

2023年素质拓展记录表个人总结大四 大学生素质拓展个人总结(模板5篇)

总结是写给人看的，条理不清，人们就看不下去，即使看了也不知其所以然，这样就达不到总结的目的。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

素质拓展记录表个人总结大四篇一

历时近两个月的xx级毕业生素质拓展训练已经圆满结束，回顾拓展训练的点点滴滴，做为辅导老师我感触很多，当看到同学们全身心投入拓展的各个环节时我很欣慰，当听到同学们在分享时，说到对母校的感谢，对团队精神的深刻领悟，对信任的正确理解等等时，我很感动。现对自己的拓展历程做如下总结和反思：

在认真参加多次集体备课的同时，自己在业余时间对所要做拓展的学生有个全面的了解。感觉要想做好毕业生素质拓展工作，要始终坚持“以人为本”的原则，首先分析毕业生目前的情况，特别是心理状态。始终坚持尊重学生、理解学生、启发学生、关心学生、激励学生的基本原则。现在的学生在意识形态上要求平等、自我意识强、挑战意识强。他们思想比较解放，不盲从，有自己的观点和见解，不喜欢那种“我说你听”的灌输式教育方式，尤其不喜欢听大道理，这是当代大学生普遍的心理特征。那么对于即将走入社会的毕业生来说，他们又具有着对进入社会的恐慌，特别是实习回来后对为人、处事方面的求知欲要更强烈些，这就需要我课前做充分的理论知识准备，把自己工作中积累的一些实战经验与他们一起分享，及时对他们的感悟进行总结提升。让他们对活动的认识自觉内化为自觉意识，从而达到拓展训练的真正目的。

1、辅导老师要有很强烈的方向感和感染力。一定要拥有着

足够的感染力，因为感染力会比感冒更容易传染给学生，使学生紧紧跟随团队。记得上课前杨老师也一再的和我们强调辅导老师要有势气，没上课前主动听同事的课，认真观察学生参与状态，为自己的课做方方面面的准备。做为辅导老师，用我们的语言感染学生，有时要像带兵上战场一样，让我的兵们，带着战斗的激情去参加各个环节的拓展活动，只有这样才能把大家团结起来，更重要的是把不积极参与的、性格内向同学带动起来。只有让学生全身心投入了，学生才会真正有收获。

2、辅导老师要用真诚换取真诚。素质拓展从传统的知识灌输转变为“在做中学”。学生能够完全的理解与接纳培训的内容不是一件容易的事。每个人都守着一扇自内开启的心门没有人能随便地打开。辅导老师要做的事情就是进入学生的心理，改变和优化他们的固有的心理定势。这需要辅导老师首先亮出真诚，博得学生的信任。在分享中，我回想自己在刚刚走入社会时的心理感受，和学生产生了共鸣。在大家都发完言后，队长主动说，老师你多给我们说说吧，其他人连连点头。当时我看到了大家对我的信任，我毫无保留的述说了自己在工作中的点滴经验。希望能对他们有一点点的帮助。真诚的、互动的分享让大家很受益。

3、辅导老师要有坚定的信心。辅导老师会用平常心来告诉自己别只去寻求工作以外的快乐而忽视了工作本身的快乐。事实不是这样吗？学生在拓展中给了我们太多的感动和意外。学生不但把我们此次拓展的真正目的都感受到了，甚至超越了我们的想象，他们说的更深，想的更远了。

1、努力让每位同学都积极参与，获得真切的体会

“寓教于乐”一直是我们追求的境界。在活动中，能使学生真正地动起来，使每一个人在富有挑战性、趣味性的历奇活动中体验、合作、交流、探讨和分享，为每一个学生营造最佳的学习和受教育的契机，激发主动的参与意识。辅导老师在“传

道”中要激发学生兴趣,使训练过程像娱乐活动一样有吸引力和乐趣;同时辅导老师通过调动性格外向学生的积极性,带动整体氛围,进而使不易融入集体的学生积极参与。通过活动营造了“团结、支持、合作、鼓励”的氛围,使同学们在共同的体验过程中战胜自我、实现了深切的体验、共同成长。

2、启发我在日常学生工作中努力尝试建立新型师生关系。

俗话说:“身教胜于言教。”在素质拓展训练的每一项活动中,教师都会适当做些示范和指导。当学生在活动过程中遇到困难或挑战时,教师都会适时介入,提供适当的帮助,增强学生对活动的信心。同时,在师生互动和学生合作活动中,无形之中已建立了良好的朋友式、战友式的新型师生的关系。这使我不禁想到在做学生日常思想教育工作时,要努力变换工作方式,抓住思想教育的契合点,让学生在具体行为中自觉辨析对与错,是与非。

1、在做好大学生素质拓展训练工作中,辅导老师应该利用自己的优势,克服不足。感觉自身的不足主要是心理专业知识不丰富。在今后的工作中加强自身的学习,不断提高和丰富心理专业知识,特别是加强与学校心理咨询中心老师的交流,获得心理教育的专业技能。

