# 素质拓展个人总结范文(精选10篇)

来源：网络 作者：暖阳如梦 更新时间：2025-05-17

*素质拓展个人总结范文120xx年7月22日到28日，我参加了由吉林省主办的高校就业指导培训，为期6天半，虽然距离这个培训已经过去了4个月的时间，但是它给我的影响一直盘绕在我的脑海中。培训过程分为两个部分，户外的体能煅炼和室内的技能培训。第一...*

**素质拓展个人总结范文1**

20xx年7月22日到28日，我参加了由吉林省主办的高校就业指导培训，为期6天半，虽然距离这个培训已经过去了4个月的时间，但是它给我的影响一直盘绕在我的脑海中。

培训过程分为两个部分，户外的体能煅炼和室内的技能培训。

第一天就是户外的项目，在教官的带领下，我们分为四个小队，经过讨论我们小组命名为“炼狱”，意为我们都是精炼之人。在队长的带领下我们开始了一天的训练。

上午训练的第一项是“电网逃生”，任务是在规定的时间内，每一位队员都穿越由不同面积空挡组成的“电网”，全队不能有任何人触电网。项目开始后，我有点发蒙，觉得这简直是一个不可能完成的任务，但是经过大家讨论方案，精密布置，最终竟然在规定的时间内提前全部通过。项目结束后，讨论的时候大家都谈了自己的看法和体会，大家都很兴奋，这个项目主要是体现团队合作精神，互相信任，在自己通过电网的时候，要完全放松，相信同伴，相信自己能克服心理困难，最后都能安全通过，充分体现了团队力量。

第二个项目是信任背摔，除了相信他人，你别无选择，要么你放弃。背摔其实是一项很简单的活动，一个人背站在米高的地方，如果你相信自己的团队那你就\*躺着摔下来。这项活动看上去似乎很\*常，没有什么蕴涵，其实它验证了人与人之间心灵的交流及可信度。“信任”与“被信任”都是源于生活中点点滴滴的积累。“信任”首先要相信自己，做什么事情都要充满自信。如果自己对自己都没信心，那就谈不上“信任”与“被信任”。做任何事情都要有责任心，这样才会被信任。游戏中短短几个字“请相信我们”就会让背摔者心中充满信心，起码有这些伙伴做后盾，这时心里就会轻松许多总之一句话：自己的能力是有限的，而大家的能力是无限的，相信他人就是相信自己。

下午的第一个项目是高空作业，这个项目个人挑战项目，要求女队员们是“空中断桥”，在9米多高的铁板这边跳到另一边，然后再跳回来就算完成。有些事情，看起来容易、做起来却很难。只要勇敢跨出第一步，困难也不是这么难，超越只是一步之遥。在训练中，我们曾经出现过退却、恐惧或做不了的念头，但是通过大家的鼓励，并成功的完成了训练任务。这个项目你告诉我，在我们实际生活工作中，当我们面临艰巨的任务或遇到困难时，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，就可以战胜一切困难，就可以完成别人认为难以完成的任务。面对米笔直的石墙我蒙了，“翻越毕业墙”项目要求在规定的时间内将所有的人不借助任何工具爬过一，没有任何工具，所有团队需要全部跨越!当时就想着怎么过得去?这个过程中有受伤的，可没有丝毫影响大家翻阅这个困难的决心。结果大家齐心协力很快就征服了石墙。毕业墙让我们每个人的感触颇深，很多人都留下了激动的泪水。求生墙让我们化为一个整体，真正意义上突破了零的突破!在困难面前，我们没有退缩!这个训练给我很大启发：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。这就是我们的团队、步调一致的团队、无坚不摧的团队。

在接下来5天的室内知识技能的学习中，我学会了与人沟通，敢于尝试自己以前不敢做的事情，在那么多人中发言是我以前不敢想象的，可是我做到了。我知道现在可以做错，错的越多改正的地方越多，我以后犯错的机率就会越小。通过老师，同学的点评，会让我学到的\'东西更多，从而提高的机会更大。培训还让我了解了许多我从未接触过的知识，比如说简历的制作，面试的注意事项，职业

