

2023年大学生心理团建活动感悟(汇总5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。心得感悟对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得感悟呢？下面小编给大家带来关于学习心得感悟范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

大学生心理团建活动感悟篇一

指导大学生对心理学专业知识的学习和心理健康知识的宣传、普及。心理剧剧本创作及表演必须结合表演艺术(音乐、舞蹈、声乐等)心理学与心理健康理论，以丰富大学生的第二课堂活动内容。

把大学生微妙的心理活动搬上舞台，帮助同学们感悟生活，学习心理调适方法，锻炼学生的心理素质，提高大学生的适应能力。

“与阳光做伴、和健康同行”

机电一体化1、2、3班，应用电子5班

(1)活动时间：

(2)活动地点：

民政学院休闲草坪

(3)参与人员：

有关教师及全体学生

20xx-x年4月1日：提交策划书。

2xx-x年4月5日通知各班班长进行校园心理情景剧剧本创作。

20xx-x年4月6日-14日：校园心理情景剧剧本创作阶段。

2xx-xx年4月14日晚上十点之前在学生宿舍2-2-512上交心理情景剧剧本(打印稿)。

20xx年4月15日-19日：各班心理情景剧排练阶段，由应电五班查找好有关心理学专业知识的资料和心理健康知识有奖问答的题目并确定好相应的奖品。

2xx-x年4月19日之前申请好活动场地。四个班的生活委员一起采购好布置会场的材料。

xx-x年4月19日晚上7点在6栋901教室进行心理剧彩排，由各班组织委员负责审核(罗江图谷福军李金波毛智炜)。

活动开展：

13：00由各班班委会成员齐力布置好活动场地，由二班班长直接负责。

14：00各班学生进场，由各班纪检委员共同维持入场秩序，三班肖华虎负责。

14：10主持人宣布活动正式开始

15：30活动结束，各班学生有秩序的离常

一、主持人介绍到场嘉宾、心理剧评委和活动主要流程，宣读心理健康知识

二、机电一班情景剧表演

三、应电五班节目

四、第一次心理知识竞答

五、机电二班情景剧表演

六、机电三班节目表演

七、心理游戏

八、应电五班情景剧表演

九、机电二班节目

十、机电三班情景剧表演

十一、第二次心理知识竞答

十二、机电一班节目

十三、统计出比赛结果,由主持人对比赛分数和名次进行公布

十四、进行颁奖仪式(一二三名、优胜奖)

十五、主持人致闭幕词

1、剧本创作：主题围绕“爱”，如爱心、爱情、关爱、友爱等等，注重教育性、趣味性、知识性、艺术性。

3、宣传活动：各班应进行心理剧宣传海报制作。要求有独创性、新颖性，能抓住校园心理情景剧剧本的主题并使之得到深化，宣传学院特色。

物品数量单价总计

条幅1条20元20元

海报1张5元10元

会场布置无无50元

摄影及冲印无无30

奖品、奖状无无50元

总计:160元

四个班每班申请四十元班会，由机电一班生活委员管理

- 1, 活动前准备工作协调一致, 无影响活动进程的差错.
- 2, 主持人熟练掌握节目表演进度, 无明显错误及冷场现象.
- 3, 后勤人员能将举目所需道具准备到位, 比赛过程无中断现象.
- 4, 评委以“公平, 公正, 公开”的原则评选出参加比赛的剧目.
- 5, 观众对比赛的满意度超过85%.

大学生心理团建活动感悟篇二

培养健康心理，勇于挑战自己

当代大学生的心理健康不仅影响着我们的发展，也关系到全民族素质的提高，更关系到国家人才的培养。心理素质作为整个精神活动的基础，对我们大学生的影响是极其广泛而深刻的，他影响和制约着大学生各方面素质的发展，渗透到大学生的一切活动中。自信心作为心理素质的重要组成部分，

重要性可见非同一般。自信心是一种积极有效的表达自己价值、自己尊重、自己理解的意识特征和心理状态。自信心的个体差异不同程度地影响着学习、竞赛、就业和成就等多方面。自信心是健康心理的需要，也是人际交往的需要，自信心使人勇敢、果断和谦虚。

- 1、使同学们能够以全新的面貌面对大学生活
- 2、培养同学们的健康心理，正视生活中所碰到的一切
- 3、培养同学们的自信心
- 4、促进同学们之间的交流
- 5、培养同学们的团结协作能力
- 6、增强班级的凝聚力

学校东大操场足球场区

第一组织者：

主要组织者：

- 1、第一个游戏：“我的位置”
- 2、第一个游戏：“敞开心扉”
- 3、第一个游戏：“嘴巴、手指不一样”
- 4、第一个游戏：“玫瑰开花”
- 5、自由游戏环节

：南孚电池两节共4元

策划书附录：

- 1、我的位置：要求成员排成一排，站在场地中间，按照领导者指令迅速找到自己的位置。如：按身高又搞到低排序、按学号从小到大或从大到校行动迟疑或缓慢者接受惩罚。
- 2、敞开心扉：成员分成内外两圈，两两相对，内圈的成员向外圈的成员说出他的一个优点，然后互换角色；内圈成员按顺时针移动一个位置，重复以上环节。
- 3、嘴巴、手指不一样：成员在领导者的带领下鼓掌打节奏的同时，轮流说出一个数字，同时还要伸出手指示意。要求速度要快，手指示意的和嘴巴说出的数字不能一样，否则接受惩罚。
- 4、玫瑰开花：所有的同学站在一起，有组织者发号施令即玫瑰花开几瓣，开几瓣则几个同学抱在一起，抱在一起的人数需和玫瑰花的瓣数相同，没有抱在一起的人或是抱在一起的人数不对的都被淘汰，直至剩下最后几个人即为最后赢家。
- 5、自由游戏环节现场出节目现场表演，具体规则需看情况而定。

大学生心理团建活动感悟篇三

一. 活动背景：

说到成长，这真是个沉重的话题，每一个生命的成长都伴随着伤痛和迷茫，都有很多艰辛，面临很多冲突，这些冲突来自于环境，也来自于我们的心灵。

无论我们是否愿意，我们都无法拒绝成长，那么怎样面对成长中的冲突和问题呢？本次活动旨在帮助同学们学会认识自己，接纳自己，接纳这个世界，同时也被这个世界接纳。学会悦

纳自我融入他人。

二. 活动目的:

初入大学校园的我们彼此还并不熟悉。通过此次团辅，能够让大家更加紧密地凝聚在一起，进一步增进彼此的交流，融洽情感，锻炼同学们团结协作的精神，激发和展现同学们的团队意识。

通过举办生动活泼、丰富多彩的小游戏活动，强化学生的自觉参与意识，营造大学校园健康活泼向上的心理气氛。

让大家更好的悦纳自我，融入他人。

三、活动对象:

南京财经大学公管院学生会全体成员

四、活动时间:

五、活动地点:

南京财经大学仙林校区管理学科楼301

六、活动流程:

1. 活动前期:

(1). 申请场地: 提前两天申请教室，并准备好本次活动所需的物品。

2. 活动进行

(1) 主持人进行活动简介。

(2)由主持人组织参与人员依次进行自我介绍。(主持人把握气氛)

(3)进行第三个游戏：谁是卧底

游戏人数：最好7个游戏者，1个卧底，若干不明所以围观者。
游戏规则：在场7个人中6个人拿到相同的一个词语，剩下的1个拿到与之相关的另一个词语。

每人每轮只能说一句话描述自己拿到的词语(不能直接说出来那个词语)，与不能让卧底发现，也要给同胞以暗示。

每轮描述完毕，7人投票选出怀疑是卧底的那个人，得票数最多的人出局，俩个人一样多的话，待定(就是保留)。

(4).进行第二个游戏：大风吹

游戏过程：

全体围坐成圈，野外可划地固定各人的位置，主持人没有位置，立于中央。主持人开始说：「大风吹！」大家问：「吹什么？」主持人说：「吹.有穿鞋子的人。」则凡是穿鞋子者，均要移动，人，再吹。

备注：可「吹」之资料：有耳朵的人、带表的人、两只鼻子的人、没有指甲的人、穿_颜色衣服的人、带戒指的人、打领带、擦口红的人、有太太的人....

(5)进行第四个游戏：萝卜蹲

游戏规则：

“萝卜蹲”游戏是指几个人(超过两人)分别代表一个蔬菜或水果，一人先开始，说“__蹲，__蹲，__蹲完，__蹲(另一人头上带的水果或蔬菜名)”被叫到的人继续说，若未说出则被

淘汰。

就是每个人是一种蔬菜第一个萝卜先说“萝卜蹲萝卜蹲萝卜蹲完茄子蹲”接着是茄子的那个人说“茄子蹲茄子蹲，茄子蹲完谁谁蹲”

(6). 进行第一个游戏：解手链游戏

游戏过程：

所有同学站着手拉手围成一个圈，记住自己的左右手所拉的人，然后放开。闭上眼，向前任意走几步，使所有人的位置打乱。睁开眼睛，拉住自己原来左右手所拉的同学，然后就像解缠住的线头，慢慢解开，还原成原来的圈。（注意解的过程中手不能松开）

游戏意义及目的：切身感受线从缠绕到解开的过程。就像我们

利益和偏好的基础上的；游戏中我们发现只要我们的目标一致，一定程度的冲突会使我们找到更多有利于解决问题的方法，关键是我们要充分利用有效的沟通方法。只要我们相互理解与合作，一起找到问题的根源，一起解开。只有社团成员之间心无间隙，才能顺利的解决任何问题。

备用游戏：

(7)进行第五个游戏：双龙戏珠

游戏规则：

队员背靠背，夹住气球，从起点运到终点，终点放有一个椅子，到终点以后要把气球放到椅子上坐爆，再返回起点继续夹气球，可以在队友坐气球的同时，另一个人回起点准备气

球。注意：如果在跑动过程中气珠落地或因其他原因提前爆炸，要回到起点重新运气球。在规定时间内运气球最多者获胜。

(8)进行第六个游戏：心有灵犀

游戏规则：

每队两人，一个人比划一个人猜。猜词过程中，不许说出词条中包含的任何字，否则该词条作废，根据词条难度，有三次选择放弃的机会。

规定时间内猜出多者获胜。

备注：可选词条：挤眉弄眼、毛手毛脚、气喘吁吁、狼吞虎咽、馒头，矿泉水，面条，苹果，牛奶，瓜子，冰淇淋，玉米，鸡蛋。

大学生心理团建活动感悟篇四

为落实全国和xx高校思想政治工作会议部署，不断加强和改进我校大学生心理素质教育工作，培育大学生理性平和的健康心态，推进和谐校园建设，学生工作处、心理健康教育及咨询中心定于5月在全校组织开展“5?25”大学生心理健康节系列活动。现将具体事项通知如下。

以“新时代、心梦想、心健康”为主题，不断创新和深化大学生心理健康教育形式，引导大学生把自己发展与时代呼唤有机结合，培育自尊自信、理性平和、积极向上的健康心爱，心怀梦想，健康成长。

本届心理健康节以倡导学生积极应对压力、有效管理情绪、提升心理效能为重点，结合学校实际和学生特点，整合xx高校心理素质教育工作资源，以生动活泼的形式，重点开展以

下心理健康教育及实践活动。

(一) 开幕式

时间：5月x日中午12:00。

地点□xx广场。

参与人员：学生工作处、心理健康教育及咨询中心、各学院(研究院)心理工作负责人以及部分辅导员、心理委员等。

主要内容：心理健康节开幕仪式、心理健康知识宣传、活动展示和互动体验。

(二) “心灵阳光” 大讲堂

主要内容：围绕今年的主题，按照心理健康全员育人的思路，面向心理健康教育各条战线各支队伍分别开展四场讲座，其中一场辅导员讲座、一场心理委员讲座、一场研究生导师讲座、一场后勤安保服务人员讲座。

组织实施：由心理健康教育及咨询中心牵头组织，讲座时间、地点另行通知。

(三) “让阳光洒进心底” 主题演讲大赛

主要内容：紧扣主题，自拟题目，主要围绕塑造大学生积极心理品质和培养心理韧性展开，表现大学生如何从逆境中成长，接纳自己，勇于追求梦想，积极投入学习生活等。

组织实施：本项赛事由化学工程学院负责承办，其他学院(研究院)积极组织队伍参与。经评比后择优推荐代表我校参加xx市大学生心理健康节主题演讲大赛。

(四) “心梦想心健康”原创微视频大赛

主要内容：围绕“梦想”“学会适应”“管理情绪”“完善自己”“人际和谐”“珍爱生命”等主题关键词，原创设计制作与其相关的微视频，并以视频加脚本的形式呈现，引导观众体验当下生活的幸福与美好、感受到未来征途的广袤无垠、意识到新时代的崇高追求。

组织实施：本项赛事由xx工程学院负责承办，其他学院(研究院)积极组织队伍参与。经评比后择优推荐参加xx市大学生心理健康节原创微视频大赛。

(五)心书笺大赛

主要内容：围绕“新时代心梦想心健康”的主题，设计大学生喜闻乐见的心书笺，传播心理健康知识和理念，引导大学生关注心理健康和全面发展。

组织实施：本项赛事由地球科学学院负责承办，其他学院(研究院)积极组织队伍参与。经评比后择优推荐参加xx市大学生心理健康节心书笺大赛。

(六)“心认识，心成长”心理绘画大赛

主要内容：围绕主题，借助绘画形式，将诸如“心情从坏到好的变化”“美丽的梦想”“心头感到阵阵暖意”等内容生动形象地展现出来，以促进大学生认识自己、接纳自己、重塑自己，营造关注心理健康的氛围。

大学生心理团建活动感悟篇五

为落实全国和北京高校思想政治工作会议部署，不断加强和改进我校大学生心理素质教育工作，培育大学生理性平和的健康心态，推进和谐校园建设，学生工作处、心理健康教育

及咨询中心定于5月在全校组织开展“5·25”大学生心理健康节系列活动。现将具体事项通知如下。

以“新时代、心梦想、心健康”为主题，不断创新和深化大学生心理健康教育形式，引导大学生把自己发展与时代呼唤有机结合，培育自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，心怀梦想，健康成长。

本届心理健康节以倡导学生积极应对压力、有效管理情绪、提升心理效能为重点，结合学校实际和学生特点，整合xx高校心理素质教育工作资源，以生动活泼的形式，重点开展以下心理健康教育及实践活动。

(一) 开幕式

时间：5月x日中午12:00

地点□xx南广场

主要内容：心理健康节开幕仪式、心理健康知识宣传、活动展示和互动体验

(二) “心灵阳光”大讲堂

主要内容：围绕今年的主题，按照心理健康全员育人的思路，面向心理健康教育各条战线各支队伍分别开展四场讲座，其中一场辅导员讲座、一场心理委员讲座、一场研究生导师讲座、一场后勤安保服务人员讲座。

组织实施：由心理健康教育及咨询中心牵头组织，讲座时间、地点另行通知。

(三) “让阳光洒进心底”主题演讲大赛

主要内容：紧扣主题，自拟题目，主要围绕塑造大学生积极心理品质和培养心理韧性展开，表现大学生如何从逆境中成长，接纳自己，勇于追求梦想，积极投入学习生活等。

组织实施：本项赛事由化学工程学院负责承办，其他学院(研究院)积极组织队伍参与;经评比后择优推荐代表我校参加北京市大学生心理健康节主题演讲大赛。详细活动安排见附件1。

承办单位及联系人：化学工程学院;xx;联系电话□xx

(四) “心梦想心健康” 原创微视频大赛

主要内容：围绕“梦想”“学会适应”“管理情绪”“完善自己”“人际和谐”“珍爱生命”等主题关键词，原创设计制作与其相关的微视频，并以视频加脚本的形式呈现，引导观众体验当下生活的幸福与美好、感受到未来征途的广袤无垠、意识到新时代的崇高追求。

组织实施：本项赛事由xx工程学院负责承办，其他学院(研究院)积极组织队伍参与;经评比后择优推荐参加北京市大学生心理健康节原创微视频大赛。详细活动安排见附件2。

承办单位及联系人□xx学院;xx;联系电话□xx

(五) 心书笺大赛

主要内容：围绕“新时代心梦想心健康”的主题，设计大学生喜闻乐见的心书笺，传播心理健康知识和理念，引导大学生关注心理健康和全面发展。

组织实施：本项赛事由地球科学学院负责承办，其他学院(研究院)积极组织队伍参与;经评比后择优推荐参加北京市大学生心理健康节心书笺大赛。详细活动安排见3。

承办单位及联系人□xx学学院;;联系电话

(六) “心认识，心成长” 心理绘画大赛

主要内容：围绕主题，借助绘画形式，将诸如“心情从坏到好的变化”“美丽的梦想”“心头感到阵阵暖意”等内容生动形象地展现出来，以促进大学生认识自己、接纳自己、重塑自己，营造关注心理健康的氛围。