

# 党员素质拓展活动心得体会 素质拓展活动总结(实用6篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 党员素质拓展活动心得体会篇一

10月份，我院学生会刚刚完成了学生会纳新工作及学生会换届大会等各项工作，但作为新一届的学生会成员，各个部门之间的联系和沟通还相对不便。为了更好地开展我院学生会的各项工作，增强凝聚力，提高干事的综合素质，增强学生干事间的了解，我部门特举办此次主题为“快乐素质拓展，充实生活体验”素质拓展活动。

活动参与人员为城环学院第十一届学生会全体成员以及大一各班的班长团支书。活动时间20xx年10月28日上午6:30~下午3:30，活动主地点为汾河公园，校内大操场也添加些许活动事项。

此次活动为我部门纳新工作结束之后的首个重大活动，为了调动我部新成员的积极性特意首先在他们之间展开活动方案的征集，干事们都踊跃地出谋划策，为活动的成功举办打下坚实基础。在参照往届素拓活动方案及观看网上优秀素拓视频后，我部总共将活动分为三个阶段。

第一阶段为准备热身阶段，活动项目包括校内大操场清点人数以及分组、全体同学宣读素拓誓词、400米晨跑、滚雪球、五毛一块等游戏；第二阶段为活动阶段，活动项目包括各组精彩亮相、接力模仿秀、逢6必过、无敌风火轮、齐心协力接

力赛、起起落落、盲人摸牌、蹲蹲蹲、解环、我是一条鱼、谁是间谍。下午3:30左右活动圆满结束。第三阶段为尾声部分，各组合影留念，全体素拓班人齐唱团歌，合影留念。

此次素拓活动本着“轻松素拓、亲如一家”的理念，公平公正的原则在我院开展，活动准备阶段由我部干部策划，我部全体干事参与道具准备过程，活动执行者为我院学生会常委以及我部干部，力求独特，有新意、益智、和谐的人文理念，真正让我院的全体成员感到幸福，感到学生会的活力。

- 1、道具准备太过着急，导致活动期间的一些道具出现破坏，不足等情况；
  - 2、执行人员安排不够，未单独安排照相人员，执行过程较为辛苦；
  - 3、没有及时利用喇叭，未能将执行者考虑周全；
  - 4、后勤服务工作做的不到位，应及时为同学们提供饮用水。
- 2、早饭期间也是全组集体吃饭，增加大家的集体荣誉感；
  - 3、亮相环节希望全组合作，给所有同学一个崭新的面貌；
  - 4、最后的集体合照时大家最好的纪念，因为大家都是城环学院第十一届学生会素拓班的学生。

作为活动的策划者，我们也深感责任的重大，但当活动结束后内心却是十分充实。有句话叫：幸福就是被人需要，给人快乐。这一天我们做到了，所以我们充实。面对今后的大学生活，我们会更加积极面对，努力奉献，协调好学习与工作，为学生会增光添彩，为城环学院添砖加瓦！！

素拓活动结束了但又没有结束，因为我们大学生活的素拓旅

程正待进行中，我想说：“我们在路上。”

## 党员素质拓展活动心得体会篇二

当我们到达公园时发现我们的踩点被人先占领了，不过，我们很快就决定在之前的踩点的旁边。虽然，踩点被占领让我们的心情受到一点影响，但是，我们有开心起来弄我们的活动。我们分好组站在一起后很快就进入游戏环节，第一个游戏是正话反说。在这个环节中，我们游戏2组在这其中表现还算好，其中我们配合很好，结果对我们来说不是太重要，主要是我们能从中学会交流和配合。

接下来是把一些吃的分给大家。然后接着进行第二个环节，第二个环节是十人九足。这个游戏主要讲究同学们配合和默契。我们游戏2组作为工作人员并没有参与比赛。虽然没有参加这个比赛，但是我们秉着公平、公正的准则来对待每个参赛的队伍，而且，我从中发现了大家的配合和默契可以说是几乎没有。从这个游戏中，我发现我们队伍的不足之处。

