# 最新大学生主持人选拔赛的活动总结与反思(16篇)

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2024-08-20

*总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢...*

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢!

**大学生主持人选拔赛的活动总结与反思篇一**

此次活动旨在选出我院新一届优秀的主持人才，通过此次活动，我们也发现了我院新生活跃的姿态以及他们的多才多艺。此次活动参赛人数多达56人，人数为历届新高，我院同学再次用实际行动表现出了当代大学生应具备的良好的精神面貌，同时也很好的展示了大学生的风采。此次活动从海选、初赛到最终的决赛，每位参赛选手都是热情饱满，精神可嘉，很好的为广大同学呈现了一场精彩的比赛。通过这次比赛，我们不仅选出了我们自己学院的主持人，选手们自己的主持能力也得到了展示和提高，这是我们倍感满意的地方。但与选手们的精彩比赛相比，我们还存在着组织上的不少问题和漏洞。首先，我们在比赛前没有做好充分仔细的准备，导致了第一环节出错。经过了这次活动，我们总结出以下经验：

1.只有有针对性地举办活动，才能使活动更有意义、更有特色;

2.只有提高选手比赛的积极性，让选手们全身心地投入比赛，才能使比赛更加精彩;

3.只有预先做好防护措施，注重细节问题，才能使比赛顺利进行。

4.只有各部室团结合作，齐心协力，才能让比赛更加完美。

此次活动的成功举办，离不开各位老师及同学们的大力支持，我们将能更加信心百倍的去开展接下来的活动。我们广播站每位成员应该从这次的主持人大赛中发扬我们的优点，改正缺点，在以后的工作中更加认真负责，踏踏实实，真正的做到为我院广大同学服务。

**大学生主持人选拔赛的活动总结与反思篇二**

一、活动过程

比赛在主持人的开场白中拉开了帷幕，此次比赛共分为四个环节：自我介绍、稿件诵读、才艺展示、绕口令。参赛的同学们表现十分精彩，赢得观众阵阵掌声，最终通过激烈的比赛，选出一等奖一名，优秀奖若干。选手们通过自己的不懈努力，用能力征服了评委，用信心感动了观众。

二、活动所得

1、通过这次活动发掘了一些才艺比较突出的同学。

2、此次大赛激发了学生的积极性，使同学们踊跃参加，并有良好的表现。

3、活动准备充足，现场氛围较好，观众活跃给每一位参赛者以良好的舞台感。

4、从开场到结束负责人都尽职尽责把上下节目串联安排妥当。

三、总结

本次活动在各部的积极努力下同时加强了各部门之间的沟通。总体来说本次活动得到了预期的效果，虽然还存在某些细节问题但是我们及时克服这些问题我相信我们会做的更加完美。本次比赛让我们看到了、一次有意义的主持人选拔比赛，我相信在以后的活动中有了这次的经验会做得越累越好。

**大学生主持人选拔赛的活动总结与反思篇三**

20xx年假期，我院团总支根据上级有关文件精神，继续在全院同学中开展形式多样、丰富多彩的实践活动，取得了可喜的成绩。现将总结汇报如下：

一、高度重视、认真组织

假期前夕，xx院团总支向全院广大同学发布了《关于开展假期社会实践活动的通知》，同学们积极响应、认真落实，根据自身专业特点，确定实践方向，以认真的姿态对待此次大学生社会实践活动。

二、紧密结合实际，多形式开展社会实践活动

今年我院的社会实践活动在坚持以往成功做法的基础上，充分考虑各社会实践点的实际情况，因地制宜，根据实际需求开展不同的社会实践活动。从组织形式上看，主要分为分散活动和集体组织两种。共派出淄博幸运风企业帮扶小分队和青岛兴田帮扶小分队两支小分队参加此次实践活动。

从社会实践的类型看，主要分为：开展便民服务，在市场上设立家电维修、单车修理、理发等便民服务点；开展文化辅导活动或者是法律宣传与咨询活动；开展社会调查活动，对山东济南、莱芜等地的现状进行了调查，来分析农村产业结构的调整；开展义务劳动，帮助军烈属、五保户收割庄稼；文艺下乡，学院学生会组成文艺队伍到村镇各社会实践基地进行巡回演出，丰富农民群众的精神文化生活；开展大学生勤工俭学活动；开展市场调查，了解市场信息，紧抓时尚脉搏，以市场需求带动专业学习的兴趣；企业帮扶，以小分队的组织形式到实习基地实地考察、学习，使学生走出校园，了解服装企业的生产流程和工序，学以致用。

三、总结经验，评比表彰

假期返校后，全院学生通过写社会实践总结，相互交流经验和教训，使我院大学生的社会实践层次得到很大程度的提高。同时，我院将对表现突出的社会实践先进集体和先进个人进行评比，上报校团委。

**大学生主持人选拔赛的活动总结与反思篇四**

一、大学生之生涯规划活动流程：

此活动开始于20--年10月15日，结束语20--年3月13日，由就业创业部副部×对本部门16个干事进行了为期一周的“大学生职业生涯规划”书写的培训，之后由16个部门干事在20--年10月22日晚上到各个教室对×级新生进行活动介绍及相关内容的书写要求，并传达团委老师对活动的重视。

同学们按要求完成了职业规划且详细地为自己定下目标及实现目标的具体过程。于20--年10月30日晚上×级各个班级负责人收齐并上交到学生会办公室。上学期活动结束后有学生会各个部门部长或部门代表参与了×级学生“大学生职业生涯规划”的评奖与评优。本学期，根据×级同学们在上学期写的规划书在此进行评比，目的在于看看半年后的现在，同学们的计划完成情况，适时调整自己的发展方向，以及进一步完善自己的计划。

