

最新心理素质拓展大赛活动总结(精选5篇)

总结的内容必须要完全忠于自身的客观实践，其材料必须以客观事实为依据，不允许东拼西凑，要真实、客观地分析情况、总结经验。相信许多人会觉得总结很难写？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

心理素质拓展大赛活动总结篇一

大学是无数学子憧憬和向往的圣地，有人想象大学是阳光明媚，鸟语花香，尽是风花雪月，良辰美景；也有人想象大学是愁云惨淡，考试依旧，仍是前途渺茫，生死难卜。但经历过或长或短的大学生活，相信大家知道了大学生活就是：在人间！这里有着我们对未知的探索，有着我们共同的喜怒哀乐。在这里也有这样一群人，一群勤俭朴素，意志坚定，却常常为了学费及生活开支而犯愁的同学，如今来自国家和社会的广泛帮助让贫困学生感到了关爱和温暖，贫困学生须以感恩的心情来回报那些奉献关怀和爱的人们。为了增强贫困学生的信心，加强人际交往能力，学会团队协作，汽车与机械工程学院勤工助学部举办此次贫困生心理素质拓展活动。

二、活动主题

塑造阳光心态，拓展智慧潜能

三、活动目的

通过这次素质拓展活动，希望我院贫困生能够发现自身的潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；启发想象力和创造力，提高解决问题的能力；认识团结的力量，增进对集体的参与意识与责任心；改善人

际关系，学会关心，更为融洽地与其他同学合作。

四、活动的具体事宜

策划主办单位：汽车与机械工程学院

活动负责人：施玉荣徐小锋周艳宇

活动具体的组织和记分人员：勤工助学部成员

活动时间：4月中下旬（初步定于4月21号）

活动地点：田径场

活动对象：全院学生，特别鼓励学院贫困生积极参与

五、前期准备

宣传：宣传部在活动前一个星期制作相关横幅，全院发通知。

动员：确定活动计划和活动流程后召开活动动员大会，由老师向各班心理委员和生活委员介绍本次活动的目的、意义、相应的要求以及组队，再由各班心理委员和生活委员组织各班同学报名。

报名方式：报名时间截止到4月11日晚8点，由各班生活委员统计本班情况，以班级为单位，电子档形式发到勤工助学部邮箱□qjxyqgzx@□

具体事务安排：

- 1) 统计成员名单，并确定到人，确定能够参加活动的成员名单（在活动正式开始之前举行参与活动者的安全动员）。
- 2) 活动开始前几天主办方派人购买相关活动道具。

3) 确定开展活动的场所

4) 学生会干部负责场地准备和道具的摆放, 音响设备的维护调试, 安排记者团人员负责拍照。

六、活动流程

具体活动设置

1、“海内存知己，天涯若比邻”（破冰）

游戏规则：10个人一组，以小组为单位，自行选出自己的组长，然后顺时针介绍自己（包括姓名、家乡、性格、爱好），最后由组长来总结发言并介绍自己小组所有成员的基本情况。（看哪个小组介绍得生动有特色，能让大家记住他们的组员）

游戏意义：让大家有一份基本的了解，彼此相互熟悉，以顺利进行后续活动。

2、解手链

游戏规则：仍以每10名同学为一组进行，所有人站成一个圆圈，所有人先举起右手抓住对面人的手，而后举起左手抓住其他人的手（不能抓住同一人的手或者身边人的手，然后告知所有人抓紧彼此的手，在不松手的情况下，可以转动身体或将手臂转过头顶等办法把这张乱网解开，最后形成一个大家手拉手的大圆圈。按时间记名次，按名次计分。

活动目的：活跃气氛，锻炼团队的协作能力，并使队伍内成员更加熟悉

注意事项：尽量穿宽松的衣服，不要在衣服上悬挂如钥匙链等硬物，以免伤着自己和队友，保护好自己。

3、爱的抱抱

游戏规则：大家围成圈跑，指挥员喊爱的抱抱，爱的抱抱，爱的抱抱，一直喊，最后说一个数。如：2，就2个人抱在一起，如果只剩某1个人，则不符合2人一起，那个人则会淘汰。

