# 2024学校心理素质拓展活动总结

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2024-05-09

*20\_学校心理素质拓展活动总结范文5篇通过心理活动，学生可以预防并治疗一些心理难题和情绪问题，从而改善学生的心理健康和生活质量。以下是小编整理的学校心理素质拓展活动总结，欢迎大家借鉴与参考!学校心理素质拓展活动总结（篇1）活动背景：本次趣味...*

20\_学校心理素质拓展活动总结范文5篇

通过心理活动，学生可以预防并治疗一些心理难题和情绪问题，从而改善学生的心理健康和生活质量。以下是小编整理的学校心理素质拓展活动总结，欢迎大家借鉴与参考!

**学校心理素质拓展活动总结（篇1）**

活动背景：

本次趣味运动会的宗旨在于增强各个部门的凝聚力，展示出新时代大学生的蓬勃朝气和竞技热情，增加团队凝聚力。引导大学生关注心理健康，正确认识自我、关爱自我，学会生活，健康成长，培养团队意识，全面提升心理素质，最终达到运动中促进协作，运动中焕发激情，运动中得到锻炼、感受喜悦、分享快乐在学习之余好好锻炼身体，注意各种才能的挖掘、培养与展示，同时增加同学之间、学院之间的交流、并促进友谊为美好的大学生活留下灿烂的一笔财富。为此我班承办“背对背夹气球”活动项目。

活动主题：

“激扬青春”

活动目的及意义：

为展现当代大学生积极、向上、阳光的风貌，丰富同学们的课余生活，活跃校园文化，同时以活动为载体，增进同学之间的情感交流，培育当代综合型发展大学生，因此与化工学院特举办“心理素质拓展运动会”，鼓励学生参加户外运动，以增强体质、磨练意志为宗旨，培养同学们自我挑战的意识，使每位同学都能在活动中充分展现自我，发挥自我，都能在全面合格的基础上发现自己的个性优势和特长，促进学生的身心健康，顺应当代高校大学生教育理念。

活动地点：

“工学院中心体育场”

活动时间：

\_\_年5月29日

活动负责人：

李\_\_

前期准备：

1、有本班文艺委员、宣传委员共同组织同学画展板及2张海报进行宣传，以及通过微信、贴吧、q群、微博等网络媒介进行宣传，呼吁大家加入其中。

2、有生活委员负责购买活动所需的气球、胶带、纸张、等物品。

3、有班长支书及体育委员负责桌、帐篷的搬运及音响等物品。

活动宣传：

1、时间：\_\_年5月29日

2、由学生会组织各承办班级于北苑餐厅门口，统一打印宣传页，发放给各个班级，进行宣传页宣传。

3、参赛者进行活动项目报名。

活动举办：

（5月30日）

1、参赛方式：一小组为单位（5人一组）

2、规则：三位队员负责吹气球，另外两名队员背对背夹气球，直到夹爆为止，半分钟内夹爆十个即可过关。

3、比赛结果分三个名次，过关队伍根据时间长短决出第一、二、三名，分别获得一、二、三等奖。

4、活动流程

（1）各项目负责人根据所负责的项目自行安排人员检录。检录后，由领队带至比赛场地。

（2）比赛开始前，各工作人员就位，裁判向参赛人员宣布比赛规则，比赛开始。

（3）现场报名人员在该项目比赛最后编队进行比赛。

（4）比赛结束后，记录人员将各参赛队员成绩汇总取前三名，并进行公示。

活动收获：

五月三十日，在学院综管部和团总支的精心组织，各班班委及全体同学的积极参与下，我院心理素质拓展运动会如期举办，我班承办的项目“背对背夹气球活动”场面十分火爆，以下是精彩瞬间

