

# 2023年手工夹心饼干照片 手工黏土减压活动心得体会(实用7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 手工夹心饼干照片篇一

随着现代社会的高强度、高压力的生活节奏，越来越多的人开始感受到心理上的疲惫和焦虑。为了缓解这种压力，很多人开始寻求各种减压的方法，手工黏土减压活动就是其中一个比较受欢迎的方式。我也有幸参加了一次班级活动，深刻体会到手工黏土减压活动的重要性。

### 第一段：了解手工黏土减压活动的背景和原理

手工黏土减压活动源自于艺术疗法，是一种针对心理问题的治疗方式。通过手工制作黏土，让人们感受纯粹的恢复和自由，放松身心，缓解压力。黏土本身可以被整形，被塑造成各种形状，因此可以激发人们的创造力，帮助人们找到自身的价值和意义。

### 第二段：手工黏土对我的缓解压力的作用

在这次活动中，我在班主任的指导下，开始制作黏土作品。一开始，我感觉自己手笨，不知道该创造什么。然而，渐渐地，我开始享受制作的过程，开始随性而为，创造出我想要的形状。这个过程让我感觉非常愉悦，让我感受到自己在做一件真正有意义的事情。手艺不精的我，也慢慢地制作出了一个我满意的作品。

### 第三段：手工黏土活动对集体合作的重要性

除了个人的减压效果，这个活动也给我和班级带来了快乐。在这个活动中，我们分享创意，一起学习如何制作，并且互相扶持。在这个过程中，我和班级之间的联系也变得更加紧密。这种团队合作的氛围也帮助我们更加轻松自在地沟通和交流，让彼此之间的关系变得更加融洽。

### 第四段：黏土制作对于个人创造力的提高

这个活动也有助于激发我们的创造力。通过探索创意和意识流的自由表达，我们可以更自由地表达自己的思想和抱负，更好地了解自己和彼此的内在和冲突。这种自由创意的过程，也让我更加关注我个人的想法和动机。

### 第五段：结论

总之，手工黏土减压活动是一种有效的减压方法，可以帮助人们减轻焦虑和紧张，并且帮助人们释放压力 and 提升个人创造力。除此之外，这个活动也是一个很好的团队建设方法，能够让团队的成员之间更加和谐地相处。希望大家都能够尝试这个活动，并且在这个过程中找到自己的乐趣和创造力。

## 手工夹心饼干照片篇二

压力是现代人难以避免的生活伴侣，不同人有不同的压力来源，但缓解压力的方法却是普适的。近年来，手工黏土减压活动因为其简单易操作、高度可定制化和压力释放效果显著等特点而受到越来越多人的喜爱。本文将分享本人参加手工黏土减压活动的体验与感受。

### 第一段：活动背景与准备

手工黏土减压活动是一项互动式工艺课程，旨在通过让参与

者用自己的双手和想象把黏土塑造成各种造型，以达到放松心情、缓解压力的效果。我因工作压力较大，听闻朋友参加过类似活动，于是决定试试。为了更好地参与活动，我提前了解活动规则、主题和所需材料，并准备好了所需要的工具和相应的黏土。

## 第二段：活动体验与过程

参加手工黏土减压活动的过程中，我感受到了意外的乐趣和释放。在开始之前，老师先讲解了基础造型技巧，让我们了解了基本的黏土塑造方法和注意事项，然后便由我们根据题目自由发挥，将黏土塑造成自己想要的造型。在这个过程中，我的思维和创意得到了充分的发挥，感受到了自己内心深处的想法的流畅和自由。与此同时，用手揉搓黏土，紧握和放松手指的感觉让我一边屏住呼吸一边享受，仿佛舒展了一身骨节、清除了一身疲惫。整个过程中，我沉浸其中、静心而舒适。

## 第三段：活动效果与改变

手工黏土减压活动的效果非常明显。整个过程中，我感受到自己的心情在逐渐稳定下来，烦躁和焦虑逐渐消散，代之而来的是一种轻松愉悦的情绪。这种近乎瑜伽般的体验让我思维活跃、情绪愉悦，感觉自己更有能力地去面对生活中的各种挑战。更为重要的是，这项活动改变了我内心的看待压力和缓解压力的态度，使我更加注重身心健康，更乐意在工作紧张时主动采取缓解压力的行动。我还将手工黏土减压活动推荐给了我的朋友和家人，希望他们也能够从中受益。

