# 拓展活动总结发言(十二篇)

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-10-11

*总结是写给人看的，条理不清，人们就看不下去，即使看了也不知其所以然，这样就达不到总结的目的。相信许多人会觉得总结很难写？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。拓展活动总结发言篇一这不是一次普通的郊游或者娱乐活动，...*

总结是写给人看的，条理不清，人们就看不下去，即使看了也不知其所以然，这样就达不到总结的目的。相信许多人会觉得总结很难写？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。

**拓展活动总结发言篇一**

这不是一次普通的郊游或者娱乐活动，而是活泼生动而又非常具有教育和纪念意义的体验式培训。有研究表明：人类对听到的大约可以记住10%，对看到的大约可以记住25%，对亲自经历过的大约可以记住80%。一天的训练，使平时耳熟能详的“团队精神”变得内容丰富、寓意深刻，训练带来了心灵的冲击，引发内心的思考。以下我把自己的心得和感受与所有的同仁们进行分享。

此次训练有星球大战、穿越电网、盲人方阵、穿越雷阵、高空跳桥5项。其中给我印象最深的是高空断桥和盲人方阵以及穿越电网三项。

盲人方阵的意思是蒙住每个人的眼睛，整个团队手拉手围成一个圆，由其中的一个人屡开以根绳子，结果是让这根绳子围成一个正方形，并且每个团队成员必须站在这个正方形的点上，所有过程是在蒙住眼睛的前提下进行的!时间为20分钟;最后必胜队成功的完成了这个项目，而团结队则形成了一个网状的不规则图形，在大家总结成功的经验与失败的教训时每个人的观点都很特别!必胜队成功的经验大家一起讨论方法，但最后确定一个方案并以一个人为中心，大家必须服从。这样就在规定的时间里完成任务。正确理解团体与个体，团队成员之间的关系，认同组织形式，明确组织目标，实现畅快表达式意愿和聆听另人观点，最终形成高绩效团队成功完成任务。

团结队失败的原因在于观点不一致，争论的时间太长，而且不服从，按个人观点去做，在思想不服的情况下实践，一定不会取得好的结果，造成混乱，不团结，不服从是他们失败的根本原因。

穿越雷阵就是在两棵树之间挂着一张网，网上有大小不一的20个格子。要求每个人逐一从其中一个格子过去，身体的任何部分(包括头发、衣襟)都不能碰到网，否则“触电”。只要有一人“触电”，全队失败，先前通过的人，都必须重新来过。这是一项非常严厉而艰难的游戏，也是我认为最有教育意义的项目。

一开始大家跃跃欲试，但事实发现，单靠个人根本无法通过。于是，在队长的安排下，大家想办法，根据网格的大小和队员的体形，合理进行安排，先尝试过去几个同伴，虽然通过的过程很艰难，而且刚开始屡屡“触电”，只好重新来过。大家冷静下来，进行了严密的分工，有人指挥，有人帮助、有人监护，“抱、抬、托、举”，各种手段都用上了，最终大家全部顺利钻过了“电网”。

本次活动中最练胆子的，莫过于空中断桥了，8米的高度，算不上高，但如果承重的面积很小，再加上不断摇摆的动作，那可就有点吓人了，因为我们都不是高空作业者，所以，恐惧也是情有可原的。看着上去的人发抖的双腿，胆怯的双眼望向对面1.2米远那块承重的木板，真有风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复反的味道，在大家非常鼓动性的鼓励下，我一步步爬上了8米的高架，刚一上去就觉得快被风带走了，我紧紧抓住绳子，慢慢往前挪，此时眼前的那两板之间的距离仿佛变大了，远没有在下面看时那么近，更加紧张了，我总觉得跨不过去，我个子不高，怎么可能跨那么远?所有人都在为我加油鼓劲，我想不能辜负大家的希望。于是，我一个深呼吸竟然跨过去了，太兴奋了。此时才觉得其实真的没什么可怕，可怕的是战胜恐惧的过程。“断桥一小步，人生一大步”，遇到困难永不放弃，勇往直前，胜利的会是你!

总结与体会：

拓展训练结束了，我们战胜了心魔，更由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了一只坚强、团结的优秀团队。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过程。在训练中，我们取得好成绩，得益于团队成员都有强烈的集体荣誉感。通过完成一个集体项目，我们手牵手，心连心，充分发挥集体的智慧，个人的潜能都有效发挥出来了。

1、 感情与凝聚力

一个团队要有凝聚力，团队成员之间必须有感情。爱生这个团队是讲感情的，也正是老板这种浓浓的人与人之间的感情，深深地吸引了我们全体爱生人包括我本人，不愿离开爱生。在当今这个竞争非常激烈的社会，要找一个大家之间互相讲感情的地方，是一件不容易的事。但感情不等于凝聚力。凝聚力需要多方面的因素结合，有时过份地讲感情，不分是非，不讲原则，反而会破坏凝聚。爱生作为企业，在市场经济的大海中，虽然算不上航空母舰，但也不是一艘小帆船，已经是一艘战舰。我们要使爱生成为长命企业，这艘战舰永远向前，既需要感情，更需要智慧和理智。响亮的口号与宏伟的规划并不能使企业快速发展;发挥我们的聪明才智，运用我们的智慧，踏踏实实干好每一件事情，做好每一个工作，才能使爱生发展壮大。

2、 凝聚力与竞争力

成功的团队来自于区别对待，即保留最好的，剔除最弱的，而且总是力争提高标准。一个团队有很强的凝聚力，无疑会形成这个团队的较强的竞争力。\"抱团打天下\"必然比单打独斗要强得多。但凝聚力同样也不等于竞争力。竞争是要优胜劣汰的，一个团队参与社会竞争，要优胜劣汰;同样，在团队内部也要形成一定的竞争，也要有优胜劣汰，这样这个团队才能有竞争力，才能在参与社会竞争时能够生存下来，不被淘汰。毕竟优胜劣汰是市场经济的规律。

最后感谢此次活动所有队员的积极参与和真诚相助，希望我们都能用心去体会拓展的核心精神，不断提升和强化个人心理素质，更深刻地去体验个人与企业，下级与上级，员工与员工之间唇齿相依的关系，从而激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，让我们的团队更富凝聚力和战斗力!

