

# 果酱画心得体会(精选7篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 果酱画心得体会篇一

活动名称：

敞开心扉交朋友

活动目标：

1. 增进团体成员间的了解。
2. 协助成员树立积极主动的人际交往态度。
3. 检视团体的凝聚力，以及成员在团体中的参与、互动程度。
4. 让成员学会敞开心扉，主动去接纳、喜欢和肯定他人。
5. 在朋友之间，要学会信任和尊重他人，这样，才能获得真正的财富。

活动准备：

各种颜色的新型至卡片若干张，用硬纸绘制的标有十个等级的心情温度计每人一个，记号笔每人一只。

活动程序：

(一) “坐地起身” 暖身游戏(10分钟)

1. 将成员随机分成两组，确保两组的人数以及男女生的比例差不多。

2. 每组先派出两名成员，背靠背、臀部贴地、双臂相互交叉地坐在地上。当发出“开始”的指令时，两人合力使双方一同站起。要求在站起的过程中，手不能松开，也不能触碰地面。如果成功站起，则该小组继续增加一人，三人一起手挽手地坐地起身。如果失败则重新再来一次，直到成功方可再增加一人。如此类推，小组成员全部成功地一起坐地起身者为胜方。

3. 在游戏过程中，负责发出“开始”的指令，并监督各小组不要犯规。

## (二) “爱在指间” (30分钟)

### 1. 活动过程

将团体成员分成相等的两组，一组成员围成一个内圈，再让另一组成员站内圈同学的身后，围成一个外圈。内圈成员背向圆心，外圈同学面向圆心。即内外圈的成员两两相视而站。成员在口令的指挥下。做出相应的动作。

当发出“手势”的口令时，每个成员向对方伸出1~4个手指：

(1) 伸出1个手指表示“我现在还不想认识你”。

(2) 伸出2个手指表示“我愿意初步认识你，并和你做个点头之交的朋友”。

(3) 伸出3个手指表示“我很高兴认识你，并想对你有进一步的了解，和你做个普通朋友”。

(4) 伸出4个手指表示“我很喜欢你，很想和你做好朋友，与

你一起分享快乐和痛苦”。

当发出“动作”的口令，成员就按下列规则做出相应的动作：

(1)如果两人伸出的手指不一样，则站着不动，什么动作都不需要做。

(2)如果两个人都是伸出1个手指，那么各自把脸转向自己的右边，并重重地跺一下脚。

(3)如果两个人都是伸出2个手指。那么微笑着向对方点点头。

(4)如果两个人都是伸出3个手指，那么主动热情地握住对方的双手。

(5)如果两个人都是伸出4个手指，则热情地拥抱对方。

每做完一组“动作一手势”，外圈的成员就分别向右跨一步，和下一个成员相视而站，跟随的口令做出相应的手势和动作。以此类推，直到外圈的同学和内圈的每位同学都完成了一组“动作一手势”为止。

## 2. 引导成员进行经验分享

(3)从这个游戏中你得到什么启示？

## 3. 点评

在人际交往中，我们有一个共同的倾向——希望别人能承认自己的价值，支持自己。接纳自己，喜欢自己。但是任何人都不会无缘无故地喜欢我们、接纳我们。别人喜欢我们也是有前提的，那就是我们也要喜欢他们，承认他们的价值。也就是说人际交往中喜欢与讨厌、接近与疏远是相互的。一般而言，喜欢我们的人，我们才会去喜欢他，愿意接近我们的人，我们才会去接近他；而对于疏远、厌恶我们的人，我们也

会疏远或厌恶他。因此在人际交往中，应遵循交互原则。对于交往的对象，我们应首先主动敞开心扉，接纳、肯定、支持、喜欢他们，保持在人际关系的主动地位，这样别人才会接纳、肯定、支持、喜欢我们。

4. 成员分小组进行讨论：“人际交往中可以通过哪些方式来主动表达对他人的接纳、喜欢和肯定？”