活动目的：提高队友之间相互的默契度，为活动气氛升温。

4、传动作，猜成语（成语若干）

活动目的：考验团队默契及想象力和肢体表达能力

活动简介：游戏者站成一排，由主持人把要猜的成语拿给最后一个人看，然后他在让他前面一个人转过身看他比划，不许出声。这样一直到最后一个人，答案正确且较快的一对胜。（每队派2个人到其他组做裁判）

5、三人两足（绳子若干）

活动目的：“三人两足”项目体现的是团队队员之间的配合和信任，本游戏主要为锻炼大家的团队合作能力及协调能力。

活动简介：每队中的3位同学交叉站成一横排，相邻的同学把腿系在一起，从起点一起走到终点，按每组所用时间进行排名。

6、压轴大戏——“信任背摔”

游戏规则：队员在平台前面排成两列，向前伸直胳膊，交替排列，形成一个安全网。挑战者双手交叉反握于胸前，闭目听从指挥，监护员最后调整挑战者的位置，并保障其安全。各项准备完毕后，挑战者大声对队友讲“areyouready”队友回应“oklet'sgo.”挑战者身体笔直，双脚并拢，向后倒。

注：每队选一个裁判员，负责管理整个游戏进程，包括检查队伍是否力量足够，保障队员安全。

让其余承接员摘下手表、戒指或其他尖锐的物件；跌落者掏空所有衣兜。

游戏意义：要有足够的勇气，人与人要相互信任，要相互理解和支持对方。

七、拓展活动具体规则

1、严格保持组织性和纪律性，各组成员需听从指挥，不得擅自行动。若有意外情况需及时向负责人请假。

2、总指挥负责此次活动的全过程，对本促活动拥有最高指挥权，其他负责人辅助总指挥。

3、负责人负责判定活动的完成与否，是否犯规并对项目完成时间进行记录。

八、注意事项

1、活动中务必以安全为重。

2、最好自行佩戴毛巾，创可贴等备用物品。

3、有高血压，心脏病，气管炎等不适宜剧烈运动的同学不宜参加。

4、尽量统一着装，最好穿宽松休闲服装。

5、队员不允许私自离队，以免发生不测。

6、活动中禁止乱扔垃圾；

7、活动后的场地整理和活动器材的保管；

九、奖项设置

一等、二等、三等、优胜奖若干。

经费预算：奖金

一等奖（一组）奖金100元

二等奖（两组）奖金 $80*2=160$ 元

三等奖（三组）奖金 $50*3=150$ 元

优胜奖若干，颁发奖状。

奖状若干10元

横幅一条100元

水20元

便签、笔10元

合计：550元

汽车与机械工程学院勤工助学部

4月2日

心理素质拓展大赛活动总结篇二

不知不觉中，四学会就过去两天了，今天下午的心理素质拓展活动让我真正地了解了我们十四班团结的力量。

今天下午的心理素质拓展活动中共有四个活动，首先是“萝卜蹲”，按照我们先前定下的约定，又因为我们之前训练过，所以这个活动很顺利地完成了，得到了分3分。接下来是我们的一个关键点“轮椅”。我们花在这上面的时间远远超出了

其它活动的时间，甚至今天下午活动开始前的四十分钟里我们都一直在为这个活动做准备。匆匆忙忙地准备好后，龙老一声令下，我们都慢慢地坐了下去。刚开始大家体力都还很充沛，所以凌老只需要站在圆圈中间为我们加油，可是渐渐地，有人开始撑不住了，这时两分钟都还没到，凌老只好向训练时那样把我们往上拉一点，减轻自己身上的负担，看到凌老在圆圈中间忙碌的身影，有一些同学不忍心叫凌老帮忙，也不愿看到凌老拉了自己起来后，其他同学又要承担许多同学的重量，所以自己轻轻的调整着，甚至是动也不敢动一下，咬着牙，硬是把这几分钟挺了过去。当龙老叫了“起立”后，大家都松了一口气：是的，我们挺过来了！虽然我们不是的，但我们一定是最团结的！然后是心有千千结中，我们在大家的团结下，终于解开了那个结，虽然我们是最后几个，但我们一直有一个信念：决不放弃！最后一个活动，也是压轴活动“彩虹桥”充分体现了我们十四班的互相信任和和团结，我们不是第一，但我们是最稳的，最团结的！

