

# 素质拓展个人总结(模板5篇)

工作学习中一定要善始善终，只有总结才标志工作阶段性完成或者彻底的终止。通过总结对工作学习进行回顾和分析，从中找出经验和教训，引出规律性认识，以指导今后工作和实践活动。那么，我们该怎么写总结呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 素质拓展个人总结篇一

拓展的游戏形式非常丰富，有需要转动脑筋的，也有需要付诸体力的，更多的是需要依靠团队通力合作的。今天本站小编为大家整理了拓展训练个人学习总结模板，希望你会喜欢。

5月中旬的一个星期六，天气已经是很热了，城投公司员工顶着烈日骄阳，在南昌之星教练的带领下，开始了一天的户外拓展训练。全员分成三个团队，分别有自己设计和创立的队旗、队歌和队训，记录成绩的项目有七大项目：信任背摔、高空断桥、攀岩、穿电网、踩雷、有轨电车和纸杯传水。

信任背摔、穿电网、踩雷、有轨电车和纸杯传水等五个项目都是对团队高度和谐的考验，成功了那是智慧、创新和齐心协力、共同奋进的表现。大家都看到了，城投公司的三个队都做得非常的不错，大家配合默契，取长补短，充分发挥自己的优势，为自己的团队增光加彩。这是一支充满希望的大队伍，每个人都有发光发亮的地方让他人学习；这是一个有着超强生命力的企业，这里有青春、有活力，有斗志；这是红谷滩一艘逐渐成熟的舰队，这里有核心的领导、睿智的中层和一群积极向上、团结一心的员工。我相信，通过这次拓展训练，大家对自己、对企业以及对整个团体精神会有更深的认识和感悟。

而此时我更想表达在高空断桥和攀岩两个项目的感受。

如果说断桥是对战胜自我、克服恐惧心里的训练，那么攀岩则是考验个人毅力的一次体能竞技。笔直的攀岩墙，上面缀着些许攀抓物，小而不是很着力，我的目标是第六块墙。轮到我时，我系好安全带，按着前面同伴的经验，路线基本不会错，向上，再向上，到第五块时，我发现我还是有潜力的，尽管手脚已有点软了。但团队的伙伴在下面呐喊鼓励，我也不断地为自己打气加油，我对自己说坚持，再坚持，坚持是人生第一竞争力，终于我用我最后的力量攀到了九十分。确定目标，勇攀高峰，我为自己有这样的毅力和精神感到满意。

我们这个小组叫奋进队，训练结束，教练公布冠军队是“奋进队”，并给冠军队颁发奖品，全队高呼队训口号：“奋进！奋进！奋勇前进！”，笑声响成一片。因为这并不是一次真正的竞赛，而是一次快乐的分享，和谐的体智活动，在这里没有输赢和胜败，“奋进队”只是其他队的代表，代领这个属于大家的冠军杯。

在这笑声和掌声中，我非常感谢城投公司的领导给了我们这样一次锻炼自我，互相激励的机会；感谢公司工会为此次活动所付出的努力和劳动；也感谢南昌之星教练对此次活动的精心设计和安排。当然我特别感谢我们这个团队的每一个人，大家互敬互助，群策群力，为此次拓展留下美好难忘的记忆！同时我也为我能有这样有着良好企业文化，有着积极进取品质的团队工作感到愉快而自豪。

20xx年在学校的组织下，我们带着欢快的心情前往汾阳拓展训练基地。大约在8点左右到达目的。下车后我们稍作调整，而后就是一天的拓展开始。

首先是简单而富有意义的开场，在主教官的精心安排下，我们的大团队很快被分成了“老a队”和“野兽队”两个小团队。然后由各自小组的教官带到相应的场地开始了我们的拓展之旅。