的分类等等。其\*\*象最深刻的是如何看清你自己，让我一次审视自己哪里做得不好，哪里是我的优势。指导我在以后的求职工作中可以不断的改进，完善自己。这次拓展除了知识和心理的锻炼培训外，让我收获最大的是认识了好多吉林各大高校的朋友，看到他们身上闪闪发亮的优点，我再次审视自己，以前的自己太自以为是了，真是应了那句“人外有人，天外有天”。

人生需要不断的反思，少一些感性的冲动，多一些理性的思考，不要盲目的低头前行，有时候适当的停下来看看自己到底想要什么，看看周围的环境及人，会让你有意外的收获。

**素质拓展个人总结范文2**

高职学生应具备的职业素质职业素质是根据企业需求的角度提出来的，是员工能够胜任企业岗位的基本素质要求。现代高等职业教育强调“产学研”一体化，学校和企业之间要无缝衔接，而高职学生的职业素质水平就是无缝连接的接口。联合国教科文组织在汉城召开世界技术职业教育大会，大会主题工作文件指出：“高职学生职业素质的构成主要有职业道德、职业意识、职业知识、职业技能、职业心理、职业精神等”。

拓展训练拓展训练是培训师通过精心设计的培训载体（项目），对受训者进行体验式的一种培训。这个培训的过程可以说是相当复杂，过程中受训者会遇到设定的种种困难和挫折，会感觉到生理和心理上的各种不适，因此会暴露出隐藏在受训者身上的一些问题（如胆小恐惧、团队协作意识差、缺乏责任心等等），然后受训者会在培训师或者教练的引导、控制以及队友的帮助和鼓励下顺利完成挑战，克服困难和挫折。最后培训师通过对活动的评价和总结让受训者有深刻的体会和难忘的经历。拓展训练课程对职业素质养成的作用拓展训练有利于培养学生良好的心理素质、团结协作的精神、意识和社会实践能力，能够充分挖掘学生的潜能，培养其创造力；可培养大学生坚忍不拔、克服恐惧、勇于战胜困难的意志品质，以及良好的沟通和社交能力；有助于培养学生创造性思维、实践操作能力和果断、自信、敢为的优良品质；此外还能提高学生就业生存认识能力，以及感恩心理，从而减少对社会不满情绪等。而这些品质和能力基本上属于职业道德、职业心理、职业意识、职业精神、职业知识和职业技能等方面的范畴。拓展训练课程在高校开设情况我国从1995年引进拓展训练以来，随着受训人数越来越多，各大城市素拓培训机构应运而生，拓展训练受训人群也从军队、企业、单位开始逐渐走入到学校当中。而高校开展拓展训练，最早进入课堂的是北京大学。20\_年，北京大学开设了供本科生选修的以“体育综合素质训练”为名的拓展训练课程。目前开设的学校越来越多，但是仍然处于起步探索阶段。以浙江省为例，目前开设拓展训练课程的本科学校有浙江大学、浙江工业大学、浙江工商大学、浙江农林大学、中国计量学院和浙江科技学院6所，高职学校有浙江经济职业技术学院、浙江金融职业技术学院、浙江医药高等专科学校、浙江商业职业技术学院和浙江育英职业技术学院5所，一共11所，占据浙江省高校总数的1/5左右。