2、进一步加强理论知识的学习和提高语言组织能力。在和学生分享时虽然有所准备,但感觉自己的语言不能达到理想效果,要想给学生一碗水,自己要拥有一桶水甚至更多。平时要注意综合知识的积累,才能在拓展中应用自如。

这是第一次参加素质拓展活动,感觉很有趣、很有意义,我收获很多。这是外语系团学干部培训素质拓展训练。

这次活动给我留下最深的印象是责任感,不论我们是什么身份,都应该要有责任心,对自己、对他人、对团队负责,就像人们常说的“在其位,谋其正”,你在什么样的岗位上,

就应该担起什么样的责任。这次活动，在我们14人的小团队中，我担当的是“政委”一职，我的职责就是配合队长，跟队长和队员们一起出谋划策为完成任务共同努力。而在“密宗挑战”中，我在40人的大团队中担任队长一职，我们的报数挑战在开始和结尾两轮都取得了圆满的成功，但是在中间第二轮的时候，我们队因为一些小原因失败了，队员们接受了20下俯卧撑的惩罚，而我作为队长就要担当起责任，接受60下的俯卧撑。对于一个女生，我不曾做过这么多的俯卧撑，但是因为我知道队长就该承担队长的责任，我不愿也不能放弃。

除了责任，我还重新认识了团队与个人的关系。唯有每个人都抱着对自己、对团队负责的态度，认真完成每一件任务，那才能构建一个优秀的团队；而也只有优秀的团队中，个人才能得到更好的发展，才能做最好的自己。所以我们应该为了团队而努力。而在构建团队中，应该有“不抛弃，不放弃”的理念和“木桶原理”，不该放弃团队中的任何一名伙伴，即使他在某些方面的能力不及他人，而应该积极地帮助他，帮助他提升自我的综合素质。因为木桶装水的多少取决于的是最短的那块板。

关于领导者或者管理者，我学到了应该注意沟通的有效性和学会授权以及不为失败找借口这几点。并学到了在做一件事的时候应该有这样几个步骤，简称为“pdca”即，plan do check,action而最关键的就是检查这个环节，学会检查，可以使我们做事成功率更高、满意度更高，并且能够从中学会更多意想不到的东西。

不管是作为普通员工或者管理者或者领导者，我们都应该记得“重要的不是我，重要的是我们”，秉持着“不抛弃不放弃”的精神，向明确的目标前进，为自己和团队的未来而努力。

素质拓展记录表个人总结大四篇二

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，莲山课 件 通过本学年在团学会的磨练与学习，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，我部成员工作积极，态度认真，密切配合，圆满的完成了本学年院方交予我部的工作任务。在院素质拓展部的领导下，工作有条不紊地进行，使得我部本学年的工作更上了一层楼。

以下是我部门在本学年的工作总结：

一、对本学年我系团学会工作证的制作

1、我部积极配合院系工作，积极为系部奉献，积极和团学会所有成员搞好团结合作关系，所以系部把制作团学会工作证的任务交由我部负责办理。

2、我部成员积极创新，制作出代表着系部特色的工作证，得到了系部的认可和领导的好评。

二、为我系大合唱比赛拉赞助

1、我部积极配合院“四十好习惯”大合唱，在比赛期间帮助学弟学妹们培训。

2、我部成员在校外积极奔走，终于说服校外的商品店为我系的演出服装提供经费，为我系在本次活动中脱颖而出作出了贡献，在团学会的共同努力和配合下，取得了第三名的好成绩，为我系争得了荣耀。

三、对素质拓展证书的认证工作

1、我部确保对证书的的宣传及填写的指导工作，以确保证书

填写的完整性与统一性。

2、积极与院方及其他系部进行交流与沟通，并完成证书的认证工作。

四、开展素质拓展活动

1、组织我系团学会所有成员开展素质拓展活动，在活动中增强了同学们的感情，莲山课件增强了集体的凝聚力，使得我系团学会更加团结、和谐。

2、积累经验，为我系以后的素质拓展活动做好准备。

五、积极配合团学会各部门工作

1、积极配合院方工作，只要是院方下达的任务，我部成员都尽心尽力，尽善尽美的完成任务。

2、积极配合系部工作，我系劳卫部、纪检部、学习部是比较繁忙的部门，我部积极配合其工作，减轻兄弟部门的压力，同时也使得我们团学会更加团结。

在这一年的工作中，作为药学系团学会成员，我部门成员在做好自己的本职工作的同时，积极配合院系工作，积极为院系服务，提高自身价值，使我们获得更多的人生经验。一份耕耘，一份收获，我们所有人的努力和配合，终于有了结果，在这个收获的季节，我们也收获了经验和教训。也许我部门也有不足的地方，但是我们会不断进行自我批评，争取做到更好，让我系素质拓展部不断发展壮大。与此同时药学系在院方的各个方面也都取得了优异的成绩，名列前茅。在收获成绩的同时，我部也得到了院系的肯定与支持，相信下一学年，我们会做的更好。