

# 2023年心理活动是脑活动的基础还是前提 亲子活动心理课心得体会(模板5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。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 心理活动是脑活动的基础还是前提篇一

亲子活动心理课的开设旨在通过各种亲子活动，增进亲子关系，提高家庭成员间的沟通 and 理解能力。在参加这门课程的过程中，我深刻体会到了亲子活动的重要性，以及它对家庭和孩子心理健康的积极影响。以下是我对亲子活动心理课的心得体会。

首先，亲子活动有利于增进亲子关系。在课程中，我们进行了一系列亲子活动，如亲子游戏、亲子讨论等，这使得家庭成员之间的感情得到了加深。在亲子游戏中，父母与孩子共同参与游戏，增加了亲密感和默契。而在亲子讨论中，家长和孩子之间的沟通变得更加顺畅，互相倾听和尊重对方的意见和想法。通过这些活动，我感受到了家庭成员之间的情感更加紧密，亲子关系更加融洽。

其次，亲子活动有助于提高沟通 and 理解能力。亲子活动心理课注重培养家庭成员之间的沟通技巧和理解能力，通过参加亲子活动，我学会了更好地倾听和表达。在亲子游戏中，我们需要与家人沟通合作，共同解决问题，这使得我能够更好地理解家人的需求和期望。而在亲子讨论中，我学会了尊重家人的意见和想法，不再只是自己的主观看法，而是积极地去倾听和理解。这样的沟通 and 理解能力不仅对于家庭成员之间的关系有益，也有助于个人与外界的交流 and 相处。

第三，亲子活动有助于培养家庭成员之间的合作意识和团队精神。在亲子活动中，我们需要家庭成员之间密切合作，共同完成任务和解决问题。这要求我们彼此信任、互相支持和配合。通过亲子游戏，我学会了与家人携手合作，共同达成目标。我意识到，在一个团队中，每个人的力量都是不可或缺的，只有通过团结一致、合作无间，才能取得最好的成果。这样的合作意识和团队精神不仅在亲子活动中有用，也能够日常生活中使我更好地与他人合作。

此外，亲子活动有助于提高情绪管理和解决冲突的能力。在亲子活动中，我们经常面对各种情绪和冲突，如失望、愤怒、焦虑等。通过参与亲子活动，我学会了更好地管理情绪，控制自己的情绪表达。同时，亲子活动也给了我们解决冲突的机会，通过课程中提供的技巧和方法，我学会了以积极的态度去解决冲突，而不是逃避或者压抑。这使得我能够更好地应对日常生活中的各种挑战和困难，同时也更好地处理家庭成员之间的矛盾和纷争。

总而言之，亲子活动心理课给了我很多宝贵的经验和体会。通过亲子活动，我深刻认识到亲子关系的重要性，以及它对家庭和孩子心理健康的积极影响。亲子活动有助于增进亲子关系、提高沟通和理解能力、培养合作意识和团队精神，以及提高情绪管理和解决冲突的能力。这些技能和经验不仅对个人的成长和发展有益，也对家庭的和谐和幸福起到了积极的促进作用。因此，我将会在以后的日子中多参与亲子活动，并应用所学的知识技能，不断完善自己的亲子关系，使家庭更加美满和幸福。

## 心理活动是脑活动的基础还是前提篇二

亲子关系一直被认为是最为重要的人际关系之一。在现代生活中，由于生活节奏加快和竞争压力增大，家长与孩子之间的亲子互动变得更加重要。为了提升亲子关系的质量，我参加了一节亲子活动心理课，并从中受益匪浅。

首先，在亲子课上，我学到了重要的沟通技巧。沟通是良好亲子关系的基石。亲子活动心理课中，老师告诉我们，建立良好的沟通，需要注意以下几点：首先，要保持坦诚和尊重，不断给予对方鼓励和赞美；其次，要多多倾听对方的想法和感受，不做过于主观的评价；最后，要用爱心来表达自己的观点和需求，而不是通过指责和压迫。通过亲子活动心理课，我逐渐明白了沟通的重要性，并学会了如何与孩子建立良好的沟通渠道，这不仅增进了我们之间的了解，还加强了我们的亲子关系。