**拓展活动总结发言篇二**

虽然只有短短两天时间，拓展训练所给予我的启发却是一笔永久的精神财富。我相信无论是何种岗位、只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这两天里，让我感受最深的有以下三个方面：

一、 大家目标一致、互相信任、团结协作。

无论是训练一开始的拍手、背摔、盲阵、电网、几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂和本位主义而是相互帮助和协作。如果我们在实际工作中都能像在“盲阵”中一样，手紧紧握住、相互扶持，我们就能成为一个团结的、具有强大竞争力的团队。最难忘的是，在“背摔”中，让我真正体味到同舟共济、相互信任。在今后的工作中我也一定以这种心态重新定位自己的角色和责任。为什么在训练中大家都能如此的团结?因为大家的目标完全一致，因此我们在团队的管理中应该突出大家一致的目标和利益，突出鼓励为团队做出具体贡献的个人，而不是每个人都有自己的小九九。虽然在活动中，大家叽叽喳喳、七嘴八舌，有人认为影响团队的效率，但是我认为这正是大家强烈的责任心和团结一致求取胜利的表现，也是大家群策群力的表现，如果每个人都一言不发反倒说明这个团队完全没有发掘自身的潜力。全身心地投入当然会大声说出的自己的想法，只有充分发挥每个人的智慧才能挖掘出团队最大的活力与竞争力。当然应当制定好执行纪律，在讨论的时候尽可能的发挥每个人的智慧，我想在执行的时候才能获得大家全身心的投入。

二、集体合作，合理分配资源

一张大的网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对一个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。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，充分发挥个人特长，高效地解决问题。

三、 突破创新、迎难而上

在训练中有一个很好安排就是，在分享的时候鼓励大家积极发言、为自己的集体作贡献。以前我也不太敢在这种场合发言，但是在大家的鼓励下我站了上去，我想这个安排的本身也就是希望大家能够突破自我，充分挖掘、培养自己的能力。做自己没有做过的事情就是一种突破。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们的集体也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

通过拓展活动，我感悟到所谓团队精神，是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风。团队精神的核心是奉献，奉献成为激发团队成员的工作动力，为工作注入能量。团队精神的精髓是承诺，团队成员共同承担集体责任。没有承诺，团队如同一盘散沙。做出承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。在学会团队精神，信任，和沟通的同时，我们还收获了许多东西：学会挑战自己;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。

这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富!衷心感谢我们的教练、学校领导和可爱的同事。此次拓展训练是非常成功的，每个人都收获了许多。我愿意和同事们一起探讨，一起努力，去完善我们这个大团体，去开拓更广阔的天地，把我们共同的事业进行得更好!

**拓展活动总结发言篇三**

x月8日，公司组织中高层管理人员到xx培训中心，进行以“培训拓展”为主题的系列活动。此次拓展训练通过破冰、高空断桥、信任背摔、疯狂市场四个项目，揭示了抽象而深刻的道理，让我们找回了工作中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、激情与活力。这使我们更深刻地意识到，其实我们每个人都是很坚强的，每个人在平时工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

每个小队都由队员自己起一个队名，并选一首队歌和一句队号。在开始项目前和结束项目后，我们都大声的唱队歌，喊队号，这使我们每一个人都时刻感受到，自己不是一个人，而是处在一个团队当中，要成功完成训练项目，需要每一个人的努力，需要大家的充分合作。大家没有任何的隔阂而是相互帮助和协作。这使我感受到，如果我们在实际工作中都能像在“同舟共济”中一样，口号一致，步调一致，我们就能成为一个团结的、具有强大竞争力的团队。

训练中印象中最深刻的是信任背摔，信任背摔是一个锻炼团队精神有代表性项目。当学员站在1、7米的跳台上直挺地向后倒下的时候，在台下方的学员会用手托起成一个“人床”把台上摔下来的学员接住。如果台上的学员不信任台下人的话，就可能会屁股先下，使下面的个别学员收到很大的伤害。如果台下人不信任台上的人的话，就可能会跑开，那么对台上学员的伤害可想而知。信任背摔关键是要信任队友，在背摔中，队友为背摔者架起了一座生命之桥，当我们对同伴或者团队出现信任危机时，就会猜疑、无法真诚相对，然后动作就会变形、行动容易出轨，我们的所作所为不仅得不到支持，还有可能损害到团队的利益，而且最终让自己受到损害。这个活动也让我意识到越信任别人，自己越安全，只有在心理放松、姿势标准的情况下，倒下的人最安全，而接的人也最省力。

在整个拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都在为自己的顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。通这次拓展训练增强了大家的自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，同时增进了对集体的参与意识与责任心。也让我们明白了我们是一个团队，而我们的每个人就是团队中的一员，自己能克服困难，因为有队友们的支持，有他们的鼓励，我们才勇敢地踏出了这一步。同理，在工作的过程中，如果我们都是孤立一人，没有同事们的协助，支持，理解，工作也是很难开展，再好的想法也是一句空话。虽然只有短短一天的时间，但我想这次经历一定会在今后的工作中给大家带来很大的帮助。

4月x-x日，x公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量!

