

2023年户外心理课活动心得体会(精选5篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

户外心理课活动心得体会篇一

近年来，我国推行的素质教育理念，渗透到了各级学校，也深受广大师生和家长的关注。为了进一步提高学生的党性修养和思想道德素质，我校开展了一次别开生面的户外党课活动。在这次活动中，我深受启发，深感觉党的教育对于培养优秀的小学生，具有无穷的魅力和力量。

活动开始之际，我们来到了一座高耸入云的山上，在导游的带领下，顺着一条蜿蜒的小径，跋涉了半个小时，来到了山顶。这时，一幅壮丽的景象展现在我们面前：云雾弥漫、翠竹摇曳、小溪哗哗……我不禁抬起头，呼吸着新鲜的空气，心情也变得舒畅起来。导游说：“同学们，我们身处的不仅仅是大自然，更是党的光荣传统的生动写照。让我们细心感受，感受革命先辈留下的宝贵财富。”我陷入了沉思，既感叹先辈们为我们争取来的美好生活，又为自己拥有一个伟大的祖国而感到骄傲。

活动的第二个环节我们来到了一座古老的村庄，在村口的告示牌上写着：“红军旧址，文化名村。”我们参观了当年革命先辈居住过的小屋，由此了解到了他们的艰苦生活和为国家做出的巨大贡献。导游指着壁上的老照片说：“同学们，这是我们党的双百工程，是我们党对我们同学的最大关心和最好的教育。所以我们任何时候都要思念党，感谢党的培养。

”我陷入沉思之中，心中泛起了对革命先烈无限的尊敬和崇敬之情。

即将到来的下一堂课让我们期待已久，那就是党员的誓词学习与评议。在教员耐心的讲解下，我们全体同学对党员的誓词表达方式进行了深入的学习和讨论。教员告诉我们：“同学们，党员的誓词是我们党员对党和人民的庄严承诺，也是我们今后的目标和方向。未来的每一个同学都可能成为祖国的栋梁，承担起如今党员们的责任和义务。因此，我们一定要从小做起，努力学习，做一个对社会有用的人。”这一番话，深深地触动了我的心灵。我发誓一定为祖国的建设贡献一己之力。

活动最后的环节是我最喜欢的部分，那就是草地足球比赛。面对着绿茵茵的草地，我仿佛能感受到先辈们波澜壮阔的历史，也更坚定了自己要为祖国辛勤奋斗的决心。比赛中，我们全身心地投入到比赛中，团结协作，互相鼓励。即使比赛胜负未分，我们也都兴高采烈，因为从中我们懂得了团结合作的力量，懂得了失败并不可怕，只要肯努力，总会有成功的一天。

通过这次户外党课，我深深感受到了党的教育对于小学生的重要意义。党的教育不仅仅是知识的传授，更是对我们对待学业、生活、家庭和社会的态度和观念的教育。在今后的学习和生活中，我会更加珍惜党的教育所给予我的一切，为实现党的伟大事业贡献自己的力量。

户外心理课活动心得体会篇二

随着环境保护意识的提高，人们开始关注植树造林的重要性。为了培养小学生们的环保意识，提高他们的社会责任感，学校组织我们参加了户外植树活动。通过这次活动，我不仅学到了植树的方法和技巧，还深刻体会到了植树的意义和价值。

首先，植树不仅是保护环境的重要举措，也是培养小学生责任感和团队合作精神的**有效方式**。在植树的过程中，我们需要细心选择土壤、培土、浇水等，同时还需要与同伴密切合作，共同完成任务。只有大家齐心协力，才能使植树活动顺利进行。通过这样的活动，我们小学生不仅能够感受到自己的付出和努力的价值，还能培养出团队合作的意识和能力。

其次，植树是保护生态平衡，维护生态环境的关键。随着人口的不断增长和工业化的加剧，许多地方的森林面积大幅减少，生态失衡的问题日益严重。而植树可以有效地恢复和维护生态平衡，保护植物的多样性。通过种植不同种类的树木，可以提供丰富的栖息地和食物，吸引不同的动植物来繁衍生息。这样就能更好地保护生态系统，避免物种灭绝的发生。

再次，植树是传承和弘扬中华民族优秀传统文化的一种方式。我们中华民族有着悠久的植树文化，几千年来，我国先哲们一直强调植树造林的重要性。每年的“植树节”都是我国的一个重要节日，它提醒着我们植树的重要性，传承了中华民族对于自然生态的珍视和保护。通过植树活动，我们小学生不仅能够了解和传承这一优秀的传统文化，还能够树立正确的价值观和行为模式。

最后，植树也是提高我们小学生的环保意识和责任感的有效途径。植树不仅是责任，更是一种担当。通过亲手种植一棵小树，我们小学生能够切身体会到自己对自然环境的贡献。同时，我们也能够了解到植树不仅局限于一次性的活动，需要我们长期的关注和维护。正因为如此，我们体会到保护环境的责任感更加的重大。植树不仅仅是培养出了我们小学生的环保意识，还让我们明白了大自然对人类的赋予，植树也是对大自然的一种感恩和回报。

通过这次小学生户外植树活动，我真切感受到了植树的意义和价值。不仅仅是为了环保，更是为了人类的未来。我相信，只要每个人都能够积极行动，从小事做起，我们一定能够共

同营造美好的自然环境，为我们的子孙后代留下一片绿色的家园。让我们一起行动起来，为地球植一片绿，为人类的未来做贡献！

户外心理课活动心得体会篇三

这次拓展训练协助学校提升学生核心价值的训练过程，通过训练课程能够有效地拓展学生的潜能，提升和强化个人心理素质，帮助学生建立高尚而尊严的人格。以下是小编为大家整理的大学生户外拓展课心得体会，欢迎阅读参考。希望对您有所帮助！

8月22日学校团委组织学生前往“笑翻天乐园”开展了户外体验式的拓展培训，70多名学生积极参与，大家通过亲身体验特定的情景模拟项目，使个人与团队在意志、沟通、心态、合作、执行力等方面得到了全面锻炼和提升。

尤其“荡悠台”让我印象最深，教练要求：从岸边的起点利用空中仅有的一根长绳荡到距离水面3米远的一个1平米平台上，但这个平台会不断的有增加的队员荡过去，但如有队员落水则挑战失败。当一个个鼓起勇气从岸边荡到平台上时，才发现随着队员增加到二十人时，要能保证大家都不落水还真是不容易呢，那瞬间根本不清楚自己的双手抓住的是谁的臂膊，谁的衣角，汗水与呼吸彼此交织着……但每个人心中都同时产生了一个信念，那就是靠我们团结的力量用双手紧紧将大家连成一体从而保证最终不会有一人被挤下水，在彼此的保护和鼓励下，我们共同战胜了原本不可能的挑战。

拓展训练其实就是一种体验，是一种由内至外的自我教育。我们并非出身高贵，却一下子就习惯坐在明亮又恒温的办公室或者喜欢出差时享受着星级酒店的豪华与舒适。即使志得意满，无所畏惧，却未曾想过在自己设置的障碍前裹足不前，因为我们常常作茧自缚却浑然不知。人生路上有些东西是必

备的，但有时候却搞不清楚应该是什么。所以我们要去的肯定不是早已习惯和喜欢的“酒店”，而是像这样的一所“学校”，一个“军营”，一栋黄金屋，去开发出那些一直潜伏在我们身上，而自己却从未真正了解的力量，去弄清与他人的沟通和信任到底能深入到什么程度……我们将自己从中得到的启示和体会带到生活和工作中，逐步去完善自我、熔炼团队。

今天去了笑翻天乐园，玩得挺开心的，为了自己的团体而努力，在竞争中取胜的感觉很不错的。我们是野狼队，至于为什么起这样一个名字，纯粹是无奈。不管怎样，我们还是叫野狼队了，口号是野狼，野狼，再创辉煌！

还是说说今天的活动吧。首先我们开始了解锁。就是一队人围成一圈，每个人交叉自己的双手，左手在下，右手在上，再与旁边的人接上，然后要打开这个结，不能放手。我们思考了半天，还是看了别人组的做法，我们才解开了我们的锁，还兴奋得一连解了三遍，感觉像回到了童年时代。

第二项就是过天罗地网。在一个小山谷的之上搭建了一个天罗地网，每队人都要从天罗地网中过去，然后从一个圆木桥上回来。我们还算顺利，这个项目几乎没有什么难度。第三项是过一些悬在空中的木桩和独木桥。这个就要讲究合作了，我们的做法是一个接着一个，不要让木桩空悬在空中。但我们不是最快的，有两个队比我们快。

第四个项目是过曲桥。它是弯曲度非常大的木条悬在水上，几乎没有什么难度。第五个项目是过s桥。这个比较有难度，有好几个人掉入水中，不过都是女生。这是由木板订成的木桥，悬在水上，扭曲了一下。很难描述出它的样子，其实就是要求走s线，不然就会因为惯性掉入水中。我很幸运，没有掉入水中，顺利通过了。只要能一直保持速度和线路的稳定，就可以通过。第六项和第七项的挑战性最大，也是在这里很多人湿身了！也就是在水上架上一些障碍，但难度很大，没

有团队恐怕是完不成的，一定要有些人牺牲自己，帮助其他人来完成整个过程。

户外心理课活动心得体会篇四

中国全国助残日是中国残疾人节日，__年5月17日是第25个“全国助残日”，5月16日下午助残服务队在体育南总站（公汽公司__分公司）二楼会议室开展“牵手同乐”户外联谊活动，“牵手同乐”是助残服务队一大特色，是一种新的集体活动，服务队的所有小组各自带上帮扶对象，带上美食，带上爱心和笑容，带上各自精心准备的拿手好戏，或歌或舞，或颂或戏，或笑或逗，相聚一堂，一起相约投身到大自然的怀抱去，一起分享开心和快乐，一起涂抹期许和希冀，增进彼此之间的感情，体现义工和帮扶对象相亲相爱一家人的友爱精神，与简单的上门一对一帮扶不同，不局限于一个地方、相同的人，帮扶对象们可以接触到外面的世界和更多的人，敞开自己的心扉，融入社会。

5月17日是全国助残日，我们作为义工联的助残服务队，为了迎来这个我们自己的节日，早就半个月前大家就开始策划了这次联谊的活动，其实这次联谊活动有三重意义，除了庆贺第25个全国助残日，还为我们的服务对象文龙庆生，同时也提前陪我们的服务对象庆祝“六一”儿童节，所以大家一直在积极筹备这次活动，由于我们队的服务对象都是行动不便的朋友，每次出行需要大量的爱心车上门接送他们，还需要义工们背或抱我们的服务对象上下楼，上下车，为了我们的服务对象能感受多一些快乐，我们的义工朋友们在背后默默付出了很多很多。5月16日活动开始前一大早天公不作美，下起了大雨了，雷声交作，原定在海滨公园的户外联谊是不能举行了，按平时常规的操作活动会自动取消了，可是想到我们的帮扶对象对这次活动的期盼，为了不让我们的帮扶对象有失落和失望，大家决定马上找室内场地让活动可以继续，在短短的一个多小时里，三家单位支持同意借出场地给我们

开展活动，他们是翠香街道办，亲青会，珠海公交巴士公司__分公司，在这里万分感谢他们的支持，同时感谢服务队的义工朋友们为了团队的发展，为了活动的顺利开展在背后的辛苦付出，感谢我们的爱心车为了让我们的服务对象可以顺利出行所做的一切.....

恶劣的天气尽管给出行造成了很大的不便，活动也由原定的海滨公园户外联谊临时改到了室内活动，尽管大伙的衣服被雨打湿了，准备好的节目也因场地的改变而要临时调换，可不管条件变得多艰苦，大家却丝毫没有受到影响，义工们和服务对象及他们的家人欢聚一堂，个个都很投入开心互动，不论是歌舞表演或游戏，精彩迭出，笑声不断，整个活动气氛紧凑热烈，现场温馨而不失热闹，充分展示了我们这个大家庭相亲相爱一家人的团队精神，充分展示了义工朋友们的多才多艺，展示了帮扶对象和义工朋友们像家人般的深厚情谊，大家一起相聚在一起共欢唱，同快乐！尽情欢笑！过了一个开心的节日，让活动在精彩圆满中结束！

这次活动共有61名义工冒雨参加，同时上门接送八名帮扶对象以及他们的家人一起来参加这次联谊活动，共出动七部爱心车，其中六部上门接送帮扶对象，一部运送活动所需的物资。

感谢义工宋__爱心赞助为文龙庆生的五磅蛋糕！

有了大家的支持，相信今年助残服务队的活动会更上一层楼，越做越好！感谢！

户外心理课活动心得体会篇五

近年来，越来越多的小学生开始参加户外党课，这项活动旨在通过户外探险与党课融合，培养和锻炼孩子们的团队合作能力、领导力以及社交能力。我最近也有幸参加了一次小学生户外党课活动，在这次活动中，我不仅收获了快乐与刺激，

更体会到了团队合作的重要性。

第二段：户外探险的刺激与挑战

在这次户外党课活动中，我和我的同伴们进行了一次挑战性的徒步行走。起初，我们并不知道目的地在哪里，只是按着地图上的指引一步一步前行。过程中，虽然遇到了很多困难和挑战，但是我们互相鼓励，共同克服了种种困难。当我们终于到达目的地时，我感到一阵的兴奋和自豪，因为这次活动不仅锻炼了我的体力，也大大增强了我的意志力。

第三段：党课的教育意义

除了户外探险，我们还有幸参加了一次精彩纷呈的党课。在党课中，我们了解了党的发展历程、党的指导思想以及党的组织结构等知识。通过互动的形式，我们学到了很多书本上没有的知识，并且深刻体会到了作为一个共产主义接班人的责任。这次党课不仅让我认识到了党的伟大，也激发了我为党的事业奋斗的动力。

第四段：团队合作的重要性

在整个活动过程中，我最深刻的体会是团队合作的重要性。作为一个队员，我们需要相互依赖、相互支持。当我感到疲惫时，队友们会鼓励我坚持下去；当有队友遇到困难时，我会伸出援手帮助他们。通过与队友们的紧密合作，我认识到只有团结一心，才能完成任务并达到更高的目标。

第五段：对未来的期许与展望

通过这次小学生户外党课活动，我不仅收获了快乐和经验，更对未来充满了期许和展望。我希望能继续参加这样的活动，不断锻炼自己的能力，并通过团队合作和党课教育，培养出更多的优秀共产主义接班人。同时，我也希望通过自己的努

力，将这种精神传递给更多的人，影响他们成为一个有责任感、有担当的人。

结尾：

小学生户外党课活动给我带来了非凡的体验和启发。在户外探险和党课教育的熏陶下，我懂得了团队合作的重要性，也领悟到了作为一个共产主义接班人的责任。我相信，在未来的日子里，我会不断努力，与我的伙伴们一起成长，为实现共产主义的崇高理想而努力。