其次，亲子活动心理课让我认识到了亲子共享的重要性。在快节奏的现代社会中，家庭成员相互之间的陌生感越来越大。每个人都忙于自己的事情，很少有时间去关注家人的需求和感受。然而，在亲子活动心理课上，我们清楚地认识到，只有通过共享亲子活动，才能真正地拉近亲子间的距离。亲子活动不仅可以增进亲子之间的情感联系，还可以培养孩子的动手能力和创造力，提高家庭成员之间的团队合作意识。通过亲子共享活动，我感受到了家庭的温暖和团结，孩子也感受到了来自父母的关爱和支持。

此外，亲子活动心理课还让我了解到了安全教育的重要性。现在，孩子们面临比以往任何时候都更加复杂和危险的环境。为了保护孩子的安全，我们不能仅仅依赖学校和教育机构的教育，更重要的是家庭应该承担起重要的责任。在亲子活动心理课上，老师教给我们许多如何教育孩子有关安全的技巧和方法。我们不仅学会如何与孩子讨论安全问题，还学会了怎样教孩子辨别危险和避免危险。通过亲子活动心理课，我明白了安全教育和家庭关系的紧密联系，这让我更加意识到了作为父母的责任。

最后，亲子活动心理课让我体会到了孩子和家庭的重要性。家庭是一个人成长的摇篮，也是他们生命中最重要的一部分。然而，在竞争压力和工作忙碌中，很容易忽略家庭的重要性。通过亲子活动心理课，我意识到了花更多的时间陪伴孩子和

家人的重要性。生活中的每一个瞬间都是珍贵的，我们必须好好把握每一次与孩子相处的机会，给予他们更多的关爱和陪伴。亲子活动心理课让我思考了家庭与孩子之间的关系，引发了我对家庭价值观的反思。通过这节课，我明白了孩子和家庭的重要性，让我更加珍惜家庭和亲子时光。

总之，参加亲子活动心理课给我带来了许多启发和思考。在课程中，我学到了沟通技巧、亲子共享的重要性、安全教育的重要性以及孩子和家庭的价值。这些经验和体会将指引我更好地处理与孩子的关系，并在家庭中建立和谐与幸福。亲子活动心理课为我打开了一扇通往更好亲子关系的大门，我将继续努力，用心去照顾家庭，并给予孩子最好的成长环境。

### **心理活动是脑活动的基础还是前提篇三**

亲子活动对于家庭来说是一种有益的方式，能够增进亲子关系、促进家庭和谐。最近，我参加了一场关于亲子活动心理课的培训。在这堂课中，我收获颇多，对于如何通过亲子活动来建立更好的家庭关系有了更深刻的理解。接下来，我将通过五个方面来总结我的心得体会。

首先，亲子活动能够增进亲子关系。在课程中，我们学习了一种名为“积木塔”的亲子游戏。这个游戏要求家长和孩子共同合作，通过搭建积木塔来培养团队合作精神。通过这个游戏，我明白了家庭成员之间相互支持和合作的重要性。在游戏过程中，我和孩子共同面对挑战，共同解决问题，加深了我们之间的互信和情感。

其次，亲子活动能够促进家庭和谐。在课堂上，我们还学习了一种名为“亲密关系”游戏。这个游戏要求家长和孩子互相传递亲密的肢体接触，比如拥抱、握手等。通过这个游戏，我感受到了亲密接触对于增进亲子关系的重要性。这种肢体接触能够增进亲子之间的情感交流，减少紧张和疏远的感觉，从而促进家庭和谐。

第三，亲子活动能够培养孩子的自信心。课程中，我们还学习了一种名为“胜利之舞”的亲子游戏。这个游戏要求家长和孩子在音乐的伴奏下一起跳舞，展示自己的自信和快乐。通过这个游戏，我意识到家长的支持和鼓励对于孩子的自信心培养起着重要作用。在游戏中，我积极鼓励孩子展示自己，让他感受到自己的能力和价值，从而培养了他的自信心。