高职院校拓展课程的设置拓展训练课程项目的选定拓展课程项目的选择方面主要根据场地器材条件和培训师实际情况而定。设定过程中应当要以团队合作项目为主,个人挑战项目为辅。可以在高校开展的团队合作项目有很多，包括:“破冰”、“求生墙”、“盲人方阵”、“生死电网”、“七巧板”、“雷区取水”、“突破雷阵”、“无轨电车”、“风火轮”、“极速60秒”、“挑战五分钟”、“卓越圈”、“交通堵塞”、“过河”、“激情传递”等等；个人挑战项目包括:“信任背摔”、“攀岩”“、空中抓杠”等高空项目。以上团队协作项目中大多对场地器材要求不高，操作也比较方便，可实施性强。拓展训练课程的教学实践以浙江育英职业技术学院拓展训练课程设置为例，上课年级为大一新生，上课周期为一学期9次课，每次课2课时，共18课时。课程内容、项目介绍以及教学目标见表2。学生对拓展训练课程的体验和认知通过对浙江育英职业技术学院14个上完拓展模块的行政班级进行问卷调查，一共602名学生，其中男生260人，女生342人，对团队协作、沟通、责任感、创造力、心理素质、意志品质、实践操作、集体感、感恩、积极进取十个维度的能力素质进行授课后的提升认可度的统计分析。每个维度最高得分为5分，最低为1分。发放问卷602份，回收问卷589份，回收率，其中有效问卷517份，有效率。数据处理采用软件进行统计。浙江育英职业技术学院的14个班级学生在上完9次课的拓展模块课程后，对自身团队协作等十个能力素质方面提升的认可度最高值为集体感，最低值为创造力，平均值为，均大于3，说明认可度高。

拓展训练师资培训拓展训练师资培训重点拓展训练师资培训的重点有三个环节：项目操作—过程控制—结果评价。在以往的培训中，受训者往往只重视项目是怎么操作的，因为他们认为应付上课这就足够了，至于过程的控制只要讲好规则就可以，而结果的评价大多都不会。其实拓展训练的这三个环节是环环相扣的，如果项目操作过程中，培训师不能控制住全场，对团队或者个人的一些情绪波动，甚至是一些突发的意外情况做出及时的调整，可能整个项目将无法顺利完成。而结果评价能够让学生更加明白和懂得这个项目的意义所在，引导学生们进一步的思考和总结，将所感受到的，所学体会到的真正领悟进去。拓展训练师资培训途径拓展训练师资的培训应该采用集体培训和个人培训相结合，请进来和走出去相结合以及内部互相学习提升的模式。现在拓展培训师的培训有很多，机构也有很多，学校可以根据需要选择地方和项目进行培训，同时也可以将外面的资深培训师请进学校进行培训，这样更具有针对性。

2结论与建议

**素质拓展个人总结范文3**

20\_\_年10月28日至31日，我们协会开展了第三届“百团大战”户外素质拓展活动，经过大家的努力与积极配合，此次活动圆满结束并取得了很好的效果。这也为我们素质拓展协会以后工作的正常有序进行奠定了良好基础。素质拓展活动的目的在于培养学生的团结精神和集体荣誉感，增强勇气和自信心，消除心理上的隔阂和障碍，锻炼学生的创新能力和组织领导能力。同时通过举办活动让他们了解当代大学生的风貌，展现辽宁石油化工大学的学生们的良好形象。通过素质拓展这样一个自由、灵活、多样形式全面提升学生的身体素质和心理素质，进而为学校培养优秀的学生，为社会打造合格的建设性人才。

本次素质拓展活动基本上可以分为：盲人方阵、坐地起身、八人九足、袋鼠跳、链接加速、搭桥过河、心心相印、地雷阵这几个环节。各个活动都在一定程度上给了学生们一些启示与思考，能够更好的锻炼学生的团结能力，提升个人乃至整体的素质。培养团队精神;同时让他们知道什么是领导，领导者该去做些什么。心心相印让他们懂得了互帮互助的重要性。盲人方阵让他们懂得了团队的协商与合作对成功的关键作，坐地起身让孩子们领会到集体由部分构成，只有每个队员的齐心协力，相互配合才能使整个团队更好更优，同时让他们学会尊重对手。

本次活动有以下成功之处，让学生们懂得了：

1、学习到团结和作的重要性。

2、认识到，世界上的一些事是需要开动脑筋，集合大家的智慧才能完成的。

3、使他们认识到，男生和女生是需要互补合作的，这样才能更好的完成任务。

4、培养集体荣誉感是十分重要的。

虽然活动取得了圆满成功，但活动过程中仍存在着许多不足:

