# 学校心理拓展活动总结

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-02-03

*学校心理拓展活动总结（精选5篇）学校可以设置心理咨询室或者设立心理健康教育课程，帮助学生解决问题，调整心态，促进和谐健康的心理状态。以下是小编整理的学校心理拓展活动总结，欢迎大家借鉴与参考!学校心理拓展活动总结精选篇1昨天我们人资20--级...*

学校心理拓展活动总结（精选5篇）

学校可以设置心理咨询室或者设立心理健康教育课程，帮助学生解决问题，调整心态，促进和谐健康的心理状态。以下是小编整理的学校心理拓展活动总结，欢迎大家借鉴与参考!

**学校心理拓展活动总结精选篇1**

昨天我们人资20--级1班进行素质拓展活动，早上十点我们一、二班54位同学以班为单位分成四队，每个班两个队，每队成员必须选举一位队长，起好各自队的队名、队的口号、队歌，时间是10分钟，我很荣幸的成为了“党中央队”的一员，我们的口号是：跟着党走，除暴安良。我们的队歌是《奔跑》，而随后各队进行团队展示，我们队是第四个展示的团队，团队战事结束之后就开始一下午的正式素质拓展活动。

整个素质拓展训练历时一个下午，这次素质拓展活动是我人生历程上的一次全新体验，得到的知识与感悟也非常多。

1、团结信任。一个好的团队不仅需要一个英明的领导者，更需要有一群为着同一理想目标不断奋斗的优秀团员。每个成员都非常的重要，只要有一个环节出了错，那结果就是满盘皆输。这让我不由联想到工作中去，只有和周围的同事领导处好关系，才能使大家在工作中发挥出各自的作用，才能更好的开展工作，单靠自己的孤军奋战是不可能成功的。就像我们的训练项目信任背摔。信任背摔是让一个人站在1米多高的台子上，身体绷直往后倒下，其余的人在下面用手臂搭成人桥接应。但当站在上面的同学问：“大家准备好了吗？”下面异口同声是回答“我们准备好了，请相信我们”时，突然间产生了一种奇怪的感觉，它让我知道下面很安全。这个游戏我总结出了两个字“信任”。只有完全信任这个集体，才能放手去做事情，才能做好事情。当今社会，人与人之间的信任感变得很脆弱，大家都会用怀疑的眼光看待彼此，遇到需要帮助的人也不敢伸出援助之手。在工作中不敢信任自己的伙伴，在生活中不信任自己的朋友，做什么事情都小心翼翼的。那就让我们大胆地去相信一次对方吧，一定会有意想不到的结果。

2、换位思考。设身处地替他人着想，遇事多换角度思考，多一份理解，多一份关爱，我坚信通过这次拓展训练使我们中心每个人都拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，在今后工作学习生活中，把每一项工作都当作是拓展训练中的一次挑战，就能够克服各种困难去圆满的完成。学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处，学会鼓励他人，学会欣赏他人。譬如我们在完成“七人八足”时。虽然我们不知道那几个队友心里怎么想，但站在他们的位置去想，我们会感同身受: 是责任、是关爱、是宽容、是理解……所以,在有些失败的时候，我们更多的不是去指责领导层及其决策，而是要总结其中失败的原因，认识到强有力核心领导的重要性，以供我们今后在工作和学习中更好的学习和借鉴。大家感慨要完成一项任务，一个强有力的\'领导核心是不可缺少的，还要有沟通和交流，要有为集体利益不怕个人牺牲的奉献精神。只有这样，才能把一项任务保质保量地成功完成。

3、统筹安排。做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理，比如做穿越电网时，没有统筹安排，没有合理分配，没有在全面了解电网网洞的分布的基础上去实施方案，没有充分利用时间，没有达成沟通无障碍、协作无条件，致使这个项目最终失败。从失败中我也得到了教训和启示，大家目标一致、互相信任、团结协作。通力合作，合理分工。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、联系地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优势互补，这样我们才能少走弯路，高效地解决问题。我们不能小看小小的组图形，它透出了好多做人做事的大道理，蓄含了丰富的管理学的知识。因而我们在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。所以团队合作对一个项目的最终成功起着举足轻重的作用。

一个优秀的团队必须有明确的目标。只有设定明确的目标才能使一个团队产生共同的行动方向和行动力，这一点无论是个人或团队在工作中必须要确立的。

一个完美的团队都会以团结为核心思想。在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。

一个成功的团队必须要有素质过硬的决策者，决策者代表了团队的方向与大局。决策

者需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。面对目标团队每个成员都会产生自己的方案，这就需要一个领导出来，对大家的方案做决策，以确认最好的解决方案。如若不然，大家在争吵中浪费时间，在各自为政中浪费精力，到最后，可能团队目标没有完成，还是乱成一团。

在现实社会中，在工作中，我们在提倡个性张扬的同时更多强调的应该是团结与合作，不管是部门内部，还是部门之间，只有精诚团结，每一个人把自己的全部身心交给自己的团队，才会创造1+1>2的可能，我们的工作才会一步步跃上新的台阶。

