

2023年沈从文书信集 沈从文心得体会 会(优质7篇)

写总结最重要的一点就是要把每一个要点写清楚，写明白，实事求是。相信许多人会觉得总结很难写？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

爬山活动总结篇一

七一活动，是每年都有的一项值得期待的盛事。这一天，我和一群同学一起参加了学校组织的爬山活动。山，古老而崇高，给予了我们许多启示与感悟。下面我将以五段式展开对这次活动的心得体会。

首先，爬山让我明白了团结的重要性。在爬山的过程中，我时刻感受到了队伍的凝聚力和团结合作的力量。当有人觉得累了或者摔倒时，总会有队友伸出援手，给予鼓励与帮助。当遇到陡峭的山路或者杂草丛生的小道时，我们齐心协力，互相扶持着攀爬而上。这些时刻让我明白，只有团结一心，我们才能战胜困难，达到成功的山顶。

其次，爬山让我感受到了艰辛与奋斗的意义。山路陡峭，攀爬起来并不容易。每一步都需要用尽全力，每一刻都让我们感到疲惫不堪。然而，正是经历了这些艰辛，我们才能收获到那份来自内心深处的满足与成就感。我明白了，只有愿意努力拼搏，才能迎接挑战，才能收获到真正的成功。

再次，爬山让我领悟到了自然的伟大与人的渺小。山峰高耸入云，犹如巨人的脊梁。在山脚下仰望峰顶的时候，我才真正体会到人类与自然的差距。我们终究是渺小的，与大自然相比，我们只能算是微不足道的一颗尘埃。这让我明白到，我们应该尊重大自然，珍惜我们的地球，保护我们的环境，与大自然和谐相处。

此外，爬山还让我感受到了自身的潜能和生命的力量。爬山是一项具有挑战的运动，不仅考验着体力，更考验着意志力。在攀爬的过程中，我时刻感到自己的体力逐渐消耗，但是对于山顶的执着让我不断挑战自己的极限。当我终于站在山顶，俯瞰一切时，那种胜利的感觉让我充满力量。我明白到，只要有坚强的意志，就能战胜一切困难，勇往直前。

最后，爬山给了我思考的空间与平静的心境。在山中的静谧中，我不再受到外界的干扰，思绪也变得清晰起来。我开始回顾自己的生活，思考自己的成长与进步。山间的花草树木给予了我许多启示，教会了我如何追求内心的平静与宁静。我领悟到，每一个人都应该保持一颗平静的心，在喧嚣中找到宁静，在纷扰中找到人生的真谛。

总之，七一活动的爬山体验给予了我很多收获。我明白了团结合作的重要性，深刻体会了奋斗与艰辛的意义，领悟到了自然的伟大与人的渺小，感受到了自身的潜能和生命的力量，也拥有了思考的空间与平静的心境。这次爬山活动不仅增强了我的体质，更丰富了我的精神世界。我坚信，这次经历将会对我的人生产生深远的影响。

爬山活动总结篇二

本次登山活动共有25名政府工作人员参与，以轻、中年人为主体，同时也吸引了部分老年登山爱好同志的热情参与。

为严密组织好此次活动，团总支精心准备了活动方案，考虑登山的人员的安全和当天的天气情况，明确了登山路线，并购买了矿泉水等登山常用品。中午吃过饭后，我们分乘五辆车到达山下的金山村村委会，很快点齐人数合影后向山顶进发。山路蜿蜒崎岖，越往后坡度越大，气温升高逐渐升高，体力消耗也越来越大，不得不说是一大挑战。不过沿途有香花盛开、山泉相伴，倒也令人心喜。三点过我们三个年轻的同志首先到达了目的地，成为了今天活动的获奖者，随后

其余人员全部陆续到达。但由于时间紧迫，我们并没有停留太久，适当休息之后就开始原路返回。所谓“上山容易下山难”，下山时我们虽然速度较快，却不比上山时轻松。下午四点多我们拖着疲累的身躯回到了水口镇，心情却是难得的畅快。

