

# 2023年团体活动总结体会(大全5篇)

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 团体活动总结体会篇一

- (二) 记录及资料整理张应军郝宗英张星马丽
- (三) 活动主题人际交往
- (四) 活动内容大风吹“奥地利女王圈”猜词游戏
- (五) 活动设计

### a大风吹

1、全体站成一个圈，以报数的形式确定站或蹲，形成一站一蹲间隔的圆圈，有两个人没有位置，立于中央。

2、主持人开始说：「大风吹！」大家问：「吹什么？」主持人说：「吹站着的/蹲着的有穿鞋子的人。」则凡是被吹的人，均要移动，另换位置，原来站在中间的人抢到一位置，使得另两个人没有位置，这两个人要接受大家的惩罚，惩罚结束后再吹。

### b奥地利女王圈

操作程序：1、各组成员围成一圈。

- 2、每位成员将双手放在前面一位学员的双肩上；
- 3、听从培训师的指令，缓缓地坐在身后学员的大腿上。
- 4、坐下后，各小组可以叫出自己的口号，鼓励大家坚持不懈。
- 5、以小组竞赛的形式进行，看看哪个小组可以坚持最长时间不x松垮。

#### （六）分享方向

有关讨论：

- 1在游戏过程中，自己的精神状态是否发生变化？身体和声音是否也相继出现变化？
- 2、在发现自己出现以上变化时，是否及时加以调整？
- 3、是否有依赖思想，认为自己的松懈对团队影响不大？最后出现什么情况？
- 4、要在竞争中取胜，有什么是相当重要的？

#### （七）评价：

（2）在活动进行中，由于事先没有把活动的注意事项，活动要求，活动规则等具体内容做详细而简单的陈述，导致许多人一起议论活动的想象，进而影响到了整个活动的进展。此时，需要指导者灵活而机智地控制这个会场，不能任其发展。需要对各种注意事项再次进行解释。

（3）在策划阶段没有很好预期在团训进行中会出现的状况，导致在活动中大家七嘴八舌的进行讨论。如“大风吹”的活动中对于“吹出团队”的人进行何种“惩罚”没有事先进行

说明，导致大家在这一问题上进行了无意义的争论。

（4）指导者在整个活动中一定要以公正的形象，维持整个活动的公平有序的开展。这样就能成员营造出“一种坚持公平，保证正义”的团体氛围，有利于减少成员的抱怨，形成信任，依赖的团体气氛！

（6）在分享阶段的问题：在分享阶段作为指导者对成员的发言要进行及时的反馈，或重复发言者内容；或对发言者进行解答；或对疑问予以指导；或对发言者的内容进行概括、总结。切忌不对成员的发言不做任何反馈。

（7）活动的梯度设计。在猜词游戏中，指导者对于所猜之词进行了易——难——易的设计！对于团员进入角色有积极的推动作用！因此，在进行团训方案设计的同时兼顾成员的感受，关注成员的利益，对于营造和谐、温暖、宽容的气氛具有重要作用。

（8）在热身活动的设计中，需要选择那些操作简单，活动量不宜太大，能够起到活跃气氛，增进亲密度的活动。

（9）指导者在热身活动中表情方面要尽量做到纯真、自然，亲切，有感染力；语言方面要做到流利的表达；在情感上要有强烈的感召力。

## 团体活动总结体会篇二

通过半个月准备和连续三天共同努力，这次活动无论是销量还是订单数均名列前茅。无论是市场、同行还是消费者都赢得了相当好的口碑，超额完成了预期的销量，到达了增强队伍信心，鼓舞士气的作用。

鉴于对下阶段工作的推进和完善，力求每次活动都有所进步，特总结一下经验供大家探讨学习、其中的教训望大家都引以

为鉴。

本总结按时间跨度分为三段：准备阶段、促销阶段和结束阶段。

## 一、准备阶段

准备阶段总的来说，有点仓促，相对其他品牌略显细致。本阶段将就(小区、装饰城、店面)--外圈、(宣传、网络)--线上、(人员、物料、价格、产品)--内圈、线下等方面来试图阐释本次促销活动成果和不足。