## 第四段：对活动的反思与建议

虽然手工黏土减压活动给我带来了很好的放松效果，但在活动过程中，我也注意到了一些可以改进的地方。例如，在活动过程中，可能会因为未提前准备好所需的工具或黏土，而

影响塑造造型的效率，建议在活动前更充分地做好准备。同时，在黏土塑造的过程中，可能会遇到一些技巧和造型上的难点，这时候，适当地与老师交流和请教或多观察他人造型，能够更快更好地掌握技巧。

## 第五段：总结与展望

手工黏土减压活动不仅是一个让人放松的娱乐活动，更是一个让人思考、创意的机会。正如我们所造的造型一样，这项活动也可以独具个性，有时甚至因为自己的造型而引起他人和观众的注意。在未来的日子里，我期待自己有更多的机会参加手工黏土减压活动，继续释放自己的创意和压力，并将这个惊喜和快乐分享给他人。

## 手工夹心饼干照片篇三

活动过程：

### 一、欣赏激发：

1、现在是什么季节?(夏天到，天气热)

你有什么好办法，使自己凉快呢?(空调、电扇、冷饮、洗澡、扇子等)

### 二、讨论制作：

2、(出示没装饰的扇子)这把扇子好看吗?请你想想办法让扇子好看一点，你想用什么来装饰扇子?(幼儿发表看法)

3、这里还有许多要装饰的扇面，你们想不想试一试。

### 三、尝试制作：

幼儿制作扇子，装饰扇面，教师巡回指导。

1、引导能力强的幼儿有规律地装饰扇面，提醒幼儿大胆尝试用各种材料使画面更美。

2、及时鼓励帮助能力差的幼儿。

3、及时地肯定幼儿的表现。

四、欣赏评价：

1、展示与欣赏

(1)你觉得自己的扇子美不美，美在哪里？还有谁的扇子也很美？

(2)把自己的扇子介绍给朋友和客人老师，说说你是用什么材料装饰的？

(3)教师评价：你们做的扇子都很美，我们来开个扇子展览会吧。

2、延伸：

回家再去寻找使自己凉快的办法。

活动要求：1、尝试用各种材料有规律地装饰扇面，感受扇子的美；

2、引导幼儿大胆创作，体验成功的乐趣。

活动准备：

1、扇子展览(墙面环境布置：幼儿带来的扇子，收集的材料。)

2、用卡纸等剪成的各种形状的扇面、事先制作。

3、装饰材料(半成品各种图形或图案)、扇柄(冰棍棒)、蜡笔、浆糊等。

活动重点：引导幼儿大胆制作扇子，体验成功的快乐。

活动难点：尝试有规律地装饰扇面，感受扇子的美；

设计思路：夏天到了，怎么使大家不开空调也能凉快度过夏天呢？我把这个难题流给了孩子。孩子们听了这个问题，好象并不觉得为难，不一会儿就出了好多主意，而且还把这些都一一画出来，如喝冷开水、吃西瓜、乘风凉、开电扇、扇扇子、看图书等。一天，有位小朋友带来了一把扇子，第二天又有一位小朋友带来了扇子，而且更多的孩子对扇子产生了好奇，于是，我让幼儿收集扇子，并将带来的扇子展示在墙面，渐渐地他们对扇面上的花纹产生了兴趣，于是，我设计了本次活动。通过让幼儿观察扇子的不同形状、花纹，激发幼儿制作扇子、装饰扇面的兴趣。为了进一步满足幼儿的欲望，我提供了多种材料，让他们尝试有规律地装饰扇面。考虑到年龄的特点与个体差异，在材料的提供上有现成的和半成品的图案。同时鼓励幼儿大胆地装饰，体验成功的乐趣。

## 手工夹心饼干照片篇四

第一段：引言（约200字）

手工黏土是一项与众不同的减压活动。不仅能让人们通过揉、捏、压等动作释放身心上的压力，还能用创作出来的作品获得一种成就感和满足感。在近期的减压活动中，我参加了一次手工黏土活动。通过这次活动，我对手工黏土的减压效果有了更深入的了解，并且有了一些心得体会。在本文中，我将分享我在这次活动中获得的一些感悟和启示。

