# 团结就是力量心得体会 团结就是力量的心得体会(优质9篇)

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-06-26

*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？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。团结就是力量心得体会篇一一根树枝非常...*

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？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**团结就是力量心得体会篇一**

一根树枝非常容易折断，可是一把树枝就不容易折断。雷锋叔叔说过“一滴水只有放进大海里才永远不会干涸，一个人只有当他把自己和集体事业融合在一起的时候才能最有力量。”这些话足以说明无论做什么事，团结都是最重要的。

在生活中，也发生过许多这样的事。在学校里，有一次我们班拿到了三面流动红旗，我们班的同学都非常高兴。老师对我们说：“这绝对不是通过一个人或者两个人的努力争得的荣誉，这是整个班集体的不懈奋斗、认真表现才争得的荣誉。”

在小组里，老师经常让我们一起讨论问题，就这样一个人说一个人补充，答案就会变得越来越完美。而如果只有一个人独自讨论的话，那答案一定不是充足完美的。这些事让我知道了团结友爱的`力量是多么大。

“人心齐，泰山移。”以前我一直认为这句话非常夸张，但明白了团结的力量后，我知道了只要团结友爱、齐心协力就没有战胜不了的困难。

**团结就是力量心得体会篇二**

随着社会的日益发展，合唱音乐越来越受到青年们的欢迎，成为了一种特殊的聚会形式，也成为了团结青年的纽带。团结合唱虽然不同于球队的比赛和商务谈判，但同样重要。在许多场合，通过随音乐演唱，团结合唱不仅能够表达情感，也能够体现“团结就是力量”的意义。以下是我的个人心得体会。

第一段：表达个人情感

在人生的旅途中，我们充满了各种各样的情感，如快乐、伤心、对爱的感激等等。唱歌是表达情感的一种重要方式。独吟若意不等人，而团合唱，却能在音乐中将这些情感更好地表达出来。有时口沫横飞，一同高歌；有时微笑相对，和声在耳畔；有时翻来覆去，团结协作。唱歌的过程中团队变得更加和谐，也能将个人情感更好地融合于团体中，使唱歌的过程变得更加愉悦。

第二段：增强自我自信

当我们成为一个团队的一部分时，我们需要展现出自己的耳朵、嗓子和味蕾。在合唱中，我们不仅需要表达出音乐上的感觉，还要表现出个人的风格和才华。这不仅要求我们更加自信，也可以让我们感到更加鼓舞人心。唱歌的时候，我们的声音融合在一起，就像掀起了一股热浪，增加了我们的自信心，形成了一种强烈的团队凝聚力。

第三段：启迪高尚情操

通过团结合唱，可以激发人们对高尚情操的向往。与其他形式的娱乐相比，合唱音乐可以让我们更加深入地加深内心的感悟，激励我们尊重他人，不断挑战自我，创造更加美好的生活。在音乐的礼赞中，快乐与成就感和谐共存，“团结就是力量”的精神在合唱中得以充分发扬。

第四段：培养团队合作精神

在合唱过程中，每个队员都承担有不同的角色，有领唱者也有配唱者，有高音者也有低音者……每种声响都需要相互协调、导引和补全，因此需要高度的团队合作精神。在融合不同音色伴奏中，我们可以理解和尊重他人，培养出良好的团队意识，了解团队合作的重要性，从而更加自觉地与他人一起合作。

第五段：提高音乐素养

团结合唱能够提高我们的音乐素养，帮助我们更加深入地理解和学习音乐。一个人参与合唱，即使没有音乐训练，也能感受到音乐中的魅力和美好。通过合唱的过程，我们可以苦练音乐技巧，钻研音乐理论，提高自己的音乐素养。虽然大家有不同的音乐基础，但是我们可以通过团队协作，在音乐上实现共享、共进、共赢的目标。

团结合唱是一种情感、情操和能力的综合体现，具有新颖、时尚、高雅、富有感染力等特点，它不仅能让我们喜欢唱歌，更能使我们将这份热情传递给更多的人，展现着“团结就是力量”的哲理。

**团结就是力量心得体会篇三**

团结就是力量。团结很重要,团结一致向前看, 团结就是力量。下面是本站为大家准备的团结就是力量

心得体会

，希望大家喜欢!