第四，亲子活动能够提高家庭成员之间的沟通能力。在课程中，我们学习了一种名为“拍拍手”的亲子游戏。这个游戏要求家长和孩子面对面地拍打对方的手背，通过触觉的传递来加强沟通。通过这个游戏，我认识到沟通不仅仅是通过语言，还可以通过触觉和其他方式进行。通过拍拍手游戏，我和孩子之间的沟通更加顺畅，我们可以更好地理解对方的意愿和需求，从而更好地解决问题。

最后，亲子活动能够创造美好的家庭回忆。在课程中，我们还学习了一种名为“家庭照片墙”的亲子游戏。这个游戏要求家庭成员一起收集和张贴家庭照片，通过回顾美好的瞬间来增进家庭情感。通过这个游戏，我和孩子一起回忆了过去的美好时光，分享了快乐和幸福。这不仅让我们的家庭更加团结，也创造了许多珍贵的回忆。

综上所述，亲子活动对于家庭来说具有重要的意义。通过亲子活动，我们能够增进亲子关系、促进家庭和谐、培养孩子的自信心、提高沟通能力，并且创造美好的家庭回忆。作为家长，我们应该积极参与亲子活动，用心呵护家庭关系，共同创造一个幸福美满的家庭。

## **心理活动是脑活动的基础还是前提篇四**

2015年3月13日下午，阳光明媚，我校五年级同学在操场上展开了一场别开生面的团体心理辅导活动。

在与五年级班主任毛蕾老师的沟通下，我们针对五年级班级团体的特点以及学生面临的问题，初步确立了本次团体心理辅导的目标：培养学生的领导意识，挖掘出班级的领导者，让班级成员体会到团队协作在一个班级中的重要性，培养团队合作精神。结合五年级的心理辅导目标，我选定了“盲人方阵”这一主体游戏，并邀请五年级一班的班主任毛蕾老师、语文刘红霞老师以及大队部曹克俊老师、庄毅老师共同参与做各小组的指导老师。

3月13日下午，五年级团体心理辅导活动在我校操场上展开。501班的学生们胸前贴着自己名字的卡片，整齐地列队站在操场上。热身活动“桃花朵朵开”由我主持，“桃花朵朵开”是“喊数抱团”游戏的引申版本，目的活跃现场气氛，让学生以一种轻松自然的方式进入接下来的心理辅导主题，在春意中增强了团队凝聚力。接下来主体活动“盲人方阵”，要求每组的学生蒙住眼睛，将一根绳子拉成一个等边三角形，并且要有一顶点对着东方，所有的成员要平均分布在绳子的里面，限时20分钟。

游戏开始后，四个小组分别由各位老师带领来到绳子旁开始比赛。这次的任务不仅是在学生被蒙住眼睛的条件下进行的，更是被设置了很多障碍，等边三角形、顶点方向、成员平均分布，时间限制等等，都是团队中成员要积极思考和共同处理的问题。这就给团队中的每个成员如何理解自己在团队中的位置、知觉自己的作用以及作出怎样的努力埋下了伏笔。

我带的这一组有两个特别突出的学生，从最初的讨论到实施都在领导、指挥大家，怎样平均分绳子，怎样定点，其间也有争论和分歧，最后还是找到了解决方法，可以说相当顺利地提前完成了任务。其他的各组也在之后陆续顺利完成。

游戏只是一种载体，更重要的是学生参与过程之后身心的变化。因此讨论分享是非常重要的过程。老师和同学们一起讨论，主要有这些问题：

一、大家是怎么拉正三角形的？

二、游戏中最大的困难是什么？

三、游戏中有没有发生意见冲突，怎么解决的？

四、你在这个活动中是起什么作用？评价一下自己的表现是不是可以做的更好？

五、有没有核心人物在起作用是谁？

六、什么样的人才能适合做领导者？你想不想成为核心人物呢？

针对这些问题，辅导老师与同学们展开了认真而热烈的讨论，每个人都交流了自己在完成任务过程中的感受与心得，使得大家认识到自己在团队中的作用；认识到如何运用有效的沟通的方式，正确而清晰地表达自己的观点，在沟通时冷静、认真地倾听都是非常重要的且必要的；有些同学认识到自己身上的闪光点，比如领导特质，良好的沟通能力，说服别人的能力，积极思考并且准确把握问题关键的能力……这些都让同学们收获颇多。