背对背夹气球项目正在火热报名中

比赛过程精彩瞬间以及我班同学在商讨比赛细则

即将毕业的学长学姐也在凑热闹

在本次运动会中，我班同学积极参与，取得了不错的成绩。班级中获得的团体奖有：优秀组织奖，背对背夹气球项目一等奖、二等奖，心中第六感项目二等奖，个人奖有：趣味保龄球项目胡开榜同学获得三等奖，闫帅帅同学在其他项目中获得二等奖。更重要的是，本次活动增进了同学间的`友谊，给每一位同学提供了展现自我的机会。在学习之余好好锻炼身体，注意各种才能的挖掘、培养与展示，也减轻了同学的学习压力，更主要的是唤起了同学们的对生活的热情。

活动不足：

由于活动准备阶段，宣传力度不太够，所以参赛人数并没有达到自己的预想。

主办单位：

材化学院团总支

承办单位：

材科131班

活动经费：

气球20元、纸张12元、胶带3元、策划书打印5元，共计40元

**学校心理素质拓展活动总结（篇2）**

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\_\_班于\_\_年12月14日下午在--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。

一、活动过程：

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”。

二、活动效果：

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。

**学校心理素质拓展活动总结（篇3）**

一、活动背景：

积极响应我院心理健康教育的号召，迎接“5.25”大学生心理健康节的到来，积极组织，参与活动，加强大学生的心理健康教育;通过素质拓展训练游戏活动，同学们分享各自的经验，帮助个体进行自我探索，相互启发，解决问题，改善和提高参与者的能力素质。

二、活动名称：让人际交往更简单

三、活动时间：20x年5月23日 晚自习

四、活动地点：J2—122

五、活动参加人员：5班(23名同学)

六、活动目标：

1、通过心理素质拓展的活动，让大家学会人际交往的方法与技巧，加深彼此的友谊。

2、旨在通过用这种方式保持本班学生的心理健康。

3、培养本班学生团队意识、增强自身责任感相结合。

七、活动过程

1、“你夸我笑”

要求：全体组合成每8个人一个圈，共4个圈，围坐在草地上。每个队先请一名队员坐到圈中央，依次接受队友们的夸奖，每位队友必须看着“圈中人”的眼睛，当面说出三个优点。依此类推，每位队员必须轮流坐到圈中央接受赞扬，要求队友们的赞美必须真诚，即对方确实有所夸的优点。

2、“你写我猜”

要求：每位同学分到一张纸和胶带，将纸反贴在背上，大家互写赠言。

3、心理测试

人际关系心理测试

八、拓展训练总结

人与人之间不仅仅需要沟通，更需要聪明的沟通。如何判断哪些是可以谈的话题、哪些是不可以触碰的话题，需要你思考，特别是站在对方的角度去考虑，将心比心才能达到沟通的`效果。

每个人都需要表扬和鼓励。用赞美的眼光去看待别人，别人就会乐意和你交朋友，而且朋友也会用赞美的眼光对待你，你不但拥有的朋友，同时也拥有了快乐。

朋友之间需要相互信任。做人和处事需要协作精神，而协作精神的首要条件就是要信任同伴，同时也要让同伴信任你。

填满了全班同学祝福的贺卡，成为一件永久的纪念品，里面浓缩了这次活动的内涵：尊重，赞美，自信，信任，宽容，以及赢得好人缘的秘密武器。

那么也通过此次的素质拓展活动，加强了本班大学生的心理健康，促进了同学们分享各自的经验，帮助个体进行自我探索，相互启发，解决问题，改善和提高了参与者的能力素质。

**学校心理素质拓展活动总结（篇4）**

今天上午，我们进行了一次意义非凡的心理拓展活动——翻扑克牌游戏。活动过程中气氛热烈，同学们积极踊跃。班会课上，经全班总结，各组或胜或负，都受益匪浅。

首先，同学们在原有的思想上进一步意识到团结协作的重要性。

获胜的小组除组长的开明指挥外，更得力于每一个组员的坚决服从命令和相互配合完成。从活动现场可以明显看出，获胜组在游戏过程中队列井井有条，一名名成员谨遵队长安排，按照计划在最短时间内完成了游戏任务。而战败组在这方面就有明显不足。活动中经常队伍混乱，时常有队员自我行事，完全不考虑组织纪律与计划，即使战术不落后于其他组，即使队长和极少数服从指挥的队员急得焦头烂额，小组进度也依旧停滞不前。活动总结中，战败组的成员们也深刻地认识到了这一点极大的失误，部分同学针对自己以自我为中心，过分展耀的行为做了自我反省，表明组内每一个成员应抱有共同的奋斗目标和为组效力的态度。

