

2023年团体心理活动心得体会 心理团体 辅导活动总结(大全5篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。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？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

团体心理活动心得体会篇一

1、教练带领同学们宣读活动契约

2、找零钱游戏

第二部分：相逢是首歌

第三部分：解开千千结

教练将全体队员分为两组，分别拉手围成圆圈站立。并让队员牢记自己左右两边的队员，然后松开双手，将圆圈彻底打乱，使左右两边队员不再相邻。保持后续队形同时再用双手寻找最初左右两边队员并握好双手。所有的队员手牵手结成了一张网。队员们此时是亲密无间紧紧相连的，但是这个时候的亲密无间紧紧相连却限制了大家的行动。我们需要的是一个圆，一个联系着大家，能让大家朝着一个统一方向滚动前进的圆。游戏结束后，教练带领同学们体会游戏深意，总结出：领袖的产生与责任，树立团队的制度是很重要的，个人首先明确并关注好自己的职责，这样才有利于团队的沟通和协作。

第四部分：无敌风火轮

每组利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环，向前行进8米期间如果报纸断开需回到起点重新开始。率先到达终点的队伍胜利。游戏结束后，同学们积极主动回答出这个游戏主要在于培养队员团结一致，密切合作，克服困难的团队精神；提高团队计划、组织、协调能力；树立队员服从指挥、一丝不苟的工作态度；增强队员间的相互信任和理解。

第五部分：传球夺秒

每个组员都要用手接触小球，但前后接触球的人不能是相邻者，以每个成员均接触过球的总时间计算，用时短的一队即为胜利。通过这个游戏，也让大家理解到：团队进度由弱势队员决定，但任何人都会有优势，也会有弱势，只是评价标准的不同，优势和弱势有时可以相互转换，尊重生命中的每一个人，感谢生命中的每次陪伴。

活动总结：通过本次活动促进了大一新生的快速成熟，增进了对彼此的了解，增添了信任，在游戏中增强了同学们的集体荣誉感，形成了良好的班级意识，使同学们认识到了团结就是力量，促进了班级成员的融合。让刚刚告别父母的大一新生感受到了来自新集体的温暖，使他们更快地适应新的生活环境，更好地融入集体，帮助他们成长。

团体心理活动心得体会篇二

以前，一直以为学生在学习过程中做错的事情都是道德上的错误，因此一直教育学生不可以这样或那样，觉得学生来学校学习，完成作业，上课认真听讲，和其他学生和睦相处等都是学生应该做到的，也是必须做到的，而学生不做作业，打架，厌学等都是不应该的，就是学生的错，老师应该批评，教育其做好。但通过心理辅导后，再来分析这些问题学生，有些是他们心理上存在着一定的心理问题，而不是道德上的

问题。因此，老师要根据学生的情况，具体分析，采取适当的方法，解决学生所存在的问题。

团体心理活动心得体会篇三

在心理辅导的过程中，有一定的辅导技巧：接纳、倾听、共情。说说很容易，但真正要做到完全接纳那些有心理问题的学生，很困难。当有心理问题的学生需要帮助时，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，教师要改变一下心态，无条件的积极关注着，倾听，共情等方式，真诚地对待别人，促进其人格的健康成长。

团体心理活动心得体会篇四

这次培训与以往的培训有很大的区别，那就是在培训过程中，老师除了讲解一部分团体心理辅导的理论与技术之外，还精心设计了一些游戏，让我们更加深刻地体会了心理辅导的重要性。

例如：千千结游戏

老师让我们每一个人手拉手围成一圈，让我们看清左手和右手分别握住了谁的手，然后放手，自由走动，突然停止，老师要求我们按照原来握住的手找到并握住，发现有许多结，这时候老师要求我们在不松手的情况下，把结解开，发现由于个别成员没有记清，不能完全解开千千结。老师给了我们第二次机会。这次，我们记清楚了，大家合作，发挥个人的智慧，指挥其他人如何快速解开千千结，发现效果很好。通过活动培养了我们的合作能力，发挥成员的个人智慧，可见他们的组织能力很强。因此，这类活动可以在刚接手一个新班级时采用，选出具有一定组织能力的班干部。

