

# 心理团体课心得(实用5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 心理团体课心得篇一

为增强学院新一批志愿者之间的信任和团队意识，培养青年志愿者奋发前进、朝气蓬勃的精神风貌，10月26日上午8点20分，第20xx届志愿者全体成员在广州笑翻天乐园进行宣誓仪式暨素质拓展训练。这次拓展活动不仅促进志愿者相互沟通与交流，体验团队合作与信任，构建和谐团队氛围，更增强团队凝聚力和工作执行力。

整个活动流程由广州笑翻天乐园精心筹划与设计，一整天的培训内容分“破冰——团队建设”、“牵手——凝聚力拓展训练”、“挑战80、极速60秒——执行力拓展训练”、“大总结、合影、发证书”四大板块。全体队员在笑翻天的教练指引下很快就组建成“铿锵玫瑰队”、“阳光队”和“山鹰队”三支队伍。在队旗、队徽图、口号和队员造型一一亮相后，更加紧张刺激的活动紧跟而上：情景模拟、角色扮演、趣味游戏、小组研讨……通过多元途径和寓教于乐的有效活动，队员们在亲身参与和体验的过程中领悟了人生哲理和团队建设理念，提高了团队合作意识，增强了团队创新意识和全局意识。

最令人难忘的就是“信任背摔”。有了台上的人往下摔这个必然事件存在，在灵魂人物的号召下，各界人才汇聚于台下。台上人作为企业的领导者，团队的灵魂人物，将一个项目，一事情交给下面的部门和人手去操办。那他就要对台下

面这些人实践信任。他必须有相信大家的勇气，因为他要相信台下的人能安全的接到他/她，不会让他受到一丝的伤害。不然他不敢往下摔。大家组建成一个完整的团队，分别承担不同的角色。有接腿部的，有接腰部的，有接背部的，有接头部的，还有接延伸位(备用，以免发生不测)。

这些人接的位置不同，承担的冲击力也不同，就好比团队里面人们承担的工作压力不同;在这些接人的人身后，还有一群人，他们是保护一线上接人的人。这些人好比企业里面的后勤部门，也好比即将走向一线正在实习的人。这两拨人能集所有力量于一处，说明大家信任彼此。大家把个体信任团结到一处，就凝聚产生了团队的团结信任，而在团结信任的作用下，大家的能力才能接住台上的人，也相信台上的人会倒在他们的怀里而不是其他地方。

笑翻天的拓展训练让我收获很多，上个拓展项目既觉得刺激又好玩，不断突破自己的底线，最让我难忘的是4米的毕业墙，不借助任何外力整个团队协同作战，队友们用身体搭梯子我让去后在上面拉人梯上的队友，80个人用20分钟的时间全部爬上毕业墙。充分体现志愿者的“忠诚合作，积极乐观，努力开拓，勇往直前”的团队精神。

一天的拓展培训课程动静结合、体脑相协、井然有序，灿烂的笑容、爽朗的笑声定格在休闲的笑翻天拓展基地，也永远留给这个静美的深秋和志愿者深深的脑海里…志愿者们凭着出乎意料的团队协作能力，不怕困难的挑战精神，完成了所有的活动。本次活动的成功落幕，不仅让志愿者意识到了一个好的团队靠的是团结协作和相互信任，同时也培养了作为一名当代大学生应有的责任感和素质意识。

## 心理团体课心得篇二

近年来，随着社会的发展和变革，团队合作已经成为现代社会不可或缺的一部分。团队的成功与否，很大程度上取决于

团队成员的心理建设。在我参与的团队心理建设中，我深感只有建立起良好的心理氛围，才能激发团队成员的积极性和创造力。以下是我在团体心理建设中得出的一些心得体会。

首先，团队成员间的相互信任是团体心理建设的基石之一。在任何一个团队中，成员间的信任是最重要的因素之一。只有建立起相互信任的氛围，团队成员才能够放心交流、互相支持和共同努力。我所参与的团队项目中，我们通过定期的团队建设活动和个人分享会，加深了团队成员之间的理解和信任。我们利用各种团队建设游戏，鼓励成员间的合作和沟通。这种相互信任不仅在工作中发挥重要作用，而且在日常生活中也可以增强团队成员之间的感情。

