

温暖福职 | 凝心聚力，减压同行

——第二届辅导员素质拓展活动圆满结束提起辅导员

你想到的是不是日常谈心谈话、查寝查课、组织班会？
其实，褪去工作的忙碌与严谨，
我们的辅导员队伍活力满满、元气十足，
玩转趣味团建、默契协作闯关，
比拼劲头十足，创意拉满、热血在线！

为进一步加强辅导员队伍建设，增进辅导员之间的沟通交流，缓解工作压力，凝聚团队向心力与战斗力，夯实育人工作根基，4月28日下午，学生工作处响应学校“温暖福职”专项行动，精心组织第二届辅导员素质拓展活动。全体辅导员暂时放下繁杂工作，走出办公室，沉浸式参与趣味拓展项目，在互动协作中释放压力，在欢声笑语中凝聚情谊，开启一场轻松治愈、聚力同行的成长之旅。

PART 1 破冰热身·舒缓身心 拉近距离

活动伊始，趣味破冰热身环节先行登场，快速打破隔阂、活跃现场气氛。轻柔舒缓的太极写字环节，让大家慢下节奏、放松肢体，在平和舒缓的动作中舒缓长期伏案工作的疲惫；暖心互动小游戏——大树与松鼠趣味十足，指令切换灵活多

变，大家快速反应、灵活换位，轻松的互动瞬间点燃全场氛围，欢声笑语不断，有效拉近彼此距离。





PART 2 团建组建·凝聚合力 锻造团队风采

热身结束，团建组建任务有序开展，这是凝聚团队意识的关键一环。全员随机分组，各小队迅速集结、分工协作。大家集思广益、脑洞大开，各队员集思广益、分工协作，共同敲定专属队名，设计特色队形，选定团队队歌，凝练创意口号。每一支队伍都风格鲜明、气势昂扬，队员们相互配合、默契配合，短短时间内便完成团队打造。朝气蓬勃的精神面

貌、创意十足的团队展示，充分展现了辅导员们积极向上、团结奋进的良好风貌，也让团队协作的种子深深扎根。





PART 3 企鹅向前冲·步调一致 并肩同行

团队挑战正式开启，企鹅向前冲趣味竞技项目率先开赛。该项目考验团队节奏与默契配合，队员们彼此提醒、相互配合，互相接力向着终点前进，看似简单的小游戏，却深刻诠释了团队分工、同心同向的重要性，正如日常学生工作，唯

有节奏同步、携手配合，才能高效推进各项事务。





PART 4 龙凤戏珠·稳中协作 静心聚力

紧随其后的龙凤戏珠项目，考验团队耐心、细心与平衡协作能力。活动过程中，队员们相互衔接、默契配合，平稳控制节奏，小心把控力度，全程稳中求进、从容应对。每个人都专注投入、认真配合，全力规避失误。没有急促的追赶，只有温柔的配合；没有紧张的比拼，只有默契的同行。在沉

浸式体验中，大家沉下心来，学会耐心沟通、默契协作，在轻柔互动中增进彼此信任感。







PART 5 荆棘排雷·头脑风暴 携手破局

最后登场的荆棘排雷，是一场脑力、策略与协作的综合考验。项目设置多重考验，各小队集合成大整体，冷静分析局势、合理规划方案、明确分工配合，面对层层挑战与未知难题，集思广益、群策群力，过程中，大家主动换位思考、分工协作，有人统筹规划，有人落地执行，有人精准指挥，齐心协力突破重重阻碍，顺利完成挑战。辅导员们深刻体会到，面对复杂问题，单打独斗难以取胜，团结协作、理性思考、高效沟通，才是破解难题的关键。





整场拓展活动内容丰富、形式新颖、趣味十足，让全体辅导员放松了身心、增进了友谊，锤炼了意志品质，强化了团队协作意识与集体凝聚力。2026，学生工作处辅导员队伍建设“暖心聚力”专项行动将持续发力，蓄力赋能再出发，深耕育人新征程！

