

素质拓展记录表个人总结 素质拓展工作总结 总结素质拓展个人总结(大全5篇)

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。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

素质拓展记录表个人总结篇一

时间：20__年9月25日、26日地点：东方珍珠岛训练行程：第一天：团体活动，珠行万里，攀岩，烧烤；第二天：上午：古城寻宝，下午：十人合力擦易拉罐，撕名牌。

9月25日，我们学校八十多名教师，包括班主任、德育教师和生活老师一起去珍珠岛拓展训练，训练的行程如上。

第一天：刚到基地，教官集合所有队员，报数，喊口号（打手势）：好，很好，非常好□yeah!接着分组进行训练：取组名、口号、造型，我们小组的组名是：爱国者；口号：爱国爱国，我爱中国；-造型：中国龙的造型。其他组的组名分别是三国杀和英雄联盟。分组后，我们做的第一个团体游戏是“珠行万里”，这个活动要求每个小组将小球从pu管的一端运到另一端，中途不能掉落，如果掉落就要从头开始。这个活动我们有_老师，他之前在部里当过教官，所以，_老师比较熟悉这个游戏，而且他也带过这种团训，所以，在_老师的指导下，我们顺利第一个完成。晚上我们进行攀岩和烧烤活动。

今天的活动给我的启示和反思是：每个团队都需要一个有魄力的领导（聪明、能干、有威信），团队要精诚合作，相互信任、遵守规则，集体荣誉第一，抛弃个人主义；第二，队长的指令或最终决定必须明确、让所有人听清楚、明白；第

三，队长下达命令后，所有人必须执行，在执行过程中不能提出异议，只能执行贯彻下去，如果有异议必须在活动开始之前提出，否则一切异议都无效。（统一思想，听从指挥；不准乱说话，学会倾听）

第二天：上午：古城寻址：第一个地点：梁氏大屋，要求完成任务：在梁氏大屋前摆造型、拍照；第二地点：东门外找到教官领取任务，要求：找一个路人集体踢毽子连续15下，其中路人至少踢两次；第三个地点：左棠古井，找到民谣：九月九的下一句，即左棠古井取水煮军酒；第四地点：大鹏饭店，找到大鹏饭店，然后背出“将军宴”的菜单。下午：第一个游戏：十人一起搬运易拉罐，并将易拉罐擦在一起；第二个游戏：撕名牌。

第二天的活动不是很顺利，问题与反思。首先，大家休息了一天精神都好起来了，在集体活动中很多平时爱说话、做领导的队员也喜欢七嘴八舌地提问题，干扰了队长的决策，同时也降低了活动效率。因此，学员要学会倾听，一旦集体决定了的命令，听从队长指令行事，不可搞个人主义；其次，学员注意力不集中，没有完全投入，队长指令没有让所有人听清楚、明白。因此，团队是一个team，队长是头，所以，队长的话必须明确、清楚，让每个队员了解任务及完成任务的方法，同时，需要每个成员集中百分之百的注意一起努力拼到最后；再次，每一个环节配合不够紧凑，因此，需要加强环节的连贯性；第四，没有齐心协力听口号做事，心不齐，做事不成功；第五，任何游戏都讲究策略，所以，缺少智慧的游戏必定会输。

总的来说，最后，我们“爱国者”小组获得第二名的成绩，主要由于第二天训练的总总表现不佳最终与第一名失之交臂。当然，名次不是最重要的，活动过程中出现的问题是我们需要反思和总结的，所以，总结经验教训，在以后的工作中不断超越自己，团结团队，带领及跟随团队不断向前。

素质拓展记录表个人总结篇二

一、团队需要民主

在“盲人方阵”拓展游戏时，我们组很好地诠释了民主的意义。大家你一句我一句说着自己的想法、方案，互相补充，最后确定了最终的策略，这为成功打下了坚实的基础。一个人的智慧毕竟是有限的，如果只是某个人的一言堂，难免会有失策，也不利于调动大家的积极性。只有在民主的氛围下，大家群策群力，才能胜利。优秀的团队需要民主。

二、团队需要核心

正式进行拓展活动之前，要求两个队选出队长，取队名、绘制队旗、选定队歌。大家不约而同把选队长当作首要任务。我们队很快选出了队长。接下来队员们围在队长周围，在队长的统一安排下，分工合作，有条不紊地出色完成了后面的各项任务。有这样一句话：一头狮子带领的一群羊可以打败一头羊带领的一群狮子。说明了团队中核心人物的重要性。领导者应具备把握方向和机会的能力，这对团队的发展尤为重要。他的人格魅力和能力对团队能起到传、帮、带的作用，他是团队文化理念的创立者、支持者和强力拥护者。优秀的团队需要核心。

三、团队需要信任

背摔活动，首先体现一种自信，但更多的却是“信任团队”——正是团队的密切配合，才没有让背摔者的自信成为自负，也正是他们用对一个生命负责的责任感，搭建了一个可信而安全的平台。其次，你也是承接者，你必需让体验者放心，必须被别人信任，这样形成了一个信任链条：自信——信任团队——信任他人——被人信任。优秀的团队需要信任。

四、团队需要合作

背摔活动时如果承接者只有一人，你敢背摔吗？如果你站在高台时问：“准备好了吗？”下面的同志嘻嘻哈哈，你的心里是什么滋味？你刚摔下时，承接者中突然有人逃跑、拆台，那会是什么结果？完成背摔的必备条件——精诚合作。一个优秀的团队犹如一群在天空飞翔的大雁一样，排着人字队形，在领头雁的带领下，齐心协力、精诚合作，不断飞向理想的彼岸。优秀的团队需要合作。

五、团队需要竞争

“驿站传书”活动始终是俩队的竞争，竞争把伙伴们的积极性调动起来了。每一轮“传书”的速度、质量都在进步，策略在不断地完善。胜利者高声欢呼，失败者马上总结经验教训，准备再战。团队活力来自于竞争，成功也源于竞争，优秀的团队更需要竞争！

素质拓展记录表个人总结篇三

素质拓展训练这个词或许对那些小学生或中学生比较陌生，但我想对于很多大学生应该不会陌生吧！应为那该是大学的必修课。

素质拓展训练就有点像电视里那通关节目那样，通过各种设施来锻炼自己。

我们的训练是从昨天下午1:50开始的，通过一天半的时间在今天结束的。在这一天半的时间里我们做了：断桥、雷区取水、电网、逃生墙等项目。在这些项目中每一项都是挑战自我和挑战团队合作的。

在这里就主要说一下：雷区取水和逃生墙吧！雷区取水是在今天上午进行的，就是在一个圆圈范围内，假定这个区域布

满地雷，我们的道具只我们24个人和一条绳子要在30分钟内尽可能多的取出雷区中间的水，在大家的相互合作下我们用各种方法取出了13瓶水，大家虽然累但也都坚持到最后一秒种。

逃生墙，就是在从一块4.2米的木板下方翻到上面的平台上去。这一次是140人合为一个队。首先选出几个人在下面做人梯，然后几个人翻上去拉着下面的人上去，最开始我们说的是半个小时，最后我们只用了25分钟完成了。

在这次的训练中不论是那一项运动中，大家都在坚持，都在为自己的队友加油，有的甚至把嗓子都吼哑了。这就是力量，团结的力量。

我在这次活动中深深的体会到团队的力量是无穷的，也是我们应该学习的，或许也是我们缺乏的。如果不信，那么请你想象4.2米的木板你自己能在不借助任何其他器材的情况下你能翻过去吗？或许有的人可以，但你一个人能行并不代表你所在的团队的其他队友都可以的吧！那么在这种时候就需要团队的协作，在团队协作中或许你的个人能力并没有真正的体现出来，但请你不要生气，因为你的团队都能通过。

还有我们平时或许在很多地方都能听到团队合做、团队协作等词语。但你知道要如何做吗？那就是不论在任何团队中你都要全心的投入到团队中去，都要充分的相信你的队友，都不要成个人主义，都要听从指挥，都要有为团队付出的精神，还有不要去责怪你的队友。

这次活动，让我明白了团队的力量，也知道在生活中不论我们有什么想法，都要敢于把你的想法付诸实践，因为只有实践你才知道你的想法是对是错；热知道了在生活中多个朋友多一条路的含义。

谢谢这次素质拓展训练，谢谢各位教练，谢谢各位队友。谢

谢

素质拓展记录表个人总结篇四

5日至8日，我们进入了蚌埠一院，展开了为期三天的采访体验生活。这三天带给了我不少感触，也改变了我不少的认识。

第一点：对于医护人员的工作有了进一步的认识。医护人员的工作并不像我们想象的那么轻松。对于医生来说，往往压力较大，尤其是对于病情比较严重的病人，他们要随时关注到病人的情况，有时有了突发情况，他们就要熬夜加班甚至是通宵给病人做手术。对于护士来说，照顾病人的日常起居就是她们的主要工作。我被分配到的是picu（儿童重症监护区），护士们一天的工作主要是给小孩喂奶，打针，洗澡，喂饭等。看似简单，其实也很不容易。总是听到小孩的哭声，可是我们却不知道心里想的是什么，每每看到这总是有些不知所措，有些无奈。

第二点：对于医患关系的认识。护士长给小孩打针，由于小孩血管太细，打针没有成功，又得来第二针。这时她说：“要是碰到有些家长，他们看到这种情况，不由分说，肯定就一巴掌上来了。”在儿童门诊处，一位年长的护士长跟我们聊天时，也说道：“在我们这边，基本上没有哪个护士不挨打的，前几年，我都还被打过呢。”当我们问她没有人人为这些护士说些公道话吗？她无奈地说：“能怎么办？难道还跟家长起冲突吗？忍忍就好啦，也没多大的事。其实我们也能理解家长们，一时冲动罢了，我们干嘛要那么计较呢？”

当时听了这些话，心里很为她们抱不平，也感到辛酸与无奈，更加觉得她们工作的艰辛，不只是身体上的疲惫，还有心理上的.委屈。如今以自我为中心的人越来越多，如何尊重他人已经成为一个比较难解决的问题，只希望人们能多从别人的角度来思考问题，相互理解，互相尊重。

第三点：对于媒体的认识。在患者及其家属与医护人员两者之间，似乎我们都习惯将前者当作弱势群体，不自觉地偏向他们，媒体仿佛也是如此。去年的医生拍照事件就足以看出，媒体在刚开始甚至都没有给这些医生一个说话的机会，也没有去询问患者的想法，就仅凭照片就妄加断言，升级了医患关系，成为众人的关注点。在跟几个护士们聊天时，她们说：“医患关系是很紧张，可是人们甚至社会都认为从来都是患者才是弱势群体，又有多少人知道我们这些医护人员的辛酸？我们也是弱势群体，也是需要被关注的。是的，作为媒体人员，眼中不应当有所谓的弱势群体，因为我们所要报道的每一件事都应当是公正、客观、全面的，所以不应当偏向哪一方，这样对双方来说才是最公平的。作为我们普通群众，也不应当用一贯的思维去看待事情，应当学会明辨是非，客观公正地看待事情。”

素质拓展记录表个人总结篇五

种训练是一种考验人的意志和智慧，挖掘人的潜能，培养团队协作精神的运动。由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这几个小小的项目，让我体会到了团队合作的重要性。

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。

很快我们到达了目的地，首先开始的是一个拓展训练热身。热身的内容是分小队，给所在的小队命名、选队长、设计队徽、队训、队歌。我们的小队把自己命为“野狼队”，队歌是——呵呵，暂时保密，大家唱了一遍，还挺威风的。队长嘛，则选了我们队伍中的最高领导吴院长担任。

训练正式开始了。第一个项目是翻越“电网”。任务是在规定的时间内，每一位队员都翻越由不同面积空挡组成的“电网”。项目开始后，大家并不急于过网，而是在队长的带领

下，每个人根据自己的体形找到自己要过的网格。体积比较庞大的先过。体积比较弱小的在大家的帮助下一个一个被从空中送到对面。经过大家齐心协力的努力，终于在规定的时间内完成了这个项目。活动在有条不紊的进行着，在每项活动结束后，指导员都会有一段精辟的总结。信任同伴、相信集体是我们融入集体，开展工作的基础。“心灵苦旅”让我学会信任同伴、相信集体。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，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；只有信任你的同伴、相信你的集体，我们在这个集体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。

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。

这次拓展训练给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

1、分层管理、明确领导极其重要。

每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。

2、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，做过电网项目时，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。

3、从失败中我们也得到教训和启示：

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。

4、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。

拓展训练就是开发出那些一直潜伏在你身上，而你自己却从未真正了解的力量。