这时学工处的老师来了，看了一下我们的比赛，然后给我们讲话，关于我们这三支队伍的一些的平时工作和表现。我们发现平时自己对自己所在的队伍不太关心使得这个队伍显得比较散漫和纪律不强，这两个可以从拍集体照看出来。老师叫大家赶快集合站好，大家就没有这个意识，站的很乱，不知道自己要站的位置，这也能说明平时自己对在平时的岗位上不是很清楚自己的职责。

最后一个游戏环节是传词达意，这个就考到了平时对各种事物的理解和记忆力，这就考倒了许多人。很多人不能够快速把要传的词表达出来或是快速把动作学会和记下来。我们组也是这个游戏的工作人员，也没有参与进来。

在这个活动中，我感到我们有许多不足，需要改正和学习。不过，我们能够通过这次活动来看我们平时看不到的东西，

它是值得的。

## 党员素质拓展活动心得体会篇三

xx年xx月xx日下午□xx大学化学化工学院14化工班全体同学在团委和班委的带领下，在xx公园开展了以“践行社会主义核心价值观”为主题的素质拓展活动。这次活动，一方面为了加深同学们对社会主义核心价值观的认识；另一方面要达到“破冰”的效果，让同学们迅速融入到14化工这个集体中。

活动之前，我班团支书赵xx就此次活动，采访了院团委xx老师，薛老师对我们的策划提出高度赞扬，她强调：作为一个组织团队，素质拓展活动首先体现的是友善，这也是最贴近社会主义核心价值观的。让新生们在一块迅速融合，通过在活动中发现问题，彼此分享感受，实现团队的共同进步。

活动开始后，我们先以小组为单位，各小组成员间通过一些自发组织的活动相互交流，相互认识，以达到“破冰”的效果。“真心话大冒险”、“才艺大比拼”……通过这些简单的小游戏，短短的几分钟内，各组成员之间便加深了认识。接着，在班委的领导下，组与组之间也活动开来，同学们很快地就在游戏中融入了这个班级，这个集体。

在素拓进行的同时，团委组织同学进行“我与核心价值观合个影”活动，同学们都很积极，争先恐后地与宣传展板合影。“我要做一个友善的美汉纸”，王玥同学不乏幽默地说，“我从前给人的感觉总是很强悍，总是被称作女汉子，通过这次活动，我认识到了自己的不足，就算是个汉子，我也要做个友善的美汉纸”。

活动中，我们还收到了来自13级学长学姐送来的寄语，这些充满期待的话语，让我们更加深切地感受到我们化学化工学院是个团结的有爱的集体，也让我们在前进的道路上，信心满满！活动结束后，我们班同学自发“签署”《化工宣言》，

写下自己对四年大学生活的憧憬，写下自己前行的目标，写下自己奋斗的宣言！这一句句铿锵有力的话语，将是我们前行路上的指示牌，引导我们走向成功的彼岸！

通过这次素质拓展活动，我们班同学成功“破冰”，开始融入到14化工这个大家庭中来，也在活动中正确地认识和感悟到了社会主义核心价值观的真谛。接下的四年中，我们14化工将坚定不移的践行社会主义核心价值观，以一个爱国、敬业、诚信、友善的面貌去达到我们班级的富强、民主、文明、和谐！

5月6日我们院系为11级、12级通信专业举办了一次“学生认知实习与素质拓展”活动。在活动期间，我们得到了学校和实习单位的大力支持，更有相关专家的悉心指导，通过此次活动让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。短短的4天让我们走过职场，仿佛这些天就真的进入到企业里一样。企业资深的各个经理让我们从了解面试到仿真面试再到进入企业参加竞标，这无疑是我们提前接触到了社会，我想我们以后进入职场一定更能更快适应。

