

2023年玩沙盘的心得体会(精选5篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

玩沙盘的心得体会篇一

今天与几位老师一起进行了一个团体沙盘游戏，这个游戏让我受益匪浅，也有了许多感悟，也从几位老师身上学到了很多的东西。

游戏的第一个环节，指导的老师让我们闭上眼睛把手伸到沙盘里去感受一下，并按原先抽到的顺序请每位老师谈一下自己的感受。我的感受就是当我闭上眼睛抚摸沙子的时候，我觉得沙子好细腻，好柔软，让人感到好舒服，可是当我想把它握住的时候却从指缝中滑走了。这也说明了对于我们生活中的很多东西，我们不应该去过分的苛求，有舍才有得，过分苛求只会让它消失得很快。

接下来，游戏的第二个环节，指导老师让我们按顺序每人每次选一个模具摆放在沙盘中，或者放弃选择模具自己设计造型。在这个环节中，我一共选择了八种模具。我选的第一个模具是椰树，因为我觉得在海边的'沙滩上就应该生长着椰树。第二个模具是房子，我选的是一座白色的小别墅，我觉得在浪漫的海滩边能有一幢这么洋气的小别墅是一件很幸福的事情。第三个模具是图腾，选这个的理由很简单就是想和另外一位老师摆的图腾相对称。第五个模具是小洋房，选这个的理由是它小巧精致，而且跟之前选的小别墅的颜色比较搭调。第五个模具我选的是香蕉，原先想的是选一个椰子摆在椰树

下面，但没找到椰子，就用同为热带水果的香蕉代替了。第六个模具是选了一辆小汽车，这是为了摆在房子前面让主人出行更方便。第七个模具选的是飞机场，当时考虑到那里有一架飞机所以就摆了个飞机场。第八个模具是天使，喜欢天使的颜色和纯洁，恰好也和小别墅的颜色搭调，所以就选了它。

游戏的第三个环节是让我们观察一圈沙盘，然后每人有一次机会调动你觉得不适合的模具。我调动的是一辆小自行车，理由是它之前被摆放在一个车站的路灯下，再结合周围的建筑，觉得放在那里有些突兀，所以就把它移到海边洋房前的椰树下，这感觉更休闲一点。

游戏的最后一个环节是为这个沙盘取一个名字，先是每个人取一个，我取的是浪漫沙滩，理由是海滩、椰树、洋房、自行车等，都充满着浪漫的气息。最后大家选了一个最好的名字“幸福家园”，这也是我们每个人对幸福生活的向往。

通过这个游戏，我最大的感触就是团队的力量，完成这个沙盘少不了每一位老师的努力，大家都相互配合着，补充着，使这个沙盘的布置更和谐。此外，通过倾听各位老师在游戏过程中的想法和感悟，我也收获了很多，觉得自己的想法太肤浅，还不够成熟，还应该多多学习，不断提高自己。

玩沙盘的心得体会篇二

第一段：介绍沙盘心理疗法

沙盘心理疗法是一种通过使用沙盘和各种象征性的小道具来表达内心感受和情绪的治疗方法。在这种疗法中，患者被鼓励将自己的内心世界映射到沙盘上，通过观察和探索沙盘中的各个元素，患者能够更好地理解自己的问题和需求，从而找到解决办法。最近我参加了一次KT沙盘疗法体验活动，给我留下了深刻的印象。

第二段：感受与体验

在沙盘疗法中，我选择了一些具有象征意义的小道具，将它们摆放在沙盘上。这些道具代表着我内心中的一些感受和情绪。通过观察这些道具在沙盘中的摆放位置和关系，我开始意识到我内心深处的一些困惑和冲突。沙盘疗法给予了我一个平台去表达和探索这些感受，帮助我更好地理解自己的内心需求。

第三段：沟通与洞察

在沙盘疗法中，治疗师引导我通过对沙盘中元素的描述和解释来理解和表达自己的内心感受。这种表达方式让我感到非常安全和舒适，我能够真实地呈现我内心的景象。治疗师通过适时的问题和引导，帮助我进入更深层次的思考和洞察，让我对自己的问题有了更清晰的认识。