## 二、小区层面

月初开始宣传月底将有一次大型活动。中间进行了不间断的跟踪，从现场来看，到底效果多大，难以界定。但是这种提前蓄客的意识要建立；(小区活动推进不是太明显，跟进的基础有待提高、网络组织要跟上，样板房的建立，设计师木工渠道维护都要提前蓄客。

## 三、装饰城层面

装饰城层面主要针对活动的主会场，准备了两种一是耐磨的二翅豆、一是风格化仿古的白蜡木。不仅仅有大气的铺装效果，现场的踩踏体验，而且有关这次活动的介绍(歪打正着，喷绘原本用在店面的。装饰城不让用，才放到会场，构成了一个很大气的带有活动主题“帐篷”，一方面也说明在装饰城的准备也相对欠缺，另一方面，有些东西没有提前沟通好，装饰城哪些地方能够用那些地方不能够用没有沟通好，那些物料能够借用那些物料务必自备也没有沟通好，很多椅子和桌布是能够用的，不用自己置办。)再加上，画架、展架、环保袋、折叠桌、排列有序的木雕像、签字笔，整个现场布置得当，气氛和周边相得益彰。提前和装饰城沟通，到达的目的是，在主会场t字台旁边布置了体验区。

# 团体活动总结体会篇三

集团领导、分公司领导及诸位同事，大家好：

20xx年是我们x公司业务快速、健康、和谐发展的一年。我部在集团领导的正确领导和支持下，按照年初集团所确定的“创新、探索、务实、高效”的企业理念和工作方针，结合我部的实际情况，坚持“”的企业发展战略，在全部门的共同努力下，克服了种种困难，在政策及市场环境不佳的情况下，圆满、优质地完成了今年本部的各项工作：

## 一、工作计划完成情况：

- 1、项目策划目标、计划、行动卓见成效。根据x项目发展的总体要求，本部今年在总经理的指导下，顺利完成了x项目定位、方案修编、概念提升、相关业态运营机构评选、营销策划机构评选等主要工作，为该项目高效、有序推进提供了重要的专业支持。
- 2、商业策划、定位顾问评审工作稳步、协调、快速完成。至20xx年底，本部在总经理指导下评选、审定、督导x项目定位及其商业部分定位和设计优化，评选相关顾问公司及机构共计38家。其中，适合该项目合作的机构6家，且同时具备项目策划、定位、设计优化及招商运营优秀能力的机构有2家，与之合作深度和工作成效堪为优良。
- 3、制度建设取得显著成效。本部从年初开始，充分发挥和学习老一辈领导的“敬业精神和实战经验”，在总及综合办公室的督导及大力协助下，将《x部门管理制度》、《部门职责》、《职务说明书》等相关制度建设得以建章建制并实施使用，为本部的科学化、规范化管理起到了重要的指导作用。
- 4、新项目拓展及策划高效、高质。本年既是我集团实际业务开展和实施的元年，又是我们在产业结构扩张及探索发展的

一年。面对局势多变的政策及市场环境，我部树立“办法总比问题多”的工作理念，在集团领导的带领下，重点针对x项目□x项目□x项目等做出了深入、具体、高效的项目策划及研究方案。为我集团在未来不断的产业发展及资源累积提供了大量的实战经验。

5、仪式筹备完满顺利。本年度x月间，我部在集团领导的督导下、在全体同仁及兄弟姐妹的高度配合下，发挥出“不要钱、不要命”的从业信念。面临时间紧、任务重等诸多不利因素，心往一处想、力往一处使，在公司既定的开业、奠基筹备时间内，圆满地完成了“x有限公司”开业相关物料的设计、制作及安装，并顺利地完成了开业典礼的策划和组织工作，为我集团在金融产业板块的展业之路打响了响亮的“一炮”。与此同时，结合x项目现实发展状况，我部在集团领导及全体同仁的重托和协助下，发挥集体的力量，成功地完成了“”奠基仪式，借助该奠基仪式的成功举办，为我们在自己策划及执行大型活动经验上奠定了坚实的基础。

