

灾后团体辅导活动心得体会(模板9篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

灾后团体辅导活动心得体会篇一

近年来，我国老龄化问题日益突出，老年人群体也越来越庞大。为了让老年人过上健康、快乐的晚年生活，社会各界开始关注并积极开展各种形式的老年科团体活动。这些活动既有助于老年人的身心康复，也增进了老人之间的交流与感情。在参与这些活动的过程中，我深刻体会到了科团体活动的重要性和积极的意义。

首先，科团体活动可以促进老年人的身体康复与健康。老年人普遍存在着生活习惯不规律、少运动、体力下降等问题。科团体活动通过系统有序的运动项目，有效地帮助老年人恢复和改善了他们的身体机能。在过去的活动中，我看到有老人在参与健身操、太极等项目后，身体得到了明显的改善：血压降低、关节灵活度增加、心肺功能提高等。有的老人甚至告诉我，他们参与科团体活动之后感觉重新回到了年轻时的状态，生活更加有朝气。

其次，科团体活动可以增进老年人之间的交流与感情。科团体活动的特点之一就是多个老年人一同参与，进行有目的的交流与互动。通过这些活动，老人们可以结识新朋友，在参与活动的过程中建立起深厚的友谊。尤其是那些生活单一、孤独的老人，科团体活动不仅可以帮助他们解决生活中的孤独问题，还可以帮助他们寻找到同样兴趣爱好的伴侣。我曾亲眼目睹了一对年迈的夫妻，通过参与健身操活动，使他们

之间的感情更加融洽，夫妻关系更加和谐。

再次，科团体活动可以开拓老年人的思维与视野。随着年龄的增长，不少老年人往往陷入了固化的思维模式中，他们生活的圈子越来越小，对新事物和新观念的接受能力有所下降。通过参与科团体活动，老年人可以接触到各种各样的人、事、物，不仅可以拓宽自己的视野，了解社会的发展变化，还可以不断学习和适应新知识，激活自己的大脑。我见过很多老人在活动中展示自己的才艺、分享自己的经验，他们有一种重拾自信的感觉，重新发现自己的价值。

最后，科团体活动可以激发老年人的积极情绪与精神力量。科团体活动的过程中，老年人能够与同龄人一起欢乐、共同进步，这无疑是一种积极向上的情绪体验。科团体活动的组织者通常会加入一些游戏和竞赛的元素，增加活动的趣味性和竞争性。这种竞争和合作的氛围激发了老人们的斗志和积极向上的精神力量，使他们在晚年更加有活力和动力。

总之，老年科团体活动的意义深远而积极。通过这些活动，老年人的身体得到锻炼与康复，他们之间的交流与感情得到增进，思维与视野得到开拓，积极情绪与精神力量得到激发。社会各界应该更加重视和关注老年科团体活动的发展，为老年人营造一个更加健康、快乐的晚年生活环境。这样不仅有利于老年人的身心健康，也为整个社会的发展做出了贡献。

灾后团体辅导活动心得体会篇二

自我剖析等让我们意识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育，同时也让我们知道，加强对学生的心理教育，可以减少甚至杜绝学生心理问题的发生。通过学习我还意识到要实现提高学生素质，促进学生的人格健全发展的目标，教师的作用是无可替代的，尤其是班主任。所以在这几天的学习中，我都认认真真地看教材，听讲座，做好笔记，学好心理健康方面的知识，帮助学生学得更好，生活得更好！

心情放假法、肌肉放松法。这些都给了我借鉴作用，正确认识自己通过学习，我意识到在工作中要有更积极、乐观、向上的心态，并且认识到，保持这种心态对每个人的工作、生活都是至关重要的。这些将深深地影响着我、激励着我对今后工作的态度，这也将直接地影响到我的学生们，使学生们能够在良好的心态下学习、进步。在培训学习中，每一天都能感受到思想火花的冲击；在一次次的感悟中，颇感自己的责任重大、知识贫乏。通过这次学习，我收获颇丰、感想颇深：眼界开阔了、思考问题能站在更高的境界，许多疑问得到了解决或者启发。对教育的认识有了一个新的提高，对心理健康与心理调适的素质也得到了一定程度的提高。