在本次活动中展现了职工们合作与个人能力，队员们既享受到了运动登山的愉快，也感受到了团队合作拼图的趣味性。职工们感受到了团队合作的力量，释放了青年的青春激情。

不足之处：

本次活动，总体来说准备较为充分，组织比较严密，参加人员大都计划行动，但同时也暴露出了一些不足：

一是考虑不周，购买矿泉水和晕车药数量不足，准备工作不充分。

二是时间观念差，主要表现在工程公司在公司已通知出发时间的情况下仍然迟到15分钟，至使行程被耽搁。

三是员工组织纪律观念淡薄，不服从组织者安排。主要是三名同志在游戏互动中不服从安排，拒不参加活动，并且躺在最后一排座位上睡觉，至使活动中断两次，造成了不好的影响。

爬山活动总结篇三

局属各工会小组、各工会会员：

为贯彻落实国家《全民健身计划纲要》，展示广大水文职工精神风貌，同时为组队参加省局职工登山比赛选拔参赛选手，经工会委员会研究并报局领导同意，决定举办职工登山比赛。为切实做好登山比赛的准备工作，现将有关事项通知如下：

凡年满18周岁(1997年7月31日以前出生)在职在编、身体健康的职工均可报名参赛。有高血压、心脏病等疾病的人员禁止参赛，请各工会小组、工会会员踊跃报名参赛。

1、分男子、女子2个组别，赛程约4公里左右；

3、以选手通过终点线为准计算时间，按时间由少到多确定比赛成绩和名次；

4、各运动员自备运动服和运动鞋，注意保证自身安全，并遵守比赛的安排。

1、奖项设置：按男女组分别设置，分别取前6名，一等奖每组各一名、二等奖每组各二名、三等奖每组各三名，并分别颁发奖金。

2、个人成绩获得前2名的男、女选手组队参加省局举办的登山比赛。

报名采取会员自愿报名、工会小组推荐报名等形式。请将运动员名单于20xx年7月30日前，报送局工会委员周辉处。

1、比赛时间□20xx年8月4日上午(暂定，若遇下雨顺延)。

2、比赛地点：具体地点待定。

2、各参赛人员如遇意外受伤或体力不支无法完成比赛时，可以选择退出比赛。

岳阳水文局工会

20xx年7月27日

爬山活动总结篇四

幼儿园爬山活动是许多幼儿园经常组织的一项户外活动，我们班上也有幸参加了这项活动。在这次活动中，我们一起攀登了一座山，几天后，我感到很幸运能够参与这次活动，因为这次活动不仅让我感受到了大自然的美好，也增强了我们班上的团结和合作能力。

第二段：活动前的准备

在活动之前，我们需要做好一些准备工作，比如准备早餐，优化自己的身体条件等等。同时，领队还对我们进行了详细的活动讲解，告诉我们爬山的注意事项以及一些安全措施，更重要的是，他还强调了团队合作的重要性。

第三段：活动中的经历

当我们走进茂密的森林时，我才真正意识到自己要挑战的难度有多大。我们经过了崎岖不平的路径，爬上了陡峭的山路，在汗如雨下的辛苦跋涉中默默支撑，互助互爱，这样的团队合作让我感受到了集体的力量。同时，在攀登途中，我也学到了许多有限的生存技能，如如何正确使用绳索，如何克服恐高等。

第四段：活动的收获

通过这次登山，我体会到了团队合作的重要和力量。此外，当我们看到壮丽的山峰和远眺山的风景时，我们内心感到一股强烈的愉悦感。

第五段：活动后的感悟

通过幼儿园爬山活动，我更加珍视自己的每一分力量和每个瞬间，更加用心去感悟生命的精彩。我相信，只有用心感悟

生命，才能理解自己的存在，才能尽可能地探索自己的潜力。在日后的变与不变之中，我们需要牢记这次爬山经历，虽然路上会有泥沼，但我们一定要向前更加勇敢地走下去，因为只有这样，我们的生命才会更加精彩。