二、职业规划大赛活动意义：

本活动的意义在于消除同学们刚入大学的松散状态，使同学们走出思想误区，摆脱迷茫。一年级的同学们刚进入大学，对很多东西都不是很了解，为自己的将来发愁，举行此活动，正是为了让同学们明确自己的方向，使同学们变成一个有理想有文化的合格大学生。半年过后，同学们已对大学生活有的基本了解，对本专业的知识以及今后的发展方向有了初步掌握，本学期再次审核，是同学们对自己的目标有了更进一步的确立。

三、大学生职业规划活动评价：

它使同学们清醒认识到自己该做什么，该怎样做，达到怎样的目标。这样有助于同学们自身的发展，而且目标和过程具体详细，远期近期目标相结合，更有助于激发同学们的动力。

四、职业规划活动展望：

赛后加大宣传，以增加职业规划意义的影响力。借此契机，望同学们能正确认识自身的个性特质，现有与潜在的资源优势，帮助自身重新对自己的价值进行定位并使其持续增值，引导同学们对自己的综合优势与劣势进行对比分析，使同学们树立明确的职业发展目标与职业理想，引导同学们前瞻与实际相结合的职业定位，搜索或发现新的或有潜力的职业机会，激励同学们新的追求，一起迈向精彩未来，开拓绚烂人生!对此次活动的前期筹划与具体开展过程，我们就业创业部进行了周密的准备与安排;在活动的进行中通过与同学近距离接触，也充分的认识到了同学们对自己今后生活工作的憧憬与担忧;在活动结束后我们也做了深刻的总结分析，认为今后应该更加深入的开展该活动，通过与学生签订“合同”的形式来约束他们，提高他们的自制力，将此活动办的更精更细更好，成为就业创业部的一个精品活动，将其纳入品牌化活动“我的未来不是梦”的亮点，并争取将活动推广到学校里，让更多的学生从中受益。

**大学生主持人选拔赛的活动总结与反思篇五**

本月为学雷锋活动月，我土建学院xx级本科生党支部特举办了一次以“迎奥运”为主题的党日活动。我也积极地参与此活动当中，尽自己的努力，把我们的活动办到。

此次活动的具体形式为其自行车在北京的一些大学里宣传奥运，我们的目的是让更多的人来关注奥运，让更多的人来了解奥运，让更多的人来参与奥运。

今天早晨，天气格外晴朗，却有着一丝凉意。八点半左右，我们党支部全体党员，都身着白色的统一服装来到学校南门小树林集合。在辅导员刘老师的安排下，我们把准备好的宣传小旗都固定在了各自的自行车上，待命出发。刘老师交待完注意事项后，我们就正式出发了。

我们整齐的自行车队徐徐驶出学校，车上的小旗在微风中飘动着，“迎奥运”、“树新风”、“我参与”、“我奉献”、“我快乐”，各色小旗正向道路上的人们倾诉着我们此次活动的主题。我们的白色衣服在清晨人稀的道路上显得格外耀眼，行人不断向我们投来温馨的微笑。

很快，我们就来到了第一站——中央民族大学。中央民族大学的校园里似乎很热闹，好像也是在搞什么“迎奥运”的活动。中央民族大学的校园里让人感到悠然而舒适，绿色的草，绿色的树，一片自然界特有的生机盎然展现在我们面前。一边欣赏美丽的风景，一边继续着我们的宣传，前面带队的同学还大声喊着我们的“迎奥运”口号。校园的气氛被我们活跃了起来，大家都向我们投来致意的目光。慢慢地，我们驶出了民大校园，继续我们的“迎奥运”宣传。

之后，我们还到了中国人民大学，中央财经大学，北京邮电大学，北京外国语大学，等等。各大学的同学都对我们的带来表示欢迎，对我们的活动表示赞赏，并为我们的活动题了一些建议。有心的路人还向我们提了一些关于奥运的小问题，我们都十分耐心而热情地进行答复。

到了近十二点，我们又回到了交大，在美丽的红果园里转了一圈。最后，在思源楼前合影后，我们的活动就结束了。

我们党支部举办的这次活动相当的成功，达到了宣传奥运的目的，我也从中学到了许多东西。

**大学生主持人选拔赛的活动总结与反思篇六**

劳动是中华民族的优良传统美德，我们作为21世纪大学生，有着较高的文化素质，应当积极参加劳动。曾在中明确提出：以辛勤劳动为荣，以服务人民为荣。

张瑞敏曾说过：“把一件简单的事做好就是不简单，把一件平凡的事做好就是不平凡。”劳动改造人。通过这次社区服务劳动，我明白了许多道理。我想应该是我们在劳动中明白了许多平时不懂的道理。慢慢的长大了，改变自己。劳动中，我知道了许多自己的不足之处。

平时，在家的时候爸爸妈妈都把我们当宝一样的伺候，这次我们算是亲身实践了，而且我们都努力的去做了。我们做了将近半天的活，包括拖地、扫地、擦窗等。最后当事情全部完成的时候，我们松了一口气，嘴角露出一丝笑意。刚开始劳动是有点累，但很高兴，有种成就感。就像一群人坐在一起吃着你做的菜，心里会很幸福高兴。

我感触深的是万事都不是那么容易的，只有自己不断克服困难才会成功，做事要认真踏实。假如我不去认认真真地做一遍，就发现不了自己的不足。工作也一样“一分耕耘，一分收获。”

只有自己体验了才会知道。自己付出了多少，就得到多少回报。只有认真做了，才能有所得。认真学习了，会有好成绩;认真工作了，会有成果。通过自己的努力付出，不管结果如何，那个过程自己肯定是受益的。这次劳动并不是很难，想想父母每天都要工作，辛苦挣钱供我们读书，而我们只要坐在教室里学习，没有负担，我们没有理由不认真学习。