其次，团队建设需要团队领导者的引导与激励。团队领导者在团体心理建设中起着至关重要的作用。他们需要明确团队的目标和方向，并鼓励团队成员通过个人发展和合作努力来实现这些目标。我所在的团队中，我们的领导者是一位富有经验和背景的人，他总是鼓励我们发挥各自的优点和潜力，同时也给予我们合理的指导和建议。这种领导者的引导和激励，激发了我们团队成员的积极性和创造力，使我们能够克服困难并取得成功。

再次，团队成员需要保持积极的心态和态度。积极的心态和态度是保持团队的凝聚力和活力的关键。在我们的团队中，我们经常鼓励彼此保持积极的思维和乐观的态度。我们相信，只有积极的心态才能够使我们面对困难时克服困难并寻找解决办法。我们也相信，只有乐观的态度才能够使我们在压力下保持冷静和稳定。因此，我们努力让每个成员保持积极和乐观的心态，从而增强了整个团队的战斗力和凝聚力。

此外，团队成员之间需要有良好的沟通和合作能力。在一个团队中，成员间的沟通和合作是至关重要的。只有通过良好的沟通，我们才能够了解彼此的意愿和需求，避免冲突和误解。只有通过合作，我们才能够发挥每个成员的优势，集思

广益，达到团队的目标。在我们的团队中，我们定期进行团队会议和工作讨论，通过开放的对话和有效的沟通，我们解决了很多问题并取得了更好的工作效果。我们还通过分工合作和互相支持，提高了整个团队的工作效率。

最后，团队心理建设需要长期的坚持和努力。团队心理建设不是一蹴而就的过程，需要长期的坚持和努力。在我所参与的团队项目中，我们意识到团队心理建设是一个持续的过程，而不仅仅是一个目标。我们需要不断地关注团队氛围，激励团队成员，解决团队问题，并不断改进团队建设方法和策略。通过不断的努力和坚持，我们的团队成员之间建立了深厚的信任和友谊，我们的团队在各个方面都得到了极大的发展。

综上所述，团队心理建设在现代社会的团队合作中扮演着重要的角色。通过建立相互信任、领导者的引导、保持积极心态、良好的沟通和合作能力以及长期坚持，团队心理建设能够激发团队成员的积极性和创造力，提高团队的战斗力和凝聚力。在我参与的团队心理建设中，我深切体会到团队心理建设的重要性，以及它对团队成员和整个团队的积极影响。我相信，只要我们始终坚持团队心理建设，我们的团队必将取得更大的成功。

### 心理团体课心得篇三

非常高兴京师博仁李老师再次来给我们做培训。上次李老师介绍的箱庭还记忆犹新，李老师培训一天总是先给我们讲理论然后再通过实例手把手的教我们，这种讲练结合让我们更容易真正的掌握知识。这次李老师讲的是团体心理辅导，同样是先介绍团体辅导的起源、概念、优势等理论知识，再带领我们做团体活动，不仅仅让我们知道作为领导者该怎样组织活动，也让我们切身体会到团体活动的魅力。以下将谈谈我个人的一些心得。

中认识自我、探讨自我、改变自我、调整改善与他人的关系，

学习新的态度和行为方式，解决每个成员所面临的成长问题或心理障碍。本次培训之中，只有两个男性老师，男老师一开始非常的拘谨，但是后来也能积极参与活动，这就是团体的优势。团体辅导以其独特的功能和方式在心理素质训练和心理健康教育中发挥着越来越重要的作用。

在心理辅导的过程中，有一定的辅导技巧：接纳、倾听、共情。老师首先要做到接纳对方，即无条件的积极关注对方，认真倾听困扰着对方的事情，对其产生共情，感受对方的感受，了解其情况，让对方的情绪得到宣泄，然后一起探讨，最后解决问题。因此，教师要改变心态，无条件的采用积极关注着、倾听、共情等方式，真诚地对待别人，促进其人格的健康成长。

师博仁团体心理辅导活动包，它的设计以人际沟通理论、社会学习理论、以及团体动力学理论为基础，总结归纳各个阶段学生心理发展的主题，精心设计了丰富多彩的活动，利用心理课堂、团体心理辅导等方式开展心理健康教育。并配备了相应的团体辅导活动手册、活动光盘，为团体心理辅导工作的开展提供硬件支持。团体心理辅导具有操作性强、可变性大的特点，配套光盘能够更直观地授予心理老师以渔，帮助老师更好地掌握团体心理辅导的技巧。