在完成任务的总结过程中，我发现几乎每组中都会跳出一些学生来自觉地扮演“领导者”的角色，这些学生有的是平时在班级中一贯有威信的孩子，也有一些成绩平平，并未被大家看好的学生。这一次团体辅导活动也给了这些孩子一次展示自己的机会，体会自己的个人特质，面对问题时自己的思考与反应，增强个人的自信，也发掘出他们身上的领导意识。

本活动的顺利完成离不开各位指导老师的支持与帮助，我与老师们前期良好的沟通和活动过程中学生和老师的积极配合，使得这次活动得以顺利完成。

通过这次的活动我也有很大的收获和感悟，当然也体会到一些不足：

第一、活动时间要求控制在一堂课内，但这就会使得团队的建立显得过于粗糙，在团队关系建立的时候没有做得很好。在团体辅导过程中，团体的建立对整个团体辅导活动的顺利推进是很重要的。应该花更多的时间来建立团体关系，让每个组的成员都能更好地融入团队中，在团队中获得安全感。

第二、在整个活动过程中，我更多的`注意力放在了对整个活动的结构和活动流程的关注上，对一些细节的处理关注不够多，对组内成员的心理活动没有过多的关注。这一点我会在今后的心理辅导活动中加以重视。

这次团体心理辅导活动的成效也非常显著，第二天五年级班主任毛老师就和我说起了他们班的有趣的变化：早读时英语课代表无法维持好班级早读秩序，便找老师诉苦，老师说：这应该是你自己要想办法解决的事情。于是班上有几个在昨天的活动中表现比较突出的学生便自觉地站出来维护班级的秩序，看来已经树立起了他们主动参与班级管理的意识和“领导者”意识。

我校学生的心理健康工作还需大家的共同努力，为学生提供更多的心理层面的帮助，促进学生心理健康地发展。

中心小学在第三个心理健康教育月教育活动中，能够遵循“加强队伍建设，提高师资水平；加强机构建设，重视心理辅导；落实心育课程，促进均衡发展”的原则，贯彻落实自治区教育厅《关于开展第三个心理健康教育月活动的通知》文件精神，将工作与研究相结合，立足为学校发展服务，为师生健康成长服务，推进我校心理健康教育，加强我校心理健康教育教师队伍建设，使学校心理健康教育在我学校逐步普及并产生实效，不断提高我校心理健康教育的科学化、普及化和均衡化发展水平。

在活动中通过培训、研讨、展示活动，培养一支合格的校园心理健康教育的教师队伍；通过学校心理辅导机构建设，促进学校心理健康教育工作落到实处；落实义务教育阶段间每周一节的心理健康教育课，做到有课时、有教师、有教学设计、有心理咨询室、有个案积累；通过课题研究，逐步提高我校心理健康教育的质量，使学校心理健康教育工作制度化、规范化、科学化。

## 工作要点

### (一)、推进我校心理辅导机构建设

学校心理辅导机构是为学生提供心理健康服务的专业场所，心理辅导是缓解和消除学生心理困惑，促进学生健康成长的重要途径。根据自治区教育厅《关于开展第三个心理健康教育月活动的通知》文件精神，我校成立了由校长负责，少先队主抓的领导组织机构。并根据学生的心理发展特点、结合本校的实际情况，建立了学校心理咨询室。

### (二)丰富的心理健康教育内容，促进了教育质量的提高

1、加强学校心理健康教育，把教师的培训教育工作列入学校继续教育内容之中。在本月里开展了心理健康讲座，主题——激励的作用。听了讲座还结合本月学校组织的“在学科中渗透学生养成教育”的经验交流，展开了研究活动。按照“以点带面、逐步普及”的工作思路，发挥少先队心理健康教育的指导作用，通过发挥少先队主题队会课和思想品德课这主渠道的作用，进一步探索学校心理健康教育的方法和途径。

2、通过心理健康教育月活动，推进学校心理健康教育工作。通过教育月的宣传和重点培训，让学生懂得心理健康在成长过程中的重要性；让全体教师了解学校心里辅导的理念，学习师生关系、教师与家长沟通的一般方法，懂得教师心理健康