5. 小结与人主动交往的方式，如主动与人打招呼，主动帮助别人，主动关心别人，主动约别人一起出去玩，等等。

### (三) 盲人旅行(20分钟)

#### 1. 活动过程

(1) 将教室桌椅布置成几个障碍物。随机将同学分为两人一组，一人当盲者，一人当领路者。盲者用布遮住眼睛，领路者以话语辅导盲者前进，并绕过障碍物，但两者不可以有肢体接触。

(2) 时间限制为三分钟，三分钟后更换盲者为领路者者，领路者为盲者，在进行三分钟。回到座位，自由发言，讨论刚才的感受。

#### 2. 引导成员进行经验分享

(2) 当你领着盲人顺利的完成任务时，你的心里是怎么想的？有成就感吗？

(4) 你从这个游戏中学到了什么？

#### 3. 活动小结

### (四) “团体检测站”(15分钟)

请每位成员从大红、粉红、橙、黄、蓝、绿、紫、白、黑、灰等各种颜色的心形纸卡中挑选一个，代表自己进入团体的心情。并在心情温度计上画上相应的温度，代表自己在团体活动中的参与程度(温度越高表示在团体中的参与程度越高)，然后加以解释说明。

### (五) 小结(5分钟)

总结今天团体辅导的内容，并再次强调人际交往中的相互原则。强调敞开心扉、主动交往以及尊重和信任的重要性。

## 果酱画心得体会篇二

随着人们生活水平的提高和健康意识的增强，团体课在健身领域越来越受欢迎。大家可以在团体课中一起感受热身、锻炼和放松的愉悦，相信每个人都能体验到团体课带来的不同于室内单人锻炼的独特感觉。在这里，我分享一下我的团体课心得和体会。

### 一、集体氛围愉悦

第一次参加团体课时，我有那么一点点不自在，因为不知道该怎样表现自己，但当我进入了全场的热身热情中，不自觉地跟着音乐的节奏随着大家开始了运动。这时，我才发现自己不再那么孤独，团体中也有很多人与自己一样，他们都渴望健康、愉悦且有规律的生活，而这一切都能在团体课中获得。这种愉悦的氛围的感觉，是令我感觉特别好的原因之一。

### 二、锻炼效果卓著

在团体课中，人们往往会采用热身、拉伸、高强度运动和放松的方式来完成一个训练课程，每项锻炼都是针对特定部位的。相信大家都知道，一套完整的锻炼，对身体是非常有益的。同时，教练会引导我们使用合适的运动方式和姿势。跟

随教练的指导，可以很好地规避运动过程中受伤的风险，让我们更加安全地愉快地完成团体课。

### 三、勇于挑战自己

团体课的另一个好处是让我们能够时刻挑战自己的极限。教练很注重课堂气氛的营造和舒适度的掌控，让课程更加多元化和有趣，大家可以在引导下不断提高自己的锻炼难度。在团体课环境中，你将意识到你的身体正在与其他人协调合作。成功完成严格的锻炼计划，你的体内会分泌出一些多巴胺和内啡肽等物质，让你感到非常的自豪和满足。

### 四、认识到自己的长处和不足

在团体课中，教练会关注每个人的表现，对每个人的锻炼状态下的指示和建议，能够特别地弥补自己的缺点。因此，你不光能够更好地掌握各种动作，而且可以更加关注自己的身体状态，以便更好地优化、调整自己的运动状态。团体课不仅可以帮助你发现自己的不足之处，也能让你发现你的长处，让你发现自己的潜力，从而更加有效地进行锻炼和身体的健康管理。

### 五、愉快的交流互动

团体课上的交流互动更是令人愉悦不已。和身边的人们一起回应教练引导的动作，可以感受到更加愉快的气氛和生活，团体课能够引起人类的国际友谊来促进各族裔人们的交流，从而意义至高。锻炼有时尤其是在团体中锻炼，是一件很愉快的事情！

