# 力量源于团结心得体会(八篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-09-17

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。力量源于团结心得体会篇一我常常想，团结是什么?团结能...*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**力量源于团结心得体会篇一**

我常常想，团结是什么?团结能干什么?在一次夏令营中我终于体会到了。

那是在去年夏令营。刚去的时候，老师就给我们分成白队和红队，我在白队，是队长的助手。

我们有序的钻进履带，走动气来，“履带烂了!”我焦急地说。大家停了下来，我飞快地向老师跑去，拿到胶带，补烂掉的部分。“咱们先抬左脚，再抬右脚，听明白了吗?”“听明白了!”我们继续走着，“一，二，一，”在大家的共同配合下，经过努力，我们终于成功了。

“无敌风火轮”的游戏之所以能够取得成功，靠的就是大家的智慧和团结，如果有一个人稍不留心，就会全盘皆输。

游戏结束后，老师告诉我们团结就是力量，我们要团结友爱才能取得胜利，我也从中深深地体会到了这个道理。

其实，我们无论做什么事，都要懂得团结就是力量的真正含义。

**力量源于团结心得体会篇二**

每个人在童年都会由无数的发现，我，当然也不例外!它们想朦胧的月光，又像渺茫的歌声，在我的脑海里若隐若现。

蚂蚁，是众所周知的大力士!但是由于它自身太小，所以难以搬到自己嘴边的美食了。但是令人感到大吃一惊的是--蚂蚁具有团结的力量。

那天早晨，我肚子饿了便跑到厨房拿了一块蛋糕，津津有味的品尝起来。这是，我发现一只蚂蚁悄悄的爬到我不小心掉在地上的面包粒上，便迫不及待的去搬，可惜没成功，爬走了。我得意洋洋的想：以你的本事能搬起这粒面包，除非太阳从西边出来。

本以为蚂蚁知难而退了，可是令我出乎意料的是，那只蚂蚁领了五六个伙伴呢!它们一边爬一边商量怎么搬动这粒食物。不过几分钟，他们开始忙碌起来--有的蹲在蛋糕底下，有的趴在蛋糕上面。注视着这有趣的场面，我的兴趣越来越浓了。这时一个奇异的\'现象发生了，队伍突然停止了，原来食物太重了，’‘队长’‘派’‘小兵’‘去搬’‘救兵’‘了。果然’‘救兵’‘来了，他们抬着食物往洞里运，在途中，它们累的筋疲力尽，但为了得到这顿美食，便勇往直前。最终，这支’‘运粮大军’‘浩浩荡荡的满载而归了。

**力量源于团结心得体会篇三**

有人说：“团结就是力量。”团结能够产生巨大的力量，可是直到今天，我才明白了这句话的精髓所在。

下午，老师拿着根孙悟空的“金箍棒”，蹭蹭蹭，几个步子就迈上了讲台，把“金箍棒”往地上一放，大有梁山好汉的魄力。看到米老师脸上“嫉恶如仇”的模样，吓得我们连大气也不敢出。可老师的脸瞬间却“多云转晴”了，说要玩个游戏——“放下去”。

此话一出，大家都松了口气，立刻眉开眼笑起来。本来站在门口吓得不敢进教室的同学乙，一听到这话，马上就从门口大摇大摆地“走”到了座位上，猛一拍桌子，高声叫起来。

当然，凡事皆有规则，这个游戏的规则是：把手呈对号状，放上“金箍棒，全组同学都参加。

老师先让我们讨论一下对策，全班都炸开了锅，不用说，我们组也开始热火朝天地讨论开了。同学甲这个“捣蛋鬼”出了个馊主意，把棒抹上胶粘在手上。他的意见马上被驳回。最终我们总结了一条：放松。

在第一关“小试牛刀”中，我们组在口号声中慢慢地蹲了下去，在家的手都担在棒上，没一会儿，这道关，我们就轻松地闯了过去。

到了第三关“计时挑战赛”，大家都摩拳擦掌，准备在这关大显身手。自然，老师又给我们一些准备时间，我们组找不到道具，拿了根竖笛凑合着用，大家配合的不错，只几秒钟就放了下去。