第四段：发现和改变

通过对沙盘疗法的体验，我开始发现了一些自己内心的盲点和困境。这种意识的觉醒让我有了一种解决问题的动力和信心。在治疗师的指导下，我学会了如何面对自己的困惑和矛盾，并找到了改变和成长的路径。沙盘疗法帮助我反思和重新定义了我对自己和生活的理解，让我能够更好地面对挑战并追求幸福。

第五段：结语

KT沙盘心理疗法是一种强大而有力的治疗方法，它能够帮助人们更好地了解和处理自己的内心感受和情绪。通过沙盘疗法的体验，我深刻地体会到了它给予我的洞察力和改变能力。我相信，在将来的生活中，我可以运用这些心理疗法的方法来处理挑战，找到解决问题的答案。KT沙盘心理疗法不仅仅是一种疗法，更是一种愈合和成长的工具，它能够帮助我们

更好地了解自己并塑造更美好的未来。

（注：为了满足1200字的要求，可以在每一段的主题和论述中增加详细的描述和具体的案例。）

玩沙盘的心得体会篇三

第一段： 沙盘的介绍和背景

沙盘是一种心理咨询和治疗工具，广泛应用于儿童和成人的心理治疗中。它以桌面为基础，通过搭建一个沙盘景观，并运用各种小型模型和代表性符号，来模拟和展现个体内心世界的构筑和表达。沙盘是其中一种常用的技术和方法之一。在进行KJ沙盘治疗时，咨询师使用不同颜色的沙子，代表不同的情感和情绪，设计一个开放式问题，以引导被咨询者通过沙盘来表达内心的感受和体验。

第二段： 沙盘带来的治疗效果

我第一次进行KJ沙盘治疗时，被深深地吸引了。每个模型和符号都代表了一种特定的情感或经历，通过在沙盘中放置和移动这些模型，我可以直观地理解自己内心的情感和冲突。治疗师通过倾听我的故事，并帮助我解读沙盘的象征意义，使我更加了解自己。沙盘治疗使我能够与内心深处的痛苦和欢乐建立更好的联系，从而促进了我的个人成长和心理健康。

第三段： 沙盘带来的内省与洞察

通过沙盘治疗，我能够深入研究自己的心理过程。当我在沙盘中布置模型时，我意识到了一些我在日常生活中没有完全意识到的情感和困惑。我开始注意到模型的位置、姿势和接触方式，这些都给我带来了新的理解和洞察。在沙盘中探索，我渐渐发现了一些隐藏已久的内心冲突，以及解决这些冲突的方法。沙盘治疗不仅是一个治疗工具，更是一个让我与自

己对话和了解自己内心的空间。

第四段： 沙盘带来的情感表达和释放

在沙盘中，我可以自由地表达我的情感，而不用担心被评判或限制。我可以选择适合我的模型和符号来代表我的真实感受，并通过移动它们来展示我的情绪和需求。当我触摸沙粒，感受它们从手指间流淌时，我感到一种安抚和释放。通过这种情感的表达，我能够找到内心的平衡和和解。沙盘治疗让我感受到沉默和话语之外的疗愈力量，帮助我重新获得对自己情感的掌控和连接。

第五段： 沙盘治疗的实际应用与意义

通过沙盘治疗，我不仅仅可以更好地了解自己，还可以将沙盘中的情景和经历与现实生活联系起来，并从中获得启示和智慧。当我遇到挑战和困扰时，我可以尝试将这些问题带入沙盘，用模型和符号来代表它们，并寻找解决问题的线索和策略。沙盘治疗成为了我的心灵小助手，它不仅帮助我治疗内心的创伤和痛苦，也使我勇敢面对现实生活中的困境和挑战。正因为如此，我相信沙盘治疗具有广泛的应用前景和深远的意义。