6、公共关系维护得力、顺畅。按照集团近期的战略发展方向和相关产业公共资源需要。本着“每位x人都是集团的形象大使”之工作理念，我部在本年度与政府相关局、办及职能人员，以及相关产业合作伙伴、专业人士访谈等取得了良好的公关成效。同时，在公共关系协调、产业信息收集等方面，结合实际需求得当、有效地为公司在社会树立了良好的口碑效应。

## 二、重大突破和工作亮点：

20xx年，是我部门伴随集团共同拓步、迅猛发展的一年，但对于总体产业环境可谓“严冬之年”，本部何以能在这寒冬中在我集团的带领下，立足xx市红旗招展呢？总结起来主要有以下几点：

一是靠上级的正确领导。年初我集团确定的“ ”的指导思想和工作方针，事实证明这是一个既揽全局又具有切实指导意义的工作方针，同时上级领导经常结合本部的实际工作内容了解情况，排忧解难、献计献策并给予了正确的工作指导，这些都极大地鼓舞了我部员工的积极性和士气，有力地推动了我部业务的发展。在上级的正确领导下，本部在x项目定位评审，奠基仪式□x有限公司开业典礼等策划和组织上，取得了良好的成果。

二是指导思想正确。自从年初集团确定了总体战略方向和工作方针后，我部就结合本部实际情况，确定了“以业为大、以事为先、以勤为荣、以司为家”的指导思想。并结合项目发展实际需要订立了“一个中心，两个立足点，两个计划”。一个中心是把“项目策划”作为本部全年工作的中心，实行“宏观不漏项、微观要精准”的工作原则。两个立足点是既立足于市场开拓，又立足于专业提升。通过一手抓开拓，一手抓专业，在促进市场开拓的同时，也更加注重职能专业水平的提高。两个计划就是《部门年度计划》和《个人职业生涯规划》。产业经营的最终目的是实现资本收益的最大化，把握了《部门年度计划》就等于把握了项目的发展方向，而《个人职业生涯规划》是实现《部门年度计划》的有力保证。所以切实做好并执行好《部门年度计划》、《个人职业生涯规划》是实现集团经营目标的可靠保障。本部在20xx年始终贯彻了“一个中心，两个立足点，两个计划”的指导思想，事实证明了这具指导思想是正确的。至20xx年我部共计完成集团交与的重点任务共计21项，其中好评率公司部门工作总结以上。这些都无不说明本部“一个中心，两个立足点，两个计划”的指导思想是卓有成效的。

三是对形势分析准确，业务措施得当，工作部署到位。我集团及我部员工多是外地来发展事业的精兵，面临我们在还属新兴的集团公司，业务开拓环境具有一定的局限性，如果不清楚内、外部形势就会没有明确的市场导向和正确的工作定

位，这就会导致本部工作一盘散沙，打乱仗。因此，我部高度重视调查研究和学习，认清工作环境，打有准备的仗。20xx年做的第一项工作就是搞好“四个研究”，即：1、研究分析区域内的经济发展情况，政策、产业和发展规划；2、研究分析同行业的发展情况，明确竞争对手，认清形势；3、研究分析项目定位、推广等达到资本最大化所需要的条件；4、研究自身的策划对策。

### 三、有待改进和不足之处：

在上述一年中，我部虽有良好的业绩表现，却在实际工作当中发现了一些不足和有待下一年工作中改善之处。其中：

问题一、项目及活动策划：项目策划的过程是项目灵魂注入的过程，更是集团无形资本和有型价值能否保证最大价值提升的关键。本部针对x项目策划及定位的过程中，虽延续常规项目策划的工作思路和方法，但在宏观政策解读和区域经济展望的理解和深化程度仍然不够精准及透彻。在20xx年本部策划工作的重心就是，要深度研策本项目的核心价值及未来产业和产品的发展趋势，为该项目入市前做好效益最大化的充足准备。同时，在今年各项活动策划中存在最大的问题是，对活动筹备前的准备不够充分，以及活动策划和组织的统筹力度不够。在20xx年，本部将就其上述有待改进问题深度剖析活动策划和组织的核心内容、核心内涵条件，在前瞻性及规范性上重点突破改进。

