

2023年大四素质拓展个人总结 大学生素质拓展活动总结(大全5篇)

总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它可以使我们更有效率，不妨坐下来好好写写总结吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

大四素质拓展个人总结篇一

学校针对20xx级的新生开展了一场团体素质拓展训练活动，本次的活动名称为“新生活，新起点”。

- 1、通过此次拓展训练，增强xx级新生新班级之间的交流和沟通，旨在促进新生的相互认识，消除陌生感和孤独感，提高新生对新环境的探索意识和能力，提高新生主动寻求社会支持意识和能力，感受集体的温暖，增强对新团体的向心力，锻炼人际关系适应能力。
- 2、借集体的温馨和健康的心灵的力量，让快乐从心底绽放，用真心对待生活，对待每一个人，营造和谐融洽的生活环境。
- 3、通过直观的体验性参与，使大家对素质拓展训练形成初步认识及良好印象，为以后素质拓展训练的深入开展奠定良好的舆论氛围。

本次团训由东方启慧徐州培训部的成员指导协助，参加的班级共10个，人数为550人左右，团训通过了龙行千里、一鼓作气、生死电网等游戏向所有参与者提供一个坦诚、相互信任和安全的多维人际互动环境，使参与者在这种类似真实的群体互动条件下，通过亲自体验和实践认识解决自己的问题，学习和掌握各种正确的社会交往的规则和技巧，形成健全的

心理和人格。让同学们更快的适应大学生活。

各班级班干部与其领导者相互协调与讨论选择适合的时间与地点，尽量让每一个同学都能够参加此次的训练。在训练过程中同学们相互配合积极讨论，共同完成了游戏中设置的各个难关，并且用相机吧同学们陶醉于其中的快乐画面给定格下来。同时，领导者也积极引导同学们发表自己的感想，大家畅所欲言，快乐无比，达到训练的基本目的。

训练结束后，收到多份心得，同学们表示此次训练非常有意义，学到以前许多没学到的东西。也向我们提出一些很宝贵的意见，我们将积极拿去，不断改善训练的质量与效果。

大四素质拓展个人总结篇二

(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。

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替代的作用。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。

大四素质拓展个人总结篇三

10月24日机电工程学院全体教师一行30余人参加了在龙福山庄举行的素质拓展训练活动。此次素质拓展活动使我受益匪浅、感受颇深。

在来龙福山庄前我对素质拓展训练一无所知。心怀着忐忑不安和好奇，于早上来到了龙福山庄素质拓展中心，7点30分，训练正式开始。全体教师分为训练组、后勤组和机动组。我们训练组被分成了2个队，每个队都是9人。教练给了10分钟让各队创编队名、队旗、队呼。我们是第一队，我队考虑后决定取名“神鹰队”，队呼是：神鹰神鹰，今日必胜！另外还做了一面队旗，旗上面有我们的队名、队徽、队呼。

在这次拓展中，展现了团队的力量！团队项目不是仅靠一个人的智力、体力和能力就能完成的项目。它最大的特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的每个个体都相互团结，相互帮助，才能共同完成团队的目标。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最关心的都是如何组织、协调及配合，而不是某个队员自己如何能做得更好，团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。“驿站传书”、“领袖风采”、“毕业墙”等，那些别开生面而又有深刻内

涵的训练项目，如经典电影深入脑海，犹在眼前，尤其是“领袖风采”，更使我受益匪浅、感受莫深，那是一种发自内心的触动。

一天的.素质拓展结束了，我的感悟很深，真的。驿站传书、领袖风采、毕业墙一个个的项目都让我至今感受至深。

因为我是第一次参加这样训练，所以我很珍惜这次机会，虽然时间只有短短一天，但经典的户外素质拓展项目有效加强了同志们之间的沟通与合作，培养了同事间的相互信任和协作精神，提升了团队凝聚力，激发了队员的潜能，使队员们感受到了克服困难的愉悦，培养了积极的人生态度和出色的团队精神。拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种岗位、只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这一天里，感悟最深的真的应该是团队意识，从一个人到一个团队是个飞跃，在团队的范畴里，我们不能仅仅考虑个人的利益，而是应该以团队的利益为上，很多时候我们扪心自问：一个人能干什么？是的，一个人确实能干很多事情，但是这个社会现在已经不再需要孤胆英雄了，我们更加注重的是团队的力量。而且在团队的大家庭里，我们可以得到更多的关爱和温暖。

“拓展是一种培训，是震撼下的理念，体验下的感悟”。的确，回头再细细的看这些项目，每一个项目都有它在现实生活中，工作中的意义。如果每个人都循规蹈矩的生活，那么我们将很难有机会重新思考与认识自己，素质拓展便为我们开启了这道门，使我们亲身体会到了那些早已熟悉的，看似平常的做人和生活的理念，真正的认识自我，勇于去尝试新的事物，使自己具有一定的开拓创新精神。并认识到了一个团队的凝聚力和团队中角色的合理利用，资源合理分配的重要性。团队中的个人奉献与牺牲精神，以及有明确的目标、合理的解决方法，是一个团队成功达到目标的保证。世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自

