# 素质拓展活动总结500字(十八篇)

来源：网络 作者：独影花开 更新时间：2024-07-02

*当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？这里给...*

当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

**素质拓展活动总结500字篇一**

为了适应21世纪人才培养的需求，加强大学生素质教育，培养现代化建设需要的知识结构合理、能力强、素质高，富有创新精神的专门人才，认真落实大学生素质拓展计划，工商管理专业(1)班全体同学于20xx年3月12、13号开展了一系列素质拓展活动，并取得圆满成功。

此次活动总结有以下三点：

一、信任同伴、相信团队

信任同伴、相信队长是我们融入团队，开展工作的基础。我们的“信任背摔”项目就让大家学会信任同伴、相信团队。在队员的口号中：“准备好了吗?”“准备好了!”“我要倒了，”“来吧!” 感动了很多原本胆小的同学，使他们忘记了恐惧，放心地把自己交给了大家，因为我们相信彼此。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任自己的同伴，相信自己的团队，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持，我们在这个团队中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

二、战胜自我、挑战自我

每个人都有自己脆弱的一面，只有不断挑战自我、战胜自我，我们才能够战胜一切困难。 在我们的人生中，我们也会遇到很多近在眼前的机遇，只要我们勇于挑战自我，勇敢的跨出第一步，我们的人生就能前进一大步，才能更好的将本属于自己的机会牢牢抓住。正如教练说的“桥上一小步，人生一大步”。 而且每个人都有巨大的潜力可开发，可我们自己往往忽略了自己的潜力，拓展虽说加强了团队间的凝聚力，但更重要的是让自己清楚地认识到自己的能力。同时我们也要相信自己，成功永远属于有自信的人，一个获得巨大成功的人，首先应该是自信的。自信使不可能变为现实。一分自信，一分成功，十分自信，十分成功。生活给我们无数个坑洞，当我们陷入其中努力往上攀爬时，自信成了此时的考官，我们只有拥有自信才能找到自己的潜能，挖掘超越极限，走出黑暗的坑洞，让温暖的阳光划破冰峰的自己，交上满意答卷。

三、团结就是力量

团结就是力量，团结就是希望。只要大家团结一致、齐心协力就一定能克服所有的困难。通过这次拓展过程中最大的收获就是让我们加深了我们彼此的关系，更深一层地增加了男女同学之间的友谊。这次活动使我们了解到“没有完美的个人，但是可以有完美的团队”。

生活中、工作中没有一帆风顺的路，它也许正如我们此次拓展培训一样，充满挑战、充满艰辛。这次拓展培训让我们深刻体会到了团队的力量是巨大的，并且成功必须同时属于团队的每一个成员。如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。这次的训练还使大家亲身感受到了“人的潜力是无穷的”。世上无难事，没有什么不可能完成的任务;人最大的敌人就是自己，所以战胜自己就是取得成功的第一步!决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会轻易放弃，要相信自己，你就是最棒的!

**素质拓展活动总结500字篇二**

我们于十一月成初功地举办了学生会素质拓展活动。我们经过了将近两周的精心策划和巧妙设计，一共设计了八个需要成员相互配合的趣味性游戏。目的就是增加学生会内部人员的相互了解，多多认识新的干事。通过这个活动，大家在游戏中体会到了团结合作的重要性，同时也认识了不少其他部门的干事，对以后学生会工作的开展有很好的促进作用。从总体上来说，这次活动还是非常成功的，达到了活动的预期效果和目的。

(一)本次活动以下几点非常好：1.活动准备工作充分，活动过程中气氛和谐，游戏进行顺畅，各游戏点布置妥当，人员安排合理。2.游戏设置富有想象力，例如艰难快递、拼圆、六人七腿等游戏都很好地体现了团队合作的思想。大家在游戏的过程中培养了团队意识。3.游戏点设置合理，八个游戏，分散在田径场和篮球场，有效地避免了某个游戏等待人数过多，参赛队伍过于集中的现象。

(二)尽管这次活动比较成功，但是还有以下几点不足之处，希望下次在组织活动的时候能够注意。

1.可以增加游戏项目，这次活动队伍平均在半个小时左右就完成了所有的游戏项目。

2.某些游戏可以增加强度和难度，例如：搬运工游戏，可以加长赛道、加大最后的容器体积;拼圆游戏，可以增加脑筋急转弯的个数和难度;六人七腿游戏，可以增加赛道的长度和参赛选手的人数

3.某些游戏可以增加执法的严格度，例如：艰难快递游戏，可以在队伍的中段增加几个裁判，这样可以避免用手拿球的现象;两面夹击游戏，可以在夹球的两个人中间增加裁判，避免参赛选手用手捏破气球。

在这次活动中，我学到了如何坚定自己的意志，克服困难，去完成上级下达的任务。我学会了如何思考处理问题的最佳解决方案，如何选择什么样的人做什么样的事，更加强了我的团队合作意识。作为一个以为同学服务为宗旨的全院性的学生组织，在筹办、实行各种大型的活动中都起到了不可代替的作用。学生会内部需要的就是这种团结协作的精神，不光光是部门内部团结，完成本部门的分内职务，我们更要与其他部门联合起来，加强学生会合格组织的凝聚力。我还应该把这种意识融入到日常的学习生活中，积极与他人配合，共同完成任务。在下次策划组织活动的时候，我会尽力弥补这次活动中的问题，争取下次活动更加成功。

**素质拓展活动总结500字篇三**

时间飞逝，不知不觉寒假已经慢慢靠近，一学年的工作也划上了句号。我们即将迈进新的一年，通过本学年的磨炼与学习，我们又成熟了很多，对工作也有了更深层次的认识。在这一年里，电商1301班委和同学们工作积极，态度认真，密切配合，圆满的完成了本学年院方交予我们的工作任务。素质拓展活动工作有条不紊地进行，丰富了大家的课余生活，拓宽了大家的见识。以下是部分活动小结：

一、感恩教育活动

活动背景

端午节为中国国家法定节假日之一，并已被列入世界非物质文化遗产名录。端午节最初是中国人民祛病防疫的节日，吴越之地春秋之前有在农历五月初五以龙舟竞渡形式举行部落图腾祭祀的习俗;后因诗人屈原在这一天死去，便成了中国汉族人民纪念屈原的传统节日。过端午节，是中国人二千多年来的传统习惯，由于地域广大，民族众多，加上许多故事传说，于是不仅产生了众多相异的节名，而且各地也有着不尽相同的习俗。其内容主要有：女儿回娘家，挂钟馗像，迎鬼船、躲午，帖午叶符，悬挂菖蒲、艾草，游百病，佩香囊，备牲醴,赛龙舟，比武，击球，荡秋千，给小孩涂雄黄，饮用雄黄酒、菖蒲酒，吃五毒饼、咸蛋、粽子和时令鲜果等。

开展情况

1.活动当天组织班级全体同学向食堂阿姨动手包粽子。

2.包完粽子到自习教室通过播放视频以及ppt展示向大家普及端午节起源传说和节日习俗意义。

3.组织同学们玩游戏、放松心情、舒缓压力。

4.组织班级同学分组讨论对端午节的意义以及自身感受和对将来的展望。

5.组织同学们写感恩信，感恩父母老师以及身边的人。

6.当天活动全班28人全部到齐，参与度很高，都比较积极。

取得效果

同学们学习了包粽子。首先要准备好粽子叶，老北京包粽子的粽子叶一般是苇叶，用在包粽子上就被称为粽叶。过去，粽子叶都是老人们去自己摘的，现在北京城周边没有芦苇荡了，这粽子叶也只有去超市买了。很多人认为粽子叶越绿越艳越好，其实不然，越绿越艳的粽叶有可能是用颜料染成的，正常的粽叶应该是黄绿色略显陈旧;正常的粽叶包出的粽子有一种粽叶的香味而不是其他的怪味;如果煮完粽子之后，水是淡黄色，那说明这粽叶没问题，否则，那粽子还是不要吃了。享受到了自己的劳动成果。

同学们知道懂得感恩，感恩亲人、朋友以及身边的人。感恩是一种处世哲学，也是生活中的大智慧。人生在世，不可能一帆风顺，种.种失败、无奈，都需要我们勇敢地面对、旷达地处理。这时，是一味埋怨生活，消沉、萎靡不振?对生活满怀感恩，跌倒了再爬起来?英国作家萨克雷说：“生活就是一面镜子，你笑，它也笑;你哭，它也哭。”你感恩生活，生活将赐予你灿烂的阳光;你不感恩，只知一味地怨天尤人，最终可能一无所有!成功时，感恩的理由固然能找到许多;失败时，不感恩的借口却只需一个。殊不知，失败或不幸时更应该感恩生活。感恩，使我们在失败时看到差距，在不幸时得到慰藉、获得温暖，激发我们挑战困难的勇气，进而获取前进的动力。就像罗斯福那样，换一种角度去看待人生的失意与不幸，对生活时时怀有一份感恩的心情，则能使自己永远保持健康的心态、完美的人格和进取的信念。感恩不纯粹是一种心理安慰，对现实的逃避，阿q的精神胜利法。感恩，是一种歌唱生活的方式，它来自对生活的热爱与希望。一个智慧的人，不应该为自己没有的东西斤斤计较，也不应该一味索取和使自己的私欲膨胀。学会感恩，为自己已有的而感恩，感谢生活给予你的一切。这样你才会有一个积极的人生观，才会有一种健康的心态。

过一个有意义的端午节，丰富大学生活。在热烈的气氛中，同学们开怀畅谈自己的理想，憧憬未来，同时下定决心要为自己理想的实现而努力奋斗，明白将祖国己任，将社会为己任的美好理想。通过各种方式了解名人的伟大理想，并且把自己的理想与祖国的前途和命运结合起来，为中华民族的伟大复兴而努力!