问题二、商业顾问及运营：商业部分既是商业地产的核心部分，又是我集团总体产业战略的关键部分。在今年本部担纲该项目商业部分的筹划和管理期间，虽在顾问机构筛选及各项工作量化上有所成效，但在行业经验、宏观把控、产业研究、资源累计上还存在诸多不足。在20xx年，本部将就其不足之处深入地、有计划地从提升人员能力和专业素质上“苦练内功”，在我集团提供的学习和成长的“熔炉里”



迅速打造成行业内的精英团队，向集团领导及一路陪伴我们成长的各位领导和兄弟姐妹递交一份满意的答卷。

问题三、新项目拓展策划：为了“又快又好”地为我集团在珠三角产业扩张奠定坚实的储备资源，本部的核心任务还有新项目拓展及研策。在20xx年，本部在新项目拓展及研策的质和量还是不够充分，同时，对于本部的长项“项目前期开发”工作投入程度不佳。为此，我们将在20xx年，重点针对集团既定的产业扩张型项目进行深度、有效地工作开展，为我集团在“风险小、少投入、多控制”等资源获取中取得优秀的战果。

问题四、组织架构及管理：本部于今年上半年，在集团领导的正确指导下，将部门管理制度进行了合理的制定，也为我们在工作开展中提供了正确的方向和纲领。而制度的有效执行和产业发展的有效结合就成为了科学化管理的核心内容。在20xx年的工作当中，我部全员“埋头苦干”的同时，偶有“走偏”之时，这就是制度运用不够规范。在制度执行过程中发现现实工作推进不够顺畅，这也是制度建设不够完善。所以，本部在20xx年的制度建设工作中将常抓不懈，不断地在“实践中制度建设、制度中规范实践”，将制度建设、组织管理真正地落实到实际效益的产出和资本价值最大化。

#### 四、建设性建议：

一个企业乃至一个国家，能够“战无不胜”、“基业长青”的根本条件是“箴言”文化，而令我们引以为荣的是，我们“家族”无处不流淌着“融智”的血脉。也正是这样的企业文化使我们每位“家庭成员”无不感到，为我们蓝琴献计献策是如此的骄傲和荣耀。我们蓝琴在未来的发展中还有很长的路要走，为了我们能够走得更好、走得更远，本部特对我集团在未来的工作建议做以汇报：

建议一、拓宽“融智”途径，加强行业交流：在以往公司内

部的培训和外部考察、学习的基础上，根据职务内容需要，有针对性地增加和拓宽行业经验交流及行业信息收集的渠道。20xx年是我集团项目开发进入实质性推进重要的一年，也是我们全员素质迅速提升和产业发展信息大量累积的关键一年。而外出学习、考察、交流则是我们项目发展至关重要的“养料源泉”，“没有调查就没有发言权”、“知己知彼百战百胜”等先辈的教诲是毋庸置疑的成功要素。所以，本部建议明年的工作进程中尽可能多增加考察和学习的机会，本部也会十分珍惜每次学习和成长的机会，将所学、所感形成规范的报告，并坚持“学到、悟道、做到”的原则，将“扬弃”的精髓在公司推而广之，为集团无形资本的累积“添砖加瓦”。

建议二、开展“你最棒的地方！”主题活动：工作中最重要的是“重点、效率和速度”，最要命的是“偏执、愚钝和拖沓”。而问题是为什么总有人不想做“要命”的那一个，却一直在做“要命”的那一个呢？就好比“好钢看刀刃，好马看牙齿”。每个人都有其人性和价值的“长、短板”，不是每个人都能够结合职业生涯找对自身的“长板”将潜能在工作中发挥到极致，有些自己可以发掘，有些则需要身边的领导、同事或朋友可以发掘，这就是有的人“在工作中是幸福的”和有的人“在工作中是无奈的”本质差异。所以，本部建议在集团内部定期开展“你最棒的地方！”主题活动，每个人都对身边兄弟姐妹身上的优点进行发掘和提炼。形成每个人都能够明确“自己的长项究竟是什么？自己到底要什么？自己要达到的目标多久可以实现？在公司如何可以实现？”。明确了自己的职业生涯，不但有利于自己的人生成长，更加有利于领导对其“才尽其用”、“唯才是举”“有的放矢”。