虽然我们只得了一个“创意奖”，可在大家心目中，我们永远是最棒的！

心理素质拓展大赛活动总结篇三

12月5日上午十点二十分，机械工程学院心理素质拓展活动在西北体育场素质拓展基地举行，学生处小伟、小王老师担任指导老师，机械工程学院心理健康指导老师小吴带领80余名15级学生参加了本次活动。

活动开始前，首先由机械工程学院心理健康指导老师曹林英发表简短动员讲话，曹老师希望参加素质拓展的各位同学认真对待这次活动，严格按照素质拓展指导老师的要求去做，以取得好的活动效果。接着，素质拓展指导老师王超和朱孟昀为同学们进行跑步热身，在热身之前，两位为同学们简要介绍了素质拓展活动的特点和意义；然后，她们把80名同学分为四支队伍，每支队伍选出一个队长，并且各自起了一个

响亮的名字，并且还都有了自己简短、有力的呼喊口号，以增强队员的信心。

分组过后王超和朱孟昀两位老师分别带领两组队员轮流进行“共同进步”和“信任盲行”两种素质拓展游戏。

在每个项目开始前，两位老师都详细给同学们讲解活动规则和注意事项。“共同进步”要求每名同学找好搭档，两人一组，素质拓展老师告诉同学们：假如在你们面前有两道钢索，而你们就是一队士兵，你们的面前是一个悬崖，你们只有通过你们面前的两道钢索才能到达对面继续前进，现在我给你们讲解并示范通过悬崖的正确姿势，然后让同学们按照规定两人一组进行练习，练习之后，每个队派出一个人开始通过钢索。刚开始的时候，同学们的动作不到位，两个同学的手容易互相交叉，这样动作变形，走到钢索的中间就再也坚持不下去了。前面几个队员都不能成功地走完全程。

“共同进步”这个项目趣味性很强但是同时又非常具有挑战性，同学们成功地完成这个项目需要很强的团队协作精神及沟通能力，否则就会功亏一篑。拓展指导老师王超反复给同学们分析失败的原因，示范正确的动作要领，并给予多次练习的时间。在指导老师的再三鼓励之下，同学们逐渐掌握了活动要领，并收获了克服困难及超越自我的快乐。

“信任盲行”游戏要求所有队员两人一组，其中一个戴上眼罩，由另一名搭档牵引到预先布置好障碍物的场地内，全体队员按照要求跨过障碍（如台阶、凳子、石桌、树林等），走过一半障碍时，两名队员互换角色，穿越另一半障碍。“信任盲行”游戏要求同学之间必须互相信任，只有绝对地信任和真诚，彼此及时有效地沟通，才能很好地完成任务，顺利地通过障碍物！

拓展活动之后，王超和朱孟昀老师分别对本次素质拓展活动进行了总结、分析和理念升华。这样的集体拓展活动，对同

学之间良好关系和团结协作能力的形成起到了极其重要的作用。大家在活动中不仅深刻体验到了团队合作的重要意义，还使大家体验到面对困难和挫折的时候，一定坚韧不拔、永不放弃，互相关怀、彼此依靠，才能最终取得成功。

两个小时心理素质拓展训练结束了，训练时间虽短，同学们的收获却很大。作为团队的一员，他们学会了很多东西。首先必须有责任心，明确自己的责任。几乎所有的项目，团队的每个队员都在为完成一致的目标而努力，相互帮助和协作。所谓团队精神，就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。他们更学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中进步！不但提高了解决问题的能力，认识到了群体的作用，也增进了新生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。

初入大学，这次心理素质拓展训练给大家终身难忘的经历，增进了同学之间的友谊，还加深了同学们对素质拓展训练的认识。同学们都表示会把这次活动中所感受到的一切运用到今后的学习生活中去，心手相牵，相互扶持，成为一个具有强大凝聚力的团队。

心理素质拓展大赛活动总结篇四

一、活动背景：满怀喜悦的莘莘学子揣着绚丽的梦想步入了大学的殿堂。然而随着生活环境、学习环境、人际交往平台、由中学生向大学生角色转换等诸多因素的转变。使得新生不得不独自面对人生诸多的问题，从而会产生诸多的困扰和不适应。虽然新生存在良好适应潜质，但在处理人际关系，自主规划大学生活，对负性情绪的应对等方面需加强心理教育引导；并且引导新生顺利完成中学到大学阶段的过渡有着十分重要的实际意义。