己。我坚信通过这次训练，我们在今后的学习工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。

通过拓展活动，我感悟到了所谓团队精神，是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风。奉献成为激发团队成员的动力，为成功注入能量。承诺是团队成员要共同承担的集体责任。没有承诺，团队就如同一盘散沙。做出了承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。使我在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会挑战自己，学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处，学会鼓励他人，学会欣赏他人，更学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟！启发了我自身的想象力与创造力，提高了解决问题的能力；认识到了群体的作用，增进了对集体的参与意识与责任心；改善了人际关系，学会了关心，更为融洽地与群体合作。

通过亲身体会拓展，我改变了原有的思维模式，超越了自己，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。思维拓展，落脚点在实践上。最后引用一句名言与大家共勉“生活不是守株待兔的遐想，不是消极的自我研究，不是情绪化的虔敬神明，只有行动才能决定人生价值”。

活动虽然结束了，但是它带给我的思考与体验永不停止。

大四素质拓展个人总结篇四

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。于是我们班开展了为期一天的“岭户外活动”，这次活动全部由我们班委负责，受到了班主任和同学们支持，这次活动达到了预期的目的，现简要总结如下：

由班委会决定，在班委会的组织与策划下，各班委分配任务，

并带头做好各项准备，具体事项如下。由一班和二班的部分班委去活动地点确定踩点及安放“宝物”等事项。班委会组织了部分班委去购买活动中所需的材料、地毯、绳子以及奖品等。在x月x日早上9：00由班主任和一二班班长在职院东门组织集合。

上午9：00时这次策划已久的班级户外活动顺利拉开序幕，正式开始。早上9：00在班主任和班委会的带领下到活动地点岭公园，休息一下后，这次户外活动的重要部分——《寻宝大行动》，开始了，班上的同学都积极的参与到其中，各组成员分工协作，由班主任和两位班长担任裁判，班委带领“寻宝人”在指定范围内“寻找宝物”。时间过得飞快，一个小时“寻宝”活动结束了，看着大家手捧着自己的劳动成果，脸上充满了笑容。之后，我们进行第二个户外游戏《真心话大冒险》。大家的热情把活动推向了一个又一个的高潮。活动一直持续到中午。

早上的活动一结束，然后就进行午餐。一个多小时后，下午的活动正式展开，首先进行的是《多人多足》团队竞技合作活动，每个人都和旁边的人互绑脚踝，手搭着手共同走向终点。这考验着我们的团队协调能力。终于进行到了《老鹰抓小鸡》的游戏时间，每一个同学都玩得不亦乐乎。一天的岭户外活动终于结束了，大家伙聊了一会儿时间，就各自散去了。因为大家积极参与到活动中，这次活动开展的很顺利。

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。

各班委团结协作积极参与组织本次活动，不但提高了自身的能力，更进一步的拉近同学们之间的距离，也是的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。

大四素质拓展个人总结篇五

1月15日上午8:30至中午12:00,由大学勤工助学服务中心(北区)内务部主办的素质拓展培训活动在贵大北区老操场顺利地进行。据悉,本次素质拓展培训是内务部培训组成立以来所组织的第一次培训活动,北区培训教练“十年磨一剑”,经过三个月的努力学习与交流,终于在今天一展风采。本次培训的对象主要是贵大勤工助学服务中心(北区)各部门之前没参加过素质拓展训练的成员。这次培训主要有6名教练,17名成员参与,勤工助学服务中心(北区)中心主任严伍汪也到现场参与并观看培训。

培训分为“开营”、“团队建设”、“共同进退”、“支援前线”、“勤工有我更精彩”等五个部分。上午8:30在教练的带领下,培训活动顺利的举行了开营仪式,培训师通过简单的现场试验向参训成员传达了团队、合作最为重要的精神和意义。在教练的指引下参训人员开始进行此次培训的第二个项目—团队建设。参训人员被分为两个队。各队自行选举组长后,分别制作本队的队旗,选取本队的队歌,设计本队的队徽。然后进行活动的第一次pk风采展示。和“团队建设”一样,参训队员们在之后的“共同进退”、“支援前线”、“勤工有我更精彩”项目中尽情的发挥自己的才华,展示自己的风采。

本次培训主要为了让新成员主动体会和解决问题,让他们在参训的过程中体会、思考和发现团队的意义与力量,以增强新成员的团队意识,提高他们的团队协作能力,使他们能够更好融入勤工大家庭,不断完善自我,走向成熟。

培训即将接近尾声,中心主任严武汪提出自己的感受并作了简单的点评,他表示:首先对前来参训的新成员表示热烈的欢迎,并希望他们能够在勤工的大家庭中快乐地成长。新成员必须经过培训,这是xx大学勤工助学服务中心的传统,这是让大家知道大学勤工助学服务中心是一个团队,希望大家

在这努力工作，把勤工助学服务中心办得更好，办得更强。

中午12:00，至此经过各成员间的密切配合，培训得以顺利进行，整个培训活动取得了圆满结束。