爬山活动总结篇五

为增强成员的归属感、凝聚力及团队意识，加强队伍建设和班组管理，充分调动员工的'主动性和积极性，使员工在完成本职工作后能享受事业成功和共同发展的乐趣，特制定本方案。

“促团结?求发展” 徒步行走活动。

保洁三队一组、二组、三组、四组、五组员工及所有管理人员。

采取自愿报名的参与方式。

1、主要内容：

徒步行走

起点：

终点：关索庙

前三名给予奖励，所有参加人员按一定人数分为必须到达终点龙马山山顶后方可返回，由各小组组长负责监督。

2、拓展内容：

(1) 乒乓球接力

以小组为单位，每组不少于人。

规则：设置起点与终点，在游戏过程中球不掉地的情况下，以5分钟为限，用时最短的小组为优胜者，裁判员为组长。

(2) 仙人指路投皮球

以3人为一小组，人为一大组，以大组为单位进行小组组合。

规则：投球者蒙上眼睛在起点由指路者搀扶转三圈后按规定线路进行指引投球至桶内，以投球三次为限，时间限定为10分钟，在限定时间内桶内球数最多者为优胜者，裁判员为组长。

以上游戏主要负责人：，由各组组长统计比赛结果并上报评出名次。

暂定于20xx年xx月xx日，根据生产时间进行安排。

注：交通工具统一摆放至。

由 负责安全，各小组安全和纪律由组长协助。

- 1、 登山比赛前三名为xx元、xx元、xx元，共计xx 元；
- 2、 乒乓球接力赛优胜组xx 人奖励每人x元，共计xx元；
- 3、 仙人指路投皮球优胜组xx 人奖励每人xxx元，共计xx元；
- 4、 所有参加活动人员纪念品每人xx元（取得名次者除外），
人员按 人计算共计xx 元；
- 5、 标语xx元；

6、 饮用水xx 件， 共计xx元；

以上费用共计xx 元。

爬山活动总结篇六

局属各工会小组、各工会会员：

为贯彻落实国家《全民健身计划纲要》，展示广大水文职工精神风貌，同时为组队参加省局职工登山比赛选拔参赛选手，经工会委员会研究并报局领导同意，决定举办职工登山比赛。为切实做好登山比赛的准备工作，现将有关事项通知如下：