上午我们的第一个项目是“信任背摔”，当我站在1.5米的高台背对大家的时候，我心里有些紧张。当大家用坚定有力的声音喊出“你倒吧，我们接住你”时，刹那的犹豫和身体一起倒了下去……大家的双臂正如他们的声音一样的坚强，结实，有力！下午的第一个项目是“空中抓杠”这是一项冒险与合作的项目，要求在系好安全绳的情况下，自己一个人爬上7米高的铁管的上方，然后向对面的空中横杠抓去。当晃悠悠的站在天梯上时，我害怕了、开始有了放弃的想法！这时，是团队在为我呐喊助威，是团队的鼓励让我更加坚定的跳离平台，虽然最终我没有成功，但是我自己觉得我已经有了很高的飞跃。我下来以后只能用心去祝福和鼓励其他的队友。第二个项目是“集体木鞋”在这个的训练中虽然我们小组输给了“野兽队”。但是，让我明白了一个道理，在一个团队中，人与人之间既是一个独立的个体，又是一个密不可分的群体。第三个项目是“搭桥”，一开始我们是各自顾各自的小队，在经历了很多次失败以后，我们才想到为什么我们两个小组不能合在一起来度过难关呢？在两个小组的组长商量之后，我们开始合二为一，没有想到的是我们很快的度过了难关。他让我明白思路决定出路，心智决定行为。固守原由的经验去解决新产生的问题可能会山穷水尽，而转换心智后往往能柳暗花明。

此时此刻，一天的拓展培训也要结束了，当所有人围成一个大圆圈站在那里的時候，要说的话太多了，一天的培训，让我们彼此之间的感情增进了很多，时间虽然短暂，但相信每个人都收获了很多，夜幕降下的时候，我们也踏上了返回公司的途中。是啊！这一天的拓展培训结束了，但生活、工作中拓展才刚刚开始。同时，在这次的训练中，让我明白团队的力量是很大的。光凭自己的力量是不行的，必须把团队的力量发挥出来才能去完成更多的任务和工作。也让我能在以后的工作中更加努力的去工作。

说起拓展训练，我还是很有感触的。自从09年毕业以来，我参加的拓展训练共有三次。除了咱公司参加过两次外，以前

还跟开发区党委参加过，那也是我第一次接触拓展训练。所以说，拓展训练对我一点也不陌生，甚至可以说是熟得不能再熟的老朋友。

尽管参加了很多次拓展活动，但每一次都有不同的收获与感悟。不管是哪一种，我们都可以从中汲取一定的道理，进而应用到我们的实际生活中。毫不夸张的说，有时候一点点不经意间的体验与感悟，甚至会影响我们的一生。

记得第一次参加拓展训练，那还是在四年前。当时是和开发区党委成员一起参加的。由于我们平时很少在一起，基本上都相互叫不出名字，所以那次拓展对大家的挑战都很大。可就是这样的情况，在经历了一个个拓展活动之后，大家不但相互熟悉起来，而且还彼此信任，甚至达到了荣辱与共的程度。虽然我们的团队大多都是年龄偏高的人士，但大家在处理问题上，毫不逊色。那次活动还有一个比较大的亮点，就是活动本身都是比较“刺激”的，比如“高空速降”、“穿鱼网”、“攀岩”，还有就是终级难度的“毕业墙”。尤其是最后一项活动，这么大的难度，我们的团队无一落下，全部通过，不管是年龄偏大的老同志，还是年龄小一些的。即使是大家在通过了之后，在那一瞬间，仍然有很多人不相信自己能够做到。没错，这就是潜力！

后面两次拓展活动都是跟咱公司一起参加的。我们公司规模相当庞大，很多同事都相互不认识，参加这样一个活动正是时候。尤其是这次，给我的感触很深。以前参加拓展我只是默默奉献的“队员”。

这次有幸被大家推举为“灾难队”的队长。就在被选出的那一刻，我突然间倍感压力，脑子里想了很多。有句话说的好，不在其位，不谋其职，当你在这个位置的时候，背后有一种强大的力量在推动着自己向前冲，这就是团队的荣誉感和责任心。这也是以前拓展训练中无法体会到的。随着拓展活动陆续地展开，大家都展示出了无限的热情，尤其是“巧拼七

国”和“激情150”。

前一个游戏给大家带来了深深的思考，当游戏结果公开后，每一个人都在反思过程中的得与失，甚至展开了激烈的争论。以至于后来公司再一次邀请到和蔼文雅的牛奔老师，让没有参加过该活动的同事有机会体验到其中的乐趣。而“激情150”真的很“激情”，记得当时游戏进行到一半的时候，突然间下起了小雨。但大家热情高涨，已经不是天气所能左右的了。在一旁观战的其它队的队友，也认真地学习对方的战略和战术，为的就是尽可能好的取得成绩。想想当时那一幕，真是让人感慨万分。

时至今日，拓展活动已经过去一段时间。但某些场景和细节仍然萦绕在我们的脑海中，相信每一个人都有自己的感悟与收获。就让我们承载着拓展的激情，为将来的生活和工作开道吧，勇往直前！