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

通过训练，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励；过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更重要。一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。由此，拓展到一个组织，整个社会，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能达到1+1大于2的结果。

总之，这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，让我在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会了挑战自己，学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟；体验快乐、感知盲点、深受震撼；认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；启发想象力与创造力，提高解决问题的能力；认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心；改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作。课后，我想了很多，我想这次锻炼的不光是我们的身体，还有我们的头脑。每个项目对每个成员而言，考验无所不在，使得各自有了不同凡响的体验。这两天，我们都很成功，都很自豪，因为我们已经升华到了游戏项目本身以外的境界，游戏的结果已经变得没有什么重要的意义了。全体队员在挑战困难的同时，最大限度地挑战了自己，更重要的是在活动中彼此之间更多了份信任、理解、包容、默契、鼓励。每次训练后，每个队伍都围坐一起总结训练情况。在分享彼此胜利的喜悦同时，也分析队友失误的原因，并能将每次训练与日常学习工作情况联系起来，我想这也是素质拓展的成功之处。

**学校心理拓展活动总结精选篇2**

4月26日下午，机电工程系心理素质拓展活动在东南体育场举行，本次活动由学生处主办，院阳光心理联合会承办，系分会协办，学生处霍卫红、董新法、朱孟昀三位老师担任活动指导，系心理健康指导老师曹林英、100名\_\_级学生参加了本次活动。

下午两点半活动正式开始，活动开始前，首先由院学生处心理咨询中心朱孟昀老师为同学们进行活动热身，朱老师首先为大家简要介绍了素质拓展活动的特点和意义；接着，她以风趣的语言和有趣的游戏互动调动了同学们参与活动的积极性。然后，她把100名同学分为六组，每组选出一个队长，并且各自起了一个响亮的名字。

分组过后，霍卫红、董新法、朱孟昀三位老师分别带领两组队员以竞技和积分的形式依次进行“穿越电网”、“有轨电车”和“夹弹珠”活动，并最终选出优胜团队。

“穿越电网”要求同学们通过配合将一个队员在没有碰到电网的情况下安全通过电网，直到全部队员安全通过电网。“有轨电车”是在两块木板上将7名队员脚全部栓住，同时迈出统一步伐在规定的时间内到达终点，但这7个人不能在活动中喊口号，这样既培养了大家的配合能力，又给大家一个直接认识新同学的机会。“夹弹珠”则是队员相互交替用筷子夹住弹珠将弹珠顺利放回指定的道具里，这不仅锻炼的是队员之间的配合能力而且还锻炼了同学们的操作能力。

在每个项目开始之前，各位老师认真地为同学们介绍游戏的基本规则和注意事项。同学们依据老师的指导，饶有兴致地参与了各项活动。他们在活动中分工协作，共同体会成功的乐趣。活动结束后，各位老师和同学们共同分享活动中的感悟，提出一些问题让大家思考，与同学们进行坦诚地交流和互动，让他们对活动项目有更加深刻的理解。

学生处霍卫红老师带领“穿越电网”环节，大家一边拍手一边喊口号，把活跃的气氛带动起来，为接下来的拓展训练奠定基础。

而“有轨电车”项目主要由学生处董新法老师负责，“有轨电车”环节，大家都在想办法怎么样让自己的团队步伐一致，最快到达终点而想办法，这一环节考验的是队员之间的配合的默契程度。

“夹弹珠”环节由院心理咨询中心朱孟昀老师负责，“夹弹珠”这一环节主要的是锻炼同学们的动手能力与应急能力，在队友的配合下共同完成。

活动的最后由学生处董新法及机电系心理指导老师曹林英对本次素质拓展活动进行了总结。他们都从不同侧面强调了彼此包容和团队协作在生活和学习中的重要意义。

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，这样的集体活动对学生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。这次心理素质拓展训练给了大家终身难忘的经历，增进了同学之间的友谊，还加深了同学们对心理教育训练的认识。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。

**学校心理拓展活动总结精选篇3**

8月29日，我有幸参加了为期两天的团队拓展培训。一场智慧与体能的培训。听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体验过的才会铭记在心，两天时间的训练不长，但很有意义。当天下午到达目的地，开始开会，教练讲解一些事项后，开始分队（白，蓝，黄，绿）四队，很荣幸我加入绿队，并成为本队的将军。我们重新选了一个队名—“闪电队”，听着就这么霸气，实力不凡。而且还有一个响亮的口号：“突破极限，快如闪电”。晚上每支队伍要求准备一个节目，所有队员都要参加，很显然这是一个拉近队员之间的关系，从陌生到相识，相知，增进同事之间的感情。我很高兴能够与每位队员交流沟通，让整个人放松下来，不再拘谨。在‘先入咸阳者为王’的活动中，要求队伍用“智慧+团队合作+实践操作”来完成。‘水球之战’更能体现团队的协作能力，搭三角发射架，装水球，每位队员都在积极，认真的参与。