凡年满18周岁(1997年7月31日以前出生)在职在编、身体健康的职工均可报名参赛。有高血压、心脏病等疾病的人员禁止参赛，请各工会小组、工会会员踊跃报名参赛。

1、分男子、女子2个组别，赛程约4公里左右；

3、以选手通过终点线为准计算时间，按时间由少到多确定比赛成绩和名次；

4、各运动员自备运动服和运动鞋，注意保证自身安全，并遵守比赛的安排。

1、奖项设置：按男女组分别设置，分别取前6名，一等奖每组各一名、二等奖每组各二名、三等奖每组各三名，并分别颁发奖金。

2、个人成绩获得前2名的男、女选手组队参加省局举办的登山比赛。

报名采取会员自愿报名、工会小组推荐报名等形式。请将运动员名单于20**年7月30日前，报送局工会委员周辉处。

1、比赛时间：20**年8月4日上午(暂定，若遇下雨顺延)。

2、比赛地点：具体地点待定。

2、各参赛人员如遇意外受伤或体力不支无法完成比赛时，可以选择退出比赛。

岳阳水文局工会

20**年7月27日

爬山活动通知二：

爬山活动总结篇七

为有缘相聚xxx幼儿园，更因有份我们相遇。茫茫人海，我们更应该珍惜彼此缘分，相互学习，分享快乐。我们的目的是走近自然、磨砺意志、培养毅力、锻炼体魄、快乐行走。

在辅导员的正确领导，全体成员的积极配合下，登山活动基本上取得了圆满的成功。在活动中，全体同学精神饱满，积极踊跃，互相帮助。后山并不是很高，我们很快就到了山顶，上山路上宣传委员为我们拍照。在山顶处，风景很好，我们各自用手机互拍留念，同学们摆出各种造型，很可爱。在一块平地上，我们围成了一圈，组织表演节目，有小组歌咏比赛，也有小组猜字比赛。同时摄影的同学也有拍风景和人物。随后我们又在山顶凉亭处合影留念。我们下山走了一段很长的台阶，从上面往下看很是壮观。

以登山为主体，不仅锻炼了同学们的身体，而且提高了同学们的集体合作能力。通过此次活动的开展，不仅加深了我们的友谊，而且锻炼了自己，提升了自己的交际能力，促进了本专业未来的发展。但是活动中也有不足，在上山途中由于组织的不够到位出现了两队分离的现象，表演节目的时候，

准备的不充分，节目衔接的不是很好。在这次大会中，同学积极参与我们组织的各个小游戏，促进了同学之间的感情。很多同学并没有融入活动中，与其他同学之间的交流不够。下山的时候，队伍拉得很长，显得有些凌乱。

这次活动的开展，增进了同学们之间的情感，加强了相互间的交流，同时也起到了锻炼身体的目的。我们要发扬其优点，改进其不足，争取下次活动能做得尽善尽美。相信我们的专业会越办越好！我们每个人都是最棒的！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

爬山活动总结篇八

【活动背景】为了宣传和充实班级文化，提升班级同学集体观念，加深彼此之间的情谊，给同学们的幼儿园生活留下最美好的记忆，根据活动计划，我班于20xx年4月26日组织本班同学和班主任、孙老师、一位家长代表到太阳山爬山。

【活动主题】“激扬青春，放飞梦想，用旅行拉近心与心之间的距离”

【活动目的】

1. 登太阳山，齐心协力，勇攀高山，增强班级凝聚力。
2. 感受在身边的家乡美景，激发同学们热爱家乡的美好感情。

【活动地点】xx太阳山

【活动时间】20xx年4月26日中午12点40分至下午5点。

【活动负责人】xx、xxx及各合作学习小组组长

【活动收获】

本次登山活动给我们带来了无穷的快乐。同学们登高望远，高歌大笑，大有古人“一览众山小”的豪迈；通过这次爬山，同学们和老师一同投入大自然的怀抱，尽情享受美好的暮春景色，感受绿意盎然的无限生机与活力，师生关系、同学友情在活动中得以进一步拉近，增进了感情。师生们即娱乐了生活又亲近了大自然，放松了心情，增长了见识，增强了班级凝聚力和班级同学间的交流和沟通，全班46位同学全员参加，没有一位同学请假，整个过程没有一个学生掉队，没有乱扔垃圾、随处乱跑的现象，没有一人出现意外情况。大家兴致高涨，互帮互助，体现出了较强的团队意识、奉献精神和拼搏进取精神，达到了活动的目的要求，活动取得了圆满成功，相信这次活动将给同学们留下美好的回忆。

【活动的成功经验】

一、计划周密，准备充分。班委会、团支部成员明确分工，落实责任，做好活动准备。班委会经过讨论商量，充分征求全体同学的意见，确定了活动地点和活动内容，进行了责任分工。xx和班主任一起负责制定活动方案，邹文豪负责联系租车并与租车公司谈好价钱，确定活动路线、人员分组、

收取活动费用、结算。由于分工负责，责任明确，有条不紊的做好活动的准备工作。

二、制定了详细的活动计划，组织有序。班委会起草了《“激扬青春，放飞梦想”春游踏青登山活动计划》，活动方案包括活动目的、时间、地点、形式、内容和要求，并对活动的安全责任作了重点强调，做到有备无患。活动计划在一周前报请政教处和园长室获得批准。活动中，全体人员按照平时学习小组分组办法，常务组长担任本次活动的小组长，制定了“小组成员一切行动听从小组长”的协议。各组长认真负责，上下车时负责召集、清点、汇报本组人数，引导同学们安全、文明、有序的开展活动。