1、由于活动时间确定太急，许多准备工作都没做好。出现参加人数不确定，活动器材短缺的问题。

2、由于本次活动增加了几个新项目，许多同学对活动项目不了解，活动中出现了冷场现象。

从本次活动中得到的经验教训：

1、应提前做好活动规划，做好各种准备工作，保证活动有始有终。

2、应依据学生特点，对活动细则进行更改，适当放松对他们的要求，使活动顺利进行。

3、在活动出现意外情况时，要学会变通，积极应对。

4、注意活动与时间的合理安排。

素质拓展活动带给了我们快乐，更多的是新的收获。这些经验、教训对我们以后工作，是一笔不小的财富。我们会吸取经验教训，也会更加的努力，争取把我们的大学生素质拓展协会越办越好。

**素质拓展个人总结范文4**

质拓展训练虽然过去已经很久了，但回想起和队友们共同度过的短短 一天不到的时间，心情依旧是那么激动。它不仅仅是一次简简单单的素质拓 展活动，更是一次有意义的增强团队合作、增进团队友谊的交流活动!整个 活动中，我们相互帮助、相互支持、相互信任，成功地完成了各项任务! 闭 上眼睛仿佛又能看见队友们那亲切的笑脸，鼓励的眼神。在我们团队里的成 员各有各的特色：领导风范、智多星、尽心尽力、展现自我、任劳任怨、永 不言败、小心谨慎……真希望还有机会和你们一起再组成团队，去征服那一 个个未知的困难! 我们信任相互、互相鼓励、互相配合，跨过了断桥、完成了背摔、走铁 轨、爬救生墙……每一项活动做完之后，教练都会组织团队畅谈体会并逐一 点评，将每项活动的深层意义都揭示出来，使我们每个人得到了思想觉悟和 心理素质的提高。爬救生墙项目我个人认为是拓展训练最有创意和最有效的 培训项目。一开始我们接受任务时简直是一片茫然，不知所措，真的难以想 象，一个团队的成员不能借助任何工具都要爬过 2 米多的救生墙，不过我们 一起开动脑筋、寻求创新、积极沟通;我们还和其他小队的成员一起完美地 完成了最后求生的项目。 真的很让人佩服， 团结就是力量啊! 在这些项目中， 课本上的教条变成了活泼生动的案例，我们深刻理解了计划、组织、协调与 控制这四大管理职能在完成团队的目标中缺一不可。

素质拓展训练给了我们许多启迪，团队精神、合作意识、创新思维、战 胜自我等等，这些都是我们做好学习和工作的关键。素质拓展训练打破了传统的教育模式，它并不灌输你某种知识或训练某种技巧，而是设定一个特殊 的环境，让你直接参与整个教学过程，在参与的同时，去完成一种体验，进 行自我反思，获得某些感悟： 一是团队的力量大于个人力量之和，并且成 功必须同时属于团队的每一个成员。团队的力量是巨大的，有很多事情必须 同时属于团队的每一个成员。团队的力量是巨大的，有很多事情必须靠团队 里每一个成员相互协作、共同努力才能完成。二是真切体会了\"人的潜力\"是 深不可测的这样一个道理。当你完成了原先想都不敢想的事时，就觉得自已 还是很棒的。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。 三是决不轻言放弃。你体会 到，能多一些勇气和毅力，很多机会就不会轻易放弃，面对机会要勇敢去把 握，要相信自己。今日的自我一定会更好。四是学会换位思考，对人要多设 身处地替他人着想，对事要换一个角度思考，多一份理解，多一些协商。

总而言之，素质拓展活动留给我更多的是思考和体会。希望以后还有更 多类的活动。

**素质拓展个人总结范文5**

20xx年08月22日，跟随学校组织的团队来到了国家级素质拓展训练基地————浙江中南百草园，进行为期三天的培训，现有以下几点感悟与各位分享:

首先，在屠老师的口令下，我们将31人的团队分成两队，在短短的二十分钟里，各自为本队选队长，队秘，队名，唱队歌，喊口号，摆pose，最终分别取名为“树人队”和“太阳队”。在第一个 “牧羊人与羊“的游戏中，我们“树人队”虽然走失了三只羊，导致结果输了，可是所有队员没有放弃，在进行下一个“花鼓接球“游戏中还是全力以赴，接到任务时先是认真的讨论方案、如何能够平稳的接到球，使球不落地，以便达到接球的次数也很多，在唐队长的带领下，团队以”25：9“取胜“太阳队”，正如一名话“团结就是力量，劲往一处使，没有办不成的事“，这两个游戏体现的就是团结就是力量，没有团队就没有个人，没有团结协作，我们将一事无成。使我认识到：在今后的工作中，当接到一项工作任务后，要同相关部门人员进行沟通，相互协调，与部门 的人员团结合作。一个人的能力再强，都是有限的，只有充分发挥团队的力量才能成功。这样才能更快更好地完成任务。晚上参加了黄斌老师组织的”关于执行力问题 “的培训，感受很深，如果洪外每一位员工都能将领导布置的工作很好的执行下去，我相信洪外的明天一定更加美好与精彩。最后组织的”堵球大战“它体现的是一个单位首先要有一个明确的奋斗目标，接着摸索对方的心理，知已知彼，才能百战百胜。

百草原景区内“定向越野“，在接到任务时，明确规则后，唐队长首先分工到人，然后找到所要完成任务的地标，在地图上标出，完成一项在任务栏上作上记号，在整个行程中我们真的是做到了口号中一样，”不畏艰难，不怕牺牲，排除万难，一定胜利“所有队员完全按照老师说的要求去做，没有一个人乘车，在规定的时间完成任务，到达指定地点集合。其实”太阳队“所采取的方式，在现在的工作是可取的，为了提高工作效率，达到事办公倍的效果，应该在不违反规则的情况下进行。正是在这样有限的时间内，大家朝着一个目标共同努力，于是那种超越自我的潜力，才能在短时间内给激发出来。当困难摆在面前时，能不能战胜自我，就看你有没有信心和勇气去面对，去接受挑战。

“传递信息“这个游戏中体现的是培养发散思维，树立创新精神。在领会游戏规则的同时，我们也可以从不违反规则的基础上，去尝试用一种全新的方法去解决问题，即具有创新意识。创新意识是在不违反规则但又不在传统之内，只限于规则之内去思考问题，另辟蹊径的解决问题，最终取得成功。

我个人认为学校组织拓展训练的目的：促进同事间友好、互助、互爱的和谐感情。通过拓展训练的合作，如定向越野等，使得我们建立了一种关心他人、帮助他人的和谐意识，也很好的流露出了作为一个社会人、健康人在工作之外的所需要的人际交往中，彼此团结友爱，互相帮助，群策群力，给人一种成功的喜悦，助人的快乐，真正体现了和谐之美。它通过寓教于乐，使参与培训的队员在快乐中体验，在体验中探讨，在探讨中思考，最终理解：合作、和谐和创新的意义，从而自觉养成和谐意识、创新意识和团队意识。最后还有最重要的一点，那就是做人一定要有责任感，每个人都应该有责任心，责任伴随着每个人的一生，当你学习时，当你组成家庭时，当你工作时它是你一生的“忠实伴侣”。有了责任感才会认真的做事，踏实的做人。拓展训练，不仅拓展了我的体能和智力,更重要的是它改变了我的某些思维模式,已沉睡的一些潜能被唤醒了。

我相信通过这次训练，我们所有参加的队员能把拓展中的精神运用到实际工作中去，真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难中。

**素质拓展个人总结范文6**

总的来说，本次素质拓展活动有了上届素质拓展活动做铺垫，各项工作办起来都非常得心应手，各项游戏进行的也都非常紧凑，非常有节奏性，工作人员各司其职，把\*\*交给的任务以极大的热情保质保量的完成，司仪们非常耐心的给所在\*\*队讲解游戏规则，一丝不苟，从不厌倦各队员多次\*\*。计时人员将道具收发的也非常及时，保证游戏进行时道具的完备，摄像尽职职责，紧追慢赶，裁判公\*公正，合理判决。再加上大家坚持进行多次彩排，完善游戏的多个漏洞，并进行及时改正，再继续进行彩排，保证了游戏进行的安全，流畅，且富有挑战性，使各个\*\*队队员在游戏过程中，精力充沛，勇往直前，力争上游。