“团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢，比铁还硬，比钢还强……”一曲多么激昂奋进的歌呀!

很多人都听过这首童谣：一只蚂蚁来搬米，搬来搬去搬不起，两只蚂蚁来搬米，身体晃来又晃去，三只蚂蚁来搬米，轻轻抬着进洞里。“三只蚂蚁来搬米”之所以能“轻轻抬着进洞里”，正是团结协作的结果。在许多困难面前，一个人总是显得单薄无力;可当我们团结起来，却可以“人心齐，泰山移”

团结的力量是何等的巨大!只有团结的国家，才能永远不受外来侵略。历史上的清朝政府腐败无能，贪官污吏内外勾结，卖国求荣，让鸦片大量流入中国，使无数中国人民吸食鸦片，全国上下人心患散，因而八国联军乘机而入，吞占了我国大量的领土，掠夺了中国的巨额财产，中国人民处于水深火热之中，成了亡国奴，多么惨痛的教训啊!这罪恶的根源就是不团结造成的。然而在现在的中国，同样是中国人，他们却谱写了不一样的历史，20xx年5月12日，四川省汶川县发生里氏8。0级特大地震，整个汶川被破坏得面目全非，仅仅三年，全国人民万众一心，众志成城，支持汶川，帮助汶川，如今的汶川有“最漂亮的民房，最坚固的学校，最现代的医院，最满意的群众”。这一重建震撼全世界，而1995年日本阪神大地震，重建用了近20xx年。20xx年美国新奥尔良遭受风灾，6年过去，还有大量灾民流离失所。我们中国何以在这么短的时间里，创造出这样的奇迹，这说是团结的力量!

一个国家需要团结，一个民族需要团结，一个集体、一个家庭也需要团结!只有团结一心才会迸发出钢铁般的力量，大功告成。如不齐心协力就犹如一盘散沙，做什么则什么都不成!“团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢，比铁还硬，比钢还强……”。

想必，周五的主题班会让每个人都记忆犹新吧!

在本次主题班会上，我们每一位同学都深深体会到了团结的力量是多么伟大。同时，这次主题班会也让我们更加默契，更加团结成一股绳。

游戏过程中，同学们都能积极踊跃的参与，就说那个凳子游戏，非常考验我们的默契程度以及对对方的信赖度。难能可贵的是，这个看上去简单实际有些难度的游戏，我们都成功顺利的完成了。而小品《听谁的》则无疑是本次班会活动的一个高潮，全班都被代表和李振兴他们几个的表演给逗翻了，尤其难能的是，小品都是我们同学自编自导的原创作品，在笑声中大家再一次体会到了团结协作对一个优秀的团队是多么重要!而由班委领唱全班合唱的一曲《奔跑》，更是响彻全班，激励着每一个8班学子为了全班的荣誉而合力向前!

团结，在此刻显得那么至高无上!

雷锋曾经说过：“一滴水只有放进大海里才永远不会干涸，一个人只有当他把自己和集体事业融合在一起的时候才能最有力量。”是啊，集体的荣誉远远高于个人的成功，我们每一个人都应做大海里的一滴水，而不是做那朵孤芳自赏的梅花!有首诗不正是这样写道吗：“一枝独秀不是春，百花齐放香满园。”

曾读过蚂蚁过河的故事，我想我们每个人都应放下自己的高姿态，融入大集体中，就像那一只只蚂蚁一般，紧密的团结在一起。因为无论何时，无论何地，“众人拾柴火焰高”的真理都不会改变。

有时候，只有集体的力量才能克服一切艰难险阻。

“团结就是力量，这力量是铁，这力量是刚，比钢还硬，比铁还强……”哈，这首歌唱的多好，这就是团结精神的最好体现吧!