与自我维护，能在教育教学过程中体现心理健康教育的理念。培训方式采取举办——我是勇敢的小军人，我会……手抄报、“学会交流”专题讲座、网上培训、课堂教学研讨、案例反思和“分享快乐，播撒快乐”主题队会课竞赛、为五站结对子学校送心理健康课、“心手相牵”亲子营系列活动等方式开展了形式多样、内容丰富的心理健康教育活动，为教师、学生、家长提高心理健康水平做出了积极的努力，为构建和谐校园做出了贡献。

#### (四)、存在的问题和一些建议

1、由于一个月的时间比较短，只能是集中组织开展一些主题教育活动，缺少教育的系统性、针对性。对于教师、学生的心理健康教育是要渗透到大德育的环境之中，才能实现润物细无声之功效的。

2、有些活动还只追求了量的变化，而质的变化还有待于工作的深入。

3、开展心理健康知识宣传活动的力度还不够大，面也不够广。提高教师、学生、家长的心理健康水平，是要构建多元化的教育氛围，才能达到教育目标的，光靠学校一家单打一，工作的力量很微弱。所以，建议：在媒体上，教育部门要多呼吁，全社会人人都来关心心理健康教育工作，为提高全民素质做出贡献。

### **心理活动是脑活动的基础还是前提篇五**

1、我们通过游戏等活动的形式带给同学们人生观及价值观上有益的启示，使同学们的心理状态向着积极健康的方向发展，指引同学们以健康的心态面对大学生活。

2、通过对一班集体同学自愿组队的形式以增强集体凝聚力，

团结班级同学。

3、此次活动同学们积极参与，现场气氛非常热烈，同学们热情高涨。

4、为宣传“525-大学生心理健康日”的主题活动，努力营造积极向上、百花齐放、格调高雅、健康文明的文化氛围，在丰富师生业余文化活动同时加强精神文明建设，培养大学生的健康心理同时，向全校师生宣传心理健康的重要性。

5、引导以良好、阳光、理智、健康的心态去面对生活中的种种困境。

6、培养同学间的团结互助，共同进步。

活动游戏主要分三轮：

一轮为丛林穿越（热身游戏）：每队两名队员出列准备，被蒙上眼睛依次分两节在队员语言引导下蛇形穿过用绳子设置的障碍。（出场的两名队员只能靠其他队员而身体和手不能触碰绳子，碰一次则视为违规一次，队员则只能站在丛林外规定区域，否则也同样视为违规）。各队以出场两位队员到达时间和计总用时最少的为胜利，只统计前三名。

第二轮为风中劲草（不倒翁）：所有队员站纵列一队队员间间隔0.5米，由裁判发令，先由第一位队员往后倒，接着保持此姿势再有第二名倒向第三名依次到最后，最后一名则保持站立，接住前边后倒的队员。完成后再由最后一名向前同原理倒，返回来第一名同学则承担接住队员的角色不过这次是用背接，而前一次为正面可用双手接。胜负同样一时间用时多少决定。用时越少越有利。此轮因有一定难度而无违规，计分同样只取前三名。

第三轮为解手链：每队所有队员向心而站，每位队员伸出右

手握住对面同伴的手，左手则随便拉着左右任意一位同伴的一只手。此时整个队以形成一张乱网，而后在不放开任何一双相互拉着的手的情况下将此乱网解开形成一个规则的圆形。（注：绝对不能放开自己同伴的手，否则每送一次视为违规一次，如实在不能够解开的则可以松手，不过每松手一次也同违规一次。）

1、宣传力度不够大，没能完成预计效果。特别是前期宣传以及展板宣传有待改进。

2、由于对天气影响的忽视，导致活动不能及时完成，而后推到周一晚自习也是原本活动内容做了部分调整，从而也造成了一系列不必要的麻烦。

3、对于活动道具准备不全，如小喇叭等，使得活动因现场主持人声音不够大而不那么完美。

4、对于活动准备有点仓促，现场布置太过于简单，对于现场控制不是太好！

总的来说活动算是成功的，对于以上不足，希望在下次活动中能比此次完善，更进一步。