**素质拓展活动总结500字篇四**

一、活动背景：

积极响应我院心理健康教育的号召，迎接“5.25”大学生心理健康节的到来，积极组织，参与活动，加强大学生的心理健康教育;通过素质拓展训练游戏活动，同学们分享各自的经验，帮助个体进行自我探索，相互启发，解决问题，改善和提高参与者的能力素质。

二、活动名称：让人际交往更简单

三、活动时间：20x年5月23日 晚自习

四、活动地点：j2—122

五、活动参加人员：5班(23名同学)

六、活动目标：

1、通过心理素质拓展的活动，让大家学会人际交往的方法与技巧，加深彼此的友谊。

2、旨在通过用这种方式保持本班学生的心理健康。

3、培养本班学生团队意识、增强自身责任感相结合。

七、活动过程

1、“你夸我笑”

要求：全体组合成每8个人一个圈，共4个圈，围坐在草地上。每个队先请一名队员坐到圈中央，依次接受队友们的夸奖，每位队友必须看着“圈中人”的眼睛，当面说出三个优点。依此类推，每位队员必须轮流坐到圈中央接受赞扬，要求队友们的赞美必须真诚，即对方确实有所夸的优点。

2、“你写我猜”

要求：每位同学分到一张纸和胶带，将纸反贴在背上，大家互写赠言。

3、心理测试

人际关系心理测试

八、拓展训练总结

人与人之间不仅仅需要沟通，更需要聪明的沟通。如何判断哪些是可以谈的话题、哪些是不可以触碰的话题，需要你思考，特别是站在对方的角度去考虑，将心比心才能达到沟通的效果。

每个人都需要表扬和鼓励。用赞美的眼光去看待别人，别人就会乐意和你交朋友，而且朋友也会用赞美的眼光对待你，你不但拥有的朋友，同时也拥有了快乐。

朋友之间需要相互信任。做人和处事需要协作精神，而协作精神的首要条件就是要信任同伴，同时也要让同伴信任你。

填满了全班同学祝福的贺卡，成为一件永久的纪念品，里面浓缩了这次活动的内涵：尊重，赞美，自信，信任，宽容，以及赢得好人缘的秘密武器。

那么也通过此次的素质拓展活动，加强了本班大学生的心理健康，促进了同学们分享各自的经验，帮助个体进行自我探索，相互启发，解决问题，改善和提高了参与者的能力素质。

**素质拓展活动总结500字篇五**

在6月12号早上9点至12点在体育馆举行由心理健康教育与咨询中心举办的心理素质拓展训练，这次活动参加的人数有各系的心理辅导站、心理中心的助理、10级各班的心理委员、心理发展促进会的全体成员。

在训练开始时，我们把参加的人数一共分成5个队，有不同系组成，也有同一个系组成，还有心理发展促进会的全体成员和心理中心的助理组成，我们玩得不亦乐乎。这次活动由心理中心的关冬梅老师策划这些游戏。

这次活动有五大项目游戏，分别是：心心相印、球传万里、过河搭桥、链接加速、扯龙尾，光听这些游戏的名字都觉得很好玩，还有一个更好玩的游戏就是胜出队观看比赛得分少的两队得到的“奖励”

每人说出一个“一”字头的成语：一干二净、一鼓作气、一见钟情、一举成名、一心一意、一马当先、一目十行、一目了然、一针见血、一清二白、一帆风顺……

待每得分少队员都说出一个成语后，好戏来啦!

“在洞房花烛夜，我+你刚刚说的成语”!

每说一个，现场就爆发一次大笑……

这次活动让10级各系各班心委、各系心理辅导员、心协成员集合在一起，让陌生的彼此短时间内了解、磨合，共同完成一系列的比赛，彰显了团结合作的力量，达到了此次心理拓展训练的目的。

**素质拓展活动总结500字篇六**

“天行健，君子以自强不息，地势坤，君子以厚德载物”意思是：天道的运行刚健强健，相应于此，君子应刚毅坚卓，奋发图强：大地的气势厚实和顺，相应于此，君子应增厚美德，容载万物。

于大学生而言，良好的自身素质是成功的必备条件。如今大学生就业难、工作难在一定程度上是因为自身的条件不符合用人单位的要求, 自身的素质不能符合社会发展的需要。大学生该如何培养自身的素质，如何充分利用有限的资源最大限度地拓展自身素质, 从而在学习和生活中提高自己进而迎接生活的挑战, 符合社会的需要。

从进入广东石油化工学院开始，我的生活便有了极大的变化，经历了很多的变化和锻炼。许多机会和困难都光顾了我，再加上老师的正确指引和身边同学的支持，自己的各方面的素质也有了一定提高，而对于大学生素质拓展方面也有了一些自己的见解和看法。

一、个人经历

刚进大学时，我是在广石化经济管理学院，个人表现比较积极，一开始自己争取到了经管青协行动部助理的职务，也就是这个最初的学生工作，让我尽快地转变了角色，从一名高中生开始成为大学生学生干部，这样一个契机让我很快 和身边老师和同学熟悉，从而适应了大学生活，并且初步了解和学习了大学学习以及大学学生干部的工作方式和态度。

此后，自己又及时地了解学校的各方面信息，参加各项素质拓展活动，正是由于这份工作，使我进入了另一个全新的平台，进一步拓展了自己的素质和能力。进入青协，一个良好的竞争环境让自己各方面都不松懈。在保证专业学习的基础上，作为组织委员积极参与班级、学院的活动，参与各种志愿者服务活动。

二、个人感受

在我个人整个的发展过程中，都有老师和同学真诚的帮助。但是自身素质的拓展和能力的提高，除了有老师和同学们的帮助外，更多要靠自己自主的意识投身锻炼，切实在大学学习和活动中拓展各方面素质。 其中最重要的是对于自身思想心理的调整以及实践操作中素质的拓展和能力的锻炼。

1、思想心理

从进入大学的第一天开始，自己就要调整好自己的思想心理，明确个人未来几年的初步发展目标。思想心理上要积极向上，并且有意识地安排自己的学习生活和社团活动等，保持良好的心态，思想上主动有拓展自身素质和提升自身能力的倾向，以此为指导和基础，才能有效地利用各种机会锻炼自己，培养形成良好的身心素质。

2、实践操作

在思想心理上有了准备后，就需要投身到真正的实践操作之中。大学校园是一个绝佳的发展空间，可以接触到很多高中以前无法接触到的东西，并且享受到了空前的自由。而这些崭新的事物和自由就为大学生素质拓展提供了一个良好的平台。包括文体类活动、社会实践类活动、科研类活动、其他类活动等，每一项活动不论大小，都能有很多机会让我们参与。另外，活动中学长学姐也成为了一个可以利用的资源，加上参与人员学科的交叉融合，更有利于我们学习他人优点。

三、素质拓展内容

1.做人的能力

这是大学生素质内容拓展中最基本也是最需要大家重视的能力。无论是在学校中还是在社会上，都需要我们明白最基本做人的道理。不要认为四书五经或是《逍遥游》、《道德经》里的话都已经是远去的历史，做人不是那些书里沉重的文字，而是需要我们从生活中点点滴滴学起、做起。一个很会做人的人，必定成为一个对社会有贡献的人，与此同时，他自己各方面的素质必定会是比较高尚，在社会生活中也能得到尊重。而这些素质造就了优良的社会品德，直接指引了我们未来的工作和生活。