还有，我认为奖项设置非常合理，既让比赛结果高人一等的队伍获得一二三等奖，又让比赛过程中胜人一筹的队伍获得其他荣誉奖项，总之，各个队伍都状有所奖，欢快离场，并且集体合影留念，并没有留下遗憾，也并没有沮丧，特别是摄像人员，既做催场又做传报员，及时将主持人看不到的现场情况及时报告给主持人，还有要特别提出的的是我们的安全准备做的比较完备，游戏人员安全有了保障，另外一些准备不足的问题信调部已经说得很详尽了，我们也就不用多说了。最后，祝以后的素质拓展活动在以往素质拓展活动的基础上吸取经验和教训，越办越好！

文宣部宣

**素质拓展个人总结范文7**

前两天西安素质拓展公司为大家提供了一种特殊的训练，对于推展训练之前我是没有任何概念的，通过这次训练才让我真正的理解了素质拓展的意义，通过一些考验令我们领悟到一些从来不曾去想的事情，在进行拓展训练的过程中虽然参加的项目不是很多，但令我真正的体会到团队的重要性。

一大早我们一大帮人便坐着大巴出发了。一路上大家精神饱满，一脸的朝阳。在此次训练中令我最为深刻的便是高空断桥这个项目，在空地上竖立4根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站在铁杆顶端的一个横梁上，然后在空中跳起，跳到前方米远的另一个8米高的铁杆的横梁上。虽然身上挂满了安全保护措施，但在高空中跳跃，每一个人都或多或少产生恐惧感，在8米的高空从一个横梁跳到距离1。25的另一个横梁，是一次的极大的考验。从8的横梁上跳下去更是一次心理的挑战。

体会与心得：表面上看起来很难的事情，其实并没有想象中的可怕，在学习、生活和以后的工作中，我认为遇到困难并不可怕，怕的是失去解决困难的勇气和信心，心理的障碍是最难逾越的。我们如果想要成为强者，首先就必须挑战自己的恐惧感，当我们豁出去一搏的时候，勇敢的跨出一小步，也许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。当别人站在高杆上，底下观看的人感觉似乎很简单，很容易，在自己身处其境的时候，才发现原来心竟然如此的狂跳，腿也不听使唤的颤斗。在生活和学习中，身处的环境不同，会产生不同的想法、感受和需求，因此我们要学会换位思考。

西安素质拓展公司的另外一个项目：拼“团队七巧板”这个项目把我们分成七个组，各个小组不仅要完成自己的拼图任务，而且要顾及到整个团队的任务，然而我们没有完成以失败而告终，在训练过程中，每个小组都为完成自己小组的任务而努力，但忽略了整体。

体会与心得：从活动中悟出有了竞争机制，为了完成任务，取得胜利，就必须合作。必须建立一个有竞争力的团队，要完善自己的\*\*体系，要领得到有力，分工明确，要彼此信任，理解和包容。这样我们的任务就能够又快又好的完成。团队需要一个\*\*，而\*\*者需要了解团队的目标，目前所掌握的资源，找到合适的方法。比如，这次游戏中熊猫侠的表现，它能够先知先觉的\*\*\*整合资源就是不错的表现。这说明\*\*者必须对团队思想、行动进行\*\*，指明方向和方法，并有力地执行。

一天的拓展训练结束了，在回来的路上，大家仍然很兴奋，眉飞色舞地交流着训练体会。有的说，这次训练，是一次挑战自我的机会；有的说，训练培养了团队意识；还有的说，对协作的重要性有了更具体的感受。西安素质拓展公司提供的这次拓展训练让我在工作生活中想到的事项会更多，更加勇敢的面对困难并努力战胜。

