

# 残疾人心理团体辅导活动方案(优质5篇)

总结是对前段社会实践活动进行全面回顾、检查的文种，这决定了总结有很强的客观性特征。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 军旅工作总结篇一

说起军校，早听说是锻炼人的地方，我也一直很想去了解，这一次刚好，学校组织我们四年级到了西湖区军校体验一个星期。

刚到那边，我觉得挺新鲜，不过听到教官那狮子似的叫声，又有些害怕，但很快就发现教官也挺可爱。这几天过下来，我有苦有甜，听我慢慢说吧。

苦的是，我们周四晚上来了一场体能训练，一次仰卧起坐50个，而且还是自己做，抱头深蹲一次也50个……我的脚酸极了。但我想到，这次军训是来吃苦的，不是来放松的，更不是来玩的。这样艰苦的训练，才是来这里最好的目标，让我们比原来做得更好，更加学会坚持而不放弃。

还有每次站20分钟军姿，也将我的“多动症”彻底消灭了，让我既感到兴奋，又感到有意义的累。所以我现在终于懂得：“一分耕耘，一分收获”了。

甜的是，同学这几天，都吃在一起，睡在一起。第一天，我们晚上还说说笑笑，快乐极了，我从没感受到，同学之间有这么开心。联欢晚会那天晚上，我们敞开了自我，把自己欢乐的童年体现了出来，再听着悦耳激情的音乐，更是增添了欢乐。

但是时间过得太快了，军训眨眼间就结束了，这几天的军校

生活让我感受到了老师的辛苦付出、教官的教育、同学间朝夕相处的快乐。更让我感受到家的温暖，和对爸爸妈妈的感恩之心。

## 军旅工作总结篇二

10月27日，我参加了学校组织的军训活动，报道的那天我兴奋地6点多就起床了。当我走出家门的时候，我真的有点舍不得离开爸爸妈妈，我要离开家5天，不能看到你们，我会想你们的。

正式训练开始的第一天，没想到竟然6点30分就要起床做操练。由于每天晚上都有点小兴奋，睡不着觉，但早上我还是能够迅速地起床。

我们进行了站军姿、长途拉练、翻阅障碍、战地救护等训练，训练是辛苦，严肃的，但有老师和同学们的陪伴还是非常的开心！因为每天训练消耗比较大，所以每顿饭我都吃得很香。

在军训的5天中最让我难忘的是激光打靶。我用三点一线的方法射了一枪，哇！9环，虽然不是开门红，但成绩也不错了，我微微调动了一下枪，小心翼翼地扣动板机，啊，又是9环，第三枪，奇迹发生了，我射出了10环，我心怦怦地乱跳，但我果断地连击7次，次次是10环，总分98分！而且没想到分数排在了年级第一名，我获得了“神枪手”的称号。高兴之余我明白了成功也要靠方法和技巧的。。

经过总共5天的军营生活，我获得了“优秀学员”的称号，我感觉自己变得更有力量，同时也深深地感受到了作为一名军人应俱备的纪律，纪律是一个人行为规范的基本准则。

我要感谢方老师，刘老师，当然还有我们的教官，更要感谢学校给了我这样一次锻炼的机会。我会牢记“严守纪律，独

立自主，勇敢坚持，心怀感恩”这十六个字，并体现在平时的一言一行中！

## 军旅工作总结篇三

7月17日，我们在剑英体育馆告别了父母，踏上了历练的征程。

激动、忐忑、不舍交织在我们心中……经过五个小时的车旅，我们终于抵达了期待已久目的地黄埔青少年军校。

“食不言，寝不语”这曾是流传千古的健康古训，但随着时光的流逝，已渐渐被人们所遗忘，来到黄埔的第一堂课，教官就叫我们吃饭时不能说话。而饭前朗读《悯农》更是教授我们要珍惜粮食，珍惜农民伯伯的劳动成果。人们常说‘‘倒掉的是米饭，流走的是汗水。’’如今安逸的生活，让我们都忘记了祖辈们是如何辛苦，才带给我们现今无忧生活。

在这七天中，最令我难忘的便是站军姿。站军姿必须做到两眼目视前方，双手紧贴裤缝线，双腿分开约60度。每次最少站10分钟，听到是十分钟，可能有人会对此不以为意。但当你站到五分钟以后，你就会觉得全身骚痒难耐，双腿酸痛不已，随着时间的不断流逝，身上的汗水成股流下，更是令人无法忍受。但这也使我们的毅力得到了锻炼。

在这与往日不同的旅程中，我的意志得到了锻炼，遇到困难时不再只是一味退缩或是转身求助于父母，而是奋勇向前，通过自己的努力去克服它，战胜它。同时，我也收获了许多好友，可谓受益匪浅。