二、活动目的：

通过心理拓展训练宣传心理健康知识，帮助同学们尽快调整身心，解决他们心理、情绪、行为及人际关系上的迷茫与困惑；进一步提高同学们的心理素质，增强同学们心理自助能力与助人能力；使得同学们树立良好的健康心态，优化心理品质，增强心理适应和社会生活适应能力；从而引导同学们顺利完成中学到大学阶段的过渡。

三、活动主题：我自信、我快乐、我成长、我适应

四、活动性质：发展性、教育性、开放性、自主性

五、活动领导者：班级、系心理辅导老师

六、活动参与对象：教育系，学前教育一班，全体成员

七、活动具体时间：（周三）下午18：00—20：00

八、活动地点：（本班教室）

九、活动时间：95分钟

十一、活动流程：

（一）热身活动：缓解队员之间的陌生感，使他们兴奋、紧张起来（5分钟）

【大树与松鼠】：队员列队站好后，以“1、2、3”报数。三人一组，二人扮大树，伸出双手搭成一个圆圈；一人扮松鼠，站在圆圈中间；没成对的队员是流浪松鼠或者孤树。

领导者喊“松鼠”（这时没成对的队员是流浪松鼠），大树不动，松鼠必须离开原来的大树，重新选择大树，产生的新流浪松鼠表演节目。

领导者喊“大树”（这时没成对的队员是孤树），松鼠不动，

大树必须离开原先的同伴与其他孤树重新组合成新大树，并圈住松鼠，落单的人应表演节目。

（二）活动：我自信我快乐我成长

1. 我们共有一个家：分组并建设小组文化（20分钟）

7组报数，将每个团队分为4个组，每组人数相等。
（2分钟）

【相识】：给每组队员5分钟的时间，让大家熟悉彼此的名字。

【棒打薄情郎】：每组站成一个圈，选一个执棒者站在圈中间，他面对的人开始喊出一个成员的姓名，执棒者马上跑到那个被叫者面前，该人必须再喊出另一个成员的名字（不能重复）。如果叫不出来，就受当头一棒，然后由他执棒。如果执棒的人站错了位置，则受另名同学当头一棒，并由他执棒。（如，本来对面同学叫的是李某，可执棒者却站在了张某的面前。这个时候，执棒者应受李某的当头一棒，并由李某继续执棒）依次类推，直到大家熟悉相互的姓名为止。

（训练工具：每队纸质棍4根）

。建设组文化：每组选一名组长。确定组长后，领导者召集组长宣读一下工作任务（10分钟）

【起队名、写队歌】：小组成员群策群力为自己队起队名、写队歌。

【设计队旗】：设计简单的队旗，并画在发给的彩旗上。队员在队旗上签名留念。（训练工具，彩笔4支、彩旗4面）

【相见欢】：全体队员设计造型举队旗合影留念。

【同心圆】领导者将队员排成两个同心圆，随着领导者的口

令同心圆转动，口令一停，面对面的两人握手，并大声喊“你好”，领导者喊“猫”（或者其他动物），这时队员面对面做猫或其他动物的鬼脸或者动作。

3. 分享感悟：通过分享，帮助队员学习解决问题的技能，体验到成功的喜悦，增强自信心，提高适应社会生活能力。（10分钟）

队员围成一圈，领导者引导队员做体验分享：在训练中碰到了哪些困难，自己是怎样解决的，有什么感受；在比赛项目中失败的小组，分析失败的原因；自己或小组的目的是否达到，没有达到的原因是什么？分享结束后，领导者进行总结提升。

【信任坐】队员站立围成一圈，两脚靠拢并齐，把自己的脚尖顶在前面队友的脚后跟部，从领导者的口令，缓缓坐在身后队员的大腿上，坐下后，领导者让队员做一些动作，如：把右手（或左手）搭在前面队友的肩上，右手（或左手）向上举，象花开放般等等。