愿我们的同学在以后的学习生活中能更加默契，更加配合，就像一家人一样，有福同享有难同当。

记住：团结就是力量!

短短一天的拓展训练，给了我全新的体验和感受：团队协作、信任沟通、激发潜能、超越自我等精神被一个个游戏巧妙地诠释。本来看似不可能完成的任务，只要有足够的信心、伙伴的支持、正确的方法、辛勤的努力也一样能够出色地完成!在拓展训练中我体会最深的有以下几点：

一、团结就是力量，团结就是希望。

古语云：“三个臭皮匠胜过一个诸葛亮”，集体的力量发挥得淋漓尽致当数“毕业墙”了，四米高的墙，不借助任何工具，一个人是无法完成的。我们33名队员很快就商量好机策：几名比较健壮的队员自告奋勇地架起了人梯，有几个胆大的一马当先，她们借助队友肩膀的力量，爬上了墙顶，胜利“逃生”后高声地欢呼着。我们不甘示弱，勇当起了第二级人梯，墙上的队员一起将我们拉上去，大家顿时激动地拥抱在一起。可见，集体力量是无穷的。从中我体会到：一个集体要有成绩，需要全体同志的共同努力，如果有一位同志稍不努力或不配合、脱离群体或者独断独行的话，工作是很难出成就的。所以，幼儿园要取得更好的成绩，需要每位教师和阿姨的鼎立支持，齐心协力。每个教师都是大家庭中的一员，都得争取为集体无私付出，毫无半点计较。正所谓“上下齐心，其利断金”。

二、做好计划是成功的保证。

“排雷探宝”项目中，我们有些操之过急，事先没有策划好，多次重复犯同一个错误却没有及时改正的经验，让我想到在今后的工作中，事先要做好周密的计划，磨刀不误砍柴工，多花时间做计划是很有必要的，每项工作都要精心策划，每个细节都要运筹到位，否则就会出乱子，甚至前功尽弃。

三、彼此信任，才能得到他人真诚的帮助。

在“信任摔背”项目中，当你从台上后倒摔下时，其他同伴在下面用手接住你时，同伴之间的信任和责任是完成该项目的关键。对下面的同伴而言，是否有责任心，是否能精力集中，贡献自己的一份力量是姓名悠关的事。对台上后倒的人而言，由于看不到背后的情况而产生“我摔下去会不会受伤”的焦虑，此时能否调整自己的心态，相信同伴的力量，果断、勇敢地向后倒下去，是取得成功的关键。它让我深切懂得：在平时的工作中，只要你信任别人，拿出你的真诚对待别人，别人才会信任你，当你遇到困难时，大家会毫无保留地伸出爱心之手来帮助你，得到人的帮助是一种幸福，能帮助别人更幸福。

四、做事、做人成败与否，取决于自己

在“飞跃自我”项目中，我们分别登上了8米高的柱子，如何能站起来，大家经历了很复杂的思想斗争，当时心里很痛苦，有一瞬间想放弃，当你向远处望去，心胸顿时开阔起来，心跳也渐渐的平稳，开始向你的目标努力。这个项目给了大家很大的启发，在平时的工作中，我们会遇到各种各样的困难，是知难而退，还是勇往直前，关键取决于个人，如果能保持良好的心态，全身心的投入，即时事情做得不是很完美，但你毕竟努力了，付出了，这个过程带给你的喜悦是任何的语言都无法比抑的。所以在平时的工作中、生活中是否的顺利、开心，不是别人给你的，而是自己去争取的。要相信自己的命运是自己主宰的。