其次，便是强烈的责任心和端正的态度。

游戏前，各小组经过战术讨论，大都采取前几名同学记下扑克牌摆放图形，画好简图，后面的同学依次填入数据。获胜组前几名细心的`女生记录准确无误，并认真反复核对。而战败组简图虽然也比较完备，但是由于一名粗心的男生犯了一个不必要的小错误，报错了数据，耽误了很长时间，成了全组最终失败的根本原因。经过组内反省，那名男同学终于意识到了这个错误的严重性。这也提醒了每个同学，对于自己的组织，要有强烈的责任心与使命感，自己的每一小步都可能影响团队的输赢，需要怀抱极其端正的态度参与其中，为团队尽一份自己的力量。

另外，稳定的心理素质亦是必不可少的。

总结课上现场的监督同学反映，游戏进行到中期时，落后的小组很多同学慌了阵脚，部分同学更加不服从指挥与纪律，严重耽误进程，另一部分则急躁不堪，使计划一片混乱。而最终获得第一名的小组，起先并非处于领先状态，但全队队员无一懈怠，抓住每分每秒不断奋斗，在其他队不知所措时大超敌手。由此可见，不论在何种情况之下，都应保持清醒的头脑、敏捷的思维能力和镇定的心态，方能取得最后的胜利。

经上述种种总结，可得出结论：一个团队，在做任何事情或完成每项任务时的胜负上，上级的优良指导、成员的互帮互助、态度的认真负责与心态的镇定自若等都是十分重要的决定性因素。在平时的学习生活中，也是同样的道理。我们要铭记的是：任何成功都不是凭空得来的。学习首先要有正确的学习方法，理顺清楚孰轻孰重，有条理、有计划;其次要树立端正认真的态度，一丝不苟的面对每门学科;还要保持良好的心态，胜不骄、败不馁，一步一个脚印的收获属于自己的成果。

总之，经过这次心理拓展活动，同学们在团结、责任和心态等方面都有了更深入的认识和理解，相信在今后学习生活的更方面中，大家都可以更好的处理份内的学习任务与工作。更希望以后能再次组织参与这样有锻炼身心意义的活动，继续进步，不断成长!

**学校心理素质拓展活动总结（篇5）**

我参与了本次户外素质拓展活动。在拓展活动中，我们小组的成员互相交流心得体会，吸取经验教训，互相启迪，这使我在工作、学习、生活等各方面都有了新的认识。同时，通过这次拓展活动，也提升了自己对团队合作及沟通能力，增强自己的团队荣誉感。这样，在今后的工作、学习、生活和工作中，我都能够更积极地投入到团队建设中去。

通过这次拓展训练，使我们对团队精神有了更深的认识，增强自己的团队意识，在实际工作中发现问题、分享问题。团队的精神是一个企业凝聚力、战斗力的`体现，是企业的宝贵财富。

在拓展训练中，我们一起体验“过电网”，体会电网“惊涛骇浪”，感悟生命的价值，并提高了我们的团队合作精神和团队协作能力。

虽然在这个过程中，有很多困难和阻碍，但我们团队一起克服，没有一个人退缩，没有一个人半途而废。大家都在完成自己的任务后积极发言，各抒己见，集思广益。在这次活动中，每个人都学到了很多的东西，增进了彼此之间的认识，也激发了各自的潜在能力。

通过这次拓展训练，也为我们在以后的工作中发挥个人能力奠定了基础，提供了更好的条件。

总得来说这次拓展活动给我的启示和经验也很多。

这次拓展训练是以小组为单位，围绕着“如何提高团队工作力度”展开的，这是一个个难度很大的拓展训练课，在拓展活动的过程中大家积极参与，相互合作，团体协作，在挑战自我，磨砺意志上也得到了很大的提升。

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！