在素质拓展活动中刚开始我们是一个懒散的团队，不与团队中的人沟通，但是在很多活动中必须得与队员沟通、在共同的努力下才能完成。因此我学会了主动与队员沟通，只有自己主动与人交流，才能让我们更快的成为一个整体，才能展现一个团队的凝聚力，更好的把团队的力量发挥出来。“90新秀”是我们的队名，象征着90后的我们必须在这个年轻的季节秀出自我；“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”是我们的口号，我们居然是一个整体就一定不能掉队。在素质拓展活动中让我印象最深的是拍数字、胜利墙的游戏，在拍数字游戏中，我们从有人说话导致不成功到1分26秒成功完成最后到41秒成功完成，虽然我们的成绩还不是最好的，但是我们每次都有总结，鼓舞我们的士气，主动与不合群的队员沟通，最终我们都进步，这样我懂得一个团队中沟通与相互鼓

励的重要性。在翻越胜利墙中，4米的高墙，刚开始我们根本都没有信心能翻越，但是最后我们只花费15分钟的时间，在大家团结的合作下就让我们这个大集体70多名同学全都翻越了过去。这告诉我只要有恒心没有什么是不可能的，很多时候看似不可能做到的，但是只有逼自己一把，你才会发现自己原来也很优秀。通过素质拓展的一系列活动营造了“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。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。

整个活动中最累、收获最大的无非就是组建公司，然后参加中国电信天翼“飞young”套餐的竞标了。这个活动真的让我们整个团队都没放松过，我们基本上运用了所有的空余时间，我们分工明确，大家都积极配合。我和组长负责写竞标书，和帮忙整合和修改队员们发来的资料、文案[ppt]我们团队总会工作到宿舍门关上的最后一刻回到宿舍，回到宿舍后也不舍得睡一直工作到凌晨2、3点，因为我们都希望能把自己的方案和ppt做到最好。在即将要演讲的'那个中午，我们打包了饭就马上跑去图书馆继续修改我们的竞标书、方案[ppt]我们通过反复的修改和检查，直到最后一刻我们才舍得拿去打印。在竞标演讲的时候我们组是抽到第一个上台演讲，这无疑给我们加大了压力，努力了那么多天，多怕会在演讲时搞砸，但是我们队员们都相互鼓励，充实我们的士气，最终我们也算是圆满的完成了此次竞标。这证明了我们这些天的努力没有白费，最起码看到了成果，虽然还不知道结果会怎么样，但是我相信我们组是最棒的。这个活动让我们真的好像到了企业，我们的团队都努力的为我们的公司争取利益，从中让我们我们由面对问题，分析问题、解决问题，对企业之间竞争的认识更加清晰。

总结好过去，是为了更好的走向未来。通过这次活动，让我

提前进行了面试，掌握了面试技巧，要把握好面试机会；提前接触了企业，我想我比很多人都领先一步体验到了，从现在开始我们都应该用企业要求员工的方式来要求自己。我对自己前进的方向更明确了，未来我会把握好的我每一个工作机会，从企业的最低层做起沉淀坚持，累积经验，这一切都是为了最好的准备。从今天起我要规划好我的生活，不能再像以前那样做一天和尚敲一天钟了，我要为我以后成为企业中的高管打下坚实的基础。我相信我的明天一定会一步一步成长起来的。成就未来、由今天起航。

## 党员素质拓展活动心得体会篇四

7月8日至9日□xx学院组织第四期学员赴xx县市xx开展了素质拓展训练活动。

空断桥”“领袖的风采”等素质拓展项目，并聆听了关于“爱与教育”的心理辅导讲座。通过素质拓展，队员们领悟了作一名“精英”所应当具备的责任与担当、团结与沟通、勇气与坚强，培养、锻炼了xx学院学员的心理素质、团队精神。合作意识和沟通技巧。