虽然已离开了拓展基地，但一回想起拓展训练的经历，心里还是久久不能平静，因为自始自终我们均为自己的顺利过关而满足，我们为同伴加油而声嘶力竭，我们为同伴成功而欢呼雀跃，我们为全体通过而拥抱而泣。所有的一切，是那么的真切、那么的具有合力，那么的让人回味。在一天的训练中，我们快乐着、合作着、前进着、幸福着，这种团结协作、催人奋进的精神将永远激励我今后的工作，我坚信，只要大家齐心协力，定能创造奇迹。

去拓展训练的日子一天天临近了，心里既期待又忐忑的感觉也一天天与日俱增。期待因为终于可以去参加传说中的拓展训练了，忐忑因为充满了挑战性。终于，在一个阳光明媚的早晨我们出发了，开始了为期两天的拓展训练。

到达训练基地之后，教练要求大家换上统一的迷彩服，进行了一系列有趣的热身游戏后，将大家分成了4个小队。第一个任务就是每队要在有限的时间内确定自己的队名、

口号

、队歌，经过激烈的讨论，最终确定我们的队名为“猎人队”。当每队列队整齐地喊出自己的队名、口号，高唱自己的队歌时，这一刻我们就像准备好了等待接受使命的战士般英勇豪迈。

在两天的拓展训练中，我们进行了谁是外星人、电网逃生、珠行万里、传真机、抢滩登陆、毕业墙等项目，其中电网逃生、传真机、毕业墙项目印象尤为深刻。

电网逃生是在两棵树之间挂着一个有很多洞的网，每个洞大小不一，游戏规则是要求整个团队每个人都必须从其中一个洞中通过到网的另一边，任何人不能碰触到网，否则重新通过。刚开始大家跃跃欲试，你一言我一语，但都没有通过。经过几次实践失败后，大家冷静下来，最终确定方案为先由一位队友通过，其它队友再由大家协助从大洞中托过去。整个过程大家井然有序，不再有人说话，我们很快的顺利通过，圆满完成了任务。这个项目让我们体会到了计划的重要性，如果事先没有合理的安排，没有确定正确的方案，就很难确定该从哪个洞中通过，以致无法完成任务。

传真机是由教练告诉最后排一名队员一个数值，大家依次传达，最后由最前面的队友写出来，整个游戏过程中不能讲话、不可以回头。在最后一轮的游戏中，当最前面的同学将“0”这个数字写到黑板上时，大家都将信将疑，这时最后面的队友宣读了答案，大家笑了。原来教练故意给了我们这个最简单的数值，如果我们信任自己、信任队友，那速度就会快很多了。“0”是一个新的开始。

在所有的项目中，最让我感动的要数“毕业墙”了。在未通过之前我们叫它“障碍墙”，通过之后就叫“毕业墙”了。团队的所有人不得借助任何器具，只能凭借相互间的合作，从地面攀上离地高达4.2米的墙顶。首先由两个人先搭建人梯将一名队员送上去，先上去的队友负责拉人，接下来将其余队员通过“下顶”、“上拉”的形式，把所有队员依次送上毕业墙。当最后一名队友通过后，大家欢呼雀跃，我们毕业了!当我踏着队友的的肩膀，胜利到达高墙上时，我从心底发出了深深的感激，感谢队友们的帮助，感谢队友们甘为人梯的牺牲精神。同时，使大家认识到团队力量的伟大，感受到了浓厚的团队氛围所激发的高昂斗志，感受到团队给予每个人的巨大鼓舞和关爱。

两天的拓展训练就要结束了，在总结会上我们满怀感激、真挚而热烈的鼓掌，把掌声送给那些为了集体利益敢于牺牲奉献的队友们，送给认真努力付出的每一位队员!我的心情久久不能平静，感触颇多，结合以后的工作，想到以下几点：

一、明确的目标是成功的前提，即明确做什么。在教练布置任务时，首先要知道做什么，什么可以做，什么不可以做。在工作中，当接到一项任务时，一定要弄清楚做什么，然后才能以此为目标来把握做事的方向，有的放矢，才能避免少走弯路。

