

2023年大学生心理活动实践心得体会(模板9篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

大学生心理活动实践心得体会篇一

近年来，心理健康问题越来越受到重视，人们对心理学的关注也越来越多。为了提高人们的心理素质和应对压力的能力，心理实践活动成为提升心理健康的一种重要途径。在这次的心理实践活动中，我收获颇丰，不仅学到了很多关于心理健康的知识，还提高了自己的自我认知和情绪管理能力。以下是我的心得体会和感想。

第二段：心理实践的挑战与反思

心理实践活动是一个不断挑战自我的过程。在活动中，我发现自己在面对困难和压力时，往往容易陷入消极情绪，无法有效应对。这让我意识到了自己在情绪管理方面的不足。通过心理实践活动，我学到了一些情绪管理的技巧和方法，比如认知重构和情绪调节训练，使我能够更好地处理各种情绪，不再轻易被负面情绪所左右。

第三段：自我认知的提升

在心理实践活动中，我还学到了自我认知的重要性。通过参与各种反思和讨论的环节，我了解到自己的优点和不足，并对自己的目标和价值观有了更为清晰的认识。这不仅帮助我更好地了解自己，还让我能够更好地认识他人，增进彼此之间的理解和沟通。我意识到，只有从自身出发，才能更好地

与他人相处，从而建立更为健康和稳固的人际关系。

第四段：团队合作与互助

心理实践活动是一个团队合作和互助的过程。在活动中，我们共同面对挑战，共同寻找解决问题的方法，共同成长。通过与团队成员的互动和合作，我不仅学到了很多与他人相处和沟通的技巧，还收获了许多宝贵的友谊。在团队合作中，大家相互支持、团结合作，共同迈向目标。有时我会遇到瓶颈和困难，但在团队的帮助下，我总能找到解决问题的方法，并取得进步。

第五段：未来的展望

通过这次心理实践活动，我不仅增强了自身的心理素质和情绪管理能力，还锻炼了团队合作和互助的意识。我希望能够将所学到的知识和技巧应用于实际生活中，将心理健康意识传播给更多的人。同时，我也希望通过不断参与心理实践活动，不断提升自己的心理素质和专业能力。心理健康是每个人都应该重视的问题，只有保持良好的心理健康，才能迎接生活的挑战并提升自我。

总结：

通过这次心理实践活动，我不仅学习到了很多关于心理健康的知识，还提高了自己的自我认知和情绪管理能力。心理实践活动不仅是一个人的修炼过程，更是一个团队合作和互助的过程。通过这次活动，我意识到心理健康的重要性，并希望将所学到的知识和技巧应用于实际生活中，并将心理健康意识传播给更多的人。我相信，只有保持良好的心理健康，才能够更好地应对生活的挑战，提升自我。

大学生心理活动实践心得体会篇二

市中小学心理健康教育指导中心成立于20_年10月。在上级指导中心的正确领导下，在市教育局的大力支持下，指导中心开展了多方面的工作，取得了一定的成绩，现总结如下：

一、领导重视，机构成立，相关文件出台

根据国家教育部、省教育厅有关文件精神，我市早在几年前就已经开

永教[]151号“关于加强中小学心理健康教育工作的通知”，并颁发了《市中小学心理健康教育指导纲要(试行)》、《中小学心理健康教育运行机制及管理办法(试行)》、《中小学心理辅导室等级评估方案(试行)》、《中小学心理辅导员任职资格及优秀心理辅导员评比办法(试行)》、《中小学心理辅导室主任任职基本条件、职责》等具体操作规定和办法，确保了心理健康教育的有效开展。

二、统一部署，明确要求，切实开展

为贯彻国家教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》文件精神，认真落实省教育厅《关于认真贯彻教育部文件精神，进一步加强我省中小学心理健康教育的意见》有关指示，推动和落实我市心理健康教育工作，我们制定了《市中小学心理健康教育指导纲要(试行)》，明确了学校心理健康教育的主要任务、指导原则，主要内容、主要途径，促进心理健康教育的健康发展，避免工作中的盲目性、无目标性和错误操作。

三、构建了心理健康教育三级工作网络，完善了管理办法

为使心理健康教育管理到位，责任到人，我们构建了心理健康教育三级工作网络。一级工作机构，市教育局成立“心理

健康教育指导中心”，下设办公室，具体负责心理健康教育工作的规划、实施、管理、指导、考核工作；二级工作机构，各学区辅导中心、市直属学校成立“心理健康教育领导小组”，具体负责本学区、本校心理健康教育工作的规划、管理、指导工作；三级工作机构，各中小学成立“心理辅导室”，具体实施学校心理健康教育工作。