综上所述，团体课让你不单单只健身，更让你在集体体育活动中享受快乐体验。等你试一次团体课之后，你就会知道，这不仅仅是一项体育锻炼，更是一份愉悦、协作和友好的经验。

### 果酱画心得体会篇三

时间慢慢地逼近着大家下山的步伐，活动过后，大家纷纷有序的下山，此刻大家上山和下山的心情绝对不一样，不知道是否是疲倦的缘故，还是对此次活动的不舍，在大家的脸上隐约的看到些沉闷，来到了山脚下，在活动地门口，再次拍了集体照，这次的集体照，相信大家都是用心在照的!经过此次的活动，大家都玩的比较开心，同时也融合了之前因为各种原因引起的交流甚少的距离感。同时也增加了大家对彼此的认识，促进了大家的交流，更重要的是让大家在这一次的活动都得到了放松。并且促进了大家的交流，让彼此更熟悉，了解集体，无意识的提升了班级的凝聚力。同时时间慢慢地逼近着大家下山的步伐，活动过后，大家纷纷有序的下山，此刻大家上山和下山的心情绝对不一样，不知道是否是疲倦的缘故，还是对此次活动的不舍，在大家的脸上隐约的看到些沉闷，来到了山脚下，在活动地门口，再次拍了集体照，这次的集体照，相信大家都是用心在照的!经过此次的活动，大家都玩的比较开心，同时也融合了之前因为各种原因引起的交流甚少的距离感。同时也增加了大家对彼此的认识，促进了大家的交流，更重要的是让大家在这一次的活动都得到了放松。并且促进了大时间慢慢地逼近着大家下山的步伐，活动过后，大家纷纷有序的下山，此刻大家上山和下山的心情绝对不一样，不知道是否是疲倦的缘故，还是对此次活动的不舍，在大家的脸上隐约的看到些沉闷，来到了山脚下，在活动地

门口，再次拍了集体照，这次的集体照，相信大家都是用心在照的！经过此次的活动，大家都玩的比较开心，同时也融合了之前因为各种原因引起的交流甚少的距离感。同时也增加了大家对彼此的认识，促进了大家的交流，更重要的是让大家在这一次的活动都得到了放松。并且促进了大家的交流，让彼此更熟悉，了解集体，无意识的提升了班级的凝聚力。同时班里同学来自全国各地，大家从原本不同的生活和学习环境中相聚在珠江相聚在人力1207，在这里我们有着共同的奋斗目标。

对于班里同学的出勤，正常的情况下，大家都会准时到达教室并且很多同学会抢着前排的位置听着老师讲课；有些时候会有些同学会选择旷课，来自学委的反应，这些同学会按照一定的程序写请假条，说明请假原因的。在课堂上，大家会积极的与老师互动回答老师提出的问题；课堂整体上是保持着安静，大家没有早退的现象；对于老师布置的课外作业，有的是需个人完成的，有的是需要小组（6—7）人来完成，但不管是怎样，到了交作业的时候大家都会交出一份满意的答卷。在完成这些作业期间，不仅增强了每个同学的个人学习能力和操作能力，而且增加同学间的友谊，彼此更加认识了解。所以，班里之间的关系很融洽，从来未出现过太大的纠纷与矛盾。

当然，班里的同学也存在一些不良的习惯，比如在上每天第一单元课的时候，有些同学会带上自己的早餐进入课堂冲着老师吃早餐。

为了增加班里同学之间互相了解程度，班内会组织全班的同学聚在一起，所以大家在一起吃过饭、曾做过“真心话，大冒险”游戏、曾一起拍过照……在活动期间大家彼此互让、帮助。所以对于这样的活动，在以后的学期里我们仍会多多进行。



## 果酱画心得体会篇四

团体课已经成为很多人健身的常用方式了，我也不例外。在多年的健身经历中，我参加过很多团体课，比如瑜伽、有氧、搏击和瘦身等。今天，我来分享一下自己在团体课中的心得体会。

### 第二段：选择适合自己的课程

在团体课中，不同的课程适合不同的人。比如，如果你喜欢舞蹈，那么有氧舞蹈课可能是你的首选；如果你喜欢稳重中带有一定难度的运动，那么瑜伽和普拉提就是不错的选择；如果你想要更强的挑战和更高的强度，那么搏击课会很适合你。总之，选择适合自己的课程可以让你更加享受健身过程，真正做到“乐在其中”。