## 第二段：手工黏土的减压效果（约300字）

手工黏土作为一种较为流行的减压活动，其减压效果在心理学研究中已有所证实。手工黏土的艺术性和轻松的制作方式让人们能够通过创造力和想象力来舒缓紧张和焦虑。在手工黏土的制作过程中，人们可以随心所欲地发挥创造力，摆脱思维的束缚，调节情绪，缓解压力。手工黏土制作还能提高注意力和专注力，让人们在快节奏的现代生活中获得一些放松和宁静的感觉。在我参加的这次活动中，我深刻感受到了手工黏土的减压效果，我的内心在制作过程中得到了很好的舒缓和放松。

## 第三段：我的手工黏土制作体验（约300字）

在这次活动中，我制作了一只小兔子，这是我第一次尝试黏土制作。一开始，我对制作这个小兔子感到很困难和没信心，但是我不断地尝试和实践，慢慢地找到了感觉。在制作这个小兔子的过程中，我不断地捏、揉、压、切，尝试着让它更加完美。虽然我对它的满意度不是很高，但是在向教练展示时，他们都大力称赞了我的作品。在经历了一番努力后，我感到很有成就感，这也进一步加深了我对手工黏土制作的兴趣。

## 第四段：手工黏土带给我的启示（约300字）

手工黏土的减压效果和创造力的发挥给了我很多启示。首先，它让我对自己多了一些信心，让我相信只要有耐心和努力，就能创造出令人满意的作品。其次，黏土制作也让我认识到创造的过程也很重要，而不仅仅是成品的质量。在制作过程中，我体会到了动手实践和挑战自己的乐趣，这也让我更加珍视创造的过程和整个过程中所经历的喜悦和磨练。最后，手工黏土让我更加理解了“心流”这一概念。在制作过程中，我完全沉浸在自己的世界里，忘记了时间和周围的事物，这种心流状态让我感觉非常愉悦和轻松。

## 第五段：总结（约200字）

通过这次手工黏土制作的活動，我深刻感受到了手工黏土的减压效果和创造力的乐趣。手工黏土作为一种流行的减压方式，为我们提供了一种新的方式来释放紧张和压力。在创造过程中，我们可以尽情发挥自己的想象力和创造力，让身心得到舒缓和平静。希望在未来的生活中，我能够更加投入到手工黏土制作这样的活动中，进一步地享受制作和创造的乐趣！

## 手工夹心饼干照片篇五

活动内容：手工制作

每周安排一堂课进行。

1. 让儿童感知到手工制作的创意空间是无止境的，使儿童有强烈的学习和创作欲望。
2. 形成对自己的控制能力，尤其是手眼脑的协调运用。
3. 让儿童懂得制作与生活学习的相关道理；形成自悟的习惯。
4. 通过动手制作，启发儿童观察生活中的美，通过艺术美化儿童的心灵。
5. 使童养成独立思考的习惯，并通过想象力创造力的培养，促进儿童个性化发展。

教学方法：

1. 鼓励式教学

儿童在制作过程中（包括在平时生活中），遇到问题后第一

反应即“我不会”针对儿童的胆怯心理，我们要求儿童在课堂上把这句话改为“我能行”。并通过动手实践操作，使儿童深刻意识到“我真棒”！在实践的过程中，针对儿童的进步不断鼓励：你真棒！从而提高儿童的自信心。

## 2. 启发式教学

我们绘画教学的六大模块同样适用于软陶教学。“看一看”首先让儿童看到我们的实物。“想一想”通过实物，引导儿童观察，启发儿童思考制作过程以及相关方面的思维扩散。“说一说”让儿童说出自己制作的想法，并能编出系列故事。“做一做”通过动手实践，做出自己的作品。“乐一乐”儿童在制作的整个过程中都怀有快乐的心情。这种学习儿童永远不会感觉累。

教学特点：

1. 学习及生活习惯的培养。
2. 动手能力，手眼脑的协调能力的培养。
3. 想象力创造力的培养。未来社会更需要的是创新人才，因此，挖掘儿童的创造性让儿童受益终生。
4. 主动思考能力的培养。我们教学中主张给孩子留下的永远是问好，而不是句号。让儿童在不断探索中学会主动学习。
5. 自信心的培养。手工制作，小东西，大成就。儿童做完作品，拥有的不仅是作品，更有着满满的强烈的成就感。再适时加上老师及家长的鼓励，让儿童感知到原来我真得很棒！
6. 专注力的培养。在日常生活中常常看到一些小孩子在按照家长要求来做事情，总是心不在焉。而作他感兴趣的事情时，却能全神贯注，专心致志。因此，我们应该注意把孩子的兴