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到达“农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、心理素质和团队精神。

虽然只有短短的三天拓展训练时间，但给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种工作岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这里，让我感受最深的有以下三个方面：

一、目标一致、团结协作

训练从一开始的“高空单杠”、“攀岩”、“智力电网”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一块五”“萝卜蹲”等;几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂和个人主义，而是相互帮助与协作。就如游戏中过“胜利墙”一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去?肯定有人要拖后腿;不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具!这就是我们的潜能吧!这个项目给我最大启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

二、树立合作意识，合理分配资源

“智力电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差别，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的眇小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优劣互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，圆满的完成我们共有的任务。

三、突破创新、迎难而上

在训练中有一个很好安排就是，在项目完成的时候每个人做出的总结与感想，鼓励大家积极发言，认识到自己的优势与不足之处。同时为自己和集体做出的突出表现给予肯定。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们在工作也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通的机会太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的机会。在这三天里，大家共同攻破一个又一个的困难，增强了对彼此的了解与信任。树立了在工作中必须相互配合、互相支持的团队精神和整体意识。

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发，让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔宝贵的精神财富!蕴涵了许多富有教育意义的工作理念和人生观!

**拓展活动总结发言篇四**

大学生心理健康问题一直以来都是社会普遍关注的问题，对此，我院始终把“大学生心理健康教育”放在学生教育的首位，帮助同学培养健全人格，保持心理健康，树立正确的世界观、人生观、价值观，引导学生充分认识心理健康对于个人成长的重要意义，促进自我健康成长。

12月11日，以“我自信、我快乐、我成长、我适应”为主题的心理素质拓展活动在康尼学院圆满举行。本次活动由康尼学院分团委主办、心理协会承办，心理协会负责人和学生代表到场观看活动。

在心协成员的集体努力下，活动开展顺利，现将本次活动总结如下：

一、活动目的

通过本次活动，提高20\_\_ 级学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识，提升大学生心理适应能力，解答困扰同学们学习和生活的心理问题，增强班级凝聚力。进一步提高同学们的心理健康素质，增强同学们心理的自助能力与助人能力，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。

二、活动时间：12月11日(周日)下午3点整。

三、活动地点：康尼学院竹山路校区。

四、活动参与人员：来自不同班级的三十五个学生、康尼心理协会组织人员。

五、活动内容：

1.活动主题：我自信、我快乐、我成长、我适应。

2.活动性质：发展性、教育性、开放性、自主性。

3.活动准备：组织人员带领三十五位同学到达操场，准备好秒表十个(手机、手表也可，各班自备)、队旗若干张、a4纸若干张张、笔10支、彩笔20支。

4.活动流程：

(一). “松鼠大树”游戏

游戏规则：男女三个三个自由组队，手拉手的是大树，臂弯里的是松鼠，当叫“松鼠”时大树寻找新的松鼠，叫“大树”时松鼠寻找新的大树，犯规、落单的自觉接受惩罚。4点多时寒冷的天气丝毫没有削弱大家的热情，大家兴致勃勃地寻找着自己的队友伙伴，欢快地做着游戏。两轮下来受惩罚的人自觉上台表演节目，台上的人和伙伴一起合作歌曲，没有腼腆，没有害怕，有的只是热情，快乐。下面的人没有嘲笑，面带笑容，轻声“合唱”，挥舞着队旗给他们加油鼓劲……

在这个游戏环节中，同学们重新结识了新的队友，进行了新的合作。增强了同学们之间的感情以及合作共事的精神，让同学们相互熟悉、展现自我。生活本来就是一个大的舞台，每一个人都是上面的舞者，我们要做的就是尽情挥舞自己的手臂，展现自信。

游戏“松鼠与大树”

(二).“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。

该活动的形式要求了同学们尽可能记住身边同伴的名字，即在另一方面加强与团队的感情。该游戏旨在让团队成员快速相互熟悉，在第一个环节的基础上，

让参加活动的同学放开自我，达到与团队整体深层的融洽。参与者放开自我才可以在接下来的活动中产生好的效果，同时，也有助于解决同学们在心理、情绪、行为及人际关系上的迷茫与困惑。

(三).“设计队旗”

活动开始时在座的同学先四人分为一组，由主持人发给每组一面旗子，创作各组的队旗，形式不限，主题不限。开始时大家不了解不认识，随着队旗创作时间的临近，现场的气氛也渐渐变得活跃起来。大家开始走动、交流、观赏、帮忙……自由发挥想象力。作品出来前，组员之间一起签名，相互了解认识。心协部长和会员交流着进入大学的学习心得，做人处事，大学中应该锻炼的能力……成品中不难看出：有人擅长思考，有人擅长幽默，有人擅长艺术……认为困难的同学也感到了满足。

最后团队展示作品，一起合影留念。通过这个环节，大家彼此之间增进了了解，培养了大家的团队合作意识，和谐了人际关系。最重要的是锻炼了同学们团队合作能力，大大增强了参与学生的团队意识，增强了不同班级之间同学的沟通，锻炼了自己的能力，提升了自信!同时，也培养了同学们团队荣辱感，有助于他们在自己班级中展现自我、凝聚班级。

队旗设计

(四).拍照留念

5点多的夕阳照在大家欢快的面庞上，我们的活动也渐渐步入尾声——照全家福。洋溢着笑容，调着最合适的位置，在最后的“茄子”声中，我们记住了今天这开心的时刻!欢呼声中我们记住了最开心的时刻，领导老师的关心支持，同学们的通力合作，让心协此次的活动画上了一个圆满的句号!