### 第三段：跟上节奏

团体课一般都是在音乐的节奏下进行的，而且很多课程都非常快节奏。这就需要我们不仅要掌握课程的动作，还要跟上音乐的节奏。对这一点我有一个小技巧，就是在课程开始之前先练习内在的“节奏感”，使用音乐的“起伏”来找到自己的呼吸节奏和节拍。这样做可以让自己更加自然地融入课程中，不会感到跟不上节奏。

### 第四段：倾听身体的“声音”

团体课是十分刺激的，会让人快速出汗，身体变得敏捷起来。但是，有时候我们会忽略自己身体内部的“声音”，也就是身体的信号。这一点很重要，因为只有倾听身体的“声音”，才能避免受伤。如果你感到某个动作过于困难或者疼痛，那么就需要停下来，给自己一个放松的时间，同时可以尝试其他更适合自己的动作。

## 第五段：享受团体课的快乐

最后一个要点是：团体课最重要的是享受其中的快乐。无论你做什么课程，都不要忘记运动是为了身心健康和快乐而进行的。所以，不要太在意自己的表现，不要和别人攀比，要在自己的节奏下完成课程，享受其中的快感。

总结：

通过这些年的团体课经历，我逐渐领悟到了如何选课、如何跟上节奏、如何倾听身体和如何享受其中的快乐。这些技巧或许对于其他人来说也很有用，那么，大家一起来运动起来，感受运动带给我们的健康和快乐吧。

## 果酱画心得体会篇五

### 第一段：引言（150字）

团队辅导是当下广受欢迎的学习方式，在实践中不仅可以提高个人能力，还能加强团队合作。在参与团体辅导的过程中，我收获了许多宝贵的经验和体会。本文将重点分享我在团体辅导中获得的三个主要心得体会：建立信任和尊重，倾听与发言的平衡，以及团队目标的重要性。

### 第二段：建立信任和尊重（250字）

一个团结的团队离不开成员之间的信任和尊重。在团体辅导的过程中，我发现建立信任是团队成功的关键。当成员们学会相互信任，彼此之间就会更加开放和坦诚地交流，解决问题的效率也会大大提高。此外，尊重每个成员的观点和意见也是建立和谐团队关系的一部分。在团体辅导中，我意识到只有当每个成员都被尊重并被听取时，才能发挥团队协作的最大潜力。因此，建立信任和尊重是实现理想团队的不可或缺的因素。

### 第三段：倾听与发言的平衡（300字）

在团体辅导中，每个成员都应该有机会发表自己的观点和意见。而要做到这一点，倾听和发言的平衡非常重要。在我的经验中，倾听比发言更重要。通过倾听，我们可以更好地理解他人的观点，发现问题所在，并与他人进行深入的沟通。在倾听的过程中，我们还能更好地接纳他人的观点，避免冲突和分歧。同时，合理安排每个成员的发言时间和机会，也是保持团队协作平衡的一种方式。通过倾听与发言的平衡，团队成员能够在团体辅导中获得更好的体验和收获更多的知识。

### 第四段：团队目标的重要性（300字）

一个团队存在的目的是为了达成共同的目标。在团体辅导中，确立团队目标的重要性是显而易见的。当每个成员都清楚地知道他们的共同目标是什么，他们会付出更多努力去实现这一目标。此外，团队目标还有助于提高团队成员之间的合作和沟通能力。当团队为了一个共同目标而努力时，每个成员都会将个人利益置于整体利益之后，更注重团队的发展与成长。因此，明确团队目标并为之努力是团体辅导中至关重要的一部分。

### 第五段：结论（200字）

通过团体辅导的实践经验，我认识到建立信任和尊重是一个团队成功的关键要素。同时，倾听与发言的平衡以及团队目标的明确也对团队的发展起到至关重要的作用。在未来的学习和工作中，我将继续运用这些心得体会，不断提高我的团队合作能力，并带领团队达到更优异的成果。团体辅导不仅仅是一种学习方式，更是一种思维方式和生活态度，我相信它将在我的未来中发挥重要作用。

## 果酱画心得体会篇六

团体辅导，是指在一定组织形式下，通过团队合作和集体辅导，帮助成员解决心理问题、增强心理素质的一种形式。团体辅导虽然充满了挑战和困难，但通过一段时间的实践，我深深体会到其中的乐趣和收获。以下是我对团体辅导的体会和心得。