又如：盲人与拐杖的游戏

老师要求两人一组，一个把眼睛蒙住，扮演盲人，一个充当其拐杖，拐杖不可以说话，但可以通过肢体语言来提示或暗示盲人，体验盲人生活。从被蒙上眼睛的那一刻起，发现眼前一片黑暗，感到很无助，多么希望能有人帮助自己。但得到别人的帮助后，觉得生活有了希望，感到很开心。然后换位继续做游戏，自己也去帮助盲人，觉得帮助别人是件快乐的事情。从中，我感到生活中应该是互帮互助的，虽然我们是健全人，但有时我们就像盲人一样失去了方向，需要别人的帮助，同时我们也可以去帮助别人，尽自己的微薄之力，却可以给别人快乐，那是好事。同时，我想对残疾人说，不要自卑，要有自信，要对生活充满希望，并不断努力，改变生活现状，让生活充实，有意义。

团体心理活动心得体会篇五

开展团体心理辅导活动，是为了增进家长和孩子、教师和学生、学生和学生之间的情感交流，共同营造健康和谐的校园氛围。下面是本站小编整理团体心理辅导活动总结范文的范文，欢迎阅读！

同学们在活动中认识到：团队合作有很大的重要性。学会与他人沟通、协调、合作，发挥团队精神，可以使我们收到事半功倍的效果，可以使我们的工作更加良好地向前发展。

对刚刚入学的新生来讲，学习、生活环境，以及个人和社会对他们的期望都发生了很大的变化，这就需要他们能够在短期内很快适应，并完成个人角色的转变。学生对家长有较大的依赖；对社会了解有限，过于理想化；环境突变难以适应；对自我的认识摇摆不定而难以定位，从而心理特点上显露出一系列的矛盾与冲突：

通过同学们之间的相互交流和老师的指导，我们认识到：产生这些心理问题的原因大致是：

首先从客观上来说：

一、学习的任务，内容，方法发生了变化。从幼儿园到小学；从小学到初中；对学生来说学习任务都重了很多，课程多了好几门，老师也没有以前一样天天守着你，所以就要有较强的自学能力和独立思考解决问题的能力。

二、生活环境发生了变化。有很多新生在幼儿园，小学的时候从来没有住校的经历，没有跟其他的同学共同生活的经历。但是现在不一样，对于部分学生而言班集体成为主要的生活环境，宿舍时主要的生活区，日常生活全要自理。对于惯常依靠父母的我来说，确实有点难以适应。这种生活环境的变化也带来一定的精神压力。

三、人际关系复杂。学生都有一些从小在一起的伙伴，班主任一任数年，天天相见。熟悉的面孔，相似的语言，习俗构成了自己熟悉的生活环境。进入新的学习环境后，周围的人都发生了变化，性格、爱好各有不同。同学间那种热闹亲密感不见了，取而代之的是陌生。有想法也难以启齿。必然会有复杂多变的人际关系要处理。

其次是主观方面的原因：

在物质生活依赖性与精神生活得独立意识发生着矛盾，日益增强的独立自主意识以及主观愿望上的独立自主与客观条件上的可能性及能力之间发生着矛盾。这些主观因素也导致了心理问题的产生。

面对这些问题，我们可以采取以下方法：

1、淡化陌生情绪，融入新的集体。对于大多数新生来说，离

开了父母、亲朋以及原先熟悉的环境，诸多问题需要自己拿主意，自己动手解决，这些都会给新生造成不同程度的环境应激。有些新生于是产生“回归心理”，希望回到过去，强化对家人的思念，甚至整天哭哭啼啼、夜不能寐。这种想家的情绪和回归的心理正说明了自己还没有适应新的环境，没有与同学建立起新的友谊，没有融入新的集体。要尽快熟悉校园环境，加强与同学、老师的沟通，尽快融入新集体。