合影纪念

5.活动收尾工作：组织人员清理操场及所用教室，关好门窗、灯等设备。

六、活动效果：

本次活动根据大学生的心理特点，有针对性地制定主题方案，贴近学生，丰富了同学们的校园生活，宣传了心理健康知识，有助于引导大学生们关爱自我，树立接纳自我、热爱生活的人生观和世界观，做一个积极向上、乐观进取的大学生，以积极乐观的心态去面对大学生活及生活中可能遇到的挫折和困难。不同班级的同学也增进了彼此间的交流和利用心理学知识解决实际问题的能力，让大家都从活动中受益深刻，深受学生欢迎。活动中他们也清醒地认识到，只有拥有健全的人格、愉快的情绪和健康的心理，才能为自身的发展奠定内在的基础!不可

第4 / 6页

否认，活动中我们还是存在着一些不足，如：活动的影响范围不够广，参与的老师少，办的有些仓促。但是吸取教训，总结工作中的不足，将会为我们接下来的活动工作提供经验支持，这会促使我们做得更好，使康尼学院的心理健康工作更加深入人心!

康尼学院举办心理素质拓展活动

浏览次数： 发布时间：\_\_-12-13 18:40 供稿：康尼学院 为宣传普及心理健康知识，增强新生的团队责任意识，12月9日，由康尼学院分团委主办、心理协会承办的心理素质拓展活动在康尼学院竹山路校区举行，该院部分老师、心理协会负责人和\_\_级新生共同参加了此次活动。

此次活动通过室内、室外两种形式展开：室内进行分组讨论，同学们一起参与活动队旗、队徽的设计;室外则以小组为单位，开展诸如“松鼠与大树”等各项趣味文体活动，并进行才艺展示，同学们积极参与，场面热烈。

此次的拓展活动展现了康尼学院\_\_级新生的风采，促进了同学们之间的交流，对释放心理压力、调节心理平衡、增强自信心具有积极的促进作用。活动主办方表示，该院今后将继续开展此类活动，丰富心理健康教育模式，增强心理健康教育效果。

**拓展活动总结发言篇五**

6月14日，根据公司安排，组织48名公司员工前往孝感进行户外拓展培训活动，这是公司为了今后更好地发展，增加公司职员之间凝聚力与向心力而举行的一次活动，得到了公司上下层的普遍支持与响应。

这次活动主要由众行天下拓展培训公司负责对员工团队合作能力的培训，当日选派员工早上7：50凯瑞门业出发，到额头湾车站统一乘车前往孝感拓展培训基地接受户外培训，主要是通过户外实体活动，事先由培训师设定一个要完成的目标，而要完成这个目标，必须要通过多人合作，才能达到设想的目标，比如设计一个活动目标，通过设定的规程，让队员在规定的时间与流程中去完成目标，一个人的能力很有限，甚至于很难完成，但通过多人合作，就可以在最快最短的时间内完成教练设计的任务。通过这样的活动，既锻炼了员工的身体，又提高了员工的反应能力与团队合作能力，提高了工作的快乐指数与工作效率。到达活动地点后，在教练的分工与队员的合作下，全部活动围绕以下活动项目内容展开：

活动项目一：20-30人围一个圆，后面一个人双手达前一个人的两个大臂，坐在后个人的双腿上一起行走，教练喊1，迈左脚，喊2迈右脚，要走30步，这个就是要全部人员齐心合力才能完成。此活动项目训练的是人与人之间协作能力与精神，可以为公司日常工作中提供更和谐协调的人文环境。

活动项目二：是考验人的智力，有30个号，分成2个小组，一个组有15-30个人，教练在另一头把30个个号放在一个划的圆中，一个组一个组去拿，从1到30这个数排列，不能隔号。只能一个人拿，其他人在围外看，不能全部进。这个数有的是用英语表示，有的是用拼音，有的是用一句话，如25这个数，是用国家法定年龄。此活动项目考验的是人的机智与应变能力，提高人的综合素质，一个公司的正常运作离不开一个高素质的员工队伍，而员工的日常工作中应变能力的提高对公司的可持续发展有很大推动作用。

活动项目三：攀岩，这个就是考验的是队员的耐力和勇气了。就是一面木板做的4.2米的高墙，要求这次前去的48名人员全部过去，不能借助其他东西，只有人，也就是人梯，下面3个大块头的，上面再站一个人，下面再上人，首先要一个比较有力的人先上去，再拉后面的人，一个一个上。首先第一个人先上去的人不知前面会有什么危险，但他能第一个上去说明了勇敢，也要有勇气。最后留在下面的两人也是最了不起的人，他们把困难和危险留给了自己，最后一个是拉着倒数第二个的脚脖子，快到中间再把手伸向上面的人，再将他拉上去。真是动人，看到这个场景让人心潮澎湃，其人在困难之时互相帮助的场景也感动的让人热泪盈眶。联系中公司正常运作中也会遇到这样或那样的困难，通过这个项目的培训，员工的胆识与遇到困难不退却的勇气得到提高，也是公司今后遇到困难而能成功迈越的基础。

活动项目四：过《逃生墙》，这是团队最后的毕业考核项目，团队员在互相配合的情况下，要在最短的时间内完成通过复杂的路段，最后顺利通过到达安全地带，全员只用了十分钟时间就全部通过逃生墙的考验。此项目活动实际上是公司遇到突发情况的演练，可以提高公司日常动作中遇到突发情况的处置能力，从而减少或避免人与财产的伤亡与损失。

整个活动进行了多个项目的培训，基本上达到预期的效果。活动结束后就此次活动进行了全面的回顾与总结。随后全体合影留念。并安全返回公司。

参加此次户外拓展培训的员工普遍反应响良好。一些平时很少交流的员工，在此次活动中增加了彼此之间的联系与友谊，团队协作精神得到提高。期望公司今后分批次进行这样的培训活动。