2.求知的能力

大学较高中而言，整个教育模式都发生了变化，学生学习更需要自主性。怎么利用好大学里丰富的学习资源，提高自己的求知能力是大学生必须面对的问题。就我个人而言，由于吴玉章学院优秀的学习科研氛围和学院的教育理念，让自己的大学学习一直都没有松懈，并且不断调整自己的学习方式，自我寻找适合自己的大学学习规划。并且积极寻求专业老师和学科导师的帮助，这也自然促进了我个人求知能力的改善。在专业学习的同时，注重优化知识结构，拓宽知识面，家事国事天下事，事事关心。

3.做事的能力

在大学的这几年学生工作经验，自己有了很大的收获，尤其是处理工作的问题等做事的能力有了提高。能够更好的协调工作和学习的关系，提高了工作的效率。做事能力也是以后我们步入社会后，工作中很重要也是大家很看重的能力。因此，大学校园正是我们小试牛刀的时候，除了学生工作和社团活动外，学校与社会上的公司单位等的交流合作项目，也是我们提高做事能力的机会。

4.共同生活的能力

马克思说过“人是一切社会关系的总和”，大学校园里我们的接触交流范围增广，如何处理好人际关系，如何和同学们和谐相处，也就是共同生活的能力也需要我们的学习。另外良好和谐的人际关系也可以让我们的大学生活更美好。就我个人而言，人际关系都还处理的相对得当，人际关系相对和谐，也因为这样，身边的同学也愿意和我分享信息等，而这些信息对于我的发展和机会的把握都有很大的用处。

5.生存和发展能力

生存和发展能力就是我们个人如何把握自己的爱好和优势特长等，在了解基本的生存能力的基础上，尽量发挥自己的优势，发展出个人的特长，这也是我们拓展素质的方面。我在大学期间除了热爱足球以外，也联系桌球、吉他等，这些特长和爱好也都给我的大学生活增添了很多乐趣，对于自己生活的调节也起到了很大的作用。尤其是大学校园里的第二课堂的兴起，对于同学们各方面特长能力的发展提供了很好的平台。另外，塑造大学生创新素质，在学习、科研、工作中都能有所创新，创新能力也正是我们个人工作中进步的推动力。

四、总结

大学生活是我们每个人一生中最美好的时光也是最关键的时光，把握好大学校园里面的机会，思想行动上都积极主动，敢于面对自己，锻炼自己各方面的能力，拓展自己各方面的素质。只要我们全身心的投入，在毕业那天，我们终将有所收获，也将有所准备地进入社会，信心满满地面对全新的生活。

**素质拓展活动总结500字篇七**

“天行健，君子以自强不息，地势坤，君子以厚德载物”意思是：天道的运行刚健强健，相应于此，君子应刚毅坚卓，奋发图强：大地的气势厚实和顺，相应于此，君子应增厚美德，容载万物。

为了适应21世纪人才培养的需求，加强大学生素质教育，培养现代化建设需要的知识结构合理、能力强、素质高，富有创新精神的专门人才，认真落实大学生素质拓展计划，工商管理专业(1)班全体同学于20xx年3月12、13号开展了一系列素质拓展活动，并取得圆满成功。

此次活动总结有以下三点：

一、信任同伴、相信团队

信任同伴、相信队长是我们融入团队，开展工作的基础。我们的“信任背摔”项目就让大家学会信任同伴、相信团队。在队员的口号中：“准备好了吗?”“准备好了!”“我要倒了，”“来吧!” 感动了很多原本胆小的同学，使他们忘记了恐惧，放心地把自己交给了大家，因为我们相信彼此。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任自己的同伴，相信自己的团队，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持，我们在这个团队中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

二、战胜自我、挑战自我

每个人都有自己脆弱的一面，只有不断挑战自我、战胜自我，我们才能够战胜一切困难。 在我们的人生中，我们也会遇到很多近在眼前的机遇，只要我们勇于挑战自我，勇敢的跨出第一步，我们的人生就能前进一大步，才能更好的将本属于自己的机会牢牢抓住。正如教练说的“桥上一小步，人生一大步”。 而且每个人都有巨大的潜力可开发，可我们自己往往忽略了自己的潜力，拓展虽说加强了团队间的凝聚力，但更重要的是让自己清楚地认识到自己的能力。同时我们也要相信自己，成功永远属于有自信的人，一个获得巨大成功的人，首先应该是自信的。自信使不可能变为现实。一分自信，一分成功，十分自信，十分成功。生活给我们无数个坑洞，当我们陷入其中努力往上攀爬时，自信成了此时的考官，我们只有拥有自信才能找到自己的潜能，挖掘超越极限，走出黑暗的坑洞，让温暖的阳光划破冰峰的自己，交上满意答卷。

三、团结就是力量

团结就是力量，团结就是希望。只要大家团结一致、齐心协力就一定能克服所有的困难。通过这次拓展过程中最大的收获就是让我们加深了我们彼此的关系，更深一层地增加了男女同学之间的友谊。这次活动使我们了解到“没有完美的个人，但是可以有完美的团队”。

生活中、工作中没有一帆风顺的路，它也许正如我们此次拓展培训一样，充满挑战、充满艰辛。这次拓展培训让我们深刻体会到了团队的力量是巨大的，并且成功必须同时属于团队的每一个成员。如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。这次的训练还使大家亲身感受到了“人的潜力是无穷的”。世上无难事，没有什么不可能完成的任务;人最大的敌人就是自己，所以战胜自己就是取得成功的第一步!决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会轻易放弃，要相信自己，你就是最棒的!

**素质拓展活动总结500字篇八**

x月8日，公司组织中高层管理人员到xx培训中心，进行以“培训拓展”为主题的系列活动。此次拓展训练通过破冰、高空断桥、信任背摔、疯狂市场四个项目，揭示了抽象而深刻的道理，让我们找回了工作中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、激情与活力。这使我们更深刻地意识到，其实我们每个人都是很坚强的，每个人在平时工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

每个小队都由队员自己起一个队名，并选一首队歌和一句队号。在开始项目前和结束项目后，我们都大声的唱队歌，喊队号，这使我们每一个人都时刻感受到，自己不是一个人，而是处在一个团队当中，要成功完成训练项目，需要每一个人的努力，需要大家的充分合作。大家没有任何的隔阂而是相互帮助和协作。这使我感受到，如果我们在实际工作中都能像在“同舟共济”中一样，口号一致，步调一致，我们就能成为一个团结的、具有强大竞争力的团队。

训练中印象中最深刻的是信任背摔，信任背摔是一个锻炼团队精神有代表性项目。当学员站在1、7米的跳台上直挺地向后倒下的时候，在台下方的学员会用手托起成一个“人床”把台上摔下来的学员接住。如果台上的学员不信任台下人的话，就可能会屁股先下，使下面的个别学员收到很大的伤害。如果台下人不信任台上的人的话，就可能会跑开，那么对台上学员的伤害可想而知。信任背摔关键是要信任队友，在背摔中，队友为背摔者架起了一座生命之桥，当我们对同伴或者团队出现信任危机时，就会猜疑、无法真诚相对，然后动作就会变形、行动容易出轨，我们的所作所为不仅得不到支持，还有可能损害到团队的利益，而且最终让自己受到损害。这个活动也让我意识到越信任别人，自己越安全，只有在心理放松、姿势标准的情况下，倒下的人最安全，而接的人也最省力。

在整个拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都在为自己的顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。通这次拓展训练增强了大家的自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，同时增进了对集体的参与意识与责任心。也让我们明白了我们是一个团队，而我们的每个人就是团队中的一员，自己能克服困难，因为有队友们的支持，有他们的鼓励，我们才勇敢地踏出了这一步。同理，在工作的过程中，如果我们都是孤立一人，没有同事们的协助，支持，理解，工作也是很难开展，再好的想法也是一句空话。虽然只有短短一天的时间，但我想这次经历一定会在今后的工作中给大家带来很大的帮助。

4月x-x日，x公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量!