二、正确的方法是成功的途径，即明确怎么做。在完成拓展的项目中，只有找到了正确的方法，项目才可能进行下去。正确可行的方法、方案，对明确方向、规范行为、指导实践、完成任务将起到重要作用。正确的方法可以使我们的工作达到事半功倍的效果，反之则事倍功半。

三、严明的纪律是成功的保障。在进行拓展训练的项目中，教练要求我们要遵守纪律，不能讲话，刚开始大家不以为然，任务往往无法进行，当大家都自觉的静下来，任务就可以很快的进行了。在工作中亦是如此，如果一个团队的成员各行其是、我行我素，势必一盘散沙，工作就无法顺利完成。

四、团队的力量是成功的根基。人心齐、泰山移，团结就是力量。没有凝聚力的团队就没有成功可言。如果没有团队精神，所有训练项目就无法完成。在工作中，一个任务的完成，要靠每个部门、每个成员的通力合作，如果任何一个环节出现问题，都将影响整个团队的成功。

团队的力量是伟大的、不可估量的，我为身在这样的集体而感到骄傲、自豪，相信通过这次的拓展培训，在以后的工作中大家一定会团结一致、齐心协力，为我们的团队更强更大而努力!

**团结就是力量心得体会篇四**

团结就是力量，这是一个老生常谈的话题，但也是众所周知的事实。 在当今社会，无论是在工作场所还是在生活中，合作和团队精神都是取得成功的关键。 在此，本文将着重讨论如何利用团结和合唱来体现团队精神。

第二段： 团队是力量的基石

团队是任何组织成功的基石。没有团队，任何个体都无法完成自己的使命。 每个人都有自己的专长和优点，所以建立一个高效的团队可以将这些优点利用起来，实现最大化的效益。 同时，由于各个成员都有不同的思想和想法，可以刺激创造力和创新。

第三段： 合唱增强了团队精神

合唱是一种结合许多不同声音的歌唱形式。 合唱需要许多歌手在音乐指导下一起演唱。 合唱不仅需要听取每个成员的声音，而且需要确认每个成员的演唱和声音是否准确，从而达到和谐的效果。合唱给了每个人发挥的机会，让每个人展现自己的特长和能力。 此外，合唱也需要团队协作来保持节奏、和谐、和平，因此增强了团队成员的归属感和凝聚力。

第四段：领导者的重要性

领导者可以为团队提供方向和指导，理解和了解每个团队成员的能力和优点，便于合理地安排分配任务。 领导者应该鼓励团队成员充分发挥自己的优点，并鼓励成员之间相互合作，鼓励团队合唱，带领团队成员前进。 无论是在工作还是生活中，领导者都应该尽力发挥自己的能力，实现最大化的领导效益。

第五段：结论

团结就是力量，合唱就是好的例子。团结和合唱让每个人都能够发挥自己的特长和能力，同时也强调团队合作。 合唱是一个更深层次的合作，需要团队成员彼此信任，同时也要依靠团队的努力和协作。 在团队精神的支持下，在领导者的正确引导下，我们一定可以创造出不平凡的历史和成功的未来。

**团结就是力量心得体会篇五**

xx学校是我市中小学生参加社会实践的基地，是我们都很向往的地方。4月10日，学校组织我们年级的全体师生去z市实践学校参加了社会实践活动，通过此次活动，让我懂得了许多的道理。

无论是中学生，还是小学生，最喜欢的应该就是参加各种活动吧！对于我们这些没大没小的孩子来说活动是最有趣的。

4月10日，对于我们来说是开心的一天。早上八点过从学校出发，经过了四十几分钟的颠簸，我们终于到达了目的`地——xx学校。然后，蔡主任讲了本次活动的安排和要求。之后，野炊开始了。同学们各显身手，把学校提供的食材烧的有滋有味，然而，我们这组呢！也开始动手了！我们先将水烧开，然后再把面放进去，让他在水中舞蹈。可是，他好像不愿意让我们吃一样，一直都不熟。五分钟过去了，面终于熟了，我们把它捞起来，放点配料，就津津有味的吃了起来，虽然不太好吃，不过是我们努力的成果，所以吃着别有滋味。我终于知道，原来只有通过自己的努力，才能有收获。接下来，我们去参观了禁毒教育基地，这使我对毒品的危害又有了更深一步的了解。