**拓展活动总结发言篇六**

参加拓展训练回来将近一周了，感受很多，其中有效沟通、团队力量、统筹规划这三方面更是印象深刻。

一、有效沟通

要想团队共同发展，团队成员就必须具备有效沟通和良好的交流环境，如果不能很好的交流，则可能导致工作效率不高，各方面不协调，进程缓慢，甚至会发生员工抵触，不配合等现象。而如果成员间交流心得，将经验进行分享总结和积累，便能够获得更多的收获，团队效益也会明显增多，最终达到团队成员共同成长。

二、统筹规划

所谓磨刀不误砍柴工，任何团队都不能忽视统筹规划的作用，尤其是成功的团队，更要有过硬的统筹规划，一个好的规划策略，必须具备良好的判断能力、决策能力、分析能力、团队意识。统筹规划代表了团队的方向与大局，就像笑翻天拓展基地的教练一开始就要我们产生一个队名一样，我们每个成员都有不同的方案，这就需要规划出来，对大家的方案做决策确认最好的方案。如若不然，大家在各自为政中浪费精力，在争吵中浪费时间，到最后，可能团队目标没有完成，还是乱成一团。

三、团队力量

一个团队要想战无不胜，就需要团队的力量，当上下团结一心，各司其职，各负其责，朝着同一个目标前进时，团队将会有无限的潜能。就像笑翻天拓展基地的无轨电车这个项目一样，我们之所以赢得胜利，就是依靠团队凝聚力。其实不仅仅是拓展训练，我们的实际工作中，不也是这样吗。如果要打造团队凝聚力，不是纸上谈兵，需要个体的奉献，所谓独木难成林，只有每一个团队成员拥有强大的责任心，站在团队的整体利益角度思考问题和处理问题，并且积累每一个细微的力量，

**拓展活动总结发言篇七**

随着新课程改革的深入推进，社会实践、社区服务纳入了综合实践课，成为每位学生的必修课程。为深入推进素质教育实施，促进学生素质的全面提升，学校团委就如何在新形势下有效开展社会实践活动进行了探索。

20xx年暑期，学校团委根据上级文件精神和我校实际情况，以《关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》精神为指导，创新活动方式，搭建活动平台，加强宏观引导，组织全校同学开展了以“感恩感受感悟”为主题的暑期社会实践活动，同学们参与社会实践，激发学习兴趣，增进生存体验;主动服务社区，形成服务意识，强化社会责任;改变学习方式，拓展学习资源，拓宽发展空间，度过了一个愉快、充实、有意义的假期。现将有关情况汇报如下：

一、周密部署，工作到位，社会实践活动有序开展。

1.高度重视、精心策划、周密部署。为了确保暑期社会实践活动的顺利进行，主动请示主管校长，多次与班主任、年级组长商讨暑期工作部署，确定了“小型、分散、安全、就近”的原则，注重民族精神传承和思想道德建设的可持续发展，制定了《关于组织好20xx年宁波中学学生暑期活动的通知》，并下发到每一个学生。

2.措施落实、保障有力、宣传到位。在制度方面，进一步明确把社会实践和社区服务纳入综合考评的范围，作为学生个人和团支部评优奖励的重要条件。在暑期之前，组织全校团支部书记认真学习了《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和《中小学开展弘扬和培育民族精神教育实施纲要》，统一思想认识，明确在即将到来的暑期社会实践工作中，要紧紧围绕未成年人思想道德建设这个工作重点，坚持以青年学生为本的工作取向，促进暑期活动的顺利开展。

二、突出主题，讲究实效，社会实践活动深受学生欢迎。

1.参加“亲情假日，回报父母”感恩活动。

在宁中的“三心”德育教育中，“孝心”是首位的，孝敬父母是中华民族的传统美德，“百善孝为先”、“孝为德之本”。因此，学校决定将每年暑期放假的第一天作为xx中学的“感恩日”。要求每个学生为家里、为父母做一些力所能及的事，如买菜、做饭、操持家务等，使学生不仅知道爱的承受，更懂得爱的付出。

2.参加社区服务活动。

(1)担任社区主任助理，协助社区开展各项工作;

(2)到街道、社区等单位开展志愿美化(保洁、护绿)活动;开展策划刊出海报、板报，张贴、发放宣传物等宣传活动;

(3)到社区、老人公寓、老人院、孤儿院等单位开展志愿照顾弱势群体活动，关爱老弱病残、鳏寡孤独者;

(4)为社区或弱势群体表演文艺节目，与社区或老人、孤儿等弱势群体联欢，开展“爱心之旅”活动;

(5)到社区开展读书辅导活动;

(6)到农民工子弟学校开展爱心支教活动;

(7)到图书馆、幼儿园等单位开展志愿服务活动，体验生活，学习知识;

(8)到公司、工厂等单位参加打工实践，体验生活，锻炼一技之长，提高社会适应能力。

3.开展社会调研活动

(1)我们的母亲河

调查所生活城市的母亲河的相关情况，实地考察相关信息。

(2)我们的校友

走访调查我们宁中各个时代的校友。比如通过参观xx市市级以上爱国主义教育基地，搜集、了解、整理宁中老校友的光荣事迹。

(3)我们的学习

调研同学们暑期的学习情况。如：作业习惯、阅读习惯、学习场地、学习伙伴等。

(4)我们的交通

我们生活城市私家车拥有情况的调查;机动车礼让行人的调查;行人遵守交通规则的调查;自行车和电瓶车优劣的比较等。

(5)我们的假期

通过网络、调查表等方式调研学生的暑期生活，研究不同学校、不同年级同学的暑期生活方式。

(6)我们的网络

调研宁中学生网络的利用情况，包括上网的主要目的、上网时间等。

4.组织学生会、社团开展社团进社区大型系列活动。

在团委和学生会的组织下，开展社团进社区大型系列活动。其中包括社团进社区“最美的时光”主题晚会及社区开课系列活动、自制文化微电影《圆来》拍摄活动等。本着“馈赠社区居民、丰富文化生活、锻炼学生能力”的活动理念,宁中社团走进了xx大市内的许多个社区，为社区的孩子们送上一堂堂生动有趣，各具特色的的社团课程。展现了我们宁中学子的青春活力，提高了宁中学子的社会责任感。8月3日在“倾情夏日:最美的时光”主题晚会更是将活动推向了高潮。我们的活动受到了电视台、电台、商报、xx日报等新闻媒体的跟踪报道。同时也汇聚了网、网、网、·站、网等网络媒体的目光，收到良好的社会反响。