**素质拓展个人总结范文8**

时光如梭，我院团总支学生会素质拓展中心工作已经成功运作一期。本期的团学工作也即将步入尾声，在一期的工作中，学院指导老师积极应对形势，引领并指导我院团总支学生会实行了中心制改革，成立了素质拓展中心等其他共六个中心。自各个中心成立以来，我院团总支学生会便本着中心制运作、团队化管理的理念运行。

素质拓展中心扮担当着相当重要的职责，其下设四个常规部门：学习部、文娱部、女生部和体育部;并带领着经济与管理学院的各支队伍：篮球队、足球队、辩论队、拉拉队。素质拓展中心主要负责组织我院学生的素质拓展活动，为我院学生提供丰富的课余文化生活和兴趣平台，组织有益于提高我院学生综合素质的各类活动，同时它也担当着维护我院女生权益的责任。

在一期的中心制运行过程中，素质拓展中心工作有喜有忧，其一，喜在一期的工作中我们取得了比较丰硕的成绩，首先本中心非常重视对我院学生文体方面的培养和锻炼，组织了一系列这 方面的运动，如：积极组织我院运动健儿参与我校第十六届体育文化艺术节;与百事公司成功合作举办了百事盖世群英音乐会，协助统一冰红茶成功举办“冰力先锋校园歌手”大赛等;然而素质拓展中心也非常注重我院学生对于专业知识技能的掌握程度，因此由中心学习部牵 头组织了系列关于学生所学专业知识方面的活动，如：第六届导游技能大赛等。同时，在不久前的五月，素质拓展中心还牵头承办了万州区第一届“悦君山”杯导游风采大赛，并在此次活动中取得了相当的成绩;而且素质拓展中心也同样注意时刻维护我院女生的合法权益，为我院广大女生提供一系列展示女生魅力的平台，如：第一届“女生节”，同时也开展一些关于女生自我保护和自我塑造形象气质的讲座活动。其二，忧于这一过程中素质拓展中心的运作存在着的一些问题，如：中心工作的开展还没有完全摆脱其前身的部门运作模式，使得其不能效率最大化的开展中心工作;拓展活动班级承办制也需要进一步磨合。然而我们也知道，学习工作不进行总结永远得不到进步，因此一个组织不存在问题那么它也就不存在进步的空间。因此我们不怕有问题，也不怕遇到问题。但我们要想办法解决出现的问题，想办法防止不该出现的问题。我们也正是这样的一直向前推进素质拓展中心的工作。

看到素质拓展中心这期的丰硕成绩和进步的空间，我们有理由相信，在我院领导的带领和指导老师的引领下，素质拓展中心的明天将创造出更多的成就，它的将来会更加美好!

**素质拓展个人总结范文9**

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代大学生应有的基本素质，也是现代大学生人格特质的两大核心内涵，所以很荣幸能参加学院学生资助管理中心勤工助学部在学院东操场\*台前开展部素质拓展活动。

\"素质拓展训练\"是发现自我、磨练意志、陶冶情操、完善自我、增强团队凝聚力的一项具有积极向上意义的活动。这次活动本着提高勤工助学\*\*的团队配合才干，更好的增强同学间的认识和交流，促进彼此之间的友谊，充实大学生活，使同学们更好的融入勤工助学这个温馨的大家庭，从而提高同学们工作和生活效率，提升自身素质。这次活动中，不仅仅是个人的成长，更是心与心的贴近！