## 素质拓展个人总结篇二

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1.25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，腿也不听使唤的颤抖。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，要完善自己的组织体系，要领导有力，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。团队需要一个领导，而领导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，它能够先知先觉的站起来整合资源就是不错的表现。这说明领导者必须对团队思想、行动进行统一，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。

## 素质拓展个人总结篇三

虽然我没有那么好的文采，语言也是平平淡淡，但是我依然想用我笨拙的方式把它记录下来，因为这次拓展训练实在学到了许多东西，它真的会让我一辈子都记得！

就先从报道说起吧。因为是在我们学校，所以我是踩点去的，到的时候差不多两点，那是我第一次见到这么多来自八所不同学校的同学，心里面怎么说呢，很期待接下来的六天吧！虽然晚上只是分分组，但是因为大家都不认识，就总是互相问别人是哪里的、叫什么，感觉特别有意思。虽然我没怎么说话，但是我一直在看着大家，我一直都相信快乐是可以感染的，所以虽然我只是看着，但是我真的感觉很高兴，感觉前所未有的放松。

上午我们进行了模拟电网和那个应该叫相携并进的项目，我没太记清楚。模拟电网刚开始的时候总是有人会碰，然后就重来，但是大家都没有任何的怨言，中间三角和上面圆圈，都是需要男生把人托起来传给另一边的人，还要保证身体不碰到电网上，到后来很多人都满头大汗，甚至能听见他们粗重的喘气声，真的很累。相携并进的时候虽然刚开始有人没掌握好平衡掉下来了，但是第二次就全部通过了，大家两个人都配合得很默契，后来的绳子虽然加大了点难度，但还是过去了不少，没过去的那组就是太心急才会掉下来的，有点惋惜吧。下午玩的是信任被摔、丛林迷宫和毕业墙。信任被摔是把人从大约有一米四的高台上摔下来，下面有人接着，这个过程虽然出现了一个小小的失误，但是总的来说完成的很好。

这个游戏最累的就要属中间的男生了，因为他们中间是力量最重的地方，需要大家换着来，当时我就想，这个过程下来，他们的胳膊一定很疼吧！丛林迷宫是除了第一个带路的都戴上

眼罩，然后把手搭在前一个人肩膀上，凭着感觉走，但不能碰到树，否则就失败重来。但是这个过程不太顺利，因为有个老太太真的很泼，非要把鸡放在我们附近，说要下蛋，后来还和教官吵起来了，好像还报警了，在她的搅和下，我们走走停停的终于完成了。

毕业墙是把人送到四米高的高台上去，需要底下有人用手把人拖起来，上面的人把人拽上去。这是唯一一个所有人在一起的项目，很热闹很激烈，但是却苦了底下做梯子的同学，让人踩的'有些人手背都破了却还在坚持，也辛苦了在上边拉的同学，整个一天下来估计胳膊疼的不得了吧，但是说实话，我没听说过有任何一个人说累，说疼，很感动。只是最有难度的那个同学没能成功翻过，让大家多少有些遗憾吧！

## 素质拓展个人总结篇四

公司为激发员工潜能、培养阳光健康、团队合作的企业文化，前日组织全体员工进行了一次户外拓展训练，这次拓展训练活动主要内容是通过团队集体游戏的形式，磨练意志，陶冶情操，激发潜能，超越了自我，打造赢的团队。

早上9点到达笑翻天拓展基地后，进行了开营仪式，将队员分成四个竞队，然后由队长组织队员们，确定响亮的队名，提出对训，编写队歌。在队长的带领下，以各具特色的方式进入赛场，拉开比赛序幕。竞赛过程场面热烈，气氛活跃，各队队员精诚合作，相互支持，顺利体验了“强渡亚马逊”、“珠行千里”、“七巧板”、“毕业墙”等拓展项目。

整个活动既有个人项目，又有团队项目，既通过对自我极限的挑战和突破，释放了工作压力，克服了心理障碍，增强了战胜困难的信心和勇气，进一步培养了我们勇于开拓、坚韧不拔的心理素质；又通过团队协助、分组竞赛等形式，培养了队员的创新应变思维和团队协作能力和良好精神风貌。