三、关注民生，关心社会，社会实践成效显著

xx中学学生社会实践的目的在于让学生走向社会，走进普通市民的生活，去感受生活，感悟人生，了解社会现状，关注民生。为构建和谐社会、创建文明城市贡献自己的力量。

通过两个月的社会实践，xx中学学生通过自己的观察、调查、实践，结合自己的能力和理解分析总结提炼，完成了许多优秀的调研报告，并得到相关单位的好评和认可。

《轨道交通研究之我见》针对轨交展开了一系列的调查研究和志愿服务，为轨交的发展提出了建设性建议。

《关于原文理分科和新不分科政策的调查报告》关注高考改革，通过分科政策与新课改政策的比对研究，探讨如何在新高考背景下更好地指导学生实现自身全面个性发展。

《关于“低头族”现象的调查报告》针对当下社会中“低头族”社会现象，通过问卷调研、网络调研等方式，探究“低头族”现象的社会根源，提供了一份详实额社会调研报告。

《关于新型建筑结构利弊的探究》历时2个多月的调查和研究，采集了大量的数据，并访问了建设局等单位，最后呈交了一份数据翔实、论据鲜明、具有很高参考价值的调查报告。

这样高质量的调查报告还有很多，都是宁中学子充分利用暑期和双休日调查并撰写完成的。通过这样的活动，学生也收获颇多。

**拓展活动总结发言篇八**

“山东省农村社区化建设以及农民失地保护”即“拆村并居”，它一方面加快农村城市化进程、缩小城乡差距，另一方面提高了农民的生活水平、生活质量。政府的出发点意图是好的，但不意味着他们的方法就一定是合理的。或者说下级的执行和执行的结果就一定是好的，可以兼顾各方利益的。在“拆村并居”中由于涉及土地财政问题，地方政府等强势利益主体宅基地换楼房的过程中存在大量侵犯农民根本利益的现实，如补偿标准一刀切，配到措施跟进缓慢等。有资料显示，重庆通过这样的改革，政府可以赚到农民80%的宅基地，进而可以得到建设用地指标接近6万亩!故“拆村并居”被许多专家学者及媒体质疑为“盯上农民的宅基地”，不怀好意的圈地运动。补偿不合理，房屋质量差配套设施，服务跟不上，农村社区发展堪忧等严重侵害农民利益。所以我们要站在农民的视角研究“拆村并居”，来填补法律，政策的漏洞探索农村发展模式，把效益留给农民。经过近一周的走访调查，通过发放调查问卷、访谈，我们小组对济南市周边农村“拆村并居”的进程有了初步的了解，这仅是九牛一毛，还不能作为佐证，也不能得出任何结论。所以，在后面的调查中我们将会着重对以下3方面进行调查：

第一，被置换后的宅基地用途，决定主体和程序，弄明在其中的话语权调查。我们要知道农民赖以生存的土地的去向，以及农民在整个过程中的利益增减情况。

第二，“拆村并居”后农民生存状况调查：包括生活成本，生活便宜程度，收入变化，就业安置，社会保障机制机构等方面;“拆村并居”后很大部分农民会直接面临无土地，无工作，无社保的困境，让农民离开农村，放弃土地，就必须对失地农民今后的生活负责，构建有效的就业和社会保障机制，“拆村并居”不能造就庞大的边缘化群体。

第三“拆村并居”配套措施与政策的供给状况，包括教育，卫生，社保等基础服务设施等。这个关系到“拆村并居”能否继续，中国是以农村人口为主的，所以能否真正的解决农民生活问题才是最关键的。

在此次调查中，同学们通力合作，互相配合克服困难，提高了社会实践能力和团队意识及班级凝聚力，从而使调查顺利完成。通过这次调查，使本小组的成员对于“拆村并居”现象有了更深一层的认识，激发了同学们对相关法律知识进一步了解的渴望和运用的热情。我们有十足的信心和热情将这个课题做好、继续下去

三下乡活动已经成为了过去时，但那份记忆在脑海中却异常清晰。在孝德镇的日子里，每天都被各种活动安排的满满的，白天和队友一起调研，晚上忙着写报告、做策划，繁忙的日子总是让人忘记思考，一旦安静下来，各种滋味却一起涌上心头。十几天里，我付出了汗水，收获又是什么?

感受到灾区基层经济复苏的脉搏

位于四川腹心地带成都平原西部孝德镇，是绵竹市的南大门。震后，这里有苏州市负责对口援建。我们到达时，仿苏州古镇风格的街道、商业区、住宅区已经初具雏形，漫步其中，宛如置身江南水乡。这便是蓬勃发展中小镇留给我们的最初印象。

镇上的商业门面风格统一，装饰一新，包括本土特产店、日用品店、超市、鲜花店、饭店应有尽有，社区居民的生活既安逸又充实。崭新建筑的背后，是居民们对未来生活的信心。

许多未完工程建设得如火如荼，每天都有新变化，灾后重建工程提供了难以计数的工作岗位，为当地普通群众的就业提供方便之门。打工不出门，挣钱在家门，是当地的真实写照。有了工作就有了稳定的收入，老百姓就能够生活的更有尊严。