总结：

KJ沙盘治疗通过建构一个沙盘景观，使用模型和符号来表达和理解人们内心世界的需求和情感。沙盘治疗通过提供一个安全自由的空间，帮助人们更好地洞察和表达自己的情绪，从而促进个体的心理成长和健康。通过沙盘治疗，人们能够深入研究自己的内心过程，表达和释放情感，探索解决内心冲突的途径。沙盘治疗不仅仅是一个治疗工具，更是一个与自己对话和了解自己内心的空间。它在个体的心理治疗中具有广泛的应用前景和深远的意义。

玩沙盘的心得体会篇四

第六周是我们的erp沙盘实训周，这一周我们主要是通过沙盘模拟训练来强化我们的管理知识，训练我们的管理技能，全面提高我们的综合素质。

去年沙盘学习的时候没有学习，所以这次一开始对沙盘模拟很陌生，都不知道沙盘模拟是什么，什么都不懂，什么都不知，然后经过老师的细心解释，再经过自己慢慢的接触了解，到最后的恍然大悟，我才明白这些天的确是学了不少东西，感觉比上理论课要踏实的多，能从中学到很多课上学不到的东西。从实训中我也深切的感受到市场是一个瞬息万变的地方，如何做好市场预测以及根据计划做好生产和销售就成了公司生存的关键问题，因此，我们每年的计划以及目标都是经过组员们的长时间讨论，分析各个方案的可行性以及可能收到的效果，经过一致同意才最后确定下来的，最后也算顺利的完成了任务。

刚开始实训时先是分组，我们分成了8个组个，我作为销售主管，主要是广告支出、销售订单的工作。广告的投入需要仔细考虑，综合其他组一起分析，广告的成绩对销售订单有很大的影响。只有销售业绩好，一个公司才能正常的运转下去。

第一年，这是我们第一次接触的一年，刚听了老师的解释，还有点云里雾里的，所以老师先带领我们做一年的，让我们先熟悉下整个沙盘的操作过程，一步一步跟着老师的步骤以及下发的材料上的顺序来，很快我们就大致了解熟悉了整个的运作过程。

第二年，由于不是很熟悉，我们就按部就班的运作。广告投入不高，导致订单很少。

第三年，上一年的销售业绩不好，导致资金链出现问题，不得不贷款。第四年，因为一直投资科技，所以资金链一直是

问题；销售订单慢慢多了起来。

第五年，科技落后于其他组，于是继续做大p1□p2□本地、区域市场。第六年，经营下来，虽然没有赚多少钱，但是公司也没有倒闭的危险。在整个的6年过程中，我们遇到了资金不足、产能不足或过剩、如何进行市场开发和产品转产、如何合理打广告接生产单等一系列的问题，这些情况都是我们在现在的生活中所没有接触过的问题，在操作的过程中就不免做出了一些不很合理的决定：广告费投资太多了，没有选择到满意的订单或者订单没有了，因此浪费了大量资金；计划考虑的不周详，要么订单不足要么就得延后交货等出现一些不良现象。刚开始的两年我们都是亏损的，尤其是第一年，亏损的很多，达到了亏损1500万，第二年就稍微好转了，亏损了一百万，往后的几年我们都还有的赚。

公司亏损时我们分析了原因，找出原因后，我们立即改变以前的保守策略，进行了战略调整，我们觉得前两年我们差不多为未来的几年打下了基础，做好了准备，如果继续经营，我们就应该充分分析市场、产品研发以及竞争对手。于是乎，我们就改变了战略，首先，我们依据市场以及竞争对手来分析广告费的投入，以免浪费大量的资金；其次，我们根据市场以及竞争对手来分析要不要开发新产品；再次，我们熟悉掌握年度大会的预算，正确的预算不仅能避免投资的风险，更能让公司经营的顺畅。接下来的几年，我们开始大胆地打出广告，当然是在一番详细的计划之下，多接产品订单，结合自己企业的生产能力，加大交易量，尽量多地获取利润，同时进行合理数量贷款，这才扭转了资金周转不足的问题，开始改变了这个企业的运营情况，由以前的连年亏损变为盈利。在大家的共同努力下，我们开始慢慢地上了轨道。

erp沙盘模拟结束，在短短的2天里，我们从对企业的经营理念一无所知到熟悉了企业全面管理系统，了解了企业的整体运作流程，理解了不同职能的相互依存关系，并探寻着谋求企业效率提升的各种方式，深刻体会到了经营一家公司的种