拓展活动生动活泼、寓教于乐，发人深省，我们无数次沉浸在感动和被感动的氛围中。不仅在自我激励、自我挑战、团队配合等方面有了很大提升，而且学会了思考和行动的方法与策略，获得了许多难得的人生感悟，成为有益终生的精神财富。无论从团结协作、沟通交流、竞争合作、团队盲点、内在心智到心态调整和处理能力，我们都很受启发和教育。

此次拓展训练让大家对自己的工作价值有了新的理解，对自己在工作中的角色和定位有了更清晰的认识，对以后的工作目标更加明确。由于在拓展过程中实现了心理和生理上的双重突破，每个参与活动的人都进一步发掘了自己潜在的天赋，感悟到了自己在自我认识上存在的偏差，从而在今后的工作中能够更理性地管理和发展自己。

我很感谢能通过学校的社会实践活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历。在这次拓展中，安排的训练注重团队项目，它的最大特点就是群策群力，团队的集体智慧的体现和团队的创造力。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最应该注意的是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好；个体对团队的关注应该远远超过了其自身！在公司的组织下，全体人员前往笑翻天拓展训练基地进行了户外拓展活动。整队、分组、选队长、起队名、画队旗，很快“黄河狼”队和“无敌”队就诞生了，大家纷纷喊着各自队伍的口号，以饱满的热情投入到了接下来的活动中。

拓展训练共举行了高空作业和攀越毕业墙等多个项目，高空作业考察的是每一个成员的胆量，对于这样一个项目，很多人都缺乏自信，甚至不敢尝试，但在大家的鼓励之下，每个人都顺利的完成这个项目。攀越毕业墙考验的是团队的协作与智慧，在全体成员的共同努力之下，大家也是很快完成了这样一个项目。

半天的拓展活动在不知不觉中很快就过去了，大家似乎意犹未尽，当教练问起大家：今天最大的感受是什么时，大家异

口同声的回答道：我们是最优秀的团队！

晚上，公司还举行了别开生面的聚餐活动，大家欢聚一堂，在欢声笑语中传达着团队的和谐。也许正如他们所言，这是一个极为优秀的销售团队，他们克服了各种困难与挑战，创造了一个又一个销售奇迹，可能今天是一个新的起点，他们不仅将创造下一个飞跃，更要创造下一个奇迹。

经过之前的拓展训练，大家纷纷意识到了团队合作的重要性，彼此的心更加贴近，感情也更加深厚，纷纷敞开心门，畅所欲言，讲述自己的过往，倾听同伴的心声，现场的气氛也越来越融洽。

供电公司为期一周的内部培训结束了，此次培训，我们系统的学习了国家电网公司的核心价值观、企业宗旨、企业精神、企业理念、电力法律法规、电力安全工作规程等相关知识，感觉自己受益匪浅，主要有以下几点体会。

在学习中，我深深体会到人与人之间的沟通，同事之间的相互支持，以及团队的协作精神是我们工作取胜的关键。在今后的工作中，无论在哪一个工作岗位，都离不开整个团队的协作，一滴水，只有融入到大海中才不会干涸。

平时要及时反思自己在工作过程中存在的问题，努力提高自己的各方面的能力，从而能更好的适应自己的工作岗位，充分发挥自己的主动性，在做好自己本职工作的同时，促进公司的快速发展。

作为一名电力工作者，掌握电力方面的专业知识是我们工作的基础。只有加强对专业知识的掌握，才能更好的做好工作。

这次培训的内容丰富，形式多样，效果明显。通过各位老师理论联系实际的精辟阐述，使我们开阔了视野，提高了思想认识，同时也增强了我们做好工作的信心和力量。

电力事业是充满阳光的朝阳事业，电力企业是不畏艰苦，团结协作，无私奉献，敢于创新的企业，我们将用实际行动构筑一道保障电网安全运行的钢铁长城。让我们在平凡的岗位上努力进取，为电力事业美好的明天唱响青春的主旋律。

## 素质拓展个人总结篇五

xx年12月初，我参加了xx全员远程培训，提高了xx市中小学教师的素质。虽然学习时间有限，但我从这一阶段的学习中受益匪浅。

以下是我对这段学习的总结和—些经验。

### 1、教师必须多读书，丰富知识，提高修养

我一直觉得自己是一名语文教师。所以我总是放松自己。但听了讲座后，我深深地感受到了。我们的教师不仅需要书本上的专业知识，更需要渊博的知识和教育智慧。我们想要改变的是生活得更好，吸引更多的学生。至于老师的形象，我们应该是一个聪明、有爱心的人，让自己快乐，让学生快乐。如果我们想谈论我们的课程，我们必须提高我们的个人素质。听了教授的报告后，我知道如何成为一名优秀的教师。首先，我们必须多读书，多读好书。不仅如此，他们还阅读了许多课外书籍来丰富自己的知识。我也决心多读书，提高自己各方面的素质。努力成为一名优秀的教师。