灾后团体辅导活动心得体会篇三

本人于2006年取得了天津市中小学班级心理健康教育辅导教师资格证书（C类），但在教学和管理中还没有正式的对学生进行过心理辅导，同时也深感自己的心理辅导技能与技巧还很欠缺，有时不知如何更好地解压，如何更好地提升学生的自信心，非常渴望聆听专家的讲座，希望有机会能继续参加心理辅导方面的培训，以便更好地解决现实生活中学生遇到的心理问题和困惑，使学生心理健康成长。很感谢学校能给我们这次培训的机会于09年1月10日在师大逸夫楼进行了心理方面的培训。聆听了清华大学教育研究所心理学教授、博士生导师樊富珉现场讲座，她用活动的方式讲授了班级辅导技术。虽然培训时间只有一天，但这一天过的很充实，内容并不是纯粹的理论知识培训，而是结合活动练习，通过活动使我们学到了许多知识，真正是物有所值，以下将谈谈我个人的一些心得。

一、认识了团体心理辅导及其优势

团体辅导，是在专业教师的指导下，利用团体过程和团体动力的作用，促使个体在人际交往中通过观察、学习、体验，重新评价自己的思想、情感和行为，并可以在安全的 实验性

社会情境中认识自我、探讨自我、改变自我、调整改善与他人的关系，学习新的态度和行为方式，解决每个成员所面临的成长问题或心理障碍。本次培训之前，我的意识中，更多的是个体的辅导，一对一的辅导，没想到这次是面对200多人的辅导，第一个感触是辅导的面广，第二个感触是被辅导人进入状态快，效果明显，也使我看到了团体辅导的优势。团体辅导以其独特的功能和方式在心理素质训练和心理健康教育中发挥着越来越重要的作用，它既能帮助学生个人增强素质和能力、提高心理健康水平，同时又能帮助提高团体的整体协作性和创造性，增强团队的凝聚力和工作能力，提高团队绩效。我想团体心理辅导将会成为学校心理健康教育的一种新的发展趋势。

二、掌握了团体心理辅导的基本技巧

在心理辅导的过程中，有一定的辅导技巧：接纳、倾听、共情。老师首先要做到接纳对方，即无条件的积极关注对方，认真倾听困扰着对方的事情，对其产生共情，感受对方的感受，了解其情况，让对方的情绪得到宣泄，然后一起探讨，最后解决问题。因此，教师要改变一下心态，无条件的采用积极关注着、倾听、共情等方式，真诚地对待别人，促进其人格的健康成长。

三、熟练运用团体辅导工具

团体心理辅导工作的开展需要专业性团体心理辅导书籍、活动道具、活动光盘等的支持。为了满足广大心理教师、心理学工作爱好者对团体心理辅导的需求，京博仁团体心理辅导活动工具箱的设计以人际沟通理论、社会学习理论、以及团体动力学理论为基础，总结归纳各个阶段学生心理发展的主题，精心设计了丰富多彩的活动，利用心理课堂、团体心理辅导等方式开展心理健康教育。并配备了相应的团体辅导活动手册、活动光盘，为团体心理辅导工作的开展提供硬件支持。团体心理辅导具有操作性强、可变性大的特点，配套

光盘能够更直观地授予心理老师以渔，帮助老师更好地掌握团体心理辅导的技巧。

三、游戏虽小，作用很大

辅导中的两个小游戏给我印象很深，第一个叫爱的鼓励。这是一个拍手活动，需要在统一节奏下打出节拍，只有很简单的节拍，是12 123 1234 67，别看就这几个简单的节拍，全班同学只要节奏齐，就会打出非常宏大的气势。第二个是用手指演示出风声、小雨、中雨、大雨和暴雨的情形。这两个小游戏体现了团队的重要，体现了团结的精神，它能有效地抓住学生的心，能给人以豁然开朗的感觉。我想在遇到学生注意力不集中或感觉到困乏时，进行这样的小游戏一定会收到意想不到的效果。

四、通过活动，认识自我在培训中，樊教授给我们练习了很多的活动，每个活动都有着它的心理辅导方面的作用，我举个例子，在让我自豪的活动中，老师给我们每人一张纸，上面有小学、初中、高中、大学和现在这几个阶段，她让我们填出在这几个阶段中自己有哪些值得自豪的事件和引以为豪的原因。之后8人一组，每人轮流对大伙说出自己所填的事件和自豪感的原因。当我们面对互相不认识的人时，勇敢地说出自己的事时，当时给我的感觉是我有自信了，因为我在各个阶段都有另人羡慕的事情发生在自己身上，我也是很优秀的，我从此不再自卑。通过这个活动可以提升自己的自信心，使自己真正的不再自卑，能发现自己的潜能，另外通过这个活动还可以尽快地结识更多的朋友，使我们由不认识到相识，甚至成为朋友。我想当班主任在接手一个新的班级时，可以采用这种活动，首先让学生觉得自己是一个很优秀的学生，同时也可以使他们很快的和新同学彼此认识，让其他同学较全面地了解你过去优秀的一面，同时也可以使这些互相不认识的同学们尽快的组成一个新的班集体。

通过团体心理辅导培训，使我更加深刻地认识到：团体心理

辅导和教育教学工作对于一个学校的发展是同样的重要。在今后的教育教学中我要把所学知识运用到实际当中，做一名让学生满意的辅导员是我的工作，也是我的追求，我一直在努力，也将继续为之努力。

想了解关于心理更多信息，可以回复姓名及联系方式，免费索取更多资料。

灾后团体辅导活动心得体会篇四

本学期我们中班组在教育活动中把促进幼儿身心健康成长当成首要任务。促进幼儿身心健康发展既是幼儿教育的根本目的也是幼儿健康教育的终极目标，《纲要》中对幼儿健康发展提出几点：(1)身体健康，在群众生活中情绪安定、愉快。(2)生活、卫生习惯良好，有基本的生活自理潜力。(3)明白必要的安全保健知识，学习保护自己。(4)用心参加体育运动，动作协调、灵活。

这也为我们中班组的健康教育活动提出了明确的培养目标。本学期主要做法如下：

第一、树立明确的指导思想

感到压抑或受到伤害，然而日常生活中与之背道而驰的现象却司空见惯，值得我们反思。因此我们十分注意在幼儿的整日生活中充分发挥幼儿自身的主动性和用心性，努力将幼儿的兴趣与必要的规则相结合。幼儿在宽松的环境中尽早建立起各种良好的健康行为。

第二、设计多样化的健康教育形式与途径

幼儿园健康教育应与日常生活中的健康教育相结合，群众教育、小组活动与个别交谈相结合。目前，幼儿健康教育实践中存在着一些误区，有人认为幼儿健康教育就仅仅是日常生

活中的卫生习惯培养，对于这些片面的认识我们就应加以注意和防范。我们尽量多与家庭、社区密切合作，综合利用各种教育资源，共同为幼儿的发展创造良好的条件。本着尊重、平等、合作的原则，争取家长的理解、支持、和主动参与，并用心支持、帮忙家长提高教育潜力。同时我们还重视幼儿园课程的潜在影响，环境是重要的教育资源，因此我们透过环境的创设和利用，有效地促进幼儿的发展。在幼儿健康教育实施中，我们不仅仅重视幼儿园物质环境的创设，而且应重视幼儿园心理环境的创设，本着幼儿身理和心理的需求，我园于本学期购置了超多的幼儿可选取的活动器材，以此来引导、鼓励幼儿大胆、用心地参与活动，同时还培养了幼儿大方友善的交往潜力。

第三、实施适宜的教育方法。

给幼儿自由选取、讨论、合作的空间，让幼儿在愉快的游戏活动中锻炼身体，锻炼意志。

团体心理辅导心得体会2

灾后团体辅导活动心得体会篇五

自从加入志愿者团队以来，我一直也是参加了许多团队辅导活动的一员。团队辅导，作为协助成员成长的方式之一，透过需求调查、问题分析、解决方案制定和行动计划执行等环节来支持团队成员共同成长。透过参与团队辅导，我领悟到了一个人的力量与团队协作的重要性。在这篇文章中，我将分享我的体会，证明团队辅导的价值和作用。

第二段：分享体会

首先，在这段时间内，我开始认识到团队辅导是以团队的成

员为中心的，是关注每个成员并协作解决团队问题的过程。在团体辅导中，我们坐在一起讨论问题，展示自己的思维；听取每个成员的意见和建议，发现团队的优势和不足。这种协作氛围可以提高团队的凝聚力和信任感，也会让成员们在这样的氛围中，自然而然地认为自己和团队分不开。

其次，我认为，团队辅导的一个重要目的是从小团队出发，推动每个成员的自我发现和发展。在团队问题中，每个成员都要发挥各自专业技能，解决问题。在这个过程中，成员在与唯一目标协作找到自己的价值、意义和作用，这也是团队出发推动个人成长和发展的具体体现。在这些都落实到实践中，每个成员都会有自己的体会，也会在推动整个团队成长的同时实现个人的自我价值。