在管理中，我们做了如下规定：(1)首长负责制原(!)则。各中小学校长、各学区辅导中心主任为学校心理健康教育工作第一责任人；(2)日常化原则。心理健康教育工作必须与学校的教育、教学管理工作紧密结合起来，渗透到学校的一切教育、教学活动中及管理工作中，使之成为学校日常工作的一个组成部分。(3)全员参与原则。学校的每一名教师都是心理健康教育工作者，都对学生心理的健康和发展负有责任。(4)督导原则。学校必须主动、积极地争取和接受上级指导中心及专家的督导，以克服自身工作中的盲目性或可能出现的偏差，提高学校领导、心理辅导员、班主任及学科教师的心理学素养和实践能力。

我们把学校领导、心理辅导员、班主任、学科教师均列为考核对象，心理健康教育将作为名校校长、优秀班主任、先进教师的考核条件之一。

我们还规定了考核的内容、方式和评奖办法，使考核措施具体化。

四、加强培训工作，提高教师素质

为尽快提高教师的心理素质 and 实施健康教育的能力，我们开展了有计划、有步骤的培训活动，争取到__年，有10%的教师获得省教育厅认证的心理辅导员上岗资格证书，100%的教师接受过一轮培训。我们的具体做法是：

- 1、确定市教师进修学校为培训责任单位，负责教师的培训工

作。

2、确定教师的心理健康教育与教师的继续教育或技能培训相结合，

把教师的心理健康教育作为继续教育的重要组成部分。

3、确定了培训方式的多元化。外出进修学习、聘请专家学者来讲学、校本培训和自学讨论已经成为了提高教师心理健康水平和实施教育能力的主要途径。北京师范大学博士生导师郑日昌教授以及浙江师范大学、浙江教育学院的专家相继应邀到讲学。大批的教师到杭州、宁波、金华等地进修学习。

4、构建了心理健康教育的平台。心理健康教育贯穿于师德教育、校长培训、教导主任培训、名师培训、新教师上岗培训、初级教师培训、教师资格培训、教育科研培训、新课程培训以及其他培训工作中，成为培训的主要内容。

5、以心理健康教育论文、个案征集和评比为手段，内化教师的心理健康教育水平和能力。中心成立后，我们已经搞了一次论文征集、一次个案征集活动，收到论文、个案近300篇，教师已经树立了心理健康观念并自觉运用于实践。

6、培训活动有声有色。第一期学校心理辅导员的培训受到了全市中小学的大力支持和教师们的热烈响应，有176名教师参加了培训。第二期学校心理辅导员的培训活动也即将展开。本学期我们将组成讲师团，开展巡回讲课活动，对全市教师开展心理健康教育与辅导。

7、学生心理健康教育工作紧锣密鼓地进行。各学校都已经成立了心理辅导室并着手开展宣传活动、建立学生心理档案、开展团体辅导和个体辅导、开设心理辅导课，以多种方式、多条途径促进学生心理健康。

8、心理健康教育科研化。市教师进修学校申报的课题《区域性推进教师心理健康教育的研究与实践》已经获得省级立项，同时有30多所学校也已经开始心理健康教育相关课题的研究。

大学生心理活动实践心得体会篇三

经过多年来的科普宣传教育，尊重知识，尊重人才，尊重科学在社区上下已蔚然成风，成为大家的共识。为了加强科普宣教工作的力度，提高宣传教育的效果，进一步推进科普宣教的广度和深度。社区专门成立了由分管领导负责的科普宣教工作领导小组，经常召开领导小组工作会议，布置落实科普宣教工作，研讨科普宣教的新思路、新方法，形成一套切实可行、操作性强的奖励制度，大大提高了科普宣教工作的实效。

科普宣教工作是一项投入大，产出小的工作，但其直接影响到社区全面推进素质教育的质量。本着一切从居民出发的思想，一年来，社区在经费十分紧缺的情况下仍挤出有限的财力加强科普宣教工作的设施建设，建成高标准、有示范性的“科普居委”，目前社区科普居委已达到全覆盖，科普居委不间断的举行各类科普活动，大大增加了科普普及教育面。如在暑假期间组织学生进行青少年暑期科普制作，开办了心理碰碰车，青少年如何制定学习目标等科普讲座，通过寓教于乐的方式使居民真正从自身开始学科学，讲科学。为进一步有效的做好科普教育工作，年内，我们利用这些优良的硬件设施，举行了形式多样的活动并开办了各类辅导班。如信息苑在暑期举行了绿色网上行活动，通过边讲课边实践的方式让居民接触网络并利用网络增大自己的科学知识面。改造了社区图书馆，扩大了图书馆面积，为社区图书馆补充更新科普类图书。新增一个居民健身点，方便居民就近科学健身就近活动，为居民的体育健身活动提供了便利。

科普工作是一个广义的概念，与人们日常生活工作密不可分，

科普内容涉猎范围广，内容丰富复杂，而我们的科普干部和科普志愿者不可能样样精通，抓好这支队伍的建设，落实培训工作，直接关系到社区科技教育质量。因此社区邀请有关专家、学者和科协的老师作科普知识讲座，对社区科普干部和科普志愿者开展系列科普讲座，这些讲座有效地提高了科普干部和科普志愿者的科普知识水平和科普辅导能力。这些科普干部和科普志愿者在社区内广泛组织开展科技活动，在培养居民科学素养和创新精神，提高实践能力方面起了很大的推动作用。科普宣教工作贵在坚持，一年来通过社多方联动的方式开展了许多丰富多彩，为广大居民喜闻乐见的科普宣教工作“全民健身、重在参与”。我们充分利用小区内各类文化资源，先后举办了各类体育比赛，全民健身操舞比赛“在欢乐中参与，在比赛中提高”这是居民们的共同心声。丰富多彩的文体活动赢得了居民群众的普遍好评。目前，在我社区内活跃着、广播操健身队、棋乐小组、门球小队”等完全由社区居民自发自愿组成的文体队伍，这些健康向上、有益有趣的各类文体活动均包含了科学健身的道理，同时极大地丰富了社区居民的精神文化生活。现在，各族居民朋友们不出家门口就能随时地进行健身娱乐；社区图书馆、社区体质检测站等不断完善的社区配套服务站更是让居民的生活变得极为便利。

今年社区继续大力开展“科普知识进社区”，“科技以人为本，全面建设小康”是我们开展社区科普工作的主题内容。社区举办了“《要做就做最好的》读书交流活动”“《青少年保护条例》”知识答题活动，消防知识等活动。在参与中，居民们深深感受到：“读书让我更快乐”。在今年8月上旬，社区专门邀请了心理咨询师为青少年举行心理碰碰车活动，通过活动，教会青少年如何科学的缓解各类矛盾与压力。在学生开学之前，我们又举办了“青少年如何制定学习奋斗目标”的科普讲座，让学生充分了解自身的学习目标，以一个积极的心态去参与学习。与此同时，我社区结合社区群众的不同需求，举办了“中老年人健康教育知识讲座”，“养生知识讲座”和“计生知识讲座”等，为普及健康知识打下了

良好的基础。

做好科普宣传资料的发放工作，每月按时发放社区科普报、科普杂志，以及上级部门下发的有关科普材料。在今年全国科普日期间，社区举行了广泛的科普宣传活动并专题搞了一次科普板报评比，各居委热情参与。社区经常组织居民开展体质测量活动，充分发动社区居民从现在做起，从身边做起，从自己做起，革除陋习，追求健康的生活方式，增强居民科普意为了不断提高社区居民的整体素质，我们在社区大力开展“科普知识进楼栋”活动，“科普板报评比”活动。通过此类“倡导科学生活、创建文明社区”活动，使居民的科学文化素质和社区面貌有了较大改观，学科学、用科学、爱科学、信科学的热情普遍高涨，社区科学氛围浓厚，文明向上的社会风气基本形成，现在社区治安良好、无一起民族分裂、非法宗教和重大封建迷信活动的发生。

代表着科学、文明、健康向上的科普活动，让各族居民充分感受到生活的乐趣和美好，为使我们的明天更美好，让科普之光永远照耀我们生活的社区。却格里麦亚社区妇联在镇党委、政府的正确领导下，在镇妇联的精心指导下，以党的十八大精神为指导，围绕建设和谐社区的发展思路，坚持服务大局，维护妇女合法权益为根本任务。

大学生心理活动实践心得体会篇四

作为一名大学生，我十分注重我的心理健康。在不断学习和生活压力的情况下，我开始关注心理健康，并积极参加各种心理实践活动。在这些活动中，我不仅获得了解决内心困惑的方法，还得到了更深入的自我认识。下面是我对心理实践活动的心得体会。

第一段：了解自我，发现问题

参加心理实践活动最重要的是了解自己，搞清问题所在。在实践中，我深深感觉到了自己的内心所需。我尝试使用自我问答法，认真思考自己对某些事情的态度和看法。我也学习了冥想和放松技巧帮助我冷静地面对压力和焦虑。这些方法让我逐渐明白了内心的真正需求，也让我开始意识到我对一些任务的惧怕或情感上的阻碍。