辅导中的两个小游戏给我印象很深，第一个叫爱的鼓励。这是一个拍手活动，需要在统一节奏下打出节拍，只有很简单的节拍，是121231234567，别看就这几个简单的节拍，全班同学只要节奏齐，就会打出非常宏大的气势。第二个是用大风吹，小风吹。这两个小游戏体现了团队的重要，体现了团结的精神，它能有效地抓住学生的心，能给人以豁然开朗的感觉。我想在遇到学生注意力不集中或感觉到困乏时，进行这样的小游戏一定会收到意想不到的效果。

助学生个人增强素质和能力、提高心理健康水平，同时又能帮助提高团体的整体协作性和创造性，增强团队的凝聚力和

工作能力。

## 心理团体课心得篇四

在心理辅导的过程中，有一定的辅导技巧：接纳、倾听、共情。老师首先要做到接纳对方，即无条件的积极关注对方，认真倾听困扰着对方的事情，对其产生共情，感受对方的感受，了解其情况，让对方的情绪得到宣泄，然后一起探讨，最后解决问题。因此，教师要改变心态，无条件的采用积极关注着、倾听、共情等方式，真诚地对待别人，促进其人格的健康成长。

通过团体心理辅导培训，使我更加深刻地认识到：团体心理辅导在学生中开展的重要性。我们学校即将开展心手相牵课程，在今后的活动中我要把所学知识运用到实际当中，希望它既能帮助学生个人增强素质和能力、提高心理健康水平，同时又能帮助提高团体的整体协作性和创造性，增强团队的凝聚力和工作能力。

## 心理团体课心得篇五

随着社会的不断发展和进步，心理健康问题逐渐受到重视，团体心理培训也因此兴起。通过参与团体心理培训，我亲身感受到了其对个人和团队成员的积极影响。在这次培训中，我不仅增强了自我认知和情感管理能力，还学到了如何积极主动地与他人合作，共同解决问题。以下将从培训的目标、团队合作、情感管理、自我认知和进一步提高自我这五个方面，进行具体总结。

首先，这次培训的目标是帮助个体建立良好的心理能力，提高个体在工作和生活中的适应能力。在课堂上，我们进行了个体和小组活动，并采用了心理测试和反馈的方式来帮助我们发现和了解自己的问题和需求，找到改进的方向。通过这些活动，我们逐渐认识到，只有在真正了解自己的情况下，

我们才能更好地与他人合作，并取得更好的成果。因此，培训目标的明确性和有效性是我认为团体心理培训的核心之一。

其次，团队合作是这次培训中最重要的环节之一。我们被分成小组进行各种活动，如角色扮演和团队合作游戏。在这些活动中，我们不仅学会了相互倾听和尊重他人意见的重要性，还学会了如何合作，共同解决问题。通过与他人的互动，我深刻体会到，团队合作不仅能够提高个人的效率和能力，还能够拓宽个人的思维和眼界。因此，团队合作在培训中扮演着至关重要的角色。

情感管理是团体心理培训中另一个重要的方面。培训中，我们学到了如何管理和表达自己的情感，如何主动倾听他人的需求和感受。通过情感管理的学习和实践，我发现了情感对个人和团队的重要性，也明白了如何通过积极的情感表达来促进有效的沟通和合作。培训中，我们还注意到情感管理对于解决冲突、增进团队凝聚力有着至关重要的作用。因此，在团体心理培训中，情感管理是不可或缺的一个环节。

另外，培训过程中，我们也意识到自我认知的重要性。通过参与各种个体活动 and 自我反思的时间，我更加全面地了解了自己的特点、优势和不足之处。这种自我认知的提升不仅让我更加自信，也让我更加清楚地认识到自己的发展目标和需要改进的方面。因此，团体心理培训不仅帮助我们提高个人能力，还能够增强我们的自我认知和自我理解。

最后，通过这次团体心理培训，我发现自己有了进一步提高的动力和方向。培训中，我学到了许多新的知识和技能，也结交了许多朋友。这些朋友不仅成为我生活中的良师益友，也是我在团队中一直可以依赖的支持力量。我认识到，团体心理培训的价值不仅仅在于学到了新的知识，更在于通过互相帮助和支持，激发了个体潜能和团队创造力，从而实现了个人和团队的进一步提高。

综上所述，通过参与团体心理培训，我深刻体会到了其对个人和团队的积极影响。团体心理培训通过设定明确的目标，促进团队合作和情感管理，提高自我认知，进一步激发个人和团队的潜能，实现个人和团队的进一步提升。我相信，这次培训将对我的工作和生活产生长远的积极影响，我也将继续努力提高自己的能力，为个人和团队的发展做出更大的贡献。