参观完之后，已是下午，我们班选择了素质拓展活动。在活动中，我们玩的是能量传输和有轨电车。这两样都是考验团队合作的。在赛前练习当中，我们也受到了重重困难，不过，这些困难并打倒我们，经过了三十多分钟的训练，我们a、b组来了一场小小的比赛，在走到一半时，a组的电车突然没电了，而我们b组的电车顺利地到达了目的地。接下来是我们的能量传输，虽然当中有掉了几次球，不过最后还是顺利运到了终点站。“耶！我们赢了！”从b组的人口中传来一声欢呼。之后，老师给我们总结了一些道理，通过这个，我明白了，原来，团结就是力量。

一天的活动很快就结束了。虽然时间过得很快，不过，让我懂得了许多道理，最大的感悟是：团结就是力量！

**团结就是力量心得体会篇六**

首先，团结就是力量的讲话是为了告诉我们一个根本问题，也即只有集体的力量才足以成为去除难关和创造成功的保证。多数情况下一个人都有困惑和承受不了的任务，与一部分人相比较，他的能力十分有限。然而，当把有限的个人力量用在集体中时，这些力量集合成可观且有助于实现困难任务的范围。也就是说，团结是有决定性作用来放大个人力量并增强协作的结果；否则，单独的个人就难以达成预定的目的。而这正是所谓的团结就是力量的意思。

其次，我们应该知道团结就是力量在人际关系上的作用。让我们关注成长在这个时代下的孩子们，在他们未成年和成年之间的时期有个困扰，就是独特的人际关系问题。为了打破葫芦一般的思维，孩子们应该积极地融入班集体和社区中，其必要性不言而喻。因为每一个有强关系能力的孩子都明白，通过与他人合作，可以形成信任和共赢关系。同时，还可以通过合作收集多样的人生经验，这是个人追求成长的关键步骤。所以说，团结就是力量不仅对于事情的发展起到至关重要的作用，同时，在人际关系中也同样具有不可替代的地位。

另外，我们在学校和工作中都会遇到利用团结就是力量的情境。举个例子，工作中的一个retail团队，又称零售团队，这是一个重要的例子。retail团队销售加班补偿制度，在全年为公司提供了突破性的财务贡献。这要把公司的销售性能转化为个体的激情，就需要团队中的每个人都同意理念并积极地促进销售。很明显，在这种企业文化和企业宗旨的共识下，团队必须凝聚在一起，并通过合作发挥更大的作用。

另一个例子可以来自于学校。一个学生团体，无论是由一些学生成立的社团组织组成还是由教师指导的，其加入可以扩大学生视野和知识面，可以让承认价值的关系形成生长环境，也可以使学生集体受益。此时如果一个人独自学习和参与，他或她的进步会受到限制，因为它们只有有限的人脑和感知体验。而团队中的每个人都应该有让个人进步得以实现和发扬的权利。

除了上述例子，正确地使用团结就是力量这一口号，还同样需要我们的进一步思考。因为团结不仅仅是个字眼，更是一种有效的行动。我们需要整合资源、保持开放的合作，从而实实在在地体现团结的加持。因此，我们应该积极参与和推动集体的合作，利用团结力量解决问题，从而使集体增强整体实力，实现更大的进步。

最后，总结团结就是力量这一问题的考虑和理解，无疑是易归纳、易理解、易推广的。当我们重回原点，回想起为什么会陷入孤独，回忆为什么成不了顾问，回想是因骄傲而拒绝与他人合作还是因长久时间顾及自己的声誉而拒绝，都会发现，都是因进入团队成员后所引起的不稳定性。跟随团队，建立信任和共赢关系，并相互帮助，是我们克服单打独斗和身在异乡的最佳方式。如果我们都愿意尝试，大力发挥团结的力量和价值，我们理应会收获一份新的、更丰富多彩的人生。