## 军旅工作总结篇四

军训，许多人听了就烦恼，我是那样，你也是那样的吧。烦的是苦，恼的是累，在烦与恼种，还夹着乐，乐在一切是新，

一切是趣，一切是享受。

军训第一天，周围都是新鲜的空气，仿佛时光倒流，由初中的辛苦流回儿时的好奇与新鲜。认识了王教官，我们不了解他，却乖乖的听他的话，这也许是陌生的`友情吧。王教官一开始就教我们站军姿，因为是第一次，同学们都乖乖的站好，给王教官留下了很好的印象。充满了新奇的第一天在王教官的教学下度过了。

苦和累的第二天与第三天

军训的中间两天，不再像第一天那么新奇。早晨一来，站半小时蹲十分钟，坐二十分钟……。这两天我一回家就想倒头就睡。多数时候都是在复习前一天学习的内容，新内容也只教了一两个，不再像第一天教三四个。充满了苦和累的中间两天在复习中度过了。

军训的最后一天，上午是排练，下午就是汇报表演了。上午，我们正训练着，王教官和几名教官突然走了，我们的心也悬起来，生怕王教官走了，表演时喊不大声，走的时候走错了……。下午，王教官在我们担心之下回来了。我们表演时喊大声了，走的时候也没走错，大石头落下了，我们获得了第一名。但高兴之中还有一丝不舍，王教官要走了，军训结束了，充满着不舍的最后一天在离别之中结束了。

军训，教会了我们动作，做人和团结，只有“吃得苦中苦，方为人上人”，只有团结一心，才能最终胜利！

## 军旅工作总结篇五

雨后的清晨，扑面而来的是那一抹抹恬淡的花香，随着而来的便是夹杂着一丝泥土气息的青草香味，令人神清气爽。被雨水冲刷后的校园，清新可人，难以忘怀。

在秋风的陪伴下，在细雨的呢喃中，不知不觉，我们迎来了高中的. 第一堂课——军训。

望着一张张陌生的面孔，心里更多是迷茫，但当同学们的脸上出现笑容的那一刹那，仿佛心都融化了，涌上一股暖流。早晨的项目有站军姿和整理内务。

我们在操场上等待教官的到来，只看见他们迈着整齐的步伐向我们走来，只听见他们响亮的声声口号，如雷鸣般响彻云霄。我们开始学习站军姿，看似容易，实则充满了挑战。当我们坚持了片刻后，天空中又下起了雨，我们并未慌乱，等待命令。在宿舍里整理床铺时，教官给我们做示范，由于棉被过厚，十分难叠。可教官不放弃，望着他脸上豆粒般大的汗珠，我想这应该就是我们真正需要学到的东西，那就是永不言败的精神，与坚持不懈的品质。

在下午的训练中，我们学习了很多队列中的内容并唱了军歌。那首《强军战歌》还在我的耳边回荡……歌中的闪光点的那种军人对报效祖国的热情与爱国之魂。

微凉的小雨开启了我们精彩的军训生活，学习了很多，很充实，也很开心。漫漫长路之中充满了困难与挑战，望我们且行且珍惜。

## 军旅工作总结篇六

随着12月的到来□20xx年也即将走向尾声□20xx年又是不平凡的一年，一年即将过去，但还有太多的感动太多的经历值得纪念。

有很多人说20xx年12月21日是地球的末日，不管这是不是真的，我们也要乐观的面对，用笑容来征服灾难。说到20xx□每个人的眼里都有自己的看法。譬如说我，我就没把20xx当作世界末日，我把它当作一场欢乐的聚会，一场唯美的盛宴。

说到20xx[]他有太多令我难忘得故事了：军训，长跑比赛，理财会议……这一幕幕何时不浮现在我的眼前。但要说令我最最难忘得，就一定要数军旅生活了。

今天是一个特别的日子，因为我们整个六年组都要去一个我们向往的地方——军营。我们怀着激动的心情踏上了大巴车。由于过于兴奋，我们在去的路上都一直在说话，除了老师之就没有闲着的。经过了一个小时的车程，我们终于来到了目的地——沈阳武警指挥学院。下了车后我们得知我们的教官姓赵。赵教官带着我们来到了寝室整理行李（教官说教装备）。一推开寝室的门，我们全都傻了眼：床上（废铁一块）布满了灰，地上全是烟头（好缺德呀）。我们顿时感受到了梦想与现实的差距。整理了行李，我们该去喂肚子了。军营真严格，吃个饭都要看着我们，好像我们在监狱似的，教官全是狱警。在军营，吃饭都要靠抢。能不能吃饱就看你的速度了，有时不到一分钟馒头和饭就不见了。吃过了午饭，我们就到会堂开了个小型欢迎会。可气的是，做都有做的规矩。放松都不能放松，在军营坐比站着还累呢！开过了欢迎会，我们的好日子就算过到头了。我们只好去训练场训练。第一天的训练就一个字——“站”。我们一天都在站，对于我这种扁平足人士来讲，这简直比死还难受。这时候，还是多亏我们的小夏（夏俊铭）配合我——他在休息时把我推到了地上，我摔伤了，我们的曲圣人把我领到了军营的医务室为我涂了一点药。我也正好免去了下午的训练，可以直接去密西（吃饭）了，哈哈哈哈哈（好像占了便宜似的）。吃过了晚饭，本以为会直接会寝室的，可总教官不知是那根斤抽了，居然又把我们带到训练场训练。大晚上的，军营这么冷，教官还忍心让我们出来站着。当时上帝要是赐给我一把m16[]我肯定第一个冲上去把教官蹦了（冲动是魔鬼）！大晚上的，不知总教官让我们站了多少个小时，只记得当时我们解散的时候腿都不会动了，好多人都是被掺回去的。唉，好惨呀！等到我们要睡觉的时候，都已经10点多了。只听教官大吼：“关灯就寝！”我们就都不知不觉的来到了周公身旁……今天是在军营，也是军训的第二天。