第三段：团队辅导有助于更新思维和创新

团队辅导能够在团队内部打破原有的模式和思维方式，让成员们重新思考问题，发现问题的更深层次的本质。这可以促进创新，能够打造组织实力的创新硬件部分。创新精神的培养也是一个有意义的过程，我们也需要把这种意识带回到日常工作中，去发现新的角度突破工作的极限。

第四段：团队协作的重要性

在团队内部，人际关系的发展和协作意识的提升也是团队辅导的目的。在这个过程中，我们可以意识到，生产力与工作效率并不完全取决于个人，而是受到团队协作的影响。相互依靠和信任的好环境让团队的工作变得更高效率、更协调。当团队成员间理解、容忍、互相尊重和信任时，工作就更能自然而顺畅地进行。

第五段：总结

以上是我在团体辅导活动中的体验和感受，我们不仅从团队

辅导中找到了自己的价值和存在感，更重要的是从整个过程中感悟到了团队协作的意义。我们强烈感到，团队辅导不仅有助于提高个人能力，更能够从整个团队的角度促进成员的整体发展。这样的过程也让我们直观感受到了团队协作的价值，也让我们了解到一个成功的团队所具备的因素。团队辅导，因为有了团队内部的解决和协作，才能更好承担内部和外部的各种挑战。

灾后团体辅导活动心得体会篇六

之前并不是了解得太多，也没有太深入的研究。不过我认为幼儿心理健康教育是教育必不可少的一部分，在孩子成长过程中起着举足轻重的作用，影响着幼儿一辈子的人生呢！

真是大开眼界啊，才发现原来心理健康的活动内容是这么丰富的，活动中的切入点要恰当好处，每个环节还要紧紧相扣，循序渐进。另外还有专家点评和讲座活动，这样大量的信息和深刻的内涵分析，让我对幼儿的心理健康教育有了进一步的了解。幼儿心理健康教育的理念之一告诉我们，心理健康教育不是专门关注“健康”与“不健康”的教育，而主要是关注幼儿的成长教育，是以促进人的正常发展为其根本宗旨的教育。

它教育的对象不是专指有的'孩子，而是全体成长中的、正常的、健康的孩子。这些理念让我深深的体会到几点：

一是幼儿心理健康教育的对象是每一个发展中的孩子，不是我们脑海中想象的几个心理有问题的'孩子；二是幼儿心理健康教育其根本的宗旨是要促进人的正常发展。三是幼儿心理健康教育是根据幼儿的心理发展的特点与规律，采用心理教育的途径和方法，来促进幼儿心理健康发展并培养其良好的心理素质的教育过程。

总之，经过本次的幼儿心理健康的学习活动，使我对幼儿心

理健康有了进一步的认识和了解，我会尽量把我学到的专业知识用到日常教学中去，发展每一个孩子，使他们健康茁壮地成长！

灾后团体辅导活动心得体会篇七

在心理辅导的过程中，有一定的辅导技巧：接纳、倾听、共情。老师首先要做到接纳对方，即无条件的积极关注对方，认真倾听困扰着对方的事情，对其产生共情，感受对方的感受，了解其情况，让对方的情绪得到宣泄，然后一起探讨，最后解决问题。因此，教师要改变心态，无条件的采用积极关注着、倾听、共情等方式，真诚地对待别人，促进其人格的健康成长。

通过团体心理辅导培训，使我更加深刻地认识到：团体心理辅导在学生中开展的重要性。我们学校即将开展心手相牵课程，在今后的活动中我要把所学知识运用到实际当中，希望它既能帮助学生个人增强素质和能力、提高心理健康水平，同时又能帮助提高团体的整体协作性和创造性，增强团队的凝聚力和工作能力。

灾后团体辅导活动心得体会篇八

团体辅导是一种有效帮助学生解决心理问题的方式，通过集体讨论和互动，可以促进学生的成长和改善心理状态。参加团体辅导的学生们可以从中获得许多宝贵的体验和心得，本文将从五个方面来探讨团体辅导给学生带来的益处和体会。

首先，团体辅导可以促进学生之间的交流和合作。在团体辅导中，学生们可以和其他同学分享彼此的心理问题和困扰，倾听别人的经验和观点。通过这种交流，学生们会发现自己并非独自面对困境，而是有许多人和自己有着相似的问题。这让他们感到安慰和支持，有助于他们从孤立感中走出来。此外，在团体辅导中，学生需要互相合作，共同完成一些小

组任务和活动。这锻炼了他们的合作和团队精神，让他们学会欣赏和尊重他人的观点，进而建立良好的人际关系。

其次，在团体辅导中，学生们可以通过倾听他人的经历和故事，获得新的启发和思考。每个人的经历都是独一无二的，通过倾听他人的故事，学生们可以获得不同的视角和思维方式。他们可以从别人的故事中学到如何应对挫折和困难，也可以从别人的成功经验中得到启发和动力。这有助于学生们开阔眼界，重新审视自己的问题，并寻找解决问题的新途径。

第三，团体辅导还可以提高学生的自我意识和情绪管理能力。在团体辅导中，学生们需要表达自己的感受和情绪，学会正视并处理这些情绪。通过团体讨论和辅导师的引导，学生们能够更好地认识到自己的情绪状态，并学会自己调节和管理情绪。这对于他们的个人成长和发展非常重要，可以让他们更好地应对生活中的挑战和压力。

另外，团体辅导还可以帮助学生建立自尊和自信。在团体辅导中，学生们会得到他人的认可和支持，这对于他们的自尊心和自信心都是很大的鼓舞。当他们看到自己的问题和困扰得到他人的理解和关注时，他们会意识到自己并不是无用之人，而是能够改变和成长的。这会激发他们追求更好自我的动力，激发他们克服困难和挑战的勇气。

最后，团体辅导还可以为学生们提供一个相互支持和安全的环境。在团体辅导中，学生们可以感受到团体的温暖和亲近，他们可以相互支持和鼓励，彼此成为心灵的依托。这种团体支持和安全感可以在学生们遇到困难和挫折时给予他们力量和勇气，让他们更坚强地面对生活的种种挑战。

总之，团体辅导给学生们带来了许多益处和体会。通过交流和合作，学生们建立了良好的人际关系；通过倾听他人的经历和故事，他们获得了新的启发和思考；通过表达情感和调节情绪，他们提高了自我意识和情绪管理能力；通过获得他

人的认可和支持，他们建立了自尊和自信；通过相互支持和安全的环境，他们得到了力量和勇气。因此，团体辅导是一种非常有价值的心理帮助方式，值得学生们积极参与和体验。

灾后团体辅导活动心得体会篇九

团体辅导是团队成员之间相互交流、学习和成长的过程。在团体辅导中，我们聚在一起分享经验，反思自己的行为，了解和接受其他成员的观点和感受。在这个过程中，我收获了很多，让我更好地了解自己和其他人的想法，体验到了成长和改变的喜悦。下面是我对于团体辅导团员心得体会的写作，希望对大家有所帮助。

第一段： 团队交流的重要性

在团队的里面，每个人都有自己的意见和看法。但是，如果这些意见不被分享，那么团队成员就永远不会知道他人的想法。通过与他人分享自己的经验和看法，我们可以更好地了解其他人想法和感受，从而更好地帮助他们。因此，团队交流对于团队成员之间的发展和成长是非常重要的。

第二段： 团体辅导的效益

团体辅导是一种独特的交流方式，它提供了一个讨论问题和分享经验的平台。在团体辅导中，大家可以放下自己的短处和伤痛，开诚布公地表达自己的想法和感受，收获互相的支持和建议。这样不仅能帮助自己更好地发展，也能帮助别人发现他们自己的问题和成长点。通过团体辅导，我们可以改正自己的错误，更好地了解自己和团队成员。

第三段： 我的成长体验

作为一个团员，我通过团体辅导获得了很多成长的体验。在团体辅导中，我第一次表达了我真正的感受，并接受其他人

的意见和反馈。我发现，通过与他人分享自己的经验和想法，自己不仅能够更好地了解他人的想法和感受，也更能够了解自己。我们可以发现自己的错误和成长点，并通过互相帮助和建议来改正它们。这样我们就可以更好地发展自己，也为团队做出更大的贡献。

第四段：团队合作的重要性

在团体辅导中，我们还学到了团队合作的重要性。在团队合作中，每个成员都有自己的优点和缺点。我们需要彼此信任和尊重，合理分配任务，相互帮助，共同解决问题，才能让大家都有所成长。团队合作的过程是建立在沟通、协商和尊重的基础上的，只有这样，才能让团队合作更加顺畅，成果更加辉煌。

第五段：结语

团体辅导让我们有了一个更好的了解自己、了解团队成员和团队合作的机会。通过团体辅导，我们可以更好地发现自己的成长点，更好地改正自己的错误，让自己和团队整体都有所成长。因此，每一个成员都应该重视团体辅导并积极参与其中，发掘自己的潜力，创造出更加美好的未来。