7. 全家福留影，团体成员互留联系方式。（5分钟）

十二、所有队员集合做总结讲话

十三、训练注意事项：

1. 组织者在训练前领取训练工具。训练结束后，组织者需检查训练工具。

2. 组织者在每项训练项目开始前，要召集小组长安排训练内容和说明注意事项。

3. 训练结束后，组织者布置家庭作业，收齐后，进行批阅，对需要进行个体辅导的同学应开展个体辅导。

4. 组织者由心理委员担任，

5. 由于活动道具有限，队员需爱护他道具，每组比赛完成后都需交给下一组的组长。

十四、经费预算：

笔、彩笔各4支12元。队旗：2元*40张=80元。

a4纸：0.1*40张=4元。

十五、其他未尽事宜，有不详之处另作补充。

磨练意志陶冶情操完善人格熔炼团队

学前教育一班

策划书□xxx

.xx

1. 大学生素质拓展活动策划书格式

2. 大学生素质拓展活动策划书

3. 2017公司拓展活动策划书

4. 2017拓展活动策划书

5. 大学生素质拓展活动策划书范文

6. 有关大学生社团户外拓展训练活动策划书方案

7. 2017大学生素质拓展策划书

8. 创意大学生素质拓展策划书

9. 员工素质拓展活动策划书模板

10. 公司素质拓展活动策划书

心理素质拓展大赛活动总结篇五

今天是我们来到网康的第八天，每一天的点点滴滴都让我对这里的孩子们有不同的了解，让我有不同的收获。

还记得我负责的第一个活动是“趣味气球”的游戏。就是在游戏过程中每个队的队员要两两搭档用自己的身体把气球挤破，每队分为10人，共5队。用时最少的队为胜利，前三名可以获得我们提前准备好的小食品为奖励。普通的游戏规则，简单的道具，微不足道的奖励，却让大家全身心的投入其中，玩的不亦乐乎。想想我们大学里的生活，真的很难有可以让我们去全身心投入去做的一件事，似乎我们总在抱怨我们的生活太无聊。但是，这里的孩子们呢？他们能做的就只是整日按时起床吃饭睡觉，没完没了的体能训练，一个小小游戏就可以满足他们。我只能说，也许我们是应该向他们学习的。

12日我们调研的课题是“网瘾少年的未来职业倾向”，以访谈的形式对孩子们的未来职业倾向进行了解。让我印象最深的是，有一个15岁的孩子对我说，他以后要去学厨师，我问他是不是想去做厨师，他笑着摇摇头说“我只是想以后做好菜给爸妈吃”，我甚至在那双眼睛里看到了幸福。那声音一直到现在我还记忆犹新，我被这个15岁的孩子感动了。对，我们都说这些孩子都是有“问题”的孩子，他们上网、不听话、跟家里闹矛盾，但我相信能说出这样的话的孩子心是善良的，因为他心里装着父母，想着为他们去做点什么。每个孩子都渴望父母的关怀，我们如此，这里的孩子更是如此。

第一次心理素质拓展有一个活动是破冰，这个活动要求大家

把自己依次介绍一遍，并说出自己之前所有人的名字，在这个活动中共有十人，活动中只有三次提示机会。很显然，最后一个人的任务是最困难的。活动进行到一半时，有一个新来学员很难记住大家的名字，活动难以进行下去，当我对他说可以用提示机会时，他说“机会要留给后面的人，因为后面人的任务更加困难”，而这时最后的人说“你用就行，我自己可以的！”这难道不是团结协作？其实不管最后的任务完成与否，队员之间能够做到这样团结地去完成一件事，我们举办拓展训练的目的就达到了。这些孩子是单纯的，起码在这个活动中他们首先想到的是让这个任务个更好的完成。这一点，如果放到我们大学校园去做，也许我们能比他们更好的去完成任务，但这种为集体为团队着想的精神我们未必做的比他们好。

记得第一天来到这里时我们都希望能够快一点离开，但是现在这些孩子们带给我们太多的感动，一想到还有两天就要离开，心中竟有些莫名的感伤。我们已经习惯了伴着哨声起床吃饭睡觉；习惯了在清晨的操场上与孩子们一起喊出嘹亮的口号，踏出整齐的步法；习惯了与孩子一起看以前从来不会看完的新闻联播的我们习惯了以前所不能习惯的，更发现了以前没有见到过得美好与感动。

感谢这些孩子们带给我们的感动，祝愿孩子们的明天会更加美好，也相信孩子们的'明天会更美好！