感受到大学生村官热血奉献精神

随后，我们开展了通大学生村官的一场座谈会，由于都是同龄人，会议在轻松友好的气氛中进行，彼此之间的共同话语也很多。大家围绕着灾后重建、新农村建设、大学生村官职业生涯与成才等主题进行，大学生村官们向我们交流了他们在实际工作中的心得体会。

虽然基层工作内容比较繁琐，但是他们懂得苦中作乐;虽然基层工作经验不足，但是他们不断学习，力求多了解、多参与;虽然工作环境比较复杂，但是他们擅于观察、擅于倾听、擅于学习。通过本次座谈，我从村官们身上感受到了服务群众的激情，理解了逆境磨练人才的真谛，明白了不断地学习，保持高涨的热情，拥有良好的心态才是成就成功大学生村官的关键。与村官们的“亲密接触”不仅为我们提供认识大学生村官们生活工作的平台，也吸取了很多宝贵经验。积极融入基层、奉献基层，这便是这些大学生村官们给我们最深的印象。

历练了意志和解决实际问题能力这次的学生感恩活动，从主题的确定、活动策划、方案的制作到具体的实施，基本都是红雏鹰团队队员自行解决的，这是一种宝贵的人生历练。在活动全过程中，各种问题都需要周全地考虑，各种困难也需要我们自己寻找解决的方法，同时还要积极寻找学校、当地政府以及社会的帮助。正是在这些活动中，我不断地提高了自己独立自主、计划运筹、应变拍板的能力。

作为下乡活动的总指挥，我必须提前分配工作、制定活动计划，协调队员开展活动，以及做好后勤工作。这些工作关系到下乡队员的最基本问题，是下乡活动顺利开展的必要条件，工作过程中我力求做到认真细致，精打细算，对于一些实际操作中出现的问题，也积极地去寻求解决方法，令队伍无后顾之忧。这几天里，经常会遇到实际情况与方案有所出入的情况，也遇到了事前没有料想到的问题，这些都需要我从实际出发考虑问题，充分考虑各种意见，并在适当时候寻求帮助。最终，这些棘手问题都得到了圆满的解决。

收获了友谊和团队合作奉献精神

感恩行动的队员来自不同学院，之前有些同学之间相互并不是很了解。这次的下乡为我们提供了一个相互认识并且相处的机会，相互之间建立了友谊，这是这次下乡的一大收获。在下乡期间，我们相处融洽，发挥了互助互爱的精神，虽然也有意见不一的时候，但是作为一个团队，我们还是很紧密地团结在一起的。在相互相处磨合的过程中，我们更加意识到了团队合作以及在发生分歧的时候寻找合适方式解决问题的重要性，也让我体会到了团队协作一致的重要性。

这次的下乡，我并没有觉得吃了什么苦，只觉得每一天都是过得充实而有意义的，现在想起当时的情景，更多的是怀念以及对参加这种活动的渴望。如果有机会再次参加类似的下乡活动，我一定会积极参与，投入其中享受每一个瞬间。今年的夏天酷热如旧，今年的雷雨急骤如夕。然而今年的夏天我们却肩负着不同的使命，拥有不同的感动。我们在学院领导的关怀下，在校团委的指导下，肩负着李嘉诚基金会委托的使命，最终圆满的完成了各项调研和服务工作。这一切，都证明了我们的价值，也给我们人生蓝图留下了浓墨重彩的一笔

**拓展活动总结发言篇九**

为了增进在校大学生之间的交流，营造生动活泼、积极向上的团结氛围，在学校学工部领导的支持下，20--年-月-日，院40名学生在升旗广场参加了由微笑心理协会组织的以“集体中塑造自我，合作中塑造快乐”为主题的大学生户外素质拓展训练营活动。

此次平职学院大学生户外素质拓展训练营活动由院心理咨询中心主任特邀请学工处书记举办。共举办三期，每期学生40人。

训练开始，40名学生被分为2组，在一定时间内小组成员通过自我赏识和竞选大比拼的方式选出了队长，随后，依次进行的是“雷区取水”“举案齐眉”“同舟共济”“蒙眼障碍”等活动项目。

活动结束时，每个人都谈了自己的感受，大家都认识到团队的作用，被队长敢于担当和对队员不抛弃不放弃的精神深深地感动，收获了超出以往在课堂和书本上的间接经验和总结，增强了自信心，提升了自我牺牲、自我奉献的意识，磨练了战胜困难的毅力。相信在今后的学习、工作和生活中，大家都会积极调整身心状态，勇敢面对工作和生活的挑战，发挥团队合作精神，把平职学院建设的更加美好!

本次活动旨在通过素质拓展，提高学生的综合素质，加强团队的凝聚力，培养了他们的组织交际能力和实践能力，提升了团队合作精神，增强了团队协作意识，营造了一个更为和谐的团队。也为他们提供了一个相互交流和学习的机会为以后进入团队工作打下坚实的基础。

大学生户外拓展活动总结5

下午2：00，在我校北区篮球场上一场声势浩大的户外拓展活动开始了。全院各部门的部长带领着自己部门的干事来参加由我部门主办的户外拓展活动。

此次户外拓展活动旨在让全院各部门的新生体会到大学生活的乐趣，了解我院的特色组织团队和活动项目，同时也是一个让各部门展现自己风采以及提高部门凝聚力合作力的机会。而我更是为了这次活动做了各项准备，这次的户外拓展活动策划了很久，考虑了很多因素，在可行性，经费方面考虑的甚多。受到之前在公园活动的启发，所以决定把其中的一些活动引用过来。最后做好了各方面的安排。首先，我先和一些部长商量好并通知他们鼓励自己部门并亲自带领他们这些新生来参加这么个有意义的活动。其次，明确分好工，让我部门的干事充分发挥主导作用，要他们在自己所在的班级做一定的宣传，并且帮助准备筹集活动所需材料，准备好吸管跳绳篮球以及买好奖品等。

