许就会比别人应该承受更多，但为什么我们能做的更好的时候，却偏偏用我们的疏忽和大意让他们承受本不该承受的东西呢？在我们以后的生活当中，是不是应该抱着严谨认真的态度，扮好我们的多面角色，让我们的家人和公司领导能分出更多的精力来做好他们的工作呢？我们在这个角色中的责任就是报数，简单的报数为什么会如此反复出错，让我们的领导不堪重负？只是因为我们放松了自己，觉得事情轻而易举，便不再去集中精神去做，从而导致失败。想想多么可怕，如同一个小小的蛀虫，会使一艘船沉没一样，我们其中出错的队员就是这可怕的蛀虫。当我们躬身说出那句“愿赌服输，恭喜你们”的时候，我们是不是有诚意的呢？在生活中，有多少人做的比我们完美，让我们心生嫉恨呢？而我们又有多少人是怀着钦羡的目光和心情，发自肺腑的祝贺他们呢？甚而有些人会由嫉妒心生愤恨，对其采取卑劣的手段来满足自己那种阴暗心理。所以，这个游戏还要我们怀着真诚尊敬的态度来对待别人所取得的成果。

红黑牌的游戏看似简单，实则意味深刻。当老师讲完规则后，b队被带出了会议室。然后a队开始热烈的讨论如何才能赢得高分。当b队出了两次黑牌后，a队才意识到原来这个游戏是让我们达到共赢。当a队想抓住最后一次机会与b队共赢的时候，b队拒绝谈判，双方都给了对方一个红牌，两队皆输。其实，当我们给对方出红牌时，应该想一想为什么要出红牌。既然要达到共赢，为什么我们偏偏要死抱住自己的利益不放呢？当你无法放下你的私欲时，你就会亮出你的红牌，伤害别人，最后自己也一无所得。生活中，我们有多少次亮出红牌，伤害过多少人的心而至无法挽回？生意中，我们又有多少次放弃了自己的一些利益，让客户满意，从而最后达到共赢呢？每个人都应该深思并且反省。唯愿我们多出黑牌，即使对方给我们的是红牌，相信最后也会为我们的诚心诚意所打动，达到共赢的目的。

接下来的两个游戏其实是有关联性的。茫茫人海让我们感受到当人与人互相帮助的时候内心生发出来的暖意，而当我们失去那个可以依靠的臂膀的时候，是多么的无助！因此我们迫切的迈着步子去寻找，寻找那个可以依靠的人，那些曾经帮助过我们的人。当生命轮回后，我们无法找到来时的路，看不到曾经存在的那个人，忘却了曾经发生的事，我们懊恼但却毫无办法。我们需要去做些什么？珍惜！“满目山河空念远，何不惜取眼前人”，这句诗或许可以借来一用。过去的就那么过去了，当时间在手指缝中悄悄溜走时，我们唯一能做的是什么？既然无法挽留，那就好好珍惜。珍惜那些擦肩而过的人，那些曾经对你伸出援手的人，你的亲人，爱人，朋友，同事，领导和每一次你在当下的时间所有遇到的人和事。通过他们，你会懂得人生的意义，知道来这个世界上是为了什么，会懂得珍惜时间，不放过任何一个学习的机会。人生苦短，除了珍惜和更努力的做好自己的本职工作，扮好自己的角色，我想没有什么能让生命变得更有价值和意义。

最后两个游戏是高压线和电网。高压线撤掉的时候，几个人同时趴到地上往前爬。人人都以为那几根高压线还是存在的，却没有想到去尝试以不同的方法过去。其实这就暗喻了人们通常给自己设限。而这些不存在的顾虑，导致了我们的失败与过程的艰难。而电网的游戏刚开始时，很多人也在那里高喊“不可能”，那么小的孔，怎么可能过去？人人充满了怀疑和疑虑。其实这也是给自己设限的一种表现。不去尝试，如何知道事情能不能完成呢？接下来，大家聚在一起商议方案，最终获得了正确的方法，虽然经过了几次失败，而屡遭挫折而热情不减的口号高声喊起来的时候，我们重又回到起点继续战斗。这就如同我们在做业务的时候，发了多少开发信和回复但却依然无人问津的时候，我们是选择颓丧退出还是继续保有精力的继续战斗是一样的。你可以选择退出，而如果团队发现你无法配合工作时，也可以把你除名，而你是选择铩羽而归还是继续呆在团队里战斗呢？答案是肯定的，没有一个人愿意接受一个人孤独的离去，大家都相信团队的力量是巨大的，困难是可以战胜的。每个人都留了下来，能出力的跑在前面，接过一个个身体，将他们奋力送出网外，而力量弱小的则站在外围，高喊着“过！过！”也通过呐喊鼓劲尽着自己的一份绵薄之力。当a队和b队到最后时才发现，原来合作真的很重要，于是没有了a队与b队的分别，大家是一家人，一个团队，只有一个目的：过去！当剩下最后一个人时，所有的问题接踵而来。怎么办？他是领导者，他是为我们出主意，顶着最大压力让我们统统过到电网另一边的人，而他，难道就被孤独的留在电网内？不可能的。我们有充分的理由相信，这个结局不会是我们想要的。不然，团队的主题如何凸显？于是，全体过去的成员高喊着“过”，向站成一排的助教发出请求，最后的资源被利用后，我们成功了！就像《士兵突击》里面钢七连总是要强调到的一句话：“不抛弃，不放弃”。是的，我们是一个团队，一个集体，我们只有不抛弃，不放弃，才能最终获得胜利！

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，使秦工集体的力量得以最大发挥，相信秦工明天会更美好！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找