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到达“农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、心理素质和团队精神。

虽然只有短短的三天拓展训练时间，但给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种工作岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这里，让我感受最深的有以下三个方面：

一、目标一致、团结协作

训练从一开始的“高空单杠”、“攀岩”、“智力电网”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一块五”“萝卜蹲”等;几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂和个人主义，而是相互帮助与协作。就如游戏中过“胜利墙”一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去?肯定有人要拖后腿;不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具!这就是我们的潜能吧!这个项目给我最大启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

二、树立合作意识，合理分配资源

“智力电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差别，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的眇小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优劣互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，圆满的完成我们共有的任务。

三、突破创新、迎难而上

在训练中有一个很好安排就是，在项目完成的时候每个人做出的总结与感想，鼓励大家积极发言，认识到自己的优势与不足之处。同时为自己和集体做出的突出表现给予肯定。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们在工作也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通的机会太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的机会。在这三天里，大家共同攻破一个又一个的困难，增强了对彼此的了解与信任。树立了在工作中必须相互配合、互相支持的团队精神和整体意识。

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发，让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔宝贵的精神财富!蕴涵了许多富有教育意义的工作理念和人生观!

**素质拓展活动总结500字篇九**

今天是我们来到网康的第八天，每一天的点点滴滴都让我对这里的孩子们有不同的了解，让我有不同的收获。

还记得我负责的第一个活动是“趣味气球”的游戏。就是在游戏过程中每个队的队员要两两搭档用自己的身体把气球挤破，每队分为10人，共5队。用时最少的队为胜利，前三名可以获得我们提前准备好的小食品为奖励。普通的游戏规则，简单的道具，微不足道的奖励，却让大家全身心的投入其中，玩的不亦乐乎。想想我们大学里的生活，真的很难有可以让我们去全身心投入去做的一件事，似乎我们总在抱怨我们的生活太无聊。但是，这里的孩子们呢?他们能做的就只是整日按时起床吃饭睡觉，没完没了的体能训练，一个小小游戏就可以满足他们。我只能说，也许我们是应该向他们学习的。

12日我们调研的课题是“网瘾少年的未来职业倾向”，以访谈的形式对孩子们的未来职业倾向进行了解。让我印象最深的是，有一个15岁的孩子对我说，他以后要去学厨师，我问他是不是想去做厨师，他笑着摇摇头说“我只是想以后做好菜给爸妈吃”，我甚至在那双眼睛里看到了幸福。那声音一直到现在我还记忆犹新，我被这个15岁的孩子感动了。对，我们都说这些孩子都是有“问题”的孩子，他们上网、不听话、跟家里闹矛盾，但我相信能说出这样的话的孩子心是善良的，因为他心里装着父母，想着为他们去做点什么。每个孩子都渴望父母的关怀，我们如此，这里的孩子更是如此。

第一次心理素质拓展有一个活动是破冰，这个活动要求大家把自己依次介绍一遍，并说出自己之前所有人的名字，在这个活动中共有十人，活动中只有三次提示机会。很显然，最后一个人的任务是最困难的。活动进行到一半时，有一个新来学员很难记住大家的名字，活动难以进行下去，当我对他说可以用提示机会时，他说“机会要留给后面的人，因为后面人的任务更加困难”，而这时最后的人说“你用就行，我自己可以的!”这难道不是团结协作?其实不管最后的任务完成与否，队员之间能够做到这样团结地去完成一件事，我们举办拓展训练的目的就达到了。这些孩子是单纯的，起码在这个活动中他们首先想到的是让这个任务个更好的完成。这一点，如果放到我们大学校园去做，也许我们能比他们更好的去完成任务，但这种为集体为团队着想的精神我们未必做的比他们好。

记得第一天来到这里时我们都希望能够快一点离开，但是现在这些孩子们带给我们太多的感动，一想到还有两天就要离开，心中竟有些莫名的感伤。我们已经习惯了伴着哨声起床吃饭睡觉;习惯了在清晨的操场上与孩子们一起喊出嘹亮的口号，踏出整齐的步法;习惯了与孩子一起看以前从来不会看完的新闻联播的我们习惯了我们以前所不能习惯的，更发现了以前没有见到过得美好与感动。

感谢这些孩子们带给我们的感动，祝愿孩子们的明天会更加美好，也相信孩子们的\'明天会更美好!

**素质拓展活动总结500字篇十**

“天行健，君子以自强不息，地势坤，君子以厚德载物”意思是：天道的运行刚健强健，相应于此，君子应刚毅坚卓，奋发图强：大地的气势厚实和顺，相应于此，君子应增厚美德，容载万物。

于大学生而言，良好的自身素质是成功的必备条件。如今大学生就业难、工作难在一定程度上是因为自身的条件不符合用人单位的要求, 自身的素质不能符合社会发展的需要。大学生该如何培养自身的素质，如何充分利用有限的资源最大限度地拓展自身素质, 从而在学习和生活中提高自己进而迎接生活的挑战, 符合社会的需要。

从进入广东石油化工学院开始，我的生活便有了极大的变化，经历了很多的变化和锻炼。许多机会和困难都光顾了我，再加上老师的正确指引和身边同学的支持，自己的各方面的素质也有了一定提高，而对于大学生素质拓展方面也有了一些自己的见解和看法。

一、个人经历

刚进大学时，我是在广石化经济管理学院，个人表现比较积极，一开始自己争取到了经管青协行动部助理的职务，也就是这个最初的学生工作，让我尽快地转变了角色，从一名高中生开始成为大学生学生干部，这样一个契机让我很快 和身边老师和同学熟悉，从而适应了大学生活，并且初步了解和学习了大学学习以及大学学生干部的工作方式和态度。

此后，自己又及时地了解学校的各方面信息，参加各项素质拓展活动，正是由于这份工作，使我进入了另一个全新的平台，进一步拓展了自己的素质和能力。进入青协，一个良好的竞争环境让自己各方面都不松懈。在保证专业学习的基础上，作为组织委员积极参与班级、学院的活动，参与各种志愿者服务活动。

二、个人感受

在我个人整个的发展过程中，都有老师和同学真诚的帮助。但是自身素质的拓展和能力的提高，除了有老师和同学们的帮助外，更多要靠自己自主的意识投身锻炼，切实在大学学习和活动中拓展各方面素质。 其中最重要的是对于自身思想心理的调整以及实践操作中素质的拓展和能力的锻炼。

1、思想心理

从进入大学的第一天开始，自己就要调整好自己的思想心理，明确个人未来几年的初步发展目标。思想心理上要积极向上，并且有意识地安排自己的学习生

活和社团活动等，保持良好的心态，思想上主动有拓展自身素质和提升自身能力的倾向，以此为指导和基础，才能有效地利用各种机会锻炼自己，培养形成良好的身心素质。

2、实践操作

在思想心理上有了准备后，就需要投身到真正的实践操作之中。大学校园是一个绝佳的发展空间，可以接触到很多高中以前无法接触到的东西，并且享受到了空前的自由。而这些崭新的事物和自由就为大学生素质拓展提供了一个良好的平台。包括文体类活动、社会实践类活动、科研类活动、其他类活动等，每一项活动不论大小，都能有很多机会让我们参与。另外，活动中学长学姐也成为了一个可以利用的资源，加上参与人员学科的交叉融合，更有利于我们学习他人优点。

三、素质拓展内容

1.做人的能力

这是大学生素质内容拓展中最基本也是最需要大家重视的能力。无论是在学校中还是在社会上，都需要我们明白最基本做人的道理。不要认为四书五经或是《逍遥游》、《道德经》里的话都已经是远去的历史，做人不是那些书里沉重的文字，而是需要我们从生活中点点滴滴学起、做起。一个很会做人的人，必定成为一个对社会有贡献的人，与此同时，他自己各方面的素质必定会是比较高尚，在社会生活中也能得到尊重。而这些素质造就了优良的社会品德，直接指引了我们未来的工作和生活。

2.求知的能力

大学较高中而言，整个教育模式都发生了变化，学生学习更需要自主性。怎么利用好大学里丰富的学习资源，提高自己的求知能力是大学生必须面对的问题。就我个人而言，由于吴玉章学院优秀的学习科研氛围和学院的教育理念，让自己的大学学习一直都没有松懈，并且不断调整自己的学习方式，自我寻找适合自己的大学学习规划。并且积极寻求专业老师和学科导师的帮助，这也自然促进了我个人求知能力的改善。在专业学习的同时，注重优化知识结构，拓宽知识面，家事国事天下事，事事关心。

3.做事的能力

在大学的这几年学生工作经验，自己有了很大的收获，尤其是处理工作的问题等做事的能力有了提高。能够更好的协调工作和学习的关系，提高了工作的效率。做事能力也是以后我们步入社会后，工作中很重要也是大家很看重的能力。因此，大学校园正是我们小试牛刀的时候，除了学生工作和社团活动外，学校与社会上的公司单位等的交流合作项目，也是我们提高做事能力的机会。