我们应该珍惜眼前的生活，想到父母小时候连吃都吃不饱，更别说读书，比起父母来，我们幸福多了。或许赚钱这么辛苦，甚至比这样更辛苦。一想到父母，我真的觉得好愧疚。因此，我在心底暗暗的下决心，以后一定要让父母过上幸福快乐的日子。让父母以我为骄傲。

从这次劳动中，我还明白了我们应该尊重和珍惜他人的劳动成果。这样的一次劳动对我的身心都起到了积极的作用，我想不管以后从事什么样的工作都得认真负责，以主人翁的态度来对待，这样所得到的和所收获的经验和价值是值得学习和珍藏一辈子的。

**大学生主持人选拔赛的活动总结与反思篇七**

20--年9月，我来到了湖南机电职业技术学院。为期20天的军训生活结束后，我选择了学生会，一种我所向往的生活。

30多天的晨训，说不长也不短。其中的日子，让人感想颇深。晨训定于早上6点30集合，每天起床都很困难，但贵在坚持。从开始的还要在床上磨蹭10分钟以上到最后的听到闹钟就起床，我想，这也是个进步吧。

晨训的目的不仅仅是强身健体，更重要的是要培养同学们吃苦耐劳的精神和团队合作意识，使全体学生干部特别是新生干事的综合能力得到提升。晨训主要内容是热身运动跑步、俯卧撑，蛙跳，再就是游戏。每天组织人员都尽心尽力地为大家服务着，引导着全体学生干部向更高更远地目标坚持并前进着。我们这些新干事也不甘落后，无论天气如何，依旧坚持每天早起，按时到达指定场所进行训练。持续一个月的晨训结束了，这次晨训给我留下了很深的影响。从--级的新干事身上我看到了青春的活力，我看到了我们要求进步的渴望，也看到了那种虚心求学的态度。其中给我留下影响最深的是学长学姐的态度。态度决定一切，认为他们的态度在感染，引导着我们。虽然刚开始有很多不情愿，或许是习惯成自然吧。随着一天一天的度过，对于晨训对于早起已经是习惯的不能在习惯了，如同吃饭一般。一个多月的晨训虽然很累很辛苦，晨训剥夺了我美好的睡觉时间，可是从另一方面来说是晨训教会了我坚持这两个字。晨训其中的艰辛，不去体会是感觉不到的，每天早上六点多起床然后开始跑步、俯卧撑。

而就是在这样的情况下我坚持了下来。每一次当我快撑不住了，当我早上睁开迷糊糊的双眼，实在不想拖着沉重的步伐去做早训的时候，我都告诉自己，坚持下去。其实也就那么一会，不辛苦不累的。这股意志每天都支撑着我到早训结束。

其实，在刚刚开始晨训的时候我也想过要放弃，我也想过逃避，也有几次我也确实赖在床上没有去参加早训，但是每次看着同班的人都坚持参加晨训，渐渐的，我也没有脸面安心的在寝室里睡下去。我心想，为什么别人可以坚持去参加早训而我却要赖床呢。早训的生活锻炼了我的意志，学会了坚强。也明白了⑵涫狄磺形侍舛际强梢匀タ朔了。哪怕摆在自己面前的一座大山，我们依然可以翻越过大山。这次的晨训，不仅锻炼了我自己，还锻炼了学生会整个团体。团队需要合作，相互信任是团结合作的基础。我们都来自不同的系部和班级，在这之前，我们并没有建立起充分的信任，通过这次活动，我想这种信任感就建立起来了;在我们日后的工作中，各部门都会相互信任，因为我们需要合作，有了这种信任作为桥梁，我们才会更积极更高效的完成每一个目标。学生会的晨训就是培养了我们的团队精神。通过一系列的游戏，让我们从快乐中懂得相信对方，信任整个团体。也让我们学会了交流，展现自己。虽然晨训只有一个多月，但是把我们作为学生干部不怕苦不怕累的精神一一表现出来，在以后的工作学习中，我们会更好的发扬这种精神。同时，本次晨训给我们的经验和启发又是一笔永久的财富。大家通过亲身体会每一份心酸，在短短的30多天里，用实际行动诠释了作为学生干部应具备的素质，信任，责任。让我们又深刻的懂得一个团队的成功单靠某个人的力量是不够的，一个人的成功并不代表整个团队的成功，只有通过每一个成员一起努力，相互帮助才能实现的。

学生会的晨训是很有意义的，不但锻炼了大家的体魄，更磨练了大家的意志。晨训虽然结束了，但是学生会的各项工作还得继续坚持和奋斗，我想我以后会更加努力并充满信心，把心中的激情倾注到热爱的岗位上去，把学生会的各项工作做的更好。

**大学生主持人选拔赛的活动总结与反思篇八**

大学生的思想品德教育离不开社会实践活动，仅有在实践中亲身体验，高尚的思想，良好的品德才会不断地内化为学生自身的素质。为此，我校今年开展了一些社会实践活动，现总结如下：

一、活动资料具有针对性、教育性、实践性。

五、六年级利用每个周五学生托管时间开展了去实践基地清捡白色垃圾、清除乱贴小广告活动、清扫、擦拭楼道、向社区居民宣传“做礼貌市民”等一系列活动。每次活动我们安排了三个班，分在不一样的路段进行活动，每位同学手拿一个环保垃圾袋，捡起身边的垃圾，活动时孩子们不怕脏，以自我的行动感染了小区每一个人，送来微笑和称赞，学生们觉得自我为社区奉献一份力量，融入社会这个大家庭，做一名合格的小主人，从而增强了学生的环保意识。

四年级去幼儿园进行了卫生扫除、学前教育等活动。他们在家都是衣来伸手、饭来张口的小皇帝，经过帮忙幼儿打扫卫生，教幼儿识字等活动，体验到了帮忙别人的乐趣，并且锻炼了相互合作的本事。

中年级学生代表文艺骨干在少先大队辅导员带领下，去蓟县光荣院给老人们演出节目，送去欢乐，让老人们感受到新一代健康成长，为老人们整理房间，收拾内务，打扫卫生，净化美化生活环境，让他们感受晚辈的敬爱;同时邀请阅历丰富的老人们给孩子们讲述新中国的成长历史，家乡的巨大变化，让孩子们受到爱国主义教育，增强爱家乡情感，树立为中华之崛起发奋读书的志向，取得良好效果。

二、时时处处注意安全，确保了活动的顺利的开展。

安全问题是活动顺利进行的基本前提，活动开始前，政教处、体育组的教师先到活动的地方踩点，并且都到各路口协助交警交通保证安全。班主任教师在出发前强调了组织纪律，提醒了学生做好外出的各项准备工作，切实注意安全;科任教师分到各班，协助了班主任教师开展活动。以上防止安全事故发生的措施保证了活动圆满的完成，活动结束时，无一例安全事故发生。

三、活动形式从实际出发，因地制宜，受益匪浅。

本次活动利用了我校社会实践基地，经过让学生去实践基地清捡白色垃圾、清除乱贴小广告活动、清扫、擦拭楼道、向社区居民宣传“做礼貌市民”等一系列活动，亲身体验，认识到参加公益活动的重要意义，增强环保意识，体会到付出收获后的欢乐，。活动结束后，学生有的以日记形式记录，有的撰写活动体会，有的写成了作文，并向校报投稿，真正把思想教育融于活动之中，增强了德育工作的实效性。

经过这些活动，学生们在实践中增长了见识，培养了本事，得到了锻炼，孩子们也学到很多书本上学不到的东西。我们将在今后的工作中，为学生们供给更多体验实践的机会。

**大学生主持人选拔赛的活动总结与反思篇九**

一个月的寒假生活即将结束了，回首我这个寒假的生活体验感觉只有一个字“累”。以前并不知道真正的生活真正的工作到底是什么样的，这次的生活实践让我真正体会到了工作的辛苦，挣钱的不容易。通过这次的工作经历让我能更好的调整好自己的心态，以便更加认真努力的学习今后的课程。为以后真正独自接触社会奠定坚实的基础。“吃得苦中苦，方为人上人”。

在这段时间的工作中我的收获就是做什么事情都要有耐心以及韧性，社会不比家里不管做什么都有人给你庇护，社会生活中有着很大的学问，说话做事都有不少值得我们学习的地方。

由于我家里的店子很忙又缺人手，所以这个寒假就没有去外边找工作就在自己家的店子里帮忙，顺便筹集我那昂贵的学费。家里做的是配件销售的行业，和我的专业是很不搭调的，但终归是工作也是可以从中学到些东西的，在正式开始工作的时候我就在店子里跟着工作了两天，原本以为这行业很简单嘛，就是问下进门的顾客需要什么东西。然后找东西，交易，开发票。但真的做起来还是需要很多的技巧的，自己慢慢的也学着和顾客沟通，进行销售。

刚开始每天的工作除了有顾客来了要招呼一下外就是整理一些堆积的或刚进的新货，女生都爱干净，而我现在所做的工作都是些油滋滋的汽车配件。刚开始是有些不愿意拿那些东西了。但我妈妈也就是我的“老板”根本不把我当女孩子似的一会儿让我取这东西一会儿取那东西的，弄的我双手都脏兮兮的。

最让我尴尬的是我根本就不认识汽车上的这些零件之类的东西，老是拿错了，还自作聪明的把盒子上的字曲解了。，把东西都乱放都搞混了，当然我这么做的直接后果就是被我的“老板”一顿指责，心里委屈也没办法，毕竟自己弄错了，闹了不少笑话出来，让人家顾客以为我们店子的员工都这么不熟悉货物还卖东西，对我们的产品也有了些许的怀疑，这估计就是在公司里，员工的言行会影响到公司的形象一样的道理吧。

短短的的工作时间里，我发现了我自身存在的不少问题，很简单的我作为一个美术系的大学生，自己的字写的也实在太对不起观众了，平时没注意，在给顾客开发票的时候我充分意识到了这点，当我把开好的发票递到人家手上时，对方看到字的那种表情让我真的感觉很惭愧。当时就心里暗暗下定决心以后一定要把字先练习好。免得以后找工作上在这个上面摔跤。

社会是复杂的，社会中的人也是千奇百怪的，有些人就是真的很不好相处，也就是我们俗话说的“赖皮”。面对这样的顾客我刚开始不知道怎么应付，于是关系弄的很僵，场面很尴尬。直到“老板”的及时出现才解了围，当然我少不了挨一顿批评，同时也告诉我一些与人沟通的技巧，以及随时应对问题的方法。

**大学生主持人选拔赛的活动总结与反思篇十**

时光匆匆，转眼间，大工科学营活动就落下了帷幕。非常感谢国家教委以及大连理工大学为我们提供这次机会。七天的科学营活动，我收获了许多，在大工流连忘返。这段科学营的时光将成为我永恒的记忆，七天之中结交的朋友将成为永恒的伙伴，大连的美景是我心中的向往。大工淳朴厚道的学风以及志愿者们尽心尽力的工作都给我树立了榜样。还有一同陪伴的带队老师——老王，他的幽默和负责会一直存在我心间。总而言之，科学应活动在我心中埋下了科技梦想，助我前行。

下面我想谈谈科学营活动中的收获：

1.收获友谊

夏令营，是一项团体活动。在科学营期间，与人交往是必不可少的环节。参加这次活动，在我看来，结交良师益友才是最大的收获。大工科学营，有来自河南、辽宁、香港、中国台湾四个地区的优秀学生参加，还有著名的中科院院士面对面讲座。在这个人才济济的科学营中，有很多地方值得向别人学习。我们b31组一共有十名学生，包括我九名来自郑州外国语中学，还有一个来自郑州四中。带队老师是我班班主任王老师。十一个人七天之中一同生活，一同参加科技竞赛，一同面对挑战，收获荣耀。我们之间建立起深深的友谊，互助前行，领会到了团结的力量。当然还有领队龙宇航——我们叫他“龙哥”，是一个意气风发的棒小伙。从他身上，我们感受到了大学生的朝气，他的阳光与开朗也正代表了大工学生的热情友好。

(一行人在教学区主楼前合影，朝气蓬发地开始科学营探索之旅)

(观看文艺晚会时与龙哥的合影。)

(一起动手制作吸管承重桥，在制作过程中培养团队精神与合作能力。)

(在棒槌岛海边踩水，友情在笑声中绽放)

无论是科技动手制作，还是观看演出;无论是参观学校，还是畅游大连，良师益友一直陪伴着我，让我感到客居他乡也倍感温暖。这正是友谊的神奇所在吧，这是我最大的收获。

2.收获科技精神

科技精神，在我看来分为两方面。一是不断创新的精神，二是刻苦钻研的精神。试看当今世界任何一位有所成就的科学家，哪一位不是具备了强烈的科学素质?本次科学营的主旨在于培养青年一代的科技创新能力和严谨治学精神。科学营中举办的两次讲座活动以及科技嘉年华和科技制作比赛给我留下了很深的印象。接下来几天参观各个实验室，动手做实验，浏览图书馆。一系列活动无不激励着我向科学的高峰进发。

(听林皋院士讲座，感受老一辈科学家对青年人的殷切期望和严谨认真的治学态度)

(在物理实验室做光学实验，感受大学实验课堂)

(在化学实验室做实验，感受实验时的严谨认真)

(参观令希图书馆，感受大学浓厚的学术氛围)

3.收获经验

科学营七天，体验大学生活。我们感受到大学不仅是研究和学习的殿堂，同时也是我们走向社会的跳板。大学生活丰富多彩，相比于中学的紧张学习，大学更多锻炼的是个人的实践能力。我们欣赏了大学生文艺晚会表演，体验了大学社团活动，感受到大学丰富的生活气息。为将来进入大学，经历大学生活打下基础，积累经验。

(观看《艺家梦》文艺晚会，深深为学长们精彩的表演和灵活的主持所折服)

(校广播站成员为我们介绍广播站各项有趣的活动。形式灵活多样，内容丰富精彩)

(制作寝室logo，第一次找到做文宣的自信!!!锻炼了动手制作能力。培养了合作精神。)

总之，这次科学营活动收获良多。希望国家多多组织这样的活动，促进青少年全面国发展。最后，还想提几点建议：一，希望科学营活动安排更紧凑，内容更充实。二，希望增加学生与院士、教授等著名人物的对话交流时间，使学生更切实地从名人学者身上学到东西。三，希望带学生参观当地著名景点，给营员留下美好而深刻的印象。

**大学生主持人选拔赛的活动总结与反思篇十一**

今年的社会实践工作，得到了学院领导的高度重视。院成立了由党政领导、专业教师、学生辅导员组成的社会实践领导小组和社会实践成绩评定小组，对全院系学生社会实践做出部署。团委书记多次开会强调实践的重要性和相关细节活动，加班加点赶在学生放假前对学生提出明确要求，做出指导安排。根据学生处、团委《关于开展社会实践活动的通知》精神，组织全院学生进行社会实践暨招生宣传实践活动，我本人负责xx地区社会实践学生的选拔和组织工作，现将活动情况简单汇报如下：

一、精心准备，运筹帷幄高度重视，认真选拔社会实践活动得到了全校同学的积极响应，有近200名大一、大二的学生报名参加，经过自行的筛选工作，xx地区共筛选出较为优秀学生48人，定点实践，波及面较广，涵盖了xx地区，影响较为广泛，效果良好。

召开安全会议，明确责任根据学校部署制定详细、周密、安全的措施，明确责任，确定地区负责人和各县负责人，并统计联系方式，确保各位实习同学人手一份，公布组织老师和地区负责领导的电话，抓好落实。

为取得了令人满意的宣传效果，召开专门的社会实践课题宣讲会对学生进行培训，讲授社会实践的组织开展及注意事项等方面的知识。积极派发资料、开展宣讲活动、解答学生问题。

二、走向社会，感悟生活本次社会实践活动呈现出主题明确，分布地区广的特点。同学们深入到工作中，把实践要求化为责任，没有一丝的懈怠。

实践过程中同学们得到了负责领导的关心，领导和老师来到实践地区看望同学们，这让每一个人心里都热乎乎的。老师们耐心询问了同学们的实践感受、心得等。同时，学院充分考虑到外地同学的住宿交通花费问题，特意为同学们发放了社会实践基本生活补贴、交通补贴和通讯补贴，给同学们切实提供帮助。

三、及时总结，不断提升五一假期刚结束，同学们便纷纷递交了社会实践活动心得体会和总结报告，从同学们认真的态度和言语，我们可以感受到学生收获不菲。

我们还举办了实践小分队的总结交流会。实践队员们分别从不同的角度，汇报了在实践活动中的所见所闻，认识及感想，在场的同学们纷纷表示社会实践拉近了学生与社会的距离，也让自己在社会实践活动中开拓了视野，增长了才干，提高了自身素质。

**大学生主持人选拔赛的活动总结与反思篇十二**

一，开展活动：心理健康知识讲座

二，主题：适应大学生活，放飞大学梦想

三，活动的简介

我们艺术学部于107点举办了晏艳老师主题为“适应大学生活，放飞大学梦想的讲座”。主要是通过这次讲座，来为大一学生指明方向，铺平通往未来的道路。

四，缺点总结

1， 音响效果没有调试好，造成了讲座前部分时间的耽误

2， 没有和主讲人商量好讲座所需要的东西如电脑，笔和纸

3， 前期准备不足，座位不足，造成了听课人员的拥挤

4， 讲座纪律不好，主讲人讲了几次，都没有改善

5， 时间有些怆促，准备不足

五，优点

1, 听课人员来的较多，特别还有辅导员的.带领

2，各个新成员都比较积极，有活力

3，每个心协老干事都比较负责，协会新老成员合作能力强

4，办公室的签到工作，及离场的协调工作做得比较好

六，活动的改进方向

1, 活动的准备时间应该提前15分钟

2, 要及时讲课老师交流，其讲课的主要形式和所需要的物品

3， 要事先查看音响，如有问题，及时的求助

4， 要考虑全面，协调场地座位数和人数的关系，强调，协会自己安排听课的班次，在报告给指导老师

虽然，这次讲座，总的来说是圆满结束，在这次活动中，艺术心协的新成员都很积极，热情。我们都很感动，第一次活动大家的热情，希望再接再厉。虽然，还还存在很多的不足，有待改进。但是我们换个角度来说，我们们了解了问题的所在。在心协的这个舞台上，不管有多少的坎坷，但我相信我们这支团结而坚固的队伍在，什么问题都会迎刃而解的，加油，艺术心协!

**大学生主持人选拔赛的活动总结与反思篇十三**

为了加强班级凝聚力，丰富大家的业余文化生活，营造积极的班级气氛，增加同学们的活跃性，展示我们班级团结奋进，积极进取的精神。于是我们班在20xx年x月x日开展了为期一天的“岭户外活动”，这次活动全部由我们班委负责，受到了班主任和同学们支持，这次活动达到了预期的目的，现简要总结如下：

一、准备阶段

由班委会决定，在班委会的组织与策划下，各班委分配任务，并带头做好各项准备，具体事项如下。在x月x日时，由一班和二班的部分班委去活动地点确定踩点及安放“宝物”等事项。在x月x日，班委会组织了部分班委去购买活动中所需的材料、地毯、绳子以及奖品等。在x月x日早上9：00由班主任和一二班班长在职院东门组织集合。

二、活动过程

20xx年x月x日上午9：00时这次策划已久的班级户外活动顺利拉开序幕，正式开始。早上9：00在班主任和班委会的带领下到活动地点xx市岭公园，休息一下后，这次户外活动的重要部分——《寻宝大行动》，开始了，班上的同学都积极的参与到其中，各组成员分工协作，由班主任和两位班长担任裁判，班委带领“寻宝人”在指定范围内“寻找宝物”。时间过得飞快，一个小时“寻宝”活动结束了，看着大家手捧着自己的劳动成果，脸上充满了笑容。之后，我们进行第二个户外游戏《真心话大冒险》。大家的热情把活动推向了一个又一个的高潮。活动一直持续到中午。

早上的活动一结束，然后就进行午餐。一个多小时后，下午的活动正式展开，首先进行的是《多人多足》团队竞技合作活动，每个人都和旁边的人互绑脚踝，手搭着手共同走向终点。这考验着我们的团队协调能力。终于进行到了《老鹰抓小鸡》的游戏时间，每一个同学都玩得不亦乐乎。一天的岭户外活动终于结束了，大家伙聊了一会儿时间，就各自散去了。因为大家积极参与到活动中，这次活动开展的很顺利。

三、心得体会

在这次活动中增加了班级中同学们的活跃性，大家积极投入到班级活动中，增加了班级的凝聚力，体现了班级团结协作良好风貌。

四、整体总结

各班委团结协作积极参与组织本次活动，不但提高了自身的能力，更进一步的拉近同学们之间的距离，也是的我们的集体更加团结。这样的活动建立了一个班级相互交流的平台，大家在一起团结协作，增强了班级凝聚力，这样的活动值得提倡与发展。

**大学生主持人选拔赛的活动总结与反思篇十四**

为响应学校关于加强大学生心理健康教育的号召，在学校心理健康教育中心的指导下，全院学生的广泛参与下，学院结合学生实际，组织开展了丰富多彩、形式多样的活动，增强了心理健康教育的实效性，有助于学生培养良好的心理素质，对营造健康、乐观、积极向上的校园氛围产生积极的影响。201x—201x学年我们以配合学校心理健康中心工作、通过常规工作和特色活动预防心理问题发生及做好个案咨询三条主线开展工作。现具体总结如下：

一、在配合学校心理健康教育中心的工作。

1、协助做好5.25心理健康节的相关工作。

在我校首届心理健康节中，我们学院承办了“心随影动”优秀心理影片展播活动。在活动中，我们选择了《海上钢琴师》等四部心理影片，精心制作海报，联系教室，为大家放映。放映前，我院心里协会广播电视编导专业的学生向观众简要介绍影片内涵，引导同学们从心理角度欣赏影片。此外，我们还组织观众撰写影片观后感，并邀请我院广播电视编导专业老师担任评审，评选出优秀作品。

2、建立心理档案，做好个案咨询

在学校心理健康教育中心的统一指导下，认真做好201x级新生的心理健康档案建立工作。通过整理档案数据，我们针对新生普遍存在的问题开展了心理知识普及工作;对于心理问题严重的学生，及时反馈给该生辅导员，并通过于辅导员老师的沟通，寻找该生的症结所在，有针对性地做好个案咨询工作，并关注该生在学校的发展，发现问题及时处理。

二、加大工作力度做好大学生心理健康教育和心理危机预防工作

由于广大大学生心理健康状况较好，我们主要做的工作是通过抓好心理社团、心理委员和心灵护航员，开展心理健康知识普及和素质拓展工作，从而有效预防心理疾病的发生。主要通过以下工作具体实施：

1、依托组建心理社团，倡导自我服务

201x年x月，为激发学生积极关注心理健康，学院在心理辅导员老师指导下成立了心理协会。协会从成立初就建立了较完备的体制，征集确定了协会名称“聆心心理协会”及logo，拟定了协会章程，并确定了工作宗旨、机构设置、职能分工等。协会的成员包括各班心理委员、各宿舍心灵护航员及对心理知识感兴趣的同学。协会内根据公平竞争的原则，竞选出秘书、调研、策划等工作小组的负责人。协会自成立以来，常规工作和特色活动有条不紊地展开心理健康活动总结心理健康活动总结。调研组定期调研学生心理情况，并在例会中上报心理辅导员，然后根据老师的指导寻求解决办法。协会还通过“心理活动月”等特色活动，加大心理健康教育的宣传力度，提高同学们对心理健康的关注程度。心理协会的成立为学院心理工作奠定了良好的基础。

2、抓好骨干培训，夯实工作基础

学院的心理工作主要通过心理委员和心灵护航员开展和落实，他们是学院心理工作的骨干力量，其工作是否到位事关整个学院心理工作。为了提高他们在心理工作方面的专业素质，学院组织了多次心理委员培训讲座。培训中，学院心理辅导员老师介绍心理委员的职责定位和工作要求，并结合案例介绍如何科学合理地预防与解决大学生常见心理问题，扩展心理委员的心理知识，指导心理委员开展工作的方法及强调保密等工作原则。参加培训的同学专心聆听、认真记录，收效良好。一名心理委员参加培训后说：“作为一名心理委员，很高兴能接受到专业的培训，这无论是对个人心理素质的提高，还是对班级心理工作的开展，都是一件很有益的事。经过培训，我对自己的工作更加感兴趣了.

3、注重教育实效，丰富活动载体

学院每学期通过征集问题、张贴海报、主题班会等形式分阶段进行心理知识普及。本学期开学后，为了帮助1x级新生更快、更好的适应大学生活，同时帮助1x级、1x级同学及时排解心中的苦恼与疑惑，协会向1x、1x、1x三个年级的同学发去了邀请函，邀请大家参与“最困惑自己的心理问题”征集活动。活动得到了大家的积极响应。大家纷纷写下令自己最困惑的心理问题，并及时地反馈给协会。协会通过向心理辅导员老师反映、利用网络资源查询资料、向心理专家请教等多种渠道寻求解决方案，并及时将得到的信息反馈给大家。在团总支的指导下，各班还召开了“感悟生命”、“朋辈互助”、“如何塑造成功心态”、“怎样正确面对考试”等主题班会，帮助同学们进一步提高心理素质。

4、打造特色活动，浓厚心理氛围

学院从201x年x月到x月上旬组织了“心理活动月”特色活动，活动月期间开展的各类活动面向全院同学，得到了同学们的积极参与。系列活动包括“心随影动”优秀电影展播、“心路启航”心理健康培训、“欢乐体验坊”游戏环节、“快乐向前冲”心理知识竞赛四个内容。“心随影动”每周一期，共放映了《美丽心灵》等四部电影，引导同学们从心理学角度观赏影片，引发对人生的思考，并组织同学们撰写观后感。“欢乐体验坊”环节中通过解手链、排生日、说与唱等多个心理游戏，促使个体通过团体的内在交互作用提高团队意识、交往能力和组织归属感，完善自我。在游戏之后，有同学说通过心理游戏不仅能加深同学之间的相互了解，而且能在开心与放松的同时学到很多的心理知识。在“心路启航”讲座中，学院心理辅导员老师为各班心理委员、心理导航员进行心理知识普及和心理工作培训，以发挥心理委员的专业职能。“快乐向前冲”活动分为室内和室外两部分：室外活动在校园中进行，依靠团队成员的团结协作来完成探路、寻宝等任务，并依据所用时间确定参加室内活动的队伍。室内部分是心理知识竞赛，竞赛中考察了参赛同学较为专业的心理健康知识，让喜欢心理知识的同学得到了充分的展示，并促进了心理健康知识在同学中更为广泛地宣传和普及。心理活动月历时近x天，活动形式多样，参与同学多，受到同学们的广泛欢迎心理健康活动总结默认。

三、科学开展个案心理咨询工作

对于心理异常的学生，各年级辅导员会咨询学院心理辅导员该生的状况，并进行进一步的干预。对于干预后效果不明显者，则由心理辅导员直接进行心理咨询。一年来，共咨询案例二十余人次，涉及家庭贫困、自卑、恋爱、人际关系交流、因身体原因引发心理问题等多方面咨询后效果良好。

一年来，通过常规工作和特色活动相结合的途径，通过团体活动和个案咨询相结合，学院坚持将心理健康教育工作长期性开展，努力提高了工作实效性，同时作为一名心理辅导员，也有一点感触。通过初级心理咨询师的培训，增加了心理辅导员对于心理学的基本理论和基本方法的了解，对于开展心理健康教育工作起到很好的指导作用。然而，随着工作的深入，心理辅导员的水平尚显不足，尤其是诊断、咨询等技能水平较低。希望心理健康中心领导为心理辅导员开设咨询和技巧辅导及推荐书目等参考资料。

**大学生主持人选拔赛的活动总结与反思篇十五**

院成立了由党政领导、专业教师、学生辅导员组成的社会实践领导小组和社会实践成绩评定小组，对全院系学生社会实践做出部署。团委书记多次开会强调实践的重要性和相关细节活动，加班加点赶在学生放假前对学生提出明确要求，做出指导安排。根据学生处、团委《关于开展社会实践活动的通知》精神，组织全院学生进行五一期间社会实践暨招生宣传实践活动，我本人负责xx地区社会实践学生的选拔和组织工作，现将活动情况简单汇报如下：

一、精心准备，运筹帷幄高度重视，认真选拔社会实践活动得到了全校同学的积极响应，有近200名大一、大二的学生报名参加，经过自行的筛选工作，xx地区共筛选出较为优秀学生48人，定点实践，波及面较广，涵盖了xx地区，影响较为广泛，效果良好。

召开安全会议，明确责任根据学校部署制定详细、周密、安全的措施，明确责任，确定地区负责人和各县负责人，并统计联系方式，确保各位实习同学人手一份，公布组织老师和地区负责领导的电话，抓好落实。

为取得了令人满意的宣传效果，召开专门的社会实践课题宣讲会对学生进行培训，讲授社会实践的组织开展及注意事项等方面的知识。积极派发资料、开展宣讲活动、解答学生问题。

二、走向社会，感悟生活本次社会实践活动呈现出主题明确，分布地区广的特点。同学们深入到工作中，把实践要求化为责任，没有一丝的懈怠。

实践过程中同学们得到了负责领导的关心，领导和老师带冒着酷暑来到实践地区看望同学们，这让每一个人心里都热乎乎的。老师们耐心询问了同学们的实践感受、心得等。同时，学院充分考虑到外地同学的住宿交通花费问题，特意为同学们发放了社会实践基本生活补贴、交通补贴和通讯补贴，给同学们切实提供帮助。

三、及时总结，不断提升五一假期刚结束，同学们便纷纷递交了社会实践活动心得体会和总结报告，从同学们认真的态度和言语，我们可以感受到学生收获不菲。

我们还举办了实践小分队的总结交流会。实践队员们分别从不同的角度，汇报了在实践活动中的所见所闻，认识及感想，在场的同学们纷纷表示社会实践拉近了学生与社会的距离，也让自己在社会实践活动中开拓了视野，增长了才干，提高了自身素质。

**大学生主持人选拔赛的活动总结与反思篇十六**

爱心、奉献，不求回报，讲求付出，从中收获快乐。这是我们每一位大学生志愿者共同的理想和心愿。

我是一名青年志愿者，我加入了学院青年志愿者协会。在学长学姐的带领下，组织并参与了一些校内外的公益活动，尽自己的所能去帮助需要那些需要帮助的人。传递自己的快乐和爱心的同时，收获着我们自己的快乐和信念，并且让志愿者的奉献精神传承下去。

有人说，志愿者是“送人玫瑰，手有余香”。的确，加入志愿者协会两年多来，让我受益匪浅。首先，丰富了我的个人阅历。作为一名普通的大学生，不单单要学习，还要进行全方面的素质拓展，在学习中成长，在实践中成才。而现在我肩负着不单是普通大学生的责任，而是一名志愿者。作为一名志愿者，我比普通人更多的是热情、热心和奉献精神。只有做更多的志愿服务，才能帮助更多需要帮助的人，才能收获更多的快乐。其次，锻炼了我的协调能力。作为一名志愿者，这就要求我们能协调好自己的工作与学习时间，很多时候工作与学习时间是有冲突的。学生的主要任务是学习，我们不能只顾工作将学习落下，又不能只顾学习而不工作。在这两年的时间里，我学会了充分协调好工作与学习的关系，两者兼顾。更重要的是：我明确了社会服务的意义。作为一名志愿者，我们应该明白自己做的都是无偿义务活动，价值是不能用金钱来衡量的，是一笔无形的精神财富。我们要用实际行动告诉人们，用心服务，传承志愿者的无私奉献精神，让这精神像阳光一样洒满社会各个角落。

脚踏实地，坚持不懈，才能登上峰顶。踏踏实实的走好每一步，留下的足迹虽然会渐渐消失，但是却教会了我们学会积累。无论做什么事情，态度最重要。有时候我们真心的为每一件事情做好了腕足的准备，但却以失败告终，可是我们不会气馁，我们会逐渐从中获得爬起来的勇气。虽然失败了，却离成功更近了。我们青年志愿者在工作中，也有拼成失败痛楚的时候，但是我们需要做的，是整理好心理笔记，端正态度。只要一直保持着良好的态度，坚持努力不放弃，我们会慢慢成长，成熟，直至成为一个耀眼的星团。切实的为人们做实事，这便让人们心中温存了热，温存了让人快乐，让人感激的热。

进入青协一年以来，我们的干部干事秉着“我们是一家人”的思想，大家拧成一股绳，一起努力奋斗。家人，就是有困难的时候我们一起度过，快乐一起分享。这个家庭里，充满温暖，协作，宽容和快乐。我们一起工作，一起学习，一起帮助需要帮助的人，我们一起进退，青协的荣辱与我们每个人都息息相关。我们学会付出，让别人得到暖心热，我们学会宽容，让别人得到更多的机会，我们学会给予，让别人收到更多的甜果。青协是一个值得信赖的团体，我们相信，我们能用我们灼热的心，融化冷漠和无情，让世界处处充满爱，处处都有志愿精神。

我相信，只要人人都献出自己的一点爱，世界将变得更加美好。不论时间怎么变，我们助人为乐的传统美德没有变。不论人们怎么变，我们的爱心没有变。时间在前进，志愿者们的精神，也再前进。

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