在活动现场我部干事提前一个多小时在场地做好一些安排与熟悉，确保活动过程能够不混乱。这毕竟是个很大型的活动，参与者众多，能够成功的吸引了大多数人配合参加就已不错。这让我们院的\'活动被更多的同学所见，也提升了我们院的形象，为我们院的活动风采做了一个比较好的宣传。

此次活动从下午2点到4点半，历时2个半小时，时间虽短，但活动规模大，仍取得了一定的成果，更加重要的是这次活动使其意义得到了实现，这次活动让许多积极参与了的同学从中得到了乐趣，体会到素质拓展及合作能力的重要性。

不过此次活动仍略有些不足和仍需要改进的地方。比如人数太多，导致不能很好的领导，还有一些同学没有积极参加没有听指挥甚至临阵脱逃。这些都是我们要注意和改进的地方。

**拓展活动总结发言篇十**

站在岁末，透视过去一学期，工作的点点滴滴时时在眼前隐现，回眸望去过去的一幕慕，在不知不觉中充实眼睑。似乎初进学校的记忆依然就在心头展现!但我已深深地感觉到新一年的工作重担已向我们无情地压来，为能保质保量地完成工作任务，我必须在过去的基础上对相关知识、能力进行进一步学习，加深认识。

在一年的时间里，我们素质拓展部在我们的带领下尽心尽力的每一位同学服务，先后参与或主办了校运动开幕式会，辩论赛，管理系足球赛，迎新晚会，宿舍文化节等等许多活动，可以说这一年在生活里我干的很充实。

作为一名素质拓展部部长，我们部门的主要任务是开展素质拓展的相关工作，对管理系的每个同学负责，更好地服务大家， 在这一年的时间里,我学到了很多很多,知道了该如何去工作去学习,进一步扩展了自己在各个方面的知识,完善了自己在各个领域之间的不足与缺陷,知道了如何处理学习与工作的关系,知道如何去与人交往如何在各个方面进一步的展现自己,知道了这个社会上的很多很多事情,了解了自己,清楚了社会,知道自己该如何去走自己的路.

总之，学生会工作无小事，事事都不能懈怠。我们部长更要不断地提高自身的素质才能把我们的工作做得更好，才能更好地服务同学在过去的学期里，我脚踏实地做了一些工

作，但由于自己的水平和经验不足，还存在着一定的问题。在这一年的时间里,我们每个人都收获到了很多东西, 取得各自的进步。每个人的付出与收获,换来了我们学院学生工作的新发展。我们很幸运在学生会素质拓展部的位子上为管理系的各项工作的建设出一份力。可以这么说:这一年是累的一年,忙的一年,快乐的一年,收获的一年,难忘的一年。

总的来说，工作是忙碌的、辛苦的，但却又是充实和快乐的，和大家一起奋斗，一起解决工作中的困难，一起享受活动成功的喜悦，这种合作的快乐让人回味。我为自己能在学生会这样一个大家庭和大家一起工作而感到幸福和骄傲。同时，也希望下学期在大家的共同努力下，学生会的工作能做得更好。在新的一年里，我还要继续努力，争取取得更大的成绩。

**拓展活动总结发言篇十一**

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!

**拓展活动总结发言篇十二**

我们于十一月成初功地举办了学生会素质拓展活动。我们经过了将近两周的精心策划和巧妙设计，一共设计了八个需要成员相互配合的趣味性游戏。目的就是增加学生会内部人员的相互了解，多多认识新的干事。通过这个活动，大家在游戏中体会到了团结合作的重要性，同时也认识了不少其他部门的干事，对以后学生会工作的开展有很好的促进作用。从总体上来说，这次活动还是非常成功的，达到了活动的预期效果和目的。

(一)本次活动以下几点非常好：1.活动准备工作充分，活动过程中气氛和谐，游戏进行顺畅，各游戏点布置妥当，人员安排合理。2.游戏设置富有想象力，例如艰难快递、拼圆、六人七腿等游戏都很好地体现了团队合作的思想。大家在游戏的过程中培养了团队意识。3.游戏点设置合理，八个游戏，分散在田径场和篮球场，有效地避免了某个游戏等待人数过多，参赛队伍过于集中的现象。

(二)尽管这次活动比较成功，但是还有以下几点不足之处，希望下次在组织活动的时候能够注意。

1.可以增加游戏项目，这次活动队伍平均在半个小时左右就完成了所有的游戏项目。

2.某些游戏可以增加强度和难度，例如：搬运工游戏，可以加长赛道、加大最后的容器体积;拼圆游戏，可以增加脑筋急转弯的个数和难度;六人七腿游戏，可以增加赛道的长度和参赛选手的人数

3.某些游戏可以增加执法的严格度，例如：艰难快递游戏，可以在队伍的中段增加几个裁判，这样可以避免用手拿球的现象;两面夹击游戏，可以在夹球的两个人中间增加裁判，避免参赛选手用手捏破气球。

在这次活动中，我学到了如何坚定自己的意志，克服困难，去完成上级下达的任务。我学会了如何思考处理问题的最佳解决方案，如何选择什么样的人做什么样的事，更加强了我的团队合作意识。作为一个以为同学服务为宗旨的全院性的学生组织，在筹办、实行各种大型的活动中都起到了不可代替的作用。学生会内部需要的就是这种团结协作的精神，不光光是部门内部团结，完成本部门的分内职务，我们更要与其他部门联合起来，加强学生会合格组织的凝聚力。我还应该把这种意识融入到日常的学习生活中，积极与他人配合，共同完成任务。在下次策划组织活动的时候，我会尽力弥补这次活动中的问题，争取下次活动更加成功。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找