为增进家长和孩子、教师和学生、学生和学生之间的情感交流，共同营造健康和谐的校园氛围，帮助学生演绎精彩的初中学习生活。9月30日下午树人中学在学校体育馆开展了“协作信任珍爱：心灵的纽带”大型团体心理辅导活动。此次活动是学校开展家校沟通工作的新举措，也是今年“家长开放日”的特色活动之一，初一年级全体学生和教师及家长代表参与了活动。辅导活动通过游戏、体验和分享，让教师、学生和家长三方共同学习如何接纳和关心别人，建立协作信任的关系，并领悟有效的沟通方法，从而拉近彼此之间的关系。

活动不仅增进了彼此情感，建立了学会自信、展示自我的教育情境，也充分体现了学生之间团队协作与信任的精神，同时创造出了融洽、和谐、激情、共赢的教育氛围。此次活动成为了今年树人中学“家长开放日”的焦点，也为今年的“家长开放月”划上了一个圆满的句号。

作为大一新生，刚入学时难免有一段“心理失衡期”，其中一个症状就是害怕和别人交流，难以和别人相处，导致人际关系不协调，况且，大一新生刚入校，离开了家庭，独立生活，很多都渴望新朋友的关怀，本次团体辅导的目的就在于，通过一些简单的心理游戏，让大家直接体会到如何主动与他人交流，增进相互的了解，获得一些新的朋友。

我自己身为心里委员会的一份子，帮别人辅导，自己又做辅导，这样的体会是比别人多的，那些经历是自己独有的。其实在我的映像里，团体辅导是一种互动性很强的活动，大家

都会觉得无趣，这样每位同学都会参与进来，在游戏中大家都是主角，大家都是整体中不可缺少的一部分。记得我们此次活动最后结束的一个游戏，名叫“幸运摔“，这个游戏之前有做过，是跟我一起做的那些都是自己最要好的朋友，但是此次的却是刚认识还不熟悉的朋友，难免有些不放心，但是最后还是成功的完成了游戏，让我对这些新朋友留下了很深的映象。

在此次心里团队辅导的活动中，领袖班的同学都很积极，活动中，大家激情释放自己，积极融入集体，感到了快乐，感到了温暖，集体荣誉感得到了很好的诠释。

但是，由于第一次参与这样的大型活动，彼此都不熟悉，难免存在一些缺陷，比如，活动现场混乱，不能达成一致的观点。但总体上来说，活动的反响还是很好的。最后一首《朋友》结束了此次活动，但是从活动结束最后大家的沟通来看，活动达到了预期的效果。从一开始彼此不熟悉的同学，到最后慢慢熟悉起来，敢于和他人沟通，大家都表示交到了很多的朋友，很开心。心与心的碰撞。通过这次活动，我了解到了团队的重要性，更加明白这对于我们大学生团结的重要性。刚步入大学的我们，人际交往不是很好，专业知识的不理解，同学朋友的不了解，让自己就觉得大学生生活很渺茫，心里不免产生一种恐惧感。难免出现一些心理问题，我们应该正视这个问题，不要逃避，正确面对他，相信自己。是的，现在的我们。什么都不会，但我们会努力。朋友是伴随我们大学生生活的最重要的人，我们应该珍惜这种友谊，结交更多的好朋友，互帮互助，共同进步，团结协作，是我们的集体更和谐，更温暖。相信金后的我们，是不一样的我们，是成功的我们。

举办此次活动，是非常有意义的。每个人都有很大的收获，释放心情，有时也许说出自己想法，与朋友们一起分享一起承担，那才是最重要。最后，感谢各位心理辅导老师及各位领袖班的同学们。