### 2、尝试多种教学方法改变课堂，创造多彩的课堂

教师必须全面提高自己。特别是在教学方面，一个优秀的教师不会有一节课。但是应该有各种各样的课堂教学方法。只有多样化的课程才能更好地吸引学生。让学生喜欢上课，从而全面提高自己的水平。在讲座中，他说：下课后，教师必须了解他们在教学生什么，学生是否有发展和变化，学生走

出教室和进入教室之间是否有任何变化？这就要求我们的教师不仅要准备教材，还要更加关注学生、学生能学什么以及他们是否已经发展了。

### 3、改变教师的角色

“学生是学习和发展的主体。关注学生的个体差异和不同的学习需求，充分激发学生的积极参与意识和进取精神，积极倡导自主、合作、探索性的学习方法，为学生的全面发展和终身发展奠定基础。新课程将改变教师 and 学生的传统角色、教学方式和学习方式，积极倡导学生主动学习、积极探索的精神，教师应不断实现自我更新。新课程改革强调教师是学习活动的组织者和引导者。同时，他们认为学生是课堂的主体。教师应尽可能把课堂还给学生，让更多的学生参与课堂，把“支配”权还给学生。在我看来，学习的目的是应用我们所学的知识，而不仅仅是为了考试和继续教育。因此，作为教师，确实有必要改变自己的角色和地位，顺应课程改革的需要，把释放心灵的空间和时间留给学生，营造宽松自由的课堂氛围，这样才能真正引导学生在宽松的氛围中积极主动，学生们有了更自由的学习空间，有了与老师平等交谈的机会，变得越来越大胆，课堂上发言热情，积极表达自己。

经过短暂的训练，我走进了教授们的精神世界，感叹他们思维敏捷，语言有趣丰满，独特的教育视角和丰富的教育经验。把给我印象最深的记录下来，给自己留个纪念品。4个月的训练结束了，我希望我能升到顶峰，但训练带来的震惊和感悟仍然深深地影响着我。从专家精彩的讲座和同行的交流讨论中，我收获了很多。特别是，能够与不同思想和教育风格的著名教师交流，使我不再对音乐教育感到困惑。让我觉得作为一名教师，我还有很多东西要学。

现在让我们简单回顾一下培训和学习情况。

#### 1、优越的学习环境和浓郁的艺术氛围

天津市音像环境专业图书馆（文化中心）被选为本次培训的培训基地，营造了良好的学习氛围，为培训的成功奠定了基础。无论是在天津图书馆演讲厅听专家讲座，还是在音乐图书馆视听室听音乐，都有一流的音响设备和视频投影，使音乐训练更具感染力，突出了音乐学科的独特性。音乐是声音的艺术。音效越好，越能增强音乐的魅力，这也成为本次音乐教师培训的亮点之一。

## 2、培训内容全面，由国家级专家牵头

天津市中小学音乐教师素质提升专项培训是一项针对一线音乐教师专业发展需求的培训。这是一次高水平的培训，学习内容全面，由国家专家牵头。

首先，高水平的教师令人惊叹。几乎所有被邀请的专家都是中国顶级音乐和教育界的代表。在本次培训中为我们授课的专家有：参加资格考试的中国著名音乐评论家陈莉、天津音乐学院副院长金学东、天津音乐学院教授周晓静、“天津名师”康爱琪、天津师范大学音乐与影视学院副院长、天津音乐学院音乐教育系钢琴教研室讲师李选、匈牙利利斯塔音乐学院合唱指挥刘伟博士、徐静、天津市合唱指挥领军人物、天津外国语学院附中音乐教师、天津市第二中学艺术教育中心主任李冉第二，培训内容丰富，培训重点突出。本次培训的主要内容包括音乐教育理念、音乐素养培养、教学理论与实践、合唱与指挥、钢琴即兴伴奏、音乐欣赏等，内容涉及音乐教师所需的各种音乐教育理论和实践技能，突出理论学习和教育实践的重点。