素质拓展活动结束后，由xx学院第四期学员组成的“xx学院挂职锻炼实践队”将赴xx市xx县开展为期半个月的挂职锻炼工作。

## 党员素质拓展活动心得体会篇五

大学生心理健康协会20xx年元旦游园活动总结本着让全校同学能够度过一个欢乐的元旦之夜，我们学校的元旦游园活动在元旦的前夕如期举行，本次我们大学生心理健康协会的元旦游园活动是在往年的基础之上又做了改进，即在保留了去年元旦游园活动中比较好的游戏的基础之上有增添了新的游戏项目。这样的改进确实收到了一定的效果。活动刚开始时

有好多同学觉得难度有些大，对于是否要参加这些小游戏表示很犹豫，然而当别的同学勇敢地去尝试并取得胜利之后其他同学反倒又开始跃跃欲试了。虽然有不少同学后来还是失败了，但这并没有打消掉其他想要参加的同学的积极性，而且那些没能成功过关的同学也同样收获了参与这个过程喜悦。那天晚上虽然天气很冷，但是同学们的热情却是始终高涨。特别“双人运乒乓”和“气球祝福这两个”团体游戏总能给参与者和观众以无尽的乐趣，我想还是合作更能给人以快乐吧缘故，所以我认为这次元旦游园活动办得很成功，让同学们收获了别样的喜悦。活动的不足之处就是在前期的准备和安排上不是特别的充分，导致活动的进行有一些小障碍，以后应该稍加注意。如果能把这些做好想必以后的活动会办得更加出色。

这次活动的举办虽然略有不足但还是达到了理想的效果。

大学生心理健康协会

20xx年xx月xx日

## 党员素质拓展活动心得体会篇六

为了帮助新生更好地适应大学生活，尽早地融入班集体，在学校心理健康教育中心的指导下，在东方语学院心理指导老师和心协成员的精心策划下，我们东方语学院韩语xx班于xx年12月14日下午在xx开展了班级心理拓展活动。此次拓展活动目的是通过集体拓展游戏来增进班级成员之间的相互了解，营造和谐融洽的集体氛围，培养班级成员之间的团队合作精神，让他们能更好的融合，以更好的精神风貌去面对今后的大学生活。

首先，为了消除大家对陌生环境的隔阂，迅速进入游戏的气氛中来，活动以游戏“桃花开”展开破冰之旅。在第一个游戏中，大家被分成了四个团队。在经过一番合作之后，大家

在游戏中初步形成了良好的团队氛围。接下来的几个游戏分别是“微笑拉近距离”，“步步稳赢”，“60秒不ng”“图画接力”和“班级契约”。通过这几个游戏，不仅使整个活动气氛变得更加轻松、活泼，而且在游戏中通过助人与被人帮助的体验，让大家增加了互相的信任与接纳，增强了整个团队的凝聚力。其中“60秒不ng”使气氛达到了高潮，这个游戏分三个环节，需要同学们间的充分配合，只有在所有成员的相互帮助下才能取得胜利。同时“画图接力”的游戏还充分发挥出了大家的想象力与创造力，培养了大家的团队合作精神，画出了大家憧憬的未来。最后，班级拓展活动到了最关键的环节，订立“班级契约”。在这个环节中，大家踊跃发言，说出心中理想的班级，通过班长总结，订出了大家认可的班级“契约”。

此次班级拓展活动完全达到了预期的活动效果，让班级的同学们增进了相互之间的了解和信任，培养了大家良好的团队合作精神，使班级成员间关系更为和谐，班级更加融合。通过拓展活动让同学们尽快建立团队意识。在活动过程中放松心情、熔炼团队、磨练意志、完善人格；学会沟通、融合、自立、自尊、自信；知感恩、懂博爱、知宽恕、懂理解，用宽广博大的胸怀、用和谐发展的眼光投向未知的旅程，去迎接未来的挑战，开辟自己人生美好的征程。