4.共同生活的能力

马克思说过“人是一切社会关系的总和”，大学校园里我们的接触交流范围增广，如何处理好人际关系，如何和同学们和谐相处，也就是共同生活的能力也需要我们的学习。另外良好和谐的人际关系也可以让我们的大学生活更美好。就我个人而言，人际关系都还处理的相对得当，人际关系相对和谐，也因为这样，身边的同学也愿意和我分享信息等，而这些信息对于我的发展和机会的把握都有很大的用处。

5.生存和发展能力

生存和发展能力就是我们个人如何把握自己的爱好和优势特长等，在了解基本的生存能力的基础上，尽量发挥自己的优势，发展出个人的特长，这也是我们拓展素质的方面。我在大学期间除了热爱足球以外，也联系桌球、吉他等，这些特长和爱好也都给我的大学生活增添了很多乐趣，对于自己生活的调节也起到了很大的作用。尤其是大学校园里的第二课堂的兴起，对于同学们各方面特长能力的发展提供了很好的平台。另外，塑造大学生创新素质，在学习、科研、工作中都能有所创新，创新能力也正是我们个人工作中进步的推动力。

四、总结

大学生活是我们每个人一生中最美好的时光也是最关键的时光，把握好大学校园里面的机会，思想行动上都积极主动，敢于面对自己，锻炼自己各方面的能力，拓展自己各方面的素质。只要我们全身心的投入，在毕业那天，我们终将有所收获，也将有所准备地进入社会，信心满满地面对全新的生活。

**素质拓展活动总结500字篇十一**

这次拓展训练，让我思考了很多不曾考虑过的问题，除非亲身经历，否则你绝对不会相信团队合作的精神和力量有多惊人。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。当《团结就是力量》的歌声响彻天空的时候，我感觉到眼眶湿润了，那种发自内心深处的自豪感油然而生。良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，拓展训练不仅能够磨练意志，融合人与人之间的关系，而且，还给了我们很多快乐。

而一个团队无论是做什么事，都要具体问题具体分析，要做好充分的预案，然后再分工明确，责任到人，同时要严明组织纪律，任务分配到人，每个人都要有强烈的责任心，完成任务时要勇于承担责任，要有奉献精神，还要加强双赢意识，突破常规性的思维方式，具有开拓创新的意识，大家要发扬团结协作的精神，认真做好身边的每一件事（小事更应细做），完成任务后和大家共同分享快乐，鼓舞团队士气，这样才能成为一支过硬的队伍，优秀的团队。

通过这次训练我的感想就是：拓展训练的一个目的，就是要在训练中让队员意识到：有竞争力的团队。团队精神是一股无形的动力，它激励着每一位队员默默地为团体奉献着自己，推动着每项任务的完成。

“没有做不到，只有想不到”这句很经典的话通过这一天的拓展训练中让我充分感受到了。拓展训练结束了，带给我疲惫的同时，更让我兴奋和深深的思考：温暖的团队，合作的力量，创新的魅力，开放的思维，所有的这些都将陪伴我们的每一个队员去打造以后更加精彩的每一天。

拓展培训教练带领我们用做集体游戏的方式，开导我们多向思维的能力，用游戏来体现日常工作中会出现的问题，完成一个游戏后一般都会做一个总结，总结我们成功和失败的关键点。在此次的众多游戏中，最让我不能忘记的是：在“巧过电网”的项目中，教练的要求十分严格，不许触网，不许借助外物，否则全部退回重来。整个团队在这个时候显示了无穷的力量，相互信任，总结经验，不断挑战，永不言弃。还合理运用了课堂上所讲到管理中的pdca循环法则。这项活动中我体会到只要大家齐心合力就可以完成看似不可能完成的任务。在工作当中，难免会有不尽如意的时候，或者是不可预料的意外，这个时候只要团队团结一致，积极地去寻找更佳的解决方法，幸运就会为你打开一扇机会的窗口。到了最后，输赢已经不重要了，整个团队齐心协力的拼搏才是最重要的。

通过此次乐园拓展训练，使我明白了到，工作中不要因为不可知而畏惧；不要因从未尝试过而轻言放弃，只要坚持到底，成功终会属于坚强的人。每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成项目的坦诚分享，让我们的距离越来越近，彼此之间多了一份了解，多了一份亲切，多了一份友情。个人的力量那么渺小，而团队的力量多么强大。所以一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中每个个体相互团结，相互帮助才能共同完成团体的目标。

**素质拓展活动总结500字篇十二**

大学生心理健康问题一直以来都是社会普遍关注的问题，对此，我院始终把“大学生心理健康教育”放在学生教育的首位，帮助同学培养健全人格，保持心理健康，树立正确的世界观、人生观、价值观，引导学生充分认识心理健康对于个人成长的重要意义，促进自我健康成长。

12月11日，以“我自信、我快乐、我成长、我适应”为主题的心理素质拓展活动在康尼学院圆满举行。本次活动由康尼学院分团委主办、心理协会承办，心理协会负责人和学生代表到场观看活动。

在心协成员的集体努力下，活动开展顺利，现将本次活动总结如下：

一、活动目的

通过本次活动，提高20xx 级学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识，提升大学生心理适应能力，解答困扰同学们学习和生活的心理问题，增强班级凝聚力。进一步提高同学们的心理健康素质，增强同学们心理的自助能力与助人能力，树立良好的健康心态，优化心理品质，增强心理适应和社会生活适应能力。

二、活动时间：12月11日(周日)下午3点整。

三、活动地点：康尼学院竹山路校区。

四、活动参与人员：来自不同班级的三十五个学生、康尼心理协会组织人员。

五、活动内容：

1.活动主题：我自信、我快乐、我成长、我适应。

2.活动性质：发展性、教育性、开放性、自主性。

3.活动准备：组织人员带领三十五位同学到达操场，准备好秒表十个(手机、手表也可，各班自备)、队旗若干张、a4纸若干张张、笔10支、彩笔20支。

4.活动流程：

(一). “松鼠大树”游戏

游戏规则：男女三个三个自由组队，手拉手的是大树，臂弯里的是松鼠，当叫“松鼠”时大树寻找新的松鼠，叫“大树”时松鼠寻找新的大树，犯规、落单的自觉接受惩罚。4点多时寒冷的天气丝毫没有削弱大家的热情，大家兴致勃勃地寻找着自己的队友伙伴，欢快地做着游戏。两轮下来受惩罚的人自觉上台表演节目，台上的人和伙伴一起合作歌曲，没有腼腆，没有害怕，有的只是热情，快乐。下面的人没有嘲笑，面带笑容，轻声“合唱”，挥舞着队旗给他们加油鼓劲……

在这个游戏环节中，同学们重新结识了新的队友，进行了新的合作。增强了同学们之间的感情以及合作共事的精神，让同学们相互熟悉、展现自我。生活本来就是一个大的舞台，每一个人都是上面的舞者，我们要做的就是尽情挥舞自己的手臂，展现自信。

游戏“松鼠与大树”

(二).“棒打薄情郎”

每组站成一个圈，选一个执棒者站在圈中间，他面对的人开始喊出一个成员的姓名，执棒者马上跑到那个被叫者面前，该人必须再喊出另一个成员的名字(不能重复)。如果叫不出来，就受当头一棒，然后由他执棒。如果执棒的人站错了位置，则受另名同学当头一棒，并由他执棒。(如，本来对面同学叫的是李某，可执棒者却站在了张某的面前。这个时候，执棒者应受李某的当头一棒，并由李某继续执棒)依次类推，直到大家熟悉相互的姓名为止。

该活动的形式要求了同学们尽可能记住身边同伴的名字，即在另一方面加强与团队的感情。该游戏旨在让团队成员快速相互熟悉，在第一个环节的基础上，

让参加活动的同学放开自我，达到与团队整体深层的融洽。参与者放开自我才可以在接下来的活动中产生好的效果，同时，也有助于解决同学们在心理、情绪、行为及人际关系上的迷茫与困惑。

(三).“设计队旗”

活动开始时在座的同学先四人分为一组，由主持人发给每组一面旗子，创作各组的队旗，形式不限，主题不限。开始时大家不了解不认识，随着队旗创作时间的临近，现场的气氛也渐渐变得活跃起来。大家开始走动、交流、观赏、帮忙……自由发挥想象力。作品出来前，组员之间一起签名，相互了解认识。心协部长和会员交流着进入大学的学习心得，做人处事，大学中应该锻炼的能力……成品中不难看出：有人擅长思考，有人擅长幽默，有人擅长艺术……认为困难的同学也感到了满足。

最后团队展示作品，一起合影留念。通过这个环节，大家彼此之间增进了了解，培养了大家的团队合作意识，和谐了人际关系。最重要的是锻炼了同学们团队合作能力，大大增强了参与学生的团队意识，增强了不同班级之间同学的沟通，锻炼了自己的能力，提升了自信!同时，也培养了同学们团队荣辱感，有助于他们在自己班级中展现自我、凝聚班级。

队旗设计

(四).拍照留念

5点多的夕阳照在大家欢快的面庞上，我们的活动也渐渐步入尾声——照全家福。洋溢着笑容，调着最合适的位置，在最后的“茄子”声中，我们记住了今天这开心的时刻!欢呼声中我们记住了最开心的时刻，领导老师的关心支持，同学们的通力合作，让心协此次的活动画上了一个圆满的句号!