经过前几组的激烈比拼，终于到了我们组，我们的心都“扑通”、“扑通”地跳了起来，我多想跑回位上啊，但临阵脱逃可是不行，因为少了我，就没法进行了。

我轻轻地托着棒，随着同学乙的口号尽可能地快速向下就在我们就要胜利地时候，我这边却无缘无故地翘了起来，同学丙小声地催促：“往下，往下!”我连忙把手往下，但却离了棒，同学甲也往下，可左边太低了，我根本把持不住，急得我皱起了眉。等到彻底平衡时，老师才喊停，我们自然延误了时间。

从这次游戏中，我体会到了团结的重要，也认真审视了我们组的不足，我们组有的时候很团结，一下能加十分。有时候不遵守纪律，被老师扣分。我们还是要做好每一件事，互相提醒，才能成功。有一次，同学甲没写完小本作业，我们组都不能加分了，同学甲没写完小本固然不对，可我们也没有及时提醒，我们也有责任。

团结，才能共赢。

**力量源于团结心得体会篇四**

在生命的长河中，总有一种力量让我们感动，让我们奋然前行，总有一种情感让我们情不自禁，让我们刻骨铭心，这种力量来源于团结，这种情感，归结于爱与关怀。

在物欲横流的大千世界中，我们相遇、相知是一种缘分，共同生活在这个温暖、团结充满欢笑的大家庭中我深感”幸福”。

在这里我们共同为了将来的蟾宫折桂儿一起拼搏，一起奋斗。是的，同样的拼搏与团结在运动场上一样表现的淋漓尽致。

虽然期待已久的运动会已经成为历史，但那一幕幕动人心弦的画面依旧在我们的脑海中浮动，久久而不能平静。

在人山人海的运动场上，我们欣赏到了一道亮丽的风景，放眼望去一片粉的海洋，给人以温暖、亲切之感。一张张充满朝气的笑脸，给人以无限的希望与热情。他们迈着整齐的步伐，他们呐喊着不失霸气的口号，腾飞在舞动的运动场上，尽情的表现自我，没错，可爱的他们就是（我们）永不服输、永不言弃的`二五班。这，源于一种力量，一种团结的力量。

虽然已经有两天的奔波，但跳绳场上的运动员依旧精神焕发，活力四射，他们充满朝气，他们热情洋溢，他们为班级而坚持不懈，即使双脚如万斤巨石般沉重，依然不顾一切的向上跳；即使自己已经筋疲力尽，但依然坚持向前冲。这，源于一种力量，一种团结的力量。

团结，它恰似那悬挂的一刀新月，皎洁光亮，它恰似挺拔的苍松，积蓄着万般力量。

如果说，有一种力量可以让人坚韧不拔，那便是团结的力量；如果说有一种力量可以让人自信满满，那便是团结的力量；如果说有一种力量可以让人心头一暖，那便是团结的力量。

因为团结，所以辉煌；

因为团结，所以没有太多遗憾；

因为团结，所以我们共同编织了我们美好的回忆！

二五，我爱你，你是我的骄傲，是我的自豪！

**力量源于团结心得体会篇五**

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。

**力量源于团结心得体会篇六**

三国时期的孙权曾说过这说一句话：“能用众力，则无敌于天下矣；能用众智，则无畏于圣人矣。”这句话很好的阐明了团结的意义即力量来源于团结。 个人的力量是渺小的，就像一滴水只有放进大海才不会干涸，而个人也只有把自己和集体团结起来才最有力量。中华民族从不缺少团结的力量，先辈的经验告诉我们无论是个人还是团体都需要与集体团结起来，这样才能迸发出山呼海啸的伟力。