第二段：学会沟通，提高自我表达能力

在心理实践活动中，我学习了如何更好地表达自己。每个人的表达方式不同，所以关键是在这种环境中练习，每次试着分享自己的想法和情感体验。通过自我表达过程，我不仅学会了如何更好地沟通，也让我更加理解自己和他人的感受，同时我也建立起了更深度的情感连结。

第三段：提高自我意识，调整自己的思维方式

心理实践活动也让我意识到我的不良思维方式，让我思考如何改善这种思维方式。比如，我之前很容易陷入否定自己的思考，如过度神经质。但在心理实践活动中，我通过关注积极的、主动的想法来进行训练，使自己更积极、更快乐的生活。这种积极的想法对我在完成任务和处理问题时都带来巨大的帮助。

第四段：认识他人，增强人际交往技能

在心理实践活动中，我也认识了许多有意思的人。与相同经历的同学沟通时，我对人际交往技巧有了更深刻的理解。我学习了如何更好地理解他人情感和观点，如何更好地与他人沟通和合作。在与人交往的过程中，我发现我更好地掌握了身体语言、沟通技巧和情感交流方式。

第五段：总结经验，不断提高

总体而言，心理实践活动让我更好地理解了自己，增强了我自我认知能力和沟通技巧，提高了对他人的理解能力和人际交往技能。我也能意识到我的问题，学习了如何基于积极与乐观的思维方式来解决难题。我认为，这些经验将在我的以后的学习和生活中发挥巨大的作用。

结论：

总之，参加心理实践活动是我很有价值的经历。我从中获得了许多技巧和知识，这些对我今后的成长和生活将有着不可估量的积极影响。我希望，通过我的这些心得体会能够激励其他的大学生也要注重心理健康、参加同样的心理实践活动，了解自己、展现自我并与他人建立更深入的情感认识。

大学生心理活动实践心得体会篇五

**年成长成才的正确之路。这次短暂而充实的实践将对我走向社会起到了一个桥梁作用、过渡作用，将是我人生的一段重要的经历，一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。

社会实践告诉我，在新经济时代学生应当具备创新观念和掌握成熟技术的能力，善于经营和开拓市场，富有团队精神等素质。要有严密的思辨能力和理性的思考能力，致力于探索理性、情操、才智、体质之完美，只有做到全面发展才能适应社会的需求，并立于不败之地。我们要时刻与外界社会保持同步发展做到与时俱进，不与社会脱节，我们应该珍惜现在的学习机会，珍惜生命的分分秒秒，学习好知识，运用知识，时刻牢记，虚度年华就是作践自己。与此同时，多多与社会接触是很必要的。如果我们想接受时代的挑战受到社会的欢迎，就抓紧时间好好地充实自我。不仅要学好各门学科，还要广泛地吸收各领域的知识，努力提高综合素质。

一路的艰辛与微笑，虽有所收获，然所学是开始，新的考验和抉择要奋斗不息，请不要让我们年轻的时光留下太多遗憾！在这短短的暑假实践我碰过壁，受过累，流过汗，但是我却成长了，这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。

此次社会实践告诉我：“成功的花，人们只惊羡它现时的明艳，而当初的芽，却浸透了奋斗的泪泉，洒满了牺牲的血雨。”我们每个人都渴望成功，那么我们就应该在刚刚起步的时候，用我们充分的准备，去面对不知的过程，迎接满意的结果。

大学生心理活动实践心得体会篇六

心理实践活动是指在日常生活中运用心理学理论和方法进行实践的活动。通过这些实践活动，可以更好地了解自己的内心世界，提高心理素质，促进身心健康的发展。近期，我参与了一次心理实践活动，获得了一系列的体验和收获。在这篇文章中，我将分享我在这次活动中的体会和感想。

第二段：参与活动的心态

在参与心理实践活动之前，我对自己的心态有了明确的规划。首先，我充分准备好了心理素养和知识，通过阅读相关书籍和资料，提高了自己的专业知识水平。其次，我保持开放、包容的心态，愿意接纳和面对自己内心的挑战和不足。这样的心态让我在活动中更加积极主动地与他人互动，并从中感受到了全新的体验。

第三段：活动中的心理启发

在活动中，我参与了一次团队合作任务。在这个任务中，我们需要通过紧密的合作和有效的沟通，解决一系列的难题。

在这个过程中，我意识到了团队合作的重要性。每个人的能力和个性的差异都是团队的宝贵资源，只有通过团队的智慧和协作，才能最大程度地发挥出每个人的优势。这次活动让我更加深刻地理解到了“团队力量”的重要性，并激发了我进一步提升自己团队合作能力的动力。