合影纪念

5.活动收尾工作：组织人员清理操场及所用教室，关好门窗、灯等设备。

六、活动效果：

本次活动根据大学生的心理特点，有针对性地制定主题方案，贴近学生，丰富了同学们的校园生活，宣传了心理健康知识，有助于引导大学生们关爱自我，树立接纳自我、热爱生活的人生观和世界观，做一个积极向上、乐观进取的大学生，以积极乐观的心态去面对大学生活及生活中可能遇到的挫折和困难。不同班级的同学也增进了彼此间的交流和利用心理学知识解决实际问题的能力，让大家都从活动中受益深刻，深受学生欢迎。活动中他们也清醒地认识到，只有拥有健全的人格、愉快的情绪和健康的心理，才能为自身的发展奠定内在的基础!不可

第4 / 6页

否认，活动中我们还是存在着一些不足，如：活动的影响范围不够广，参与的老师少，办的有些仓促。但是吸取教训，总结工作中的不足，将会为我们接下来的活动工作提供经验支持，这会促使我们做得更好，使康尼学院的心理健康工作更加深入人心!

康尼学院举办心理素质拓展活动

浏览次数： 发布时间：-12-13 18:40 供稿：康尼学院 为宣传普及心理健康知识，增强新生的团队责任意识，12月9日，由康尼学院分团委主办、心理协会承办的心理素质拓展活动在康尼学院竹山路校区举行，该院部分老师、心理协会负责人和xx级新生共同参加了此次活动。

此次活动通过室内、室外两种形式展开：室内进行分组讨论，同学们一起参与活动队旗、队徽的设计;室外则以小组为单位，开展诸如“松鼠与大树”等各项趣味文体活动，并进行才艺展示，同学们积极参与，场面热烈。

此次的拓展活动展现了康尼学院xx级新生的风采，促进了同学们之间的交流，对释放心理压力、调节心理平衡、增强自信心具有积极的促进作用。活动主办方表示，该院今后将继续开展此类活动，丰富心理健康教育模式，增强心理健康教育效果。

**素质拓展活动总结500字篇十三**

“天行健，君子以自强不息，地势坤，君子以厚德载物”意思是：天道的运行刚健强健，相应于此，君子应刚毅坚卓，奋发图强：大地的气势厚实和顺，相应于此，君子应增厚美德，容载万物。

为了适应21世纪人才培养的需求，加强大学生素质教育，培养现代化建设需要的知识结构合理、能力强、素质高，富有创新精神的专门人才，认真落实大学生素质拓展计划，工商管理专业(1)班全体同学于20xx年3月12、13号开展了一系列素质拓展活动，并取得圆满成功。

此次活动总结有以下三点：

一、信任同伴、相信团队

信任同伴、相信队长是我们融入团队，开展工作的基础。我们的“信任背摔”项目就让大家学会信任同伴、相信团队。在队员的口号中：“准备好了吗?”“准备好了!”“我要倒了，”“来吧!” 感动了很多原本胆小的同学，使他们忘记了恐惧，放心地把自己交给了大家，因为我们相信彼此。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任自己的同伴，相信自己的团队，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持，我们在这个团队中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

二、战胜自我、挑战自我

每个人都有自己脆弱的一面，只有不断挑战自我、战胜自我，我们才能够战胜一切困难。 在我们的人生中，我们也会遇到很多近在眼前的机遇，只要我们勇于挑战自我，勇敢的跨出第一步，我们的人生就能前进一大步，才能更好的将本属于自己的机会牢牢抓住。正如教练说的“桥上一小步，人生一大步”。 而且每个人都有巨大的潜力可开发，可我们自己往往忽略了自己的潜力，拓展虽说加强了团队间的凝聚力，但更重要的是让自己清楚地认识到自己的能力。同时我们也要相信自己，成功永远属于有自信的人，一个获得巨大成功的人，首先应该是自信的。自信使不可能变为现实。一分自信，一分成功，十分自信，十分成功。生活给我们无数个坑洞，当我们陷入其中努力往上攀爬时，自信成了此时的考官，我们只有拥有自信才能找到自己的潜能，挖掘超越极限，走出黑暗的坑洞，让温暖的阳光划破冰峰的自己，交上满意答卷。

三、团结就是力量

团结就是力量，团结就是希望。只要大家团结一致、齐心协力就一定能克服所有的困难。通过这次拓展过程中最大的收获就是让我们加深了我们彼此的关系，更深一层地增加了男女同学之间的友谊。这次活动使我们了解到“没有完美的个人，但是可以有完美的团队”。

生活中、工作中没有一帆风顺的路，它也许正如我们此次拓展培训一样，充满挑战、充满艰辛。这次拓展培训让我们深刻体会到了团队的力量是巨大的，并且成功必须同时属于团队的每一个成员。如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。这次的训练还使大家亲身感受到了“人的潜力是无穷的”。世上无难事，没有什么不可能完成的任务;人最大的敌人就是自己，所以战胜自己就是取得成功的第一步!决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会轻易放弃，要相信自己，你就是最棒的!

**素质拓展活动总结500字篇十四**

这次我们的素质拓展活动在狮山公园进行，主要组织同学们开展烧烤活动和各种游戏，目的是使同学们娱乐的同时更能增进同学们之间的了解，促进班级团结，加深同学们之间的友情。总的来说大家都玩得很开心，同学们也都很配合班委的工作，使得我们的活动在准备匆忙的情况下能够顺利开展。

在活动开展之前，我们首要确定的是地点问题。由于一开始我们是想搞农家乐，同学们也都很乐意，但经过我们几个班委去踩点后，发现从资金和路程方面都没有比较适合的。因此经过大家的讨论后还是决定选择狮山公园，一来路程较近，二来搞烧烤活动也方便，三来里面的娱乐设施齐全，适合同学们活动后游玩。 地点问题确定后，接下来就是关于活动前的准备，比如公交车的预定、烧烤的分组、组长的确定、食物和烧烤用具等的购买、确定能到的同学、调整时间尽量安排每个同学都能参与、游戏的安排、人员安全问题等等，虽然中间出现了一些小分歧，但在大家的调解和沟通之后，班委之间都能积极配合，使得我们的工作能够顺利开展。总而言之，这次的活动，离不开每位班委的积极努力以及同学们的积极配合。

我们的活动在9月24日早上进行。早上八点半前，各组长带领自己的组员买好烧烤用到的食品及调料，班委负责买好烧烤燃料、调料、水果等。由于当天一起搞活动的人数较多，因此，为了避免到时候没有场地的尴尬，我们派有两位男生提前去占场地。由于当时考虑不周，当时出现了去占场地的男生没带够钱因而不能及时租到烤炉占到较好的场地的情况，但最终大家还是能及时赶到了，场地问题得到了及时解决。这次意外给了我们很大的教训，以后考虑问题一定要周全。

烧烤开始了，各小组的成员都很认真地开展起烧烤前的准备，比如洗菜、点燃燃料等。我们的班主任和陈海老师一家都能够抽空来跟我们一起烧烤，这是让同学们很欣喜的一件事。大家跟老师一起烧烤，其乐融融。

一点半左右，我们的烧烤活动基本结束，接下来就是我们的游戏时间了。在班委的带领下，同学们去到公园的某个大草坪。我们主要玩一些娱乐身心的游戏。为了增加游戏的趣味性和挑战性，我们的游戏都是按小组进行。

首先，是猜字谜游戏。即一个同学拿着要猜的词语站在猜字迷同学的后面不能让他看到，然后该小组的另一位成员便在他面前描述该词语，但是不能直接说出该词语。用时最少的小组获胜。该游戏目的是锻炼同学们的语言表达能力及培养同学间的默契。