趣与培养专注力结合起来。利用儿童的好奇心，充分调动手眼脑，是指协调一致的同时，形成对自我的控制能力。

四、开展各种手工制作活动竞赛，使学生体验成功。举行手工制作等各种才艺竞赛活动，积极准备迎接学校的验收。

手工制作是一项能培养学生动手、动脑，启发儿童创造思维的重要活动，是教师引导学生发挥想象力、创造力的教育活动。在这项活动中教师要引导学生用各种东西如：泥、纸、草叶、果壳、等其他废旧物品，动手制作一些简单的手工作品。对于学生来说，这项活动充满趣味性。他们动手的积极性很高，也都非常喜欢这项活动，通过这项活动，学生的动手能力，观察能力等各方面都会得到很大的提高，同时也让学生学会废物利用。

本兴趣小组有二十四人，其中二十人为三年级的走读生，其他四人为四年级走读生。因为手工学要很多各种各样的材料，走读生更容易搜集并将材料准备齐全。

活动安排如下：

1、剪纸：团花（四瓣、六瓣、八瓣、五瓣）

连续纹样

刻纸：人物、动物

（先临摹，后创作。教师准备临摹稿，学生准备剪刀、铅笔、美工刀、橡皮、彩色打印纸。）

2、布贴画：人物、动物、花卉

（学生准备旧的各种颜色花纹的碎布、胶水、剪刀、记号笔、kt板。）

### 3、纸带穿编：

（学生准备剪刀、美工刀、双面胶、直尺、彩色卡纸。）

### 4、立体彩球：十二面体、六面体。

（学生准备剪刀，美工刀、直尺、圆规、双面胶、铅笔、橡皮、彩色卡纸。）

### 5、风铃：

（学生准备剪刀，美工刀、双面胶、铅笔、橡皮、绳线、小空瓶、彩色卡纸。）

### 6、瓶花：

（学生准备剪刀，美工刀、双面胶、空瓶、细铁丝、皱纹纸、泡沫。）

## 手工夹心饼干照片篇六

1、通过观察活动，知道迎春花是春天最早开的花。了解迎春花的名称特征及其用途。

2、学习制作迎春花，在室内布置初春的景色。

3、乐于参与制作活动，提高动手能力。

柳枝条(或绿色皱纹纸)黄色皱纹纸、小枝条、浆糊等材料。

### 一、观察迎春花

让幼儿自由自在地观察讲述迎春花，教师参与观察并且给予指导。

提问：这是什么花？迎春花长的是什么样的？它的叶子长得是什么样的？

小结：迎春花的花朵长在枝条上，有5片花瓣，枝条弯弯地垂向地面。枝条上开了很多花朵，它和别的花不一样，是先开花后长叶子，枝条上除了花还有花叶，叶子是绿色的，细小的。因为它是春天里开的最早的花，所以叫它迎春花。

## 二、制作迎春花

我们来把迎春花请进我们的教室。

当幼儿说到可以折一些来时，可以教育幼儿不能采花，花儿要给大家欣赏。

介绍制作迎春花的方法：把5~6瓣花瓣用浆糊粘在一起再贴到枝条上。制作的时候要小心，不要把花瓣掉到地上。

幼儿制作

## 三、布置我们的教室

用制作好的迎春花布置我们的教室。

## 手工夹心饼干照片篇七

第二届“学感恩”三八妇女节贺卡制作评比活动倡议为培养学生的动手能力，使学生能全面发展，为庆祝“三八妇女节”，让广大学生充分感受母爱，激发学生对长辈和老师的尊敬，校团委决定举行“学感恩”三八妇女节贺卡制作评比活动，让这个三八节充满感动，充满温馨，充满爱，让同学们通过动手制作贺卡来培养和表达自己的感恩之情。

感谢您，亲爱的妈妈，敬爱的老师！

全体学生

- 1、作品必须纯手工制作，不得购买（贺卡上的图案必须手绘、装饰物为手工制作）。
- 2、贺卡要求围绕活动主题进行创意，大小不超过a4纸大小，提倡节俭，不铺张浪费。
- 3、作品背面左下角详细注明作者班级、姓名。

七、八、九年级分设一、二、三等奖若干，获奖作者颁发奖状。

参赛作品可以先由班级选拔，班主任向校团委选送1—5份。  
（截止第三周周三下午）。

3月4日至3月5日为征稿时间，3月7日上午展示，3月7日下午为评奖时间，3月10日早上的升旗仪式为参赛者颁奖。