

大学生心理团体课体会 大学生心理沙龙 活动总结(优秀9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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

大学生心理团体课体会篇一

第五届心理沙龙是社团协会的心理协会举办的一次活动，这个活动分为三个游戏，官兵抓贼，词语猜猜猜，气球踩踩踩，每一个游戏让同学们在娱乐的过程中，都可了解一些心理小知识。

二、活动自我评估

总体来说，我们这次活动还算成功

我们巧妙的利用扑克牌的黑红梅片把来会员成功的分为甲级一，使不认识的同学们成为一组，使同学增加团体意识。

我们为这次活动作了详实的考虑，周全的计划和充分的准备，所以活动才能成功开展，如我们在活动开始之前我们有详细的计划和我们提前的预演等。

我们在这次活动中分工具体，全理安全，使我们各部门都有自己的工作的同时，和其它部门全作，共同完成这次活动，而且我们也注意到宣传组织和工作时间的协调，使更多的同学了解这次活动，吸引更多的同学。

而且在这次活动中，我们的骨干起带头作用，积极参加到活

动中。

但在这成功的背后，我们也认真反省思考我们的不足。

活动虽然经过具体分工，详实安全，但在实际过程中还是出现一些小问题，如官兵抓贼中，他们谈论我们听不到，气球踩踩踩也有点乱。

时间安排不是很好，活动次数不多，使最后礼品还剩。

三、吸取经验、教训、展望未来

我们会在以后的活动中，保持我们的成功之处，吸取经验和教训，争取在以后其它方面工作中扬长避短，积累经验完善不足，也希望我们的骨干在活动中积极参加。

大学生心理团体课体会篇二

为了在班级开展心理健康教育，普及心理常识，促进学生健康成长。我班在班长，心理委员，副班长等班委的带领下开展了这次以认识生活，挑战生存，感恩生活为主题的班级心理活动。引导同学认识生命真谛，增长生存智慧，提升生活质量。

二、活动目的

为了让同学们认识生命、尊重生命、珍爱生命，认识人类和其他生命的价值，认识个体的自我生命和他人的生命，认识生命的生老病死过程，认识自然界其他物种的生命存在和发展规律，最终树立正确的生命观，领悟生命的价值和意义。

同时，让同学们学会建立适宜个体的生存追求，学会确定和选择正确的生存方式，学会应对生存危机和摆脱生存困境，正确应对生存挫折，构成必须的劳动本事和生存技能，能够

合法、高效和幸福的解决安身立命的问题。

还能够让同学们提高生活本事，培养良好品德和行为习惯，培养爱心和感恩之心，培养社会职责感，构成立足现实、着眼未来的生活追求，学会正确比较和选择生活，理解生活的真谛，处理好收入与消费、学习与休闲、工作与生活的关系。

三、活动资料概述

- 1、东湖出游活动
- 2、同学生日聚会
- 3、全班聚餐
- 4、篮球赛

四、活动总结

- 1、由于活动时间的安排欠合理，一些原计划的活动没来得及进行，使得整个活动稍显遗憾，以后要更好地安排和部署。
- 2、这次活动由许多的小活动组成，这是一个提高，过去总以为心理活动就是要有很多人才行，这是一个误区，很幸运地，在这次活动中得到了纠正。
- 3、这次活动中有几次因为心理委员的疏忽，忘了安排人拍摄照片，以后的活动中必须会改正。
- 4、这次活动不仅仅促进了班里同学的关系，同时还让同学们明白了生活的完美，生命的可贵。同学们都表示收获颇丰，也表示期望以后多进行一些这种活动，多促进大家之间的关系。

大学生心理团体课体会篇三

为增强同学们对心理健康的关注，普及心理健康基本知识，提高同学们心理保健意识和心理调适能力，汽车与交通学院于20__年4月18日在综合楼a119教室举办了心理健康讲座。本次讲座由学校心理健康教育中心韩继莹老师主讲。