首先，合理的活动设计是团体辅导的基础。在团体辅导中，我认识到活动设计的重要性。一个好的活动设计能够引发成员的积极参与和思考，促进团队的发展和成长。例如，在一次团体辅导活动中，我们进行了一个“团队建设”的游戏，每个成员分为几个小组，通过合作解决问题。这个游戏不仅锻炼了我们的团队合作能力，还通过游戏中的问题，让我们更深入地了解了彼此的个性和特点。活动设计要具有足够的创新性和挑战性，才能调动成员的积极性和参与度。

其次，有效的沟通和倾听是团体辅导的关键。在团体辅导中，成员们都希望得到倾听和理解，而我们作为团体辅导师，更要注重倾听和沟通的能力。在一次团体辅导中，我注意到，当我充分地倾听每个成员的发言，并适时地给予反馈时，他们更愿意分享他们的体验和感受。而当我以开放、理解的心态去接纳他们的意见和反馈时，他们也更愿意接受我的指导和建议。倾听不仅可以增强成员的信任感，更可以帮助他们自我认识和解决问题。

此外，团体辅导需要团队合作精神。作为团体辅导师，我们不应该通过“一言堂”的方式来指导和引导，而是要注重团队合作。在一次团队辅导中，我们将成员分成若干小组，每个小组负责完成一个任务。虽然成员之间有不同的意见和思路，但在紧密的团队合作中，他们能够相互协作，共同解决问题。通过这次活动，我深刻体会到，团队合作精神的重要性。只有团队成员之间相互支持、相互鼓励，才能够最终达到团体辅导的目标。

此外，个体与集体的平衡也是团体辅导的重点。在团体辅导中，我们不仅要关注个人的问题和需求，也要注重集体的发展和共同进步。每个成员都是独一无二的，有自己的问题和困惑，而团体辅导的目的之一就是通过集体共享和集体支持来解决这些问题。在一次团体辅导中，我发现每个成员都在积极地为集体进步做出贡献，他们通过分享自己的经验和感受，不仅得到了理解和支持，也从其他成员的经验中获得了启发和帮助。

最后，团体辅导需要持续的关注和跟踪。团体辅导不是一蹴而就的过程，它需要持续的关注和跟踪。在团体辅导中，我们应该留出时间进行反思和总结，了解成员的进展和问题，并根据需要进行后续的跟踪辅导。在一次团体辅导的结束后，我组织了一次小组讨论，成员们分享了他们的体会和改变，并提出了一些建议和期望。这个过程不仅让我更深入地了解了他们的需求和困惑，也为我提供了进一步改进和调整团体辅导的方向和方式的机会。

总之，通过团体辅导的实践和体会，我明白了团体辅导的重要作用和意义。合理的活动设计、有效的沟通和倾听、团队合作精神、个体与集体的平衡以及持续的关注和跟踪，都是团体辅导的关键要素。只有在团体辅导中，我们才能够充分发挥集体的智慧和力量，帮助成员解决心理问题，实现个人的成长和发展。通过团队合作和共享经验，每个成员都能够得到支持和启发，同时也为集体进步和发展做出贡献。团体辅导不仅是一种学习和成长的机会，更是一种乐趣和收获的来源。

## 果酱画心得体会篇七

昨悉，为深入推进“双读”（幼儿园“起点阅读”、中小学“朝读经典”）教育活动，省委宣传部、省教育厅在全省中小学开展“感悟经典”征文活动。

此次征文主题是“经典伴我成长”，征文时间截止12月31日。文章文体不限，主要撰写诵读经典后的感悟和体会，字数不超过1500字。投稿可将纸质文稿邮寄到：武汉市洪山区雄楚大街268号湖北出版文化城b-1615室，邮编：430070，标注“感悟经典征文”，也可将电子文稿发送到电子邮箱：2685796402@。

省委宣传部、省教育厅组织专家成立“感悟经典”征文活动组委会，对征文进行评选，最终将评选出一等奖5篇、二等奖10篇、三等奖15篇，对获奖者颁发荣誉证书。