接下来，是让同学们围成一个圈，然后让大家蹲坐在彼此的大腿上，考验的是大家对彼此的信任程度。

最后的游戏便是“看看谁最长”，即各小组利用现有的物品，在组织者的相应口号摆出相应的物品，看谁排得长。主要培养大家的团体合作能力。

游戏结束后，同学们都有待你累了，大家都坐下来一起聊聊天，也是别有一番风味。同学之间的距离也更近了，大家对彼此的了解也更深刻了。

在离开之前，同学们还一起合影了，记录下我们这次活动的快乐。

这次户外素质拓展活动同学们都能从中收获快乐。虽然这次的活动也有一些同学由于各种原因不能及时参加，但大家都能克服时间等方面的冲突，尽量参与到我们的班级活动当中来。在烧烤活动中，从活动开展前到开展后，大家都很配合班委和组长的工作，同学们也都能自己动手，体会到了自己动手的快乐。在游戏环节中，同学们也都很积极配合，使得我们的活动能够顺利开展。总的来说，在这次户外素质拓展活动当中，不管是组织者还是参与的同学都能有所收获，都体会到了班级的温暖和一起搞活动的快乐。

**素质拓展活动总结500字篇十五**

本次活动旨在通过素质拓展，提高学生的综合素质，加强团队的凝聚力，培养了他们的组织交际能力和实践能力，提升了团队合作精神，增强了团队协作意识，营造了一个更为和谐的团队。也为他们提供了一个相互交流和学习的机会为以后进入团队工作打下坚实的基础。

x月x日下午2：00，在我校北区篮球场上一场声势浩大的户外拓展活动开始了。全院各部门的部长带领着自己部门的干事来参加由我部门主办的户外拓展活动。

此次户外拓展活动旨在让全院各部门的新生体会到大学生活的乐趣，了解我院的特色组织团队和活动项目，同时也是一个让各部门展现自己风采以及提高部门凝聚力合作力的绝佳机会。而我更是为了这次活动做了各项准备，这次的户外拓展活动策划了很久，考虑了很多因素，在可行性，经费方面考虑的甚多。受到之前在xx公园活动的启发，所以决定把其中的一些活动引用过来。最后做好了各方面的安排。首先，我先和一些部长商量好并通知他们鼓励自己部门并亲自带领他们这些新生来参加这么个有意义的活动。其次，明确分好工，让我部门的干事充分发挥主导作用，要他们在自己所在的班级做一定的宣传，并且帮助准备筹集活动所需材料，准备好吸管跳绳篮球以及买好奖品等。

在活动现场我部干事提前一个多小时在场地做好一些安排与熟悉，确保活动过程能够不混乱。这毕竟是个很大型的活动，参与者众多，能够成功的吸引了大多数人配合参加就已不错。这让我们院的活动被更多的同学所见，也提升了我们院的形象，为我们院的活动风采做了一个比较好的宣传。

此次活动从下午2点到4点半，历时2个半小时，时间虽短，但活动规模大，仍取得了一定的成果，更加重要的是这次活动使其意义得到了实现，这次活动让许多积极参与了的同学从中得到了乐趣，体会到素质拓展及合作能力的重要性。

不过此次活动仍略有些不足和仍需要改进的地方。比如人数太多，导致不能很好的领导，还有一些同学没有积极参加没有听指挥甚至临阵脱逃。这些都是我们要注意和改进的地方。

总体来说，此次我部的户外拓展活动还是有一定的成绩和进步的，毕竟是部门刚成立第一次开展这么大型的活动，这不仅要归功于实践部所有成员的努力和付出，更要感谢一些积极配合参与的部门，比如组织部和生活部(第一)，社团管理部和外联部(第二)，两个学习部(第三)，相信很多同学特别是本部成员在此次活动中受益匪浅。

**素质拓展活动总结500字篇十六**

为了加强班级凝聚力，丰富大家的业余文化生活，营造积极的班级气氛，增加同学们的活跃性，展示我们班级团结奋进，积极进取的精神。于是我们班决定开展“爬岳麓山寻宝”户外拓展活动，这次活动全部由我们班委会负责，受到了同学们支持，这次活动达到了预期的目的，现简要总结如下：

20xx年10月31日(周三)下午，阳光明媚，我们全班按照预定的地点，在图书馆前的厚生广场集合，大家怀着喜悦的心情，热情异常高涨!大约一点钟的时候，同学们基本上聚在了一起，在等待着辅导员和几位开例会的同学，半小时后，全班同学集合完毕，我们一行人就风风火火地向岳麓山出发了。

一路上大家有说有笑，互相打趣，十分开心。经过湖南大学北校区后，开始进山了，上山的小路陡曲，大家都鼓足了十二分的干劲，前方的同学甚至还小跑起来，扬言要比一比谁最先到达山顶，后方的同学则拿着相机在疯狂拍照，纯真而爽朗的笑容，被相机一一记录下来，给往后留下美好的回忆。

在整个爬山的过程中，大家都互相帮助，行进过程中，周悦同学由于低血糖而头晕，男同学便大呼休息一下，好让她得到休息。在大家的扶持照顾下，周悦同我们一起徐徐前进，班干部每隔一段时间久清点人数，怕有的同学不小心掉队，很是尽职尽责，终于在四十分钟后爬到了山顶!

我们爬到了山顶，真的是领略了“直上云麓三千丈，来看长沙百万家”的壮阔景色。登阁凭栏远眺，南可望衡山，北可瞻洞庭，俯可视“湘江北去，橘子洲头”。真是：“西南云气来衡岳，日夜江声下洞庭”。使人心胸顿时开阔起来， 在山顶，我们拍了班级合照，随后刘谋宣读了本次爬山的寻宝活动的规则，将全班同学分为五组，选出组长，每个组抽签决定五个景点，到达五个景点并拍照后最先返回原集合地的组为冠军队，发给神秘奖励。经过近二个多小时的“寻宝”，我所在的组最先到达集合地，拿到了冠军奖励。

“寻宝”归来，大家都有些许累了，凯旋到达学校已经快六点了，约定在后街的火锅店聚餐，也许是饿坏了吧，大家都吃了很多，特别是男生，吃得现场可谓是一片狼藉，不过大家伙都吃得很开心，每个人脸上都洋溢着幸福快乐的微笑!

在这次活动中增加了班级中同学们的活跃性，大家积极投入到班级活动中，增加了班级的凝聚力，体现了班级团结协作良好风貌。各班干部团结协作积极参与组织本次活动，不但提高了自身的能力，更进一步的拉近了同学们之间的距离，也使得我们的集体更加团结。这样的活动建立了一个班级相互交流的平台，大家在一起团结协作，增强了班级凝聚力，这样的活动值得提倡与发展! 通过这次活动也让大家在以后的学习生活中能够更融洽的和谐相处，更像一家人，彼此都和和睦睦的,相处的时间长了了解自然就深一些，有缘我们从四面八方走到了一起,我们会努力使这份情谊绵延的更长，更久

**素质拓展活动总结500字篇十七**

大学生心理健康问题一直以来都是社会普遍关注的问题，对此，我院始终把“大学生心理健康教育”放在学生教育的首位，帮助同学培养健全人格，保持心理健康，树立正确的世界观、人生观、价值观，引导学生充分认识心理健康对于个人成长的重要意义，促进自我健康成长。

12月11日，以“我自信、我快乐、我成长、我适应”为主题的心理素质拓展活动在康尼学院圆满举行。本次活动由康尼学院分团委主办、心理协会承办，心理协会负责人和学生代表到场观看活动。

在心协成员的集体努力下，活动开展顺利，现将本次活动总结如下：

一、活动目的

通过本次活动，提高20\_\_ 级学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识，提升大学生心理适应能力，解答困扰同学们学习和生活的心理问题，增强班级凝聚力。进一步提高同学们的心理健康素质，增强同学们心理的自助能力与助人能力，树立良好的健康心态，优化心理品质，增强心理适应和社会生活适应能力。

二、活动时间：12月11日(周日)下午3点整。

三、活动地点：康尼学院竹山路校区。

四、活动参与人员：来自不同班级的三十五个学生、康尼心理协会组织人员。

五、活动内容：

1.活动主题：我自信、我快乐、我成长、我适应。

2.活动性质：发展性、教育性、开放性、自主性。

3.活动准备：组织人员带领三十五位同学到达操场，准备好秒表十个(手机、手表也可，各班自备)、队旗若干张、a4纸若干张张、笔10支、彩笔20支。

4.活动流程：

(一). “松鼠大树”游戏

游戏规则：男女三个三个自由组队，手拉手的是大树，臂弯里的是松鼠，当叫“松鼠”时大树寻找新的松鼠，叫“大树”时松鼠寻找新的大树，犯规、落单的自觉接受惩罚。4点多时寒冷的天气丝毫没有削弱大家的热情，大家兴致勃勃地寻找着自己的队友伙伴，欢快地做着游戏。两轮下来受惩罚的人自觉上台表演节目，台上的人和伙伴一起合作歌曲，没有腼腆，没有害怕，有的只是热情，快乐。下面的人没有嘲笑，面带笑容，轻声“合唱”，挥舞着队旗给他们加油鼓劲……