周六上午八点半，我们和其他或早已相识、或不是很熟悉的同学们一起走进活动现场。那一刻，我们不仅仅是单独的个体，而是怀抱同样愿望--改变自己的团体！

本次素质拓展以小组为单位，共设置了\"成语歌曲接龙\"、\"障碍物\"、\"传气球\"\"背夹气球\"、\"团队蹲起\" 等多项素质拓展项目，首先由活动的主持人介绍了活动的具体规则，参与的同学有序的进行了这几个游戏，整个素质拓展进行的非常顺利。活动中大家都积极配合裁判工作，努力为本组争光，特别在\"障碍物\"活动中，同学们千奇百怪的造型引起一阵阵欢笑。最为精彩的 \"坐地起身\"活动，由于天气原因地面有潮湿现象，主持人商量让\"坐\"换成了\"蹲\"，和在裁判员的要求下同学们迅速组成了固定的组合，整个过程充满了欢笑。所有看似简单的游戏，由于是\"反命令\"却能象征揭示了深刻的道理，同学们在这样一种\"体验式学习\"的过程中，增进了彼此的\*\*度和反应能力，增强了其自信心、沟通能力、组长的\*\*能力和团队合作能力。认识到了一个人的成功不能\*\*只有团队中的每个个体相互合作相互团结相互帮助，才能共同完成团队目标，也让每个队员有了彼此了解的机会，使在以后工作中建立起内部团结合作相互信任，外部相互竞争的意识。提高与他人沟通的主动性、适应能力和团队协作能力。而且在此次活动中，大家的综合能力都得到了相应的提高，突破了自我，变得更加自信，这次活动给每位同学留下深刻而又美好的印象！

本次素质拓展活动经历了团队的生成、展示、整合，各成员看到了本组的优劣势，在本会着奉献、协作、勇气带来的成功喜悦后，每个人深刻感想到\"任务、协作、自信\"的精髓，这为当前的工作打下了良好的基本。大家意犹未尽，活动最后集体拍照留念，活动取得了圆满胜利。 ?

——综合素质拓展心得5篇

**素质拓展个人总结范文10**

由我们教学信息部主办的“全校信息员素质拓展活动”于x、11、28、下午13:30正式开始。为了提高内部的凝聚力，增强各院系信息员之间的团结协作能力，加强彼此之间的信任度，加深彼此的了解和友谊。我们准备了具有不同针对性的游戏。

同时，为了完善内部的建设，提高自身能力，总结经验教训，为下次活动打下良好基础，我们针对此次活动进行比较深刻详细的总结。具体内容如下：

策划一开始我们把问题简单化了，以为素质拓展只是一些简单的游戏，很多其他的都没有考虑进去。于是部长让我们四个人在几天内负责把策划完善，他并没有明确说明。所以当我们四人在一起完善时，大家各抒己见，讨论激烈，有些问题争着谁也不让谁。呵呵，后来回想起来，心里还真是觉得暖暖的，蛮舒服的。在我们讨论完之后，上一级部长又经过一场激烈的讨论，终于定稿了。经历这么多，策划一开始我们把问题简单化了，以为素质拓展只是简单的一些游戏，很多其他的都没有考虑进去。于是部长让我们四个人在几天内负责把策划完善，他并没有明确说明。所以当我们四人在一起完善时，大家各抒己见，讨论激烈，有些问题争着谁也不让谁。呵呵，后来回想起来，心里还真是觉得暖暖的，蛮舒服的。在我们讨论完之后，上一级部长又经过一场激烈的讨论，终于定稿了。经历这么多策划肯定是各种情况都考虑的到位，所需物品都提前准备好了，要卖的耶是提前买好了，人员安排也是很到位的，个部长都积极配合。在活动前，各院系对参与人员数量做了较好的提前预计和核对。在活动过程中也是灵活把握时间，使活动较好的按计划进行。整个活动大家玩的蛮好，特别开心，最后信息员也都拿到奖品，大家都照相留念。

但是，也有一些不足的方面。由于是周日，所以有很多的信息员都有事，以至于参加的人数不如预计的那么多。在室内活动的游戏，没有把所有人都参与进去，导致有些人认为在那没意思，就在那坐着一动不动，所以到室外去时，他们就走了。主持人也出现小意外，且

在活动中交流较少，只是忙于自己的事情，对活动的整体把握能力不足。活动进行中，纪律总体不错，但各组组员的响应力不足。部长的参与提高了游戏的趣味性，同时带动了活动的又一高潮。在活动中各个游戏间的衔接环节做得准备不太充分，使游戏没有形成统一的整体，过渡比较生硬，需要在下次活动中提高重视。部分裁判也不是很认真负责，计分不准确，导致别人有意见。。。

以上就是我们办此次活动的总结。我们会总结此次的经验及教训，争取在下次活动中做得更好，为促进内部的建设做出自己的贡献。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn