

心理拓展活动总结

篇1：心理拓展活动总结

今天是我们来到网康的第八天，每一天的点点滴滴都让我对这里的孩子们有不同的了解，让我有不同的收获。

还记得我负责的第一个活动是“趣味气球”的游戏。就是在游戏过程中每个队的队员要两两搭档用自己的身体把气球挤破，每队分为10人，共5队。用时最少的队为胜利，前三名可以获得我们提前准备好的小食品为奖励。普通的游戏规则，简单的道具，微不足道的奖励，却让大家全身心的投入其中，玩的不亦乐乎。想想我们大学里的生活，真的很难有可以让我们去全身心投入去做的一件事，似乎我们总在抱怨我们的生活太无聊。但是，这里的孩子们呢？他们能做的就只是整日按时起床吃饭睡觉，没完没了的体能训练，一个小小游戏就可以满足他们。我只能说，也许我们是应该向他们学习的。

日我们调研的课题是“网瘾少年的未来职业倾向”，以访谈的形式对孩子们的未来职业倾向进行了解。让我印象最深的是，有一个15岁的孩子对我说，他以后要去学厨师，我问他是不是想去做厨师，他笑着摇摇头说“我只是想以后做好菜给爸妈吃”，我甚至在那双眼睛里看到了幸福。那声音一直到现在我还记忆犹新，我被这个15岁的孩子感动了。对，我们都说这些孩子都是有“问题”的孩子，他们上网、不听话、跟家里闹矛盾，但我相信能说出这样的话的孩子心是善良的，因为他心里装着父母，想着为他们去做点什么。每个孩子都渴望父母的关怀，我们如此，这里的孩子更是如此。

第一次心理素质拓展有一个活动是破冰，这个活动要求大家把自己依次介绍一遍，并说出自己之前所有人的名字，在这个活动中共有十人，活动中只有三次提示机会。很显然，最后一个人的任务是最困难的。活动进行到一半时，有一个新来学员很难记住大家的名字，活动难以进行下去，当我对他说可以用提示机会时，他说“机会要留给后面的人，因为后面人的任务更加困难”，而这时最后的人说“你用就行，我自己可以的！”这难道不是团结协作？其实不管最后的任务完成与否，队员之间能够做到这样团结地去完成一件事，我们举办拓展训练的目的就达到了。这些孩子是单纯的，起码在这个活动中他们首先想到的是让这个任务个更好的完成。这一点，如果放到我们大学校园去做，也许我们能比他们更好的去完成任务，但这种为集体为团队着想的精神我们未必做的比他们好。

记得第一天来到这里时我们都希望能够快一点离开，但是现在这些孩子们带给我们太多的感动，一想到还有两天就要离开，心中竟有些莫名的感伤。我们已经习惯了伴着哨声起床吃饭睡觉；习惯了在清晨的操场上与孩子们一起喊出嘹亮的口号，踏出整齐的步伐；习惯了与孩子一起看以前从来不会看完的新闻联播的我们习惯了我们以前所不能习惯的，更发现了以前没有见到过得美好与感动。

感谢这些孩子们带给我们的感动，祝愿孩子们的明天会更加美好，也相信孩

子们的明天会更美好！

篇2：心理拓展活动总结

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：20--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。

篇3：心理拓展活动总结

今日上午，我们进行了一次意义非凡的心理拓展活动——翻扑克牌嬉戏。活动过程中气氛强烈，同学们主动踊跃。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听从指令和互相协作完成。从活动现场可以明显看出，获胜组在嬉戏过程中队列井井有条，一名名成员谨遵队长支配，根据打算在最短时间内完成了嬉戏任务。而战败组在这方面就有明显缺乏。活动中常常队伍混乱，时常有队员自我行事，完全不考虑组织纪律与打算，即使战术不落后于其他组，即使队长和极少数听从指挥的队员急得焦头烂额，小组进度也照旧停滞不前。活动总结中，战败组的成员们也深刻地熟悉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，说明组内每一个成员应抱有共同的奋斗目标和为组效力的看法。

其次，便是剧烈的责任心和端正的看法。嬉戏前，各小组经过战术商量，大都实行前几名同学登记扑克牌摆放图形，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精确无误，并仔细反复核对。而战败组简图虽然也比较完备，但是由于一名马虎的男生犯了一个不必要的小错误，报错了数据，耽搁了很长时间，成了全组最终失败的根本缘由。经过组内反省，那名男同学最终意识到了这个错误的严峻性。这也提示了每个同学，对于自己的组织，要有剧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看法参加其中，为团队尽一份自己的力气。

另外，稳定的心理素养亦是必不可少。总结课上现场的监督同学反映，嬉戏进行到中期时，落后的小组许多同学慌了阵脚，部分同学更加不听从指挥与纪律，严峻耽搁进程，另一部分则急躁不堪，使打算一片混乱。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，不管在何种状况之下，都应保持糊涂的头脑、灵敏的思维力量和冷静的心态，方能取得最终的成功。

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败上，上级的优良指导、成员的互帮互助、看法的仔细负责与心态的冷静自若等都是非常重要的确定性因素。在平常的学习生活中，也是同样的道理。我们要牢记的是：任何胜利都不是凭空得来的。学习首先要有正确的学习方法，理顺清晰孰轻孰重，有条理、有打算；其次要树立端正仔细的看法，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熟悉和理解，信任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。更盼望以后能再次组织参加这样有熬炼身心愿义的活动，连续进步，不断成长！