今天我们整个寝室的人都起来很早，这全部归功于大傻的闹钟。天知道他什么时候定的闹钟，大早上就把我们都叫起来了。刚刚六点，我们本想去洗漱的，结果半路杀出来了个臧老师。臧老师把我们拦住，按回了寝室：“六点半才去洗漱，你们这么早起来干什么呢？”

就这样，我们大早上就被泼了一盆冷水。只听一声勺子响，我们便都一窝蜂地冲出了寝室，来到楼下集合。我们心想：唉，今天肯定有没好日子过了。可别当这是个笑话，我们真的没有好日子过了。我们早饭都没吃便空着肚子来到了训练场训练，唉，真苦呀！总教官不知是不是脑子有问题，总是说：“嗯，大家先站十分钟。”让后半半个多小时过去了才说：“好，休息一下。”就这样我们迷迷糊糊地度过了早训，前往食堂就餐。早餐就是馒头和一些见都没见过的咸菜（好像是史前的），还好还给一袋奶，不然我就要被饿死了！！！不知是脑子站傻了还是舌头出了问题，喝那袋牛奶居然能喝出来甜味，真奇怪。吃过了早餐就等着受苦吧，果然不出我所料，吃过了早饭我们一秒钟都没耽误就来到了教官说的一号训练场。来到了训练场我突然感觉好眼熟，让后恍然大悟——这就是昨天我们晚训的训练场呀！

.....

今天是第三天，早上我们整个寝室的人都集体起床晚了，多亏有曲大人高抬贵手，把我们及时地叫醒了，不然今天我们可要迟到了。

集合后，我们又去了那片熟悉的训练场，任然是练站姿和齐步走……大约半个小时后，我们去了食堂。食堂的菜又是老几样，我还是光把牛奶喝了，剩下的我什么也没吃。

在整理了床铺后不小心把脚扭伤了，之后的一系列训练我都没有参加（哈，好走运）……就这样，晚上等到他们回来，我就睡了……今天是我们军训的第四天，我们马上就要离开

这里，不知道为什么，我们一早上起来就感觉特别不对劲。我们感觉在训练时不再是那么难受了，感觉像是一种享受，可能是因为我们马上就要离开这里，开始格外珍惜在军营里的时光。本以为今天的训练量很大，可上午我们不但没训练还看了一场法国电影，真是太爽了。看过了电影我们开始去吃午餐，今天吃的和以往一样，还是那几个菜和一对馒头。吃过了午餐，我们的好日子就算过到头了，我们又来到了训练场练站。可今天老天终于开了一次眼——突然天降暴雨，我们立即躲进了旁边的观礼台。我们终于能坐着休息一会了。我们静静地等待着雨停，让后再去训练。可这场大雨没这么简单，他一直持续到了五点钟才停。雨停了我们就直接走进食堂吃晚餐，说是最后一顿晚餐，可菜还是这么几样，这要是在家我才不吃这些东西。不知是谁说的“福无双至，祸不单行。”今天我们的福不是双至，而是三至。一会我们还要去收听军事讲座，哈哈哈哈哈，在哪里我们就可以去睡大觉了，真happy☺饱饱地睡了一觉后，总教官还放我们提前回寝室整理明天要带走的物品，也就是说，今天我们可以很早的睡了☺ohyeah☺回到寝室整理物品，又洗漱后我们就开始睡大觉去了。今天是我们军营待的最后一个半天了，我们的心情都格外的沉重，因为接今天是我与教官们共处的最后一天了。早上我们所有人都并没有像以往一样狼吞虎咽地吃早餐，我们都在细嚼慢咽，好像在品尝着哪种回忆。吃过了早饭，我们怀着“不愉快”的心情去合了一张影。合过了影，几个女生再也忍不住而放声大哭，我们几个男生也开始硬咽了。我们开始管教官要签名☺qq号和手机号。我们踏上了返程的大巴车，在车上我们看见赵教官正拎着一袋馒头和半袋火腿肠从食堂向我们跑来：“来，你们早上…没吃好…这些你们在车上慢慢吃。”我们又一次流下了泪水。我们的车缓缓启动，五位教官敬军礼送走我们，随后教官慢慢地消失在我们的视野中。

也不知是谁在车窗上用雾气写着我们的心声：“教官，多保重。”