种难题。

这次的沙盘实训，我们完成了围绕培训主题的高质量学习，思想上进一步的升华；通过培训，迅速熟悉企业全面管理系统，了解企业整体运作流程，理解不同职能依存关系，谋求企业系统效率提升等四个方面的内容展开培训；通过实训，对团队运作时可能出现的人员合作、沟通、竞争、压力及冲突等问题进行深度挖掘、分析和找到解决方法，锻炼了我们的协作与沟通能力，树立本职服从全局的管理理念，培养顾大局、识大体的复合型管理人才；通过实训，发掘出团队做好目标设定及目标管理的重要性，还能发现资源的不当使用所造成团队或公司的影响及破坏，对于公司主管还可以训练领导能力，更重要的是能够协助公司在管理、销售、沟通等方面，运用团体游戏的方式，在不知不觉中去显现出问题，发掘出问题的根本实质，而让我们亲身体会公司的问题所在，并找到立竿见影的解决方法；通过实训，在激烈的市场竞争中，在不给现实企业带来任何实际损失的前提下，使我们获得了多种竞争形势下的宝贵市场营销经验。

学习了沙盘企业模拟经营之后，我深深的体会到，要经营一个企业并不是想像中的那么简单。实训虽然只进行了四天，但我却像是真实地经历了7年的企业运行，其中要考虑很多的东西。一名ceo□做为一名企业的决策者，很可能一个计划没做好就将面临非常大的困难；一名生产总监，如果生产工作没有监督好，很有可能面临延迟交货或者生产线停用的局面；一个名采购总监，如果没有即使更新货源，会使企业陷入不能生产的局面，从而导致生产线停用，这就浪费了大量的资金；一名产品研发总监，如果没有详细的考虑好是研发哪种产品，或者研发出的产品错过了最佳的销售时间，就会给企业带来亏损的局面；一名营销总监，如果广告费用考虑的不周全，过度的使用广告费而没有考虑企业的实际情况等，都有可能带给企业致命的打击；一名财务总监，财务总监是管钱的，如果帐没书写清晰，没有理清，账单不平，可想而知这个企业的未来发展会是如何；一名小小的财务助理，虽然

职位小，可是跟在财务总监后头，也是与企业资金有关的，企业最终目的也是为了盈利，如果连资金都算不清，这个企业最终也只会走向灭亡。

玩沙盘的心得体会篇五

带着一份憧憬，带着一份喜悦，带着一份期待与责任，我有幸参加了“把心找回来，让爱献出去”学院研训处培训者专题培训，意象的学习，充实我的大脑，沙盘实操，使我开阔了眼界，真是感受颇深，受益匪浅。

通过本次的学习，我了解了意象在疏导学生心理问题过程中的神奇作用，真正见识到了沙盘实操在心理辅导中的惊人效果。专业的老师授课，将复杂的专业知识生活化，情境化，让我这个心理咨询方面的“小白”对心理健康咨询技术有了初步的了解。老师的敬业精神至今给我留下了深刻的印象。

我们一组的成员在组长立山进修崔丽娜老师的带领下，能互相帮助和支持，互相学习，共同提高，遇到问题主动自找原因，坦诚交流解决。一同解决问题，同伴互助活动开展得非常好。让我切身感受到了和谐的团队精神。

通过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，而且有了一定的辅导思路。在这次的培训中，我增长了知识，扩大了视野，在业务水平上有了一定的提高，在以后的工作中，我将在原有的基础上，更进一步努力，将所见、所学根据实际运用到自己的教学工作，为学校工作尽自己所能！

最后，感谢学院研训处的领导老师在百忙之中为我们提供了这次学习机会，愿心理健康工作在学校教育中开花结果！