五、总结：

20xx年是集团奠定珠三角事业根基重要的一年，能够悉心共创我司的峥嵘岁月，也是本人及本部门同仁难得的成长机遇。为此，心怀感恩之情，我协同本部向集团各位领导及所有同

仁致敬!感谢各位领导一直以来给予我们的点拨和支持，感谢各位同仁的精诚合作，感谢我部兄弟姐妹的锐意进取!也正是这些，我部才有今天取得的小小成绩，这些成绩和成长是与每位领导和同事密不可分的!

“既来之，则为之”[]20xx年，我们将一如既往、再接再厉，充分运用发展平台，共创共享我们的伟业。为集团创造更大的价值是我们的目标，为团队缔造更多的佳绩是我们的责任，为蓝琴打造更好的项目是我们的使命。在此，我们有理由相信在集团领导的带领下，通过本部及所有同仁坚持不懈地共同努力，力争在新的年度取得突破性的成绩!新的一年，新的起点，新的开始，最后，本人协同部门全体向集团领导及所有的兄弟姐妹拜个早年!祝大家：携手共进龙腾盛世，集团发展气壮云天!

## 团体活动总结体会篇四

xx月21日我班在团支书姚楠的带领下一起组织了一次户外拓展活动。这次活动的目的开展了此次户外实践活动是为了丰富学生的课余生活，培养班级同学之间的友谊和团队精神及增强学生的活力和凝聚力。而活动的意义就在于通过开展此次活动培养学生之间的默契和团队精神、增强彼此间的活力和凝聚力，促进成员间的沟通与交流，丰富了学生的校园生活，提高了大学生的综合素质这次活动中最让我们记忆深刻的就是真人cs了。它让我们了解到人是需要帮助的。红花虽好，也要绿叶的扶持。一个好汉三个帮。如何将掩护己方的伙伴，干掉对反的敌人。这不仅需要同学们去思考，去沟通，想出办法。并且最后在集体的配合和帮助下取得最终的胜利。它让我们感受到了相互沟通，相互关爱，相互信任，相互配合，团结互助的重要性。

世界上最有默契的团队也并非天生就有默契的。他们必定是经过很多次的反复练习，反复沟通找到的练习方法，才能取

得佳绩。在我们的多人同行的游戏中，我们由随意的搭配到男女间隔搭配，由排头的喊暗号到中间的人喊。在不段的练习，沟通，协调后我们找到了我们团队的配合方式。并且在一次又一次的反复练习中取得了很好的成果。相互沟通，相互信任，相互配合使我们更有了默契。

在这次的户外集体活动中，我深切体会到了沟通的重要性。这次活动加强了大家的沟通，加深了感情，培养了团队凝聚力培养了团队默契。它使我们感受到了相互关爱，团结互助，相互信任的丝丝温暖。

周年庆典活动圆满结束了，我们还沉浸在欢快之中久久回味。在此，感谢在这次活动中无私参加活动组织策划以及积极参与活动前期准备的同事们。因为有你们，这次活动才会如此的成功!感谢公司为我们提供交流的平台，增强了大家的凝聚力和集体荣誉感，谢谢!

今年xx月初，接到周年庆典的任务。决定组建活动筹备小组做准备工作，实实在在的把每项工作做好。考虑到参加人数的需求;场地的限制;筹备小组决定以趣味运动会分小组活动的方式筹备此次活动。在活动筹备期间筹备组人员在各人的工作之余，少眠少休的为活动做准备。周年庆活动的前一天筹备组成员积极布置会场，每个人都工作到很晚，为了把活动安排得更好，大家都无私的奉献。活动效果证明了决定是正确的，准备是充分和有序的。充分体现了公司员工的纪律作风和精神面貌。全体员工有强烈的大局意识，有责任感，团结协作能力强，体现出了一种拼搏向上的精神!