**团结就是力量心得体会篇七**

xx市实践学校是我市中小学生参加社会实践的基地，是我们都很向往的地方。4月10日，学校组织我们年级的全体师生去xx市实践学校参加了社会实践活动，通过此次活动，让我懂得了许多的道理。

无论是中学生，还是小学生，最喜欢的应该就是参加各种活动吧！对于我们这些没大没小的孩子来说活动是最有趣的。

4月10日，对于我们来说是开心的一天。早上八点过从学校出发，经过了四十几分钟的颠簸，我们终于到达了目的地——xx市实践学校。然后，蔡主任讲了本次活动的`安排和要求。之后，野炊开始了。同学们各显身手，把学校提供的食材烧的有滋有味，然而，我们这组呢！也开始动手了！我们先将水烧开，然后再把面放进去，让他在水中舞蹈，可是，他好像不愿意让我们吃一样，一直都不熟，五分钟过去了，面终于熟了，我们把它捞起来，放点配料，就津津有味的吃了起来，虽然不太好吃，不过是我们努力的成果，所以吃着别有滋味。我终于知道，原来只有通过自己的努力，才能有收获。接下来，我们去参观了禁毒教育基地，这使我对毒品的危害又有了更深一步的了解。

参观完之后，已是下午，我们班选择了素质拓展活动。在活动中，我们玩的是能量传输和有轨电车。这两样都是考验团队合作的。在赛前练习当中，我们也受到了重重困难，不过，这些困难并打倒我们，经过了三十多分钟的训练，我们a、b组来了一场小小的比赛，在走到一半时，a组的电车突然没电了，而我们b组的电车顺利地到达了目的地。接下来是我们的能量传输，虽然当中有掉了几次球，不过最后还是顺利运到了终点站。“耶！我们赢了！”从b组的人口中传来一声欢呼。之后，老师给我们总结了一些道理，通过这个，我明白了，原来，团结就是力量。

一天的活动很快就结束了。虽然时间过得很快，不过，让我懂得了许多道理，最大的感悟是：团结就是力量！

**团结就是力量心得体会篇八**

团结是一种最基本的力量，它能够使我们的力量成倍增长，也能够让我们的生活变得更加美好。听完这句话，我深感团结的力量虽然平凡却又实在。以下是我对这句话的深入思考和体会。

第一段：团结的基本意义

团结是指人们在共同利益和目标面前，相互帮助、相互支持、共同合作的一种集体行为。它是一种感性和理性的结合，一种充满理性的情感体现。团结是一种最基本的真谛，它是一种深深的思想，一种深深的情感，一种深深的行动。能够团结在一起的人才能够形成强大的力量。

第二段：团结的威力

团结能够在困难面前获得更多的力量。虽然一个人的力量有限，但是多个人团结起来就能形成一个庞大的力量，使得一个人无法完成的任务，一群人联手便能迎刃而解。团结能够让我们感受到爱与被爱，让我们感受到温暖和力量的传递。团结也能够让我们在精神世界上得到进一步升华和提升，让我们摆脱单枪匹马的日子，获得更深入的内心满足。

第三段：团结的意义

团结可以让我们在生活中互相帮助、互相支持、互相鼓励，使我们不会独自面对孤独和无助，更不会在困境面前束手无策。团结也可以增强我们的影响力和影响范围，扩大我们的社会地位和话语权。团结还能够增强我们的心理素质，让我们更加自信、勇敢、坚强，得到更好的成长和发展。

第四段：团结的前提

团结有一个前提：它要建立在共同利益和目标之上。只有有共同的利益和目标，才能够让人们团结在一起。在团结的基础上，需要进一步提高各方的智慧、品德和能力，这样才能真正实现团结就是力量的目标。同时，团结也需要遵守相关的游戏规则和秩序，保障团结的顺利进行。