讲座前我们做了大量的准备工作，写策划书，调研大学生感兴趣的问题，批教室，与宣传部商量写板报，做宣传等，每项工作明细化，并且为了老师更好的开展讲座以及讲座内容丰富性，特意组织排练了能反映大学生目前真实生活的小品和一个音乐剧。

讲座当天学生会全体成员提前一个半小时到达了教室，并按照预期的安排进行会场布置，安顿同学有序的进场入座，接待老师，为讲座的顺利开展做了很好的铺垫。

讲座在广大同学的期待中如期进行，一个轻松幽默的小品拉开了帷幕，小品主要叙述了三个性格不同的大学生面对学习及生活时的迷茫的态度。随后，韩老师针对小品中人物的特点，对同学们心里存在的困惑一一作了讲解，韩老师结合心理教育特点，联系自己日常工作和教育经验，列举了一些生动典型的案例。韩老师讲完“人生规划”之后，一个唯美的音乐剧映入了大家的眼帘，通过音乐剧我们看到一对大学恋人由相爱到分离的过程。表演结束后，韩老师又为同学们讲解如何树立正确的恋爱观，不能盲目追求所谓的爱。讲座中韩老师风趣幽默，以深入浅出的方式、良好互动的氛围带动了全场的气氛，广大同学积极配合，使整个讲座取得一定的成功。

通过此次讲座，同学们对自己的大学生生活都有了新的目标和正确的定位。相信这次的讲座能帮助学生摆脱心理困惑，拨正前进航向，为同学们的健康成长保驾护航，同时有助于同学们关爱生命，悦纳自我，善待他人，培养健全的人格。

此次讲座虽然取得了一定的成功，但与此同时工作中也暴露出很多问题，以下是具体的要点：

1. 学生会各部门不是都很清楚活动的具体流程，虽然活动策划已经将每项工作安排到每个人，但在会场布置时，还是显得有些仓促，不尽如人意。
2. 讲座当天现场的卫生问题被忽略，没有进行及时的清扫，在一定程度上影响到了老师的心情及整个讲座现场良好的氛围。
3. 由于活动当天策划者忙于进行会场安排布置，对于讲座现场人员混乱没有进行及时的管理，导致无论是学生会工作人员还是参加讲座的同学不能及时的入座安静等待讲座开始。
4. 讲座所需的设备及人员由于时间的紧迫，都没有提前进行测试和彩排，导致现场意外频频。
5. 讲座当中现场同学纪律没有得到很好的管理，并且偶尔会打断老师的思路，会场的混乱很大程度上影响了老师的讲座效果，导致老师没有很好的发挥出自己的水平。但总体看本次的讲座还是很成功的，相信我们总结经验教训在今后能办出更好的活动。

大学生心理团体课体会篇四

今天上午，我们进行了一次意义非凡的心理拓展活动——翻扑克牌游戏。活动过程中气氛热烈，同学们积极踊跃。班会课上，经全班总结，各组或胜或负，都受益匪浅。

首先，同学们在原有的思想上进一步意识到团结协作的重要性。获胜的小组除组长的开明指挥外，更得力于每一个组员的坚决服从命令和相互配合完成。从活动现场可以明显看出，

获胜组在游戏过程中队列井井有条，一名名成员谨遵队长安排，按照计划在最短时间内完成了游戏任务。而战败组在这方面就有明显不足。活动中经常队伍混乱，时常有队员自我行事，完全不考虑组织纪律与计划，即使战术不落后于其他组，即使队长和极少数服从指挥的队员急得焦头烂额，小组进度也依旧停滞不前。活动总结中，战败组的成员们也深刻地认识到了这一点极大的失误，部分同学针对自己以自我为中心，过分展耀的'行为做了自我反省，表明组内每一个成员应抱有共同的奋斗目标和为组效力的态度。