三、全体同学的齐心协力，全力配合。本次活动共有48名学生、2名老师（班主任和xx老师）、一名家长（xx的妈妈）、一名老师家属（孙老师的先生）参加，人员较多。在活动中，同学们之间充分在在活动中，同学们之间充分做到了团结合作，互帮互助，文明谦让，遵守社会公德，树立了良好的形象。老师、家长积极配合，服从班委会及组长的管理，以学生为中心，和学生一起游戏，共同营造了和谐融洽班级活动氛围。

四、特别感谢孙老师的先生，此次活动他全程参与完全是为我们全班同学服务的，首先大车装载不下的同学就搭载他的车去的；然后他开车至樱花楼等候同学们并强调下山集合的时间；返回时看着打雷下雨他又忙着开车接走得慢的同学。

【不足之处】

一、本来我们预定的计划是在太阳山活动整个下午，从山底爬至樱花楼集合点名一次，再爬至山顶太阳神处，围坐在一起开展各个小组准备的活动，但因为司机太赶，要求我们在4点以前就下到山脚下，时间太紧，我们只好把准备好的节目放弃到下一次了，不过还好，按照司机的时间要求，我们全体赶到候车处时不久就打雷下雨，如果我们一直流连在山上，

一定会赶上雷雨，这叫有所德必有所失吧。

二、部分同学体力不足，明显是锻炼不够所致，所以，以后更要注重加强锻炼身体，提高体质。

【活动意义】

此次登山活动真的很成功，激发了同学们热爱大自然和热爱家乡的情感，增进了同学们之间的感情，培养了同学们的集体观念，丰富了同学们的课外生活，加强了师生之间的沟通交流，同学们身体受到了锻炼、意志也得到了磨练、身心也得到了放松的，自信、勇敢、独立等方面的能力均得到较大的提升。在爬山过程中我们发扬出的“不怕吃苦，不畏艰难，勇于攀登”的精神，必将会渗透到我们平时的生活和学习中，让我们137班更加卓越更加辉煌。今后，班委会将在充分调查了解学生和家长意愿的基础上，多组织开展此类有意义的活动，为同学们的身心健康快乐成长创造有利条件。

爬山活动总结篇九

机关各处室、稽查局、审评认证中心、药品监测评价中心、宣传培训中心、信息中心：

为大力开展全员健身活动，营造干部职工健康快乐的良好工作氛围，培养广大干部职工集体荣誉感和积极进取精神，机关工会拟定于10月18日组织登山比赛活动。现将有关事宜通知如下：

10月18日(星期六)封龙山

欢迎局机关、稽查局、审评认证中心、药品监测评价中心、宣传培训中心、信息中心全体干部职工积极参加，自愿报名。

(一)评奖办法。为调动干部职工参与活动的积极性，增加活

动的趣味性，此次登山活动设优秀组织奖、个人单项奖、参与奖三个奖项。按照精神奖励为主、物质奖励为辅的原则对优秀组织者和取得优异成绩者给予一定的物质奖励，其他参与者给予参与奖。

(二)活动要求。因需要根据参加人数联系车辆及购置参赛奖品，请各部门认真对待，确保报名后准时参加。于10月13日前将参加人员名单、联系方式及各单位联络员，报机关党委429房间。

- 1、为确保登山安全，要做到一切行动听指挥，严禁冒险的攀爬行为，登山时请着便装(宽松衣服和运动鞋)。
- 2、登山前做好热身运动，特别是脚踝和膝关节。如遇意外受伤或体力不支无法完成登山者请及时与工作人员联系。
- 3、要沿指定路线登山，并根据体力和身体状况，调节好登山速度。

20**年10月10日