这次周年庆典活动的得到了公司领导的大力支持。措施有力，准备和各种协调会推进着活动工作不断进展!为确保活动的顺利进行，及相应后勤保障。筹备小组多次召集小组成员开会讨论，根据各阶段最新情况安排任务，明确各方面阶段工作任务，使整个准备工作有条不紊的开展，各方面工作紧密衔接、配合。

各队队员配合方面十分突出。活动期间的掌声给人印象十分深刻。各组组长在全面按要求执行筹备组各项组织措施的基础上，还负责本队的报名和宣传工作，组织宣传工作做得很好，有序、守纪，配合默契，充分体现一种良好的精神风貌。活动筹备期间各小队之间传递经验，交流展示，充分体现出“友谊第一”的精神，活动期间各队队员争先恐后，积极参加趣味运动会的各个项目，磨练的是非凡的毅力，较量的是超常的体力，拚搏的是出类拔萃的耐力。充分体现出一种“团结协作、不甘人后”的精神。

周年庆活动是一次综合性的活动，是以人为本的活动，特别是以每位同事为本，要办大事、办重要的事，就要集中力量，形成合力，形成拳头、所以要使每位同事都参与到活动中来。通过我们的周年庆活动增加大家的凝聚力，体现我们拼搏进取的精神。有了凝聚力和拼搏进取的精神我们的企业进一步加快发展，做大做强，发展才是硬道理。我们要继续积极开拓公司的企业文化建设，把庆典期间的敬业精神延续到工作中去，为公司的发展做出应有的贡献。

总之，通过这次庆典活动体现了各部门的协调应急能力，同时锻炼培养了一批企业文化活动骨干，发掘人才是这次周年庆活动的一大收获。为以后深入的搞好企业文化宣传工作打下了良好的基础。通过这次活动，我们看到了公司发展的潜力，凝聚的力量就是公司明天的希望。这次庆典活动增强了凝聚力、向心力，进一步激发了广大员工热爱公司、关心公司、建设公司、发展公司的热情。总结过去，为的是展望未来，我们要走的路还很长，我们深感肩负重担，我们仍须耕耘不息。成绩只能代表过去，更好的成绩等待着我们去获得。明天一定会更加美好！

春天是孕育生命的季节，一切大号生命都在萌芽阶段[x月12日下午我公司开展了一次以“呵护环境，奉献绿色”为主题的植树活动，此次活动开展的地点在钟坡山，钟坡山地势较高，不仅能让大家从植树活动中感受到快乐，而且还能亲近

大自然，培养员工们热爱大自然的情趣，从而增强保护环境  
的意识。

当公司人事向公司全体员工宣布在x月12日开展植树活动时，  
员工们都反应热烈，积极响应，并有不少员工不断询问这次  
植树活动的相关信息及具体的安排，希望在这特别的日子里  
表达出对美好大自然的热爱以及对本次活动的支持。但这次  
活动的主题是“呵护环境，奉献绿色”，希望通过这次植树  
活动，使大家能更加积极主动的去关注环境问题，从我做起，  
从身边的小事做起，爱护环境，保护地球，为美化我们的家  
园贡献自己的力量。

本次活动由xx企业的人事负责。活动开展得很成功[x月12日  
中午十二点企业全体员工在学校大门口集合，集体乘车出发，  
于十二点四十到达预定地点。到达目的地之后，员工们都表  
现很积极，而且很偶秩序，按照先前的分组，很快就开始了  
植树，有的挖坑，有的植树苗，大家干劲十足，热火朝天，  
但对待小树苗却时小心翼翼。在整个植树过程中，大家充分  
享受着植树活动带来的乐趣。虽然在培土，浇水过程中有很  
多员工被泥土弄花了脸，但大家都毫不在意，依然干劲十足，  
同心协力，半小时不到，一棵棵树苗就直立起来了!最后，  
看着春风吹拂着树叶，阳光洒下点点光斑，面对大家自己种  
下的小树，大家都感到无比开心和成就感，虽然植树有点累，  
但在大家的脸上看到的都是喜悦。

这次植树由于大家高昂的激情，和一致的团结协作，很快就  
将所带的树苗植完了，随后在主持人的带动下，开展了《杯  
水一战》，《你心中的他(她)》等娱乐活动。由于这些活动  
的娱乐性很高，让大家都乐翻了天。四点钟集体乘车返回。

对于这次植树活动，员工们都觉得意义非常。不但植树造林，  
美化环境而且加强了员工之间的交流，增进了员工间的了解，  
加深了彼此的友谊。更重要的是，通过这次植树及对环境问  
题和植树知识的宣传，使得大家更加认识到环境的重要性，

切实投身“呵护环境”的行动中来，为我们的美好家园“奉献绿色”，贡献自己的一份力量。

## 团体活动总结体会篇五

今天的培训和以往的有很大的不同，让我们有了更近的距离去接触和了解我们的同学或者说同事。说真的以往的培训活动一结束，大伙就各自散开了，对每个人都没有太深的印象，当然除了自己认识的。这次活动就弥补了这一缺陷，我们有机会、且以一种特别的方式去认识他们，很值得推崇。下面就是我个人对这次活动的所得所感。

当我们走进礼堂的时候就感觉今天的会议与以往的不一样，果然，今天是由心理咨询室的同学为我们开展一场团体辅导活动，旨在培养同学们的角色定位、合作沟通以及信任感。首先我们是在一种带有神秘性的选牌游戏中作角色的定位，同时那一张看似无所意义的牌在心咨询同学那里也有别样的解释，让我们从中了解自己最近的一些心理状况。当我们分好8组以后，就进入一个角色圈里的互识环节，这也是最基本的，只有记住了别人的名字才能更加顺利的与他人进行交往，同时也让我们知道原来我们的周围有那么多的值得我们学习交流的朋友，彼此之间多了熟悉少了陌生，多了亲切少了尴尬，多了互动少了沉默，多了主动走进他人的勇气少了被动为人所识的无奈。我们也很快为自己找到了归宿感，我们就是第八组的。游戏一是在黑暗中用胶绳按要求制造图形：要求每一位成员在闭上眼睛但可以进行交流的情况下在规定的时间内摆好图形。尽管它们都是些简单的图形，然而在闭上眼睛时，却是相当的困难，光靠某一位成员的力量是无法完成的，就势必要每一位成员之间的协调合作了。我们知道在这时意见很容易出现分歧，如果协调不好会影响整个团队的凝巨力的，因而在出现指挥者的同时也需要一部分人做出牺牲，权衡效益最大化后进行取舍。这是我们很容易会心往一处使，为集体的目标努力，也正如我们的'工作一样，需

要我们每一位成员的劳动且要在必要地时候为集体而舍自我。信任感对个人和集体都有相当最要的作用，可以说是维系的纽带，因而培养彼此的信任感是至关重要的，一次两次多次的交往会让我们由不信任到逐渐信任直至最后的完全信任，有一个漫长的过程，所谓的“路遥知马力，日久见人心”。这个“信任别摔”的心理辅导活动就可以让我们在游戏中寻找信任。当我们每一个人在被摔的第一次都惊吓的叫起来，因为我们害怕没有谁会接住我们，但当我们平平安安时，我们把信任交给了同伴，后面的我们体验跟多的是刺激是有趣；但当你第一次被摔没有被接住是，后面我们的恐慌之情会越加的强烈，如后顺利时，我们同样还是会把信任交给我们的同伴的，说明信任性是可以修复的。同样在平时的学习生活工作中，彼此会相互信任也会因事而失去彼此的信任，建立信任的很难得的，所以好好维系它，相信它会给你带来很多意外的惊喜！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)