虽然拓展训练活动过后，我们队伍得到第一名。但是这并不重要，重要的是通过此次活动“能让每个人发挥自己的能力，团结合作，为了共同的目标奋斗；不放弃，不抛弃，用心的对待每件事”这种精神值得大家学习。

拓展培训是一种挑战，不仅是体能、更是意识；挑战的不仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。通过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自己，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的能力，更增进了对集体的参与意识与责任心。随着公司的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标！

**学校心理拓展活动总结精选篇4**

“天行健，君子以自强不息，地势坤，君子以厚德载物”意思是：天道的运行刚健强健，相应于此，君子应刚毅坚卓，奋发图强：大地的气势厚实和顺，相应于此，君子应增厚美德，容载万物。

为了适应21世纪人才培养的需求，加强大学生素质教育，培养现代化建设需要的知识结构合理、能力强、素质高，富有创新精神的专门人才，认真落实大学生素质拓展计划，周口师范数学与统计学院全体学生会成员于20\_\_年11月16号开展了一系列素质拓展活动，并取得圆满成功。

此次活动总结有以下三点：

一、信任同伴、相信团队

信任同伴、相信队长是我们融入团队，开展工作的基础。我们的“信任背摔”项目就让大家学会信任同伴、相信团队。在队员的口号中：“准备好了吗？”“准备好了！”“我要倒了，”“来吧！” 感动了很多原本胆小的同学，使他们忘记了恐惧，放心地把自己交给了大家，因为我们相信彼此。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任自己的同伴，相信自己的团队，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持，我们在这个团队中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

二、战胜自我、挑战自我

每个人都有自己脆弱的一面，只有不断挑战自我、战胜自我，我们才能够战胜一切困难。 在我们的人生中，我们也会遇到很多近在眼前的机遇，只要我们勇于挑战自我，勇敢的跨出第一步，我们的人生就能前进一大步，才能更好的将本属于自己的机会牢牢抓住。正如教练说的“桥上一小步，人生一大步”。 而且每个人都有巨大的潜力可开发，可我们自己往往忽略了自己的潜力，拓展虽说加强了团队间的凝聚力，但更重要的是让自己清楚地认识到自己的能力。同时我们也要相信自己，成功永远属于有自信的人，一个获得巨大成功的人，首先应该是自信的。自信使不可能变为现实。一分自信，一分成功，十分自信，十分成功。生活给我们无数个坑洞，当我们陷入其中努力往上攀爬时，自信成了此时的考官，我们只有拥有自信才能找到自己的潜能，挖掘超越极限，走出黑暗的坑洞，让温暖的.阳光划破冰峰的自己，交上满意答卷。

三、团结就是力量

团结就是力量，团结就是希望。只要大家团结一致、齐心协力就一定能克服所有的困难。通过这次拓展过程中最大的收获就是让我们加深了我们彼此的关系，更深一层地增加了男女同学之间的友谊。这次活动使我们了解到“没有完美的个人，但是可以有完美的团队”。

生活中、工作中没有一帆风顺的路，它也许正如我们此次拓展培训一样，充满挑战、充满艰辛。这次拓展培训让我们深刻体会到了团队的力量是巨大的，并且成功必须同时属于团队的每一个成员。如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。这次的训练还使大家亲身感受到了“人的潜力是无穷的”。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！决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会轻易放弃，要相信自己，你就是最棒的！

**学校心理拓展活动总结精选篇5**

通过一学期的心理素质课的教育，我的自信心增强了，与同学的有了更大的了解和认识，敢于突破一些自己以前从不敢做的事，比如像在长江边上呐喊自己的名字和说出一些有挑战的话。

在训练过程中，通过成员间的沟通与合作，成员在体验到了安全、温暖、依赖、接纳的良好心理氛围的同时，在被成员欣赏与需要中产生了积极的概念。成员对活动的\'参与、情感的不断卷入，使成员间人格、价值等不断地进行碰撞，给各自提供了多维度的不同认知行为模式，也让成员有了更多不同视角看自己的机会。成员在比较与分析中，实现自我成长，重建理性认知。

活动中，训练教师自始自终立足于营造成员间无条件地积极关注，使成员能有较多地暴露。他们发觉成员间存在相同的心理不足，有相同的心理困扰，个人的心理问题并不特殊，由此使部分成员对自身心理困扰有了较为恰当的认识，调整了自我评价的标准，并能让自己更多地看到自己的优点和长处。

成功训练最多采用的是任务作业法，强调成员间的配合我们在活动中对团体的适应、团体内部的合作、个人对团体的责任，让我们体验在群体中自己正在扮演的角色和不同角色应有的恰当行为，促进成员自我反省。

训练营如同一个人际交往的生活实验室，成员在活动中可以自由观察，分析现场的各种资料，分享在活动中的体验，从而给成员供了学习、交流、演练的机会。学员在体验分享、角色扮演的过程中，不断调适人际交往中不良行为，形成适应性行为。

在这学期里我发现班上的同学关系有了很大的提升，这都是因为每一节课都是我们沟通的时候，平日里沉默的同学面对这样的大胆课业不得不展现自己。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！