其次，便是强烈的责任心和端正的态度。游戏前，各小组经过战术讨论，大都采取前几名同学记下扑克牌摆放图形，画好简图，后面的同学依次填入数据。获胜组前几名细心的女生记录准确无误，并认真反复核对。而战败组简图虽然也比较完备，但是由于一名粗心的男生犯了一个不必要的小错误，报错了数据，耽误了很长时间，成了全组最终失败的根本原因。经过组内反省，那名男同学终于意识到了这个错误的严重性。这也提醒了每个同学，对于自己的组织，要有强烈的责任心与使命感，自己的每一小步都可能影响团队的输赢，需要怀抱极其端正的态度参与其中，为团队尽一份自己的力量。

大学生心理团体课体会篇五

5月25日是全国大学生健康日，“5·25”的谐音即为“我爱我”，提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的健康和心灵成长，提高自身素质，进而爱别人，爱社会。

当日我校进行了以5.25为主题活动，由于我当天下午前两节有课，没能参加全部的活动，当我到达现场时，正在放映《阿甘正传》，它是美国百部经典名片之一，美国“反智电影”的代表作，展现历史与个人的约定，以小人物的经历透视美国政治社会史的史诗片。

之后又进行了团体活动，全部的卫生员肩并肩站成两列，由老师选出一名自愿者，进行高空人体传送，这个活动具有很高的难度，需要量我们之间默契的配合，彼此之间要相互信任，溶入其中，如果传递时任意一个人大意，走神，提前抽走力的话，就会导致活动的失败。

这次525团体活动，增加了我们对了于学的了解，增加彼此之间的了解，友情。

大学生心理团体课体会篇六

星期三的晚上，我作为经济1402班的心理委员参加由蔡教师和彭教师组织的心理辅导课，本来抱着随便听听的态度去的，以为和其他讲座一样规规矩矩的坐在下头听几个重点然后写作业，回班上传达一下会议的大体资料就好了，可是一去发现作为是摆成了一个圆形，没有桌子后，我便觉得这次肯定与众不同！果不其然，这次辅导资料新颖，趣味，且让我们收获颇多！

整个辅导室经过各种游戏串起来的，有根据编号1对1交流，分组认人，共同绘画，听指示做动作以及牵手分散再还原(起不出好名字，本事有限)其中让我印象最深的是共同绘画以及最终的那个项目：

共同绘画是分了两个组，每个组自定一个主题，2分钟时间讨论，不能涉及细节，然后每组成员自动一次完成绘画。由于我的绘画功底很差，基本属于连鸡蛋都很难画好的类型，所以听到这个任务觉得挺困难的，所以选择只听从，不发表意见，而我们组的赵婧如同学很快想到我们手中笔的颜色是不一样的，于是就提议画彩虹，我们都很快同意。于是我们按部就班的画着，可是其中出现了一点小意外，红色笔最开始就运用了，可是忘记画太阳了，这让原本用来画墨镜的黑色笔不好发挥，且太阳不好画，可是大家很快意识到这个问题，虽然不能说出来，但都彼此看了看，示意了一下，所以拿黄

色笔的同学(忘了是谁了,好像是方婷学姐)画完自我的彩虹后,果断画上了太阳,而拿黑色笔赵婧如改画一个女孩的轮廓,后面的龚美学姐顺势上色,配合得挺好。

我觉得这个项目上我们充分发挥了团队精神,有人勇于站出来领导大家,其他人安心去服从命令,争取完成自我的任务,当有错误发生时,大家没有责备,而是尽力补救,虽然画最终并不是很完美,可是让我们每个人都回到了小时候最天真,最可爱,也是最为他人着想,最团结的时候。我觉得这便是我们平常在班级中遇到事情,遇到困难应当表现出来的,也许我们每个人并不是十分擅长一些事,但只要共同努力,进取配合,结果会是好的,我们也会很欢乐!

最终的一个活动也让我收获很多,我们先牵起左边右边人的手,记住之后,随意走动,当辅导员喊停的时候,我们也随即停下,站在原地,再起牵起原先左右的手,这时每个人的手是交叉在一块的,我们的任务就是再次恢复原先的模样。

我必须得自我反省,在这个环节中,我有很多次是想放弃的,认为这本身就是一个死结,最终我们成功解开,让我内心产生了很大的愧疚。

在活动的过程中,几个学姐充当了领袖的主角,指挥大家先怎样做,几个男生负责从高空看整个布局,几个比较小巧可爱的女生牺牲自我,蹲下来,穿梭其中,虽然我几次认为这是个不可能完成的任务,可是我也给出了一些提议,且完成了一个比较困难的动作,算是对我内心不坚定,不相信自我和同伴的一点补偿吧。

最终,经过很长时间的不懈努力,我们还是成功了,当我们完全解开的时候,我们又一次像小时候一样开心,为自我鼓掌。

其实,这同样是我们平常在班级建设中会发生的一些问题,

一些人，例如这次活动中的我，会对任务产生怀疑，对自我产生不信任，也没有信任彼此，这样的心理就很不对。我经历这个项目后认为，即使任务再复杂，再困难，必须要信任自我和同伴，这样才能发挥自我和班级最大的能量。即使像蔡教师说的，这个活动的结果可能是解不开，就相当于失败，可是，最终的形状是两个同心圆，也就是说，即使失败，也不失为一种完美，所以，信任也是在生活中必不可少的。异常是在大学，或许班级的概念没有那么强，可是一旦我们都拥有了班级，年级，学院，学校这些概念，一旦将自我融入其中，信任别人，团结在一齐，我相信，我们会比此刻的自我更完美!!

最终，由衷地感激这次活动，让我第一次从游戏中学习，第一次花这么久时间认识这么多优秀的同学，第一次认识到团结，信任，道歉等的重要，第一次觉得心理健康是那么的难，又那么的重要。我会尽量将这次辅导中学到的无论游戏还是精神尽可能的传递给身边的每个人，让更多的人有一个健康的心理!

□

大学生心理团体课体会篇七

为了贯彻落实xx市教委《关于组织开展“20xx年度xx学校心理健康教育月活动”的通知》，迎接525全国大学生心理健康宣传日，扩大对心理健康教育与心理咨询工作的宣传，在校园中形成良好的大学生心理健康教育氛围□xx大学心理健康教育与咨询中心以学年为单位，开展了以“悦纳自我·释放青春”为主题的心理健康月系列活动。

本次健康月以朋辈心理训练营、学习中心活动、大型校园活动、线上活动以及各院系主题活动组成；活动类型涵盖学术研讨类、娱乐竞技类、素质拓展类以及线上互动类等多种形式；以大学生为主体，发动二级院系及心理社团自主铺开特

色活动；同时，针对心理中心老牌精品活动，如朋辈训练营、学习中心等，在保持往年扶持力度的同时注重注入新鲜血液，予以形式、内容的更新及扩充。累计举办系列活动x场(系列活动下属小活动超过x场)，累计覆盖学生超过x万人次。

本次活动以心理中心为总指导，面向全校所有师生开展，高效利用心理中心专业资源、各院系特色资源以及互联网+的优势资源，力图全方位、多面体的覆盖在校师生，同时提高学生的自主参与能力与创新能力，促进学生在活动中不断挖掘自身潜力，提高心理健康水平，积极阳光成长。

本年度健康月以“一体两面，协同合作”为指导思想，以学生为主体，学生社团和二级学院为两面，在心理中心的统筹下鼓励、监督二级学院和学生社团分工合作，面向全校铺开健康月系列活动；发挥往年品牌活动的影响效力，同时注重创新优势的提升；大力扶持院系特色活动的开展，以吸引学生的自主参与。具体策划方案如下：

(一)持续推进心理中心特色活动

20xx年成立的“阳光伙伴”朋辈心理辅导训练营□20xx年春季成立的学习中心是xx心理中心的特色项目，在学生中反响甚佳。为进一步推进特色活动品牌化，本年度拟培养阳光伙伴骨干成员参与到心理健康月的组织筹备中，专业性打造多主题兴趣小组，协同参与多项健康教育实践工作。

(二)创新增进大型校园品牌活动

在以往大型游园会、素质拓展等大型活动的组织经验之上，本年度心理中心尤其注重立意新颖、内涵丰富的大型校园主题活动的开展，全面覆盖在校大学生，提高心理健康月的影响力，寓教于乐，促使学生积极发现、思考并解决自身问题，突显大学生心理健康正能量。

(三) 大力开展线上媒介多样活动

本年度心理健康月利用互联网+的创新思维，继续推进多样化的线上活动的设计、引领和参与。利用“华东师大心理健康教育与咨询中心”公众号的品牌效力，力图推广系列线上活动，使得同学足不出户就能参与心理教育活动。

(四) 鼓励引领二级院系精品活动

本年度心理健康月号召院系开展具有自身特色、符合院系学生需求的精品活动，鼓励支持各院系对精品活动的建设和推广。院系是同学日常最直接的接触与参与单位，因此有效利用院系自主资源，组织、引领和培育院系品牌特色活动，可以最大限度的提高了学生的参与程度，并有效调动同学的自主参与。

(一) 心理中心特色活动

1、“阳光伙伴”朋辈心理辅导训练营：

心理健康教育月活动月期间，“阳光伙伴”朋辈心理辅导训练营组织了多项心理健康普及活动和朋辈互助技能训练。如《朋辈心理危机识别与应对》、《告别拖延》、《大学生常见心理问题与应对》、《进化心理学》、《深究关系性的提问：家庭治疗中的提问分析与训练》、《短期焦点技术在沟通中的应用》等主题的讲座、户外团队素质拓展活动、新老营员交流会等，帮助学生学习心理学知识和朋辈互助技能，成长为朋辈互助员。同时，训练营邀请7名导师，组成7个强化学习小组，帮助学生在感兴趣的领域强化学习。学生在小组导师和助教的带领下学习朋辈谈话技巧、进行朋辈辅导演练，另外组织了如参观xx市自愿戒毒中心等活动。

2、学习中心

(1) 学习中心主题工作坊

本年度学习中心工作坊开展了四期主题活动，分别为“时间管理：和焦虑和拖延说拜拜”、“成瘾?是因为你缺少连接”、“告别情绪化进食”“让催眠和正念教你应对压力”。工作坊内容贴近学生生活，理论和实际相结合，给予学生多方面支持、练习与反馈。本年度工作坊累计服务同学上百余人次，参与学生纷纷表示对未来活动的高度兴趣与关注，中心将会在未来为学生设计更多丰富多彩并具有意义的活动。

(2) 书虫读书会

“书虫读书会”本学期仍奉行“自由读、任性聊、随意写、一起看”的原则，和同学们一起领略书中的万千世界。本学期“书虫读书会”主读了《自控力》、《社会心理学》、《情种起源》等书籍，也集体切磋讨论了多本人文社科丛书，每期加入的同学们都收获满满、回味无穷。

(二) 大型校园品牌活动

1、“心乐园模拟人生”

心理中心与xx心理协会联合举办的“心乐园?模拟人生”主题游园活动在5月18日顺利开展，活动以探索自我、生涯规划与积极心理学为主题，以各种心理小游戏、幸福小任务，譬如“请拥抱一个姑娘”“请给我一元硬币”等给参与学生带来了惊喜和欢乐，收获良多。

2、“时光机-重返童年计划”

基于现今教育模式以及大学生鲜有有效的集体交流生活，中文系社团莫名工作室与心理中心合作特提出“重返童年”的活动，为同学们创造一次深入交流的机会，并尝试以唤醒童年记忆为手段改变其固有的封闭的认知图式，打破禁锢自我

的高墙，敞开心扉，做一名有激情的当代大学生。

3、校园心理剧大赛

心理中心面向全校举办“20xx年xx大学校园心理情景剧大赛”，经专家委员会评选、专业教师组织、指导并遴选出八项优秀作品，予以评奖。校园心理情景剧吸引大学生用直观的方式将微妙的心理活动搬上舞台，再现日常学习、生活中常见的心理矛盾与冲突，广泛普及了心理健康教育的理念与知识，传播了心理健康自助与互助的方法和技能，培养大学生积极乐观、健康向上的心理品质和理性平和的心态。

(三)线上媒介多样活动

1、“剧中有你配音秀”

结合《声临其境》等大火的综艺类配音节目，心理中心推出了配音秀活动，希图在校园中寻找属于同学们自己的天籁之音。活动累计覆盖百余人次，最终择优选出八项优秀配音作品，并网络投票角逐最终奖项。本次活动以新颖的形式、简单的参与流程充分吸引了在校学生的参与热情，激发了学生探索自身隐藏技能的可能，促进了同学之间的协同合作。

2、《猜你的心，给你答案》

本次活动参与人数超过20xx人次，结合了趣味投射测试，以及时下流行的名人匹配模式，参与门槛低，但内容实用且较深刻，有效地发挥了中心丰富的科普文原创能力。问答环节拉近了公众号与用户的距离，互动充分，为提问学生提供了心理咨询及心理学科普方面高效专业的解答。

(四)二级院系及社团精品活动

在心理咨询中心的宣传和引领之下，各院系也分阶段积极策

划、组织和开展一系列丰富多彩的心理健康教育活动。在中心的大力号召下，总计11个院系和2个社团申报了29项具有组织特色的学生心理健康教育活动，活动覆盖面比以往更广，活动类型更新颖，成效更为显著。

(1) 一体两面，协同合作

本年度心理健康月活动以心理中心为总指导，同时大力推进及指导二级院系及社团的深度合作和创新，从心理健康教育活动设计、宣传、策划与举办的过程中来看，本次心理月不再是心理中心的单打独斗，而是一体两面、师生合作的大覆盖模式。院系及社团的大力参与使得心理健康月活动覆盖面比以往更广，累计覆盖三万余人次，活动类型更新颖，成效更为显著。

(2) 夯实品牌，创新加持

本年度心理健康月活动“品牌”“创新”双轨并进。一方面加大对心理中心品牌特色活动的扶持和推进，巩固以往活动优势与精髓的同时，持续注入新鲜血液，源源不断的改革和创新活动内涵与方式；另一方面，有效利用新媒载体资源，利用线上媒介的优势，最大限度地增强了大学生对心理健康概念的接纳与重视，提升了活动在学生的覆盖率与影响力；同时在院系中也涌现了一大批以各院系学生需求为主导，以院系优势为特点的品牌特色活动。

(3) 有的放矢，反馈调整

中心根据去年咨询统计与往年活动学生留言与反馈，针对咨询问题排名最高的学业与自我成长主题有的放矢地多方面设计活动，并根据每次学生的反馈对活动设计与安排进行调整与改善。中心阳光伙伴团体训练营、学习中心活动、微信在线活动与心协社团活动都针对学业、人际关系与自我成长与探索这些主题，策划与设计了有趣有益、丰富多彩的小型团

体与大型活动，受到了学生的好评。

本年度心理健康月以“悦纳自我·释放青春”为活动主题，一体两面，协同合作。以大学生为主体，以心理中心为基点，发动二级院系、学生社团自主开展系列活动，成效显著。在大力扶持心理中心老牌精品项目(如朋辈训练营、学习中心等)的同时，注重各院系精品活动的建设和推广，有效利用了院系自主资源；注重活动形式的创新与能动，将心理健康教育寓教于乐；“线下全面覆盖”与“线上自主参与”相融合，利用互联网+强化拓展了心理健康教育的影响力。

心理健康活动月累计覆盖学生三万余人次，不仅本校师生参与人次大幅提高，还吸引了xx□xx等高校学生的跨校参与。在心理中心、二级院系、特色社团的多维融合中，全方位提高我校学生的心理健康水平，促进学生在活动中挖掘自身潜力，积极阳光成长。在校园中形成良好的大学生心理健康教育氛围以及持续的影响效力，基本达成了“悦纳自我·释放青春”的预期效果。

大学生心理团体课体会篇八

在心理知识竞答这一板块中，我们将事前准备好的90道题贴在墙上，然后发给同学们便利贴，让他们把自己要作答的题目的题号抄在便利贴上，然后在后面写上答案，最后到工作人员那里对答案领取奖品。由于我们准备的题都很有趣味涉及的方面也很广而且也比较简单，引起了同学们的极大兴趣。大家都非常踊跃地参与进来，而且每个人都得到了奖品，有的同学甚至答对了70-80道题，将三种奖品都收入囊中。从这里我们也可以看出来大家的课外知识都非常的丰富。

第二个环节是心理测量。我们请了12位考取了心理咨询师的学长学姐来为同学们测量并对测量结果进行解答。参加这个环节的同学也很多，通过压力测试、恋爱观测试、焦虑测试等6套测试题的测试，同学们都更加清楚了自己近期的心理状

况，并从学长学姐那里得到了宝贵的意见。由于是同龄人，很多同学都敞开心扉，把自己心中的苦闷讲了出来，心情也得到了缓解。甚至在活动都已经结束了，还有人在进行测量，并和学长学姐留了联系方式。

第三个环节是心理咨询。我们请了4位心理专干老师为同学们做咨询。老师们通过同学们的描述，进行了准确专业的分析和解答。老师非常准确的分析出了咨询者的心理，并给了很多有效的建议。同学们再接受完咨询后，都觉得受益匪浅。

第四个环节是心理游戏。这个环节有我们和心理协会共同合作。本环节包括3个小游戏，分别是默契贴鼻子、旋风篮球和都拼西凑。在这些简单而有趣的游戏里，同学们忘记了学习的压力生活的烦恼，全身心的投入到游戏中。虽然我们的游戏很简单，但却让同学们感受了一次童年做游戏时的快乐。

就这样在忙碌与快乐中我们结束了“心理健康文化节”的活动。在这一个月里，有我们清晨在田径场上练习趣味运动会项目的身影；有我们在照片中幸福的笑脸；有我们布置场地时挥汗如雨的场景；有看到同学们的笑脸时的欣慰。这次活动总体来说成功的，但也有很多不足的地方，比如测试题没有打印够，心语心愿参加的人数不是很多等问题，我们也会总结教训吸取经验，在下次办得更好。

大学生心理团体课体会篇九

为了在班级开展心理健康教育，普及心理常识，促进学生健康成长。我班在班长，心理委员，副班长等班委的带领下开展了这次以认识生活，挑战生存，感恩生活为主题的班级心理活动。引导同学认识生命真谛，增长生存智慧，提升生活质量。

二、活动目的

为了让同学们认识生命、尊重生命、珍爱生命，认识人类和其他生命的价值，认识个体的自我生命和他人的生命，认识生命的生老病死过程，认识自然界其他物种的生命存在和发展规律，最终树立正确的生命观，领悟生命的价值和意义。

同时，让同学们学会建立适宜个体的生存追求，学会确定和选择正确的生存方式，学会应对生存危机和摆脱生存困境，正确应对生存挫折，构成必须的劳动本事和生存技能，能够合法、高效和幸福的解决安身立命的问题。

还能够让同学们提高生活本事，培养良好品德和行为习惯，培养爱心和感恩之心，培养社会职责感，构成立足现实、着眼未来的生活追求，学会正确比较和选择生活，理解生活的真谛，处理好收入与消费、学习与休闲、工作与生活的关系。

三、活动资料概述

- 1、东湖出游活动
- 2、同学生日聚会
- 3、全班聚餐
- 4、篮球赛

四、活动总结

- 1、由于活动时间的安排欠合理，一些原计划的活动没来得及进行，使得整个活动稍显遗憾，以后要更好地安排和部署。
- 2、这次活动由许多的小活动组成，这是一个提高，过去总以为心理活动就是要有很多人才行，这是一个误区，很幸运地，在这次活动中得到了纠正。
- 3、这次活动中有几次因为心理委员的疏忽，忘了安排人拍摄

照片，以后的活动中必须会改正。

4、这次活动不仅仅促进了班里同学的关系，同时还让同学们明白了生活的完美，生命的可贵。同学们都表示收获颇丰，也表示期望以后多进行一些这种活动，多促进大家之间的关系。

□