在这个游戏环节中，同学们重新结识了新的队友，进行了新的合作。增强了同学们之间的感情以及合作共事的精神，让同学们相互熟悉、展现自我。生活本来就是一个大的舞台，每一个人都是上面的舞者，我们要做的就是尽情挥舞自己的手臂，展现自信。

游戏“松鼠与大树”

(二).“棒打薄情郎”

每组站成一个圈，选一个执棒者站在圈中间，他面对的人开始喊出一个成员的姓名，执棒者马上跑到那个被叫者面前，该人必须再喊出另一个成员的名字(不能重复)。如果叫不出来，就受当头一棒，然后由他执棒。如果执棒的人站错了位置，则受另名同学当头一棒，并由他执棒。(如，本来对面同学叫的是李某，可执棒者却站在了张某的面前。这个时候，执棒者应受李某的当头一棒，并由李某继续执棒)依次类推，直到大家熟悉相互的姓名为止。

该活动的形式要求了同学们尽可能记住身边同伴的名字，即在另一方面加强与团队的感情。该游戏旨在让团队成员快速相互熟悉，在第一个环节的基础上，

让参加活动的同学放开自我，达到与团队整体深层的融洽。参与者放开自我才可以在接下来的活动中产生好的效果，同时，也有助于解决同学们在心理、情绪、行为及人际关系上的迷茫与困惑。

(三).“设计队旗”

活动开始时在座的同学先四人分为一组，由主持人发给每组一面旗子，创作各组的队旗，形式不限，主题不限。开始时大家不了解不认识，随着队旗创作时间的临近，现场的气氛也渐渐变得活跃起来。大家开始走动、交流、观赏、帮忙……自由发挥想象力。作品出来前，组员之间一起签名，相互了解认识。心协部长和会员交流着进入大学的学习心得，做人处事，大学中应该锻炼的能力……成品中不难看出：有人擅长思考，有人擅长幽默，有人擅长艺术……认为困难的同学也感到了满足。

最后团队展示作品，一起合影留念。通过这个环节，大家彼此之间增进了了解，培养了大家的团队合作意识，和谐了人际关系。最重要的是锻炼了同学们团队合作能力，大大增强了参与学生的团队意识，增强了不同班级之间同学的沟通，锻炼了自己的能力，提升了自信!同时，也培养了同学们团队荣辱感，有助于他们在自己班级中展现自我、凝聚班级。

队旗设计

(四).拍照留念

5点多的夕阳照在大家欢快的面庞上，我们的活动也渐渐步入尾声——照全家福。洋溢着笑容，调着最合适的位置，在最后的“茄子”声中，我们记住了今天这开心的时刻!欢呼声中我们记住了最开心的时刻，领导老师的关心支持，同学们的通力合作，让心协此次的活动画上了一个圆满的句号!

合影纪念

5.活动收尾工作：组织人员清理操场及所用教室，关好门窗、灯等设备。

六、活动效果：

本次活动根据大学生的心理特点，有针对性地制定主题方案，贴近学生，丰富了同学们的校园生活，宣传了心理健康知识，有助于引导大学生们关爱自我，树立接纳自我、热爱生活的人生观和世界观，做一个积极向上、乐观进取的大学生，以积极乐观的心态去面对大学生活及生活中可能遇到的挫折和困难。不同班级的同学也增进了彼此间的交流和利用心理学知识解决实际问题的能力，让大家都从活动中受益深刻，深受学生欢迎。活动中他们也清醒地认识到，只有拥有健全的人格、愉快的情绪和健康的心理，才能为自身的发展奠定内在的基础!不可

第4 / 6页

否认，活动中我们还是存在着一些不足，如：活动的影响范围不够广，参与的老师少，办的有些仓促。但是吸取教训，总结工作中的不足，将会为我们接下来的活动工作提供经验支持，这会促使我们做得更好，使康尼学院的心理健康工作更加深入人心!

康尼学院举办心理素质拓展活动

浏览次数： 发布时间：\_\_-12-13 18:40 供稿：康尼学院 为宣传普及心理健康知识，增强新生的团队责任意识，12月9日，由康尼学院分团委主办、心理协会承办的心理素质拓展活动在康尼学院竹山路校区举行，该院部分老师、心理协会负责人和\_\_级新生共同参加了此次活动。

此次活动通过室内、室外两种形式展开：室内进行分组讨论，同学们一起参与活动队旗、队徽的设计;室外则以小组为单位，开展诸如“松鼠与大树”等各项趣味文体活动，并进行才艺展示，同学们积极参与，场面热烈。

此次的拓展活动展现了康尼学院\_\_级新生的风采，促进了同学们之间的交流，对释放心理压力、调节心理平衡、增强自信心具有积极的促进作用。活动主办方表示，该院今后将继续开展此类活动，丰富心理健康教育模式，增强心理健康教育效果。

**素质拓展活动总结500字篇十八**

今天上午，我们进行了一次意义非凡的心理拓展活动——翻扑克牌游戏。活动过程中气氛热烈，同学们积极踊跃。班会课上，经全班总结，各组或胜或负，都受益匪浅。

首先，同学们在原有的思想上进一步意识到团结协作的重要性。获胜的小组除组长的开明指挥外，更得力于每一个组员的坚决服从命令和相互配合完成。从活动现场可以明显看出，获胜组在游戏过程中队列井井有条，一名名成员谨遵队长安排，按照计划在最短时间内完成了游戏任务。而战败组在这方面就有明显不足。活动中经常队伍混乱，时常有队员自我行事，完全不考虑组织纪律与计划，即使战术不落后于其他组，即使队长和极少数服从指挥的队员急得焦头烂额，小组进度也依旧停滞不前。活动总结中，战败组的成员们也深刻地认识到了这一点极大的失误，部分同学针对自己以自我为中心，过分展耀的行为做了自我反省，表明组内每一个成员应抱有共同的奋斗目标和为组效力的态度。

其次，便是强烈的责任心和端正的态度。游戏前，各小组经过战术讨论，大都采取前几名同学记下扑克牌摆放图形，画好简图，后面的同学依次填入数据。获胜组前几名细心的女生记录准确无误，并认真反复核对。而战败组简图虽然也比较完备，但是由于一名粗心的男生犯了一个不必要的小错误，报错了数据，耽误了很长时间，成了全组最终失败的根本原因。经过组内反省，那名男同学终于意识到了这个错误的严重性。这也提醒了每个同学，对于自己的组织，要有强烈的责任心与使命感，自己的每一小步都可能影响团队的输赢，需要怀抱极其端正的态度参与其中，为团队尽一份自己的力量。

另外，稳定的心理素质亦是必不可少的。总结课上现场的监督同学反映，游戏进行到中期时，落后的小组很多同学慌了阵脚，部分同学更加不服从指挥与纪律，严重耽误进程，另一部分则急躁不堪，使计划一片混乱。而最终获得第一名的小组，起先并非处于领先状态，但全队队员无一懈怠，抓住每分每秒不断奋斗，在其他队不知所措时大超敌手。由此可见，不论在何种情况之下，都应保持清醒的头脑、敏捷的思维能力和镇定的心态，方能取得最后的胜利。

经上述种种总结，可得出结论：一个团队，在做任何事情或完成每项任务时的胜负上，上级的优良指导、成员的互帮互助、态度的认真负责与心态的镇定自若等都是十分重要的决定性因素。在平时的学习生活中，也是同样的道理。我们要铭记的是：任何成功都不是凭空得来的。学习首先要有正确的学习方法，理顺清楚孰轻孰重，有条理、有计划;其次要树立端正认真的态度，一丝不苟的面对每门学科;还要保持良好的心态，胜不骄、败不馁，一步一个脚印的收获属于自己的成果。

总之，经过这次心理拓展活动，同学们在团结、责任和心态等方面都有了更深入的认识和理解，相信在今后学习生活的更方面中，大家都可以更好的处理份内的学习任务与工作。更希望以后能再次组织参与这样有锻炼身心意义的活动，继续进步，不断成长!

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