锋利的宝剑总是会借助厚实的剑鞘来蓄养锐气，真正的智慧也会运用集体的力量来成就事业。诸葛亮无疑是一个很好的例子。东汉时期，黄巾军起义，群雄并起。论势力，袁绍四世三公，帐下谋士如云，拥兵百万；论权谋，曹操挟天子以令诸侯；论人心，孙权占据江东，所属郡县富庶丰饶，才俊众多。 而诸葛孔明却选择了编草鞋的刘备，并励精图治，建立了蜀汉政权，三分天下。这样奇迹的发生，与刘备这个小团体的团结是分不开的。诸葛孔明深深地明白这一点。于内，他和睦关系，新野败曹仁折服关张二将；于外，他修好江东，联势抗击曹操，赤壁之战奠定了天下三分的基础。借助团体的力量来战胜敌人，并不只有少部分人懂得。然而，却只有少部分人能付诸实践。原因在于团结的更深层是奉献。

《大学·中庸》中曾说：君子素其位而行，不愿外物干扰，默默奉献，就是团结。每个人都无私奉献，于是力量与智慧在传递中无止境累加。像精密仪器中的一个个小齿轮，任何一个缺失，仪器就会失效。如刀鞘也甘愿裹住刀锋，而自己宁愿更加迟钝。人的劣根性是自私与占有，而要获得团结的力量，非要战胜自己的劣根性不可。

我们的先辈，共产党员已经作出榜样。面临个人与集体的得失抉择之时，选择只在一念之间。是选择默默忍受，苟且独自存活下来，还是选择挺身反抗这无涯苦难的人世间，解放更多受欺凌的同胞们？自古流传下来积淀在骨子里的东西总是在受到重压的时刻爆发出来，为什么小米加步枪就能打败帝国主义，战胜强权军阀？答案就在这里，工农阶级的团结创造了无限可能。共产党员们选择了正确的道路，抛下头颅与洒下热血，中华民族获得了超凡的力量，奉献者的精神也在其中得到升华。

在中国深厚的文化底蕴中，我们轻易就能寻找出珍宝来，团结精神无疑是群星中最闪亮的那颗。在国家加快发展步伐的时代，我们正需要团结一心实现伟大复兴的中国梦。

**力量源于团结心得体会篇七**

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。

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!

**力量源于团结心得体会篇八**

最近，学校组织了一次篮球嘉年华。每个年级分成男队和女队，男队和女队里面地分成“永”队和“兴”队。我们班男生是“永”队，女生是“兴”队。

今天是第一场比赛，男队先开战。

“开始了哦!”我听到旁边的同学说。男生比赛第一场上场的是杜涛臣、杜昕安、李昊翔。首先是我们拥有发球权，也就是李昊翔发球，他把球传给了杜涛臣。对手得知我班主力是杜涛臣，就死死守住杜涛臣，只见杜涛臣猛得一转身把球投向篮筐，刹那间，只见球“啪啦”一下就投了进去，开场不到五分钟，我班就进球了，场上一片掌声。不一会，对手也进了一球，马上就1：1，这时杜涛臣却抱怨着：“杜昕安和李昊翔怎么一个球都不投啊?”这么一来，果真都进不了球了。

几天下来，我们班男生一场也没赢，我想应该是男生不团结的原因吧!或是场下没人给他们鼓劲。在我看来，不管他们是赢还是输，都已经尽力了。

又过了一周，女生的比赛开始了。女生吸取了男生不团结的教训，她们在还没上场前就商量好了作战计划。首先每个人都必须用心、尽力去打，其次必须相信队友有能力战胜对手，再次不能埋怨队友没打好，总之一句话：大家必须团结。虽然女生前面几场没打赢，但是她们相信自己能赢。果然，最后一场真的打赢了!最后一场在打的时候，盛于蓝、叶紫霖、周新然虽然已经很累了，但她们坚持不换人，最终赢过了三班。

通过篮球嘉年华，让我懂得了一个道理：团结就是力量，坚持就是胜利。任何事情尽自己最大的努力去做，一定能够做好!

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