第五段：如何实现团结的力量

在日常生活中，我们可以通过加强相互交流、认同和包容，形成一个和谐互助的社区氛围。同时，在团结的过程中也需要注重公正和平等的原则，避免利益不均或富贵者得的现象。同时，我们还可以通过建立组织，增强组织内部的凝聚力和执行力，善于搜集和利用各种资源，为团队的发展做出更多的贡献。

团结就是力量，不仅是一个古老而又经典的文化主题，更是一个当今时代的主题。在一个团结、和谐的社会中，我们才能够更加自信、肆意展翅，去追求自己的梦想和事业。团结之力是巨大的，而我们的团队和社会也需要有更多的这种力量，去助推我们走向更加繁荣的未来。

**团结就是力量心得体会篇九**

去拓展训练的日子一天天临近了，心里既期待又忐忑的感觉也一天天与日俱增。期待因为终于可以去参加传说中的拓展训练了，忐忑因为充满了挑战性。终于，在一个阳光明媚的早晨我们出发了，开始了为期两天的拓展训练。

到达训练基地之后，教练要求大家换上统一的迷彩服，进行了一系列有趣的热身游戏后，将大家分成了4个小队。

第一个任务就是每队要在有限的时间内确定自己的队名、口号、队歌，经过激烈的讨论，最终确定我们的队名为\"猎人队\"。当每队列队整齐地喊出自己的队名、口号，高唱自己的队歌时，这一刻我们就像准备好了等待接受使命的战士般英勇豪迈。

在两天的拓展训练中，我们进行了谁是外星人、电网逃生、珠行万里、传真机、抢滩登陆、毕业墙等项目，其中电网逃生、传真机、毕业墙项目印象尤为深刻。

电网逃生是在两棵树之间挂着一个有很多洞的网，每个洞大小不一，游戏规则是要求整个团队每个人都必须从其中一个洞中通过到网的另一边，任何人不能碰触到网，否则重新通过。刚开始大家跃跃欲试，你一言我一语，但都没有通过。

经过几次实践失败后，大家冷静下来。最终确定方案为先由一位队友通过，其它队友再由大家协助从大洞中托过去。整个过程大家井然有序，不再有人说话，我们很快的顺利通过，圆满完成了任务。这个项目让我们体会到了计划的重要性，如果事先没有合理的安排，没有确定正确的方案，就很难确定该从哪个洞中通过，以致无法完成任务。

传真机是由教练告诉最后排一名队员一个数值，大家依次传达，最后由最前面的队友写出来，整个游戏过程中不能讲话、不可以回头。在最后一轮的游戏中，当最前面的.同学将\"0\"这个数字写到黑板上时，大家都将信将疑，这时最后面的队友宣读了答案，大家笑了。原来教练故意给了我们这个最简单的数值，如果我们信任自己、信任队友，那速度就会快很多了。\"0\"是一个新的开始。

在所有的项目中，最让我感动的要数\"毕业墙\"了。在未通过之前我们叫它“障碍墙”，通过之后就叫\"毕业墙\"了。团队的所有人不得借助任何器具，只能凭借相互间的合作，从地面攀上离地高达4.2米的墙顶。

首先由两个人先搭建人梯将一名队员送上去，先上去的队友负责拉人，接下来将其余队员通过\"下顶\"、\"上拉\"的形式，把所有队员依次送上毕业墙。

当最后一名队友通过后，大家欢呼雀跃，我们毕业了！当我踏着队友的的肩膀，胜利到达高墙上时，我从心底发出了深深的感激，感谢队友们的帮助，感谢队友们甘为人梯的牺牲精神。同时，使大家认识到团队力量的伟大，感受到了浓厚的团队氛围所激发的高昂斗志，感受到团队给予每个人的巨大鼓舞和关爱。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn