

最新团体辅导活动心得体会(通用7篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

团体辅导活动心得体会篇一

团结协作 放飞自我

提高学生之间的协调与合作能力，帮助学生提高自信

封闭式、发展性、结构化团体

XXX

XXX

XXX

XXX

学校操场

(一) 热身、熟悉

亲爱的同学们，大家下午好。很高兴今天下午和大家相遇在这里。我们是xxxx(机构名称)的心理咨询师。今天我们是受团委的安排，承办了“体育彩票”和“福利彩票”赞助的“阳光自护”项目，利用今天下午的时间，在咱们学校来做团体辅导。非常感谢咱们学校给我们提供这有一个机会，期待和大家度过一个开心的下午。

现在我们开始我们的活动吧。

（二）活动环节

1. 热身活动：松鼠与大树

规则：

以班为单位，“1、2、3”为单位报数。每三人一组，其中两人双手举起对撑搭成一个“树洞”，另一个人扮“小松鼠”，蹲在“树洞”里。

根据主持人的口令进行变化，如：

“松鼠搬家”——“小松鼠”调换到其他的“树洞”，大树不动。

“樵夫砍材”——搭建“树洞”的两个人分开，寻找新的“樵夫”搭建新的“树洞”

“森林大火”——“小松鼠”可以变成“樵夫”，“樵夫”可以变成“小松鼠”

主持人可以不断变化着发出口令，大家作出相应的变化。在活动一开始，将每班多余的同学安排为无家可归的“小松鼠”充当竞争的角色，这样在变化中必然会有新的“小松鼠”或“樵夫”被淘汰出来。

目标：（考验同学们的反应能力；适应环境的能力。）

“松鼠与大树”这个游戏，通过“换房子”，让大家感到既紧张又愉快。活动中同学们人人参与，个个心情舒畅。

这是一个考验同学们适应能力和竞争意识的活动。当一个人处于一个陌生的环境时，就相当于一只离开家的“小松鼠”，

必修去寻找一个新家。他必须学会在没有任何人帮助的情况下，靠自己个人的力量尽可能快地去适应新环境，找到可遮风避雨的家。这对任何一个人都是一个考验做到这一点十分不容易，所有我们要学会适应环境。

2、主题活动：

（1）解开千千结

规则：

全班同学手拉手围城一圈。

放手，在圈内自由走动。

停。继续找到原来你左手右手拉的人，拉在一起，然后开始解开我们的千千结。

引导词：

生命的历程就是这样，有时候需要我们团结在一起，手拉手，有人相伴，我们去互相支持、互相帮助，走过一段又一段人生的美好或是灰暗的时光。现在转头向右看看你的同学，看看这个陪伴了将近两年的朝夕相处的同学，记住他的模样，给他一个深情的微笑；再看看你左边的同学，同样的给他一个深情的微笑，记住他。

好， 停。现在继续找到原来你左手右手拉的人，拉在一起，但是我们不能移动现在的位置，想办法去拉到你刚才手拉手的同学。然后开始解开我们的千千结。

目标：（遵守规则；没有解不开的结；齐心协力；体验团队合作的力量和快乐；在活动中感受个人与集体的关系；体验个人对团队的信任与责任；发现学生的个人气质，如团队中

的领导者，积极执行者，顺从者；团队中的沟通与协商)

没有任何的恩怨是解不开的，我们相聚在这里做同学，真的是我们的缘分，让我们珍惜这份缘分，带着感恩去感谢你的同学，感谢他来做你的同学，感谢他带给你的青春时代的美好，感谢缘分如此的美妙。

(2) 一圈到底

规则：

以班为单位，站成一个圆圈。每班发一个呼啦圈。

所有同学手拉手围成一圈，用呼啦圈穿过所有人的身体，在不松手的情况下，呼啦圈回到原位。

在活动过程中，只能以语言为工具，相互拉着的手不能放开，也不能用手指去勾呼啦圈。助教帮忙计时。

目的：（团队协作；身体协调能力）

人与人之间通过沟通相互了解，达成共识。一圈到底旨在检视一个团队中人员彼此沟通的状况，同时帮助畅通沟通渠道，以推动今后的相互协作。

3、结束活动：

(1) 雨点变奏曲

规则：

下小雨，双手拍大腿；下中雨，拍手鼓掌；下大雨，双手举过头顶拍手，同时跺脚。

目标：（活跃气氛；通过鼓掌树立信心）

（2）一分钟鼓掌

规则：

计时，鼓掌一分钟。

引导语：

同学们都非常的投入，我们给自己一些鼓励的掌声吧。

我来计时，大家在鼓掌的过程中自己来数，看看到底能有多少次？

目标：（实际比预估的要好的多；有信心；树立正确的目标）

分享你的感受，你的预估和实际一样吗？

所以说，我们的生活中没有什么是不可能的，大胆的去猜测，大胆的去设定自己的目标，相信你自己一定可以的。

（三）最后总结

快乐的时光总是过的很快，看到大家积极的投入到我们的活动中，我真的很感动，为大家的那份坚持、不放弃；也为大家的那份平静、坦然面对；同时更为大家对同学们的真诚与付出。希望今天的活动能够对大家有所启发，让我们带着这份坚持、平静、真诚、感恩去迎接我们接下来的生活。祝福大家取得理想的成绩，祝福我们今后的路程更加顺畅。

同学们，去努力拼搏吧，你们的未来一定会更加美好。

团体辅导活动心得体会篇二

第一次月考过后，学生在学习上有所放松，想通过活动激发

学生保持学习的热情。增进同宿舍同学之间的友谊，建构和谐的文明宿舍。

大风吹，吹什么？吹想妈妈的同学；吹爱我的同学；吹戴眼镜的女生；吹爱运动的同学。通过这些活动让学生打消顾虑，积极参与到本次的活动中来。

1、自愿报名的原则，需要5名同学参加。

2、游戏规则：让五位同学排列成一列，在他们的前面放置一些障碍物，之后让五位同学蒙上眼睛，把障碍物悄悄的撤掉，让他们走到对面。

3、五位学生走到对面后让学生睁开眼睛，让学生谈谈他走过过程的感受。

1、准备不充分，没有准备好蒙眼睛的手帕之类的物品。后来用学生的（冬季）校服来蒙眼睛。这样要是拍照的话就不是很好了。

2、在学生参加这项活动时没有交代清楚，假设对面就是高考的目标，你是不是就一定要朝这个目标走去。

3、学生在谈感受时不懂的适当的引导。

1、按照宿舍进行组合小组。

在展示环节发现一些有自信的学生会主动的进行分享，一些不是很自信的学生都是一言不发的跟着这个团队。在互动环节督促每位学生都要参与，发现学生的积极性很高，这时有绘画、书法等特长的学生都纷纷亮出他们的优势，学生之间的交流也很棒，通过交流完成主要活动的要求。一些激励口号采用英文，我觉得这和学生在这段时间对学习英语有一定的兴趣有关，学生学到的就应用到学习和生活中，感到欣慰。

最后每个宿舍摆个pos来阐述他们的想法，每个pos都有特殊的意义。

运用我们班级这段时间常读的“昨天的忧虑不等于今天的忧虑，今天的不懂不等于明天的不懂。”来激励同学们再接再厉。

- 1、学生在分享是一些学生在交流，没有认真的倾听。
- 2、课前没有充分的准备。
- 3、教师在听学生分享时给予学生的鼓励或赞赏性的语言较少。

团体辅导活动心得体会篇三

我们班级最近进行了一次班委团体辅导活动，其中包括了多种形式的游戏和讨论，给参与的同学们留下了深刻的印象。本次活动的目的是帮助班级团结，增进同学间的交流和互动，同时也是为了提高班委们的组织和领导能力。在活动中，我不仅感受到了班级团队的力量，也领悟到了协作和沟通的重要性。

第二段：活动过程描述和感受

我们的活动分为三个部分：互动游戏、小组讨论和合影留念。在互动游戏中，我们玩了一些团体协作的游戏，如密室逃脱和团队拼图。这些游戏需要我们共同设计解谜方案或拼凑成一个完整的图案，同时也需要必要的分工合作。在小组讨论时，我们以班级为单位，讨论了关于班级建设和发展的一些问题，如如何提高班级的凝聚力和共同进步等。讨论时，每个人都充分交流意见，更好地了解了彼此的观点，激发了我们更多的思考和创意。最后，在合影留念环节，我们组成班级大合影，记录下这美好的时刻。

这次活动让我更加感受到班级的存在意义和团队合作对我们的重要性。通过游戏和讨论的方式，我们更好地了解了班级每个人的特点和优势，根据自己的特点更好地为班级做出贡献，同时也意识到自己能力的局限性，需要寻找更多帮助，共同完成班级目标。

第三段：班委重要性的认识

在参与这次活动的过程中，我也更加认识到班委团队的重要性。作为班级的组织者和领导者，班委不仅要牵引着班级前进的步伐，也需要为每个人创造良好的学习和生活环境。因此，在平时的学习和生活中，班委更需要认真对待自己的责任和义务，更好地服务于班级，为同学们着想，做出更多贡献。

第四段：班级凝聚力和前景

这次活动不仅让我对班级和班委有了更深的认识，也更加加强了班级的凝聚力。在活动中，大家积极参与每个环节，共同完成各项任务，更好地体验了合作的快乐和成就感。在以后的学习和生活中，我们需要继续保持这种凝聚力和合作精神，为班级的发展、为自己的成长而努力。相信在大家的共同努力下，班级必将会更和谐、更美好。

第五段：总结

通过这次班委团体辅导活动，我收获颇丰。我认识到合作的重要性，更加了解了班级和班委的重要性，也更加感受到班级团队的力量和凝聚力。在以后的班级活动和学习中，我将会继续发挥自己的优势，积极参与班级的建设，为班级和同学们创造出更多美好的回忆和成果。

团体辅导活动心得体会篇四

班委团体辅导活动旨在提高班委的能力及同学之间的关系，是一项很有意义的活动。作为某高中的一名班委，我有幸参加了此次活动，收获颇丰。下面我将结合此次活动的经历，谈谈自己的心得体会。

一、认识自我，打破障碍

在此次活动中的第一个环节，我们进行了“自我介绍+自我定位”的训练，这是一项对自我认识的挑战。刚开始，我很紧张，不知道该说什么，感到自己的定位有点混乱。但是，通过训练师的引导和同学们的支持，我逐渐明确了自己的目标和计划，更加深入地认识了自己。此时，我打破了内心的障碍，愉快地和大家分享了自己的经历。

二、团队合作，提升能力

在团队活动中，我们需要分工合作，达到共同目标。我被分配为队长，需要带领我的队友一起完成任务。这是对我的能力的一次考验。在这个过程中，我意识到领导技能的重要性，同时也学会了如何协调好队友之间的关系。此外，我还发现团队合作能够大大提升个人的工作能力。

三、发现优点，认同他人

在团队合作中，我也学会了发现优点，并认同他人。每个人都有自己的闪光点，互相了解才能更好地进行合作。我们在活动中共创了一个作品，每个人都有自己的特点和贡献。通过与同学的合作，我领略到了他人的优点，并逐渐认同他们。

四、体验感恩，再次感悟班级

在活动的某个环节，我们进行了“感恩句”写作。我们每个

人都可以为身边的亲人、朋友和老师写一句感恩的话。在表达感恩的过程中，我再次感受到了生活的美好，也更加感悟到班级的价值和意义。班级是每个人的家，有着温馨、思想交流、成长的共同体。我们要珍惜这份感情，用心经营，让班级更加和谐。

五、持续成长，不断努力

班委团体辅导活动让我们收获颇多，但重要的是如何将其运用到现实中，持续成长并不断努力。我认为，对于每个人来说，自我反思至关重要。我们需要通过反思来总结经验，发现自己的不足并加以改进。同时，还需要去了解和学习团队合作的技巧，逐渐培养出良好的领导能力。

总之，班委团体辅导活动让我们深入认识自己，懂得与他人合作，更加感恩身边的人和事，也更加珍惜班级这个大家庭。希望每个人都能够学习到这些经验，并不断成长和进步。

团体辅导活动心得体会篇五

近年来，班委团体辅导活动越来越受到关注。这种活动能增强班级之间的互动，提高班级的凝聚力和归属感，更能够全方位地提升学生的个人素质。近期，我和我的同学们也参与了班委团体辅导活动，下面我将分享我们的心得体会。

第一段：提高协作能力。

在这次团体辅导活动中，我们得到了充分的锻炼。组织各项活动的过程中，我们全程参与了讨论、决策、执行等各个环节，大家之间的协作能力也得到了很好的提升。同时，我们也在组织活动时发现了许多问题，也从中学会了如何在协同合作的环境中更好地解决问题，这对于我们未来职场发展会起到很好的指导作用。

第二段：增强主动沟通的能力。

我们在活动中还注意到了相互沟通的重要性。从讨论团体辅导活动的方案开始，我们就需要充分发挥团队中每个人的想法和见解，通过具体的交流沟通来让大家达成一致的意见。而在活动执行过程中，我们互相提醒和帮助，相互间的沟通和合作体现了友好互助的团队精神，这对于我们表达自己的同时也培养了听取他人意见，平和接纳的态度。

第三段：提升问题解决能力。

在团体辅导活动中遇到的问题并不是很多，但是哪怕是最小的问题，我们也要花费时间和策略去处理。在处理问题的过程中，我们也从中学习了传统的问题解决方法，例如排列、分析、归纳和对症下药，并发现了这些方法的优缺点。在之后的问题解决中，我们也能够根据不同的状况灵活运用方法，让自己在问题解决过程中变得更加高效和稳妥。

第四段：加深互动沟通的效果。

团体辅导活动也让我们线下的人与人之间有了更多交流互动的机会。在活动中，我们同学们对于自己的状态和感受进行了分享，也让我们了解到了彼此的角色定位和性格特点等，当我们从各方面去理解他人时，我们也能够更好地与他人协作，互相间种下了育种的关系，建立起更加稳定和长久的友谊。

第五段：体会到班级文化建设的重要性。

团体辅导活动不仅能提高我们的个人能力，更能够推动班级文化的建设。在活动中，我们制定了一些班级的规定，如定位和目的等，也建立了班级文化的形象符号，也因而体现了我们班级团结协作的精神和敬业奉献的意愿。这对于我们班级的建设也有很好的借鉴和指导意义。

结尾段：总结感悟。

在本次团体辅导活动中，我和我的同学们一起通过协同合作，充分发挥每个人的优点，提高了团队的凝聚力和互动效果。在后续的学习和实践中，我们必将充分应用这种心得体会，更好地融入现实生活和职业发展之中，成为一个更为全面和有竞争力的人才。

团体辅导活动心得体会篇六

为了加强心理健康教育工作，增强宿舍的凝聚力，在院心理健康教育中心的指导下，信息管理系于11月1日对12级新生组织开展了团体辅导进宿舍活动。活动旨在增进舍友间感情，解决宿舍里的小矛盾，以达到共建和谐健康宿舍的目的。此次活动在同学们中的反响较大，达到了良好的预期效果。现将这次团体辅导进宿舍活动总结如下：

就本次活动，我们在新学期伊始就组织部门成员进行全面的策划和详细周密的计划安排，提前准备好活动策划书，并做好宣传筹备工作。部门成员有效分工，明确工作责任，与大一新生及时沟通，做好准备工作，并根据院里安排，提前确定好活动时间，积极为这次活动做准备。在准备工作中，干事积极开展工作，部门成员坚持把握好大局，明确责任，坚持把每项工作都具体落实到个人身上，认真确保本次活动取得圆满成功。

活动当天，同学们都以饱满的热情积极参与到活动中来，我们系采取了扬长避短的活动方式，充分发挥小系能动性，坚持将每项游戏具体落实到每个宿舍甚至每个人，在活动过程中，同学们都积极参与，热情高涨，在游戏中充分发挥个人主动性，同时一些游戏中的小插曲也带动了现场气氛，舍友们互相配合以近乎完美的表现完成此次活动，此次活动作为一个交流沟通的平台，促进了舍友间的友好相处，增强了团体意识，最后活动在一阵欢声笑语中结束。

当然，在本次活动中也存在不足的方面：

1. 活动准备阶段，没有具体跟干事说明一些注意事项，策划书中的游戏准备的不合理，导致活动过程中出现一些小小的拘束，现场气氛有点沉闷。
2. 活动结束后，没有很好的组织反馈工作，从而一些通知说明没有落实到位，交流经验与反思没有组织好，往后应注意工作要做到细致全面。

在部门成员的积极努力下，在大一新生的积极配合下，这次的新生团体辅导进宿舍活动取得圆满成功，增进了宿舍成员的团体归属感和对团体的信任，在以后的工作中我们会总结经验，再接再厉，争取下次把活动办的更精彩。

团体辅导活动心得体会篇七

这样，彼此间心理上就真正沟通了。为了能成功地进行对话，应避免以下十种不正确的对话方式：打断别人的谈话或抢接别人的话头，扰乱别人的思路；忽略了使用解释与概括的方法，使对方一时难以领会你的意图；由于自己注意力的分散，迫使别人再次重复谈过的话题；将正确的观点、中肯的劝告佯称为错误的，使对方怀疑你话中有戏弄之意。转移话题。在两种情况下需要转换话题：一种情况是自己对谈论的话题已失去兴趣，而对方却谈兴正浓，彼此难以谈到一块。此时，不必硬着头皮去听，而应当通过提出一个富有启发性的问题，或接过对方的某一句话，自然地扯到另一个双方都感兴趣的问题上。这样，对方的自尊和谈兴都未受到损害，甚至还没有意识到呢！另一种情况是，自觉、敏感地观察对方的反应，知趣地感受对方的暗示和约束自己的谈兴。

有时，一些普通的话题，对你来说已经相当熟悉，堪称如数家珍，可是对方却眉飞色舞，谈兴正浓。此时，出于礼貌，你应保持耐心，不能表现出任何不耐烦的神色。一些心理学

家指出，我们的说话速度是每分钟120—180个字，而思维的速度却是它的4—5倍。所以，对方还没说完，我们也许早就理解了；或者对方只说了几句话，我们就已经知道了他所全部要说的意思。这时，我们的思想就会开小差，注意就会涣散，在外表上就会出现心不在焉的下意识动作和神情，以至对对方的话“充耳不闻”。这样，当对方突然问你一些问题时，如果你只是毫无表情的缄默，或者答非所问，对方就会十分难堪和感到不快。即“”使你认为对方的谈话没有价值，也不必马上皱起眉头，或者激烈反驳，可用改变话题的方法暗示你不希望在谈这个节目了。

最后说说交谈的禁忌：忌打断对方双方交谈时，上级可以打断下级，长辈可以打断晚辈，平等身份的人是没有权力打断对方谈话的。万一你与对方同时开口说话，你应该说“您请”，让对方先说。所以说记住别人的姓名，主动与人打招呼，称呼要得当，让别人觉得礼貌相待、倍受重视，给人以平易近人的印象。培养开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起是愉快的等等。