第四段：活动中的心理挑战

在心理实践活动中，往往也伴随着一些心理挑战。这次活动中，我们进行了一次关于面对压力的心理辅导。在辅导过程中，我和其他参与者共同分享了自己的压力来源和面对压力的方式。这个环节让我更加认识到了自己的压力点，并学会了一些有效的应对方法。我明白到，压力是每个人不可避免的，但如何应对压力是我们能力的体现。通过这次活动，我学到了一些积极的应对压力的技巧，并在日常生活中开始尝试。

第五段：心得与展望

通过这次心理实践活动，我收获了很多。首先，我深刻认识到心理实践对于个人的重要性。只有通过实践，才能真正将知识转化为能力。其次，我在活动中锻炼了自己的团队合作、沟通和心理调适能力。这些宝贵的经验将对我未来的发展产生积极的影响。最后，我也明白到心理实践是一个长期的过程，只有通过不断地实践和反思，才能不断提高自己的心理素质。因此，我决定继续参与心理实践活动，不断深化自己的心理认知和技巧。

总结：

通过这次心理实践活动的参与，我不仅在知识和技能上得到了提升，更重要的是在心理层面上加深了对自己和他人的理解。这次活动让我明白到，心理实践是一个持续学习、不断成长的过程，同时也是一个持续关注、悉心照顾自己心理健

康的过程。我希望未来能够继续参与各种心理实践活动，不断拓展自己的心理知识和技能，进而提高自身的心理素质，为自己的成长和他人的幸福做出更大的贡献。

大学生心理活动实践心得体会篇七

时间随着沙漏在紧张奔跑，一转眼，我们的实践——“关注台风，情系苍南”志愿服务也告一段落。

(1) 万事开头难——记首站艰辛

7月10日上午9时，我们服务团，践行科学发展观，服务基层促和谐，深入基层群众之中，开展本次暑期社会实践第一项活动“台风知识了解情况”的问卷调查。

服务团在苍南先后走访了双台街、风池乡等地方人群发放了问卷，得到了当地老百姓的支持，并且在活动过程中，团队成员分工明确，有条不紊，本着安全第一的活动准则，各成员积极配合。

并且，我们还针对政府往年的抗台工作进行了调研，发现了相关工作的不足，盲点等等。

当然，人民群众还是十分肯定苍南政府的积极工作。

但是，由于刚开始我们团队没有很好地与当地居民委员会及居民做好沟通，导致在活动开始表现地十分艰难。

在印象之中有一位老人家不懂普通话，加之最近社区治安跟不上，怀疑我们是骗子。

并和邻居说，不要被我们蒙骗了。

幸好在我们耐心认真的解释在，他们才配合我们的工作。

(2) “你们真好!” ——坚强进社区

7月11日上午，我们服务团在双台街进行了本次实践的第二天——“坚强”进社区。

本站活动我们诚挚邀请了往年抗台居民结合自身的经历，洽谈了个人感受。

我们服务团一致被当地居民在灾难面前百折不挠，越挫越勇的精神所鼓舞、感动。

他们在灾难面前所展现出来的精神也越发坚定了我们实践的信念。

特别是一位年近七旬的老奶奶十分热情地讲述了她在近十年的抗台经历，从先前独自一人屋里排水、屋外清理到如今社区干部帮助救灾。

老人讲着讲着情不自禁的竖起来拇指，这也从一个侧面反映了政府抗灾水平以及居民自救能力的增强，更彰显了共产党员在危难面前和人民紧密联系的优良品质。

在我们即将离开的时候，老奶奶激动地说“你们真好!”。

下午，我们在社区播放了抗台视屏，服务团成员和当地居民一同领略了抗台英雄的精神魅力。

在视屏中出现的一幕幕感人的画面深深地镌刻在服务团各成员的脑海之中，大家坚信抗台英雄事迹将在今后的人生旅途上成为一盏经久不息的明灯，指引服务团成员健康成长。

(3) “我们干得很好!” ——抗台宣讲

7月12日，我们服务团开展了暑期社会实践的第三站活动——抗台宣讲。

上午8时许，在前期精心的准备下，服务团成员携带展板、横幅、问卷以及宣传手册来到了灵溪人民公园广场。

每个成员都有条不紊并略带紧张地进行今天的实践。

我们还没完全准备好，便吸引了大量居民陆陆续续来观看。

服务团各成员也各司其职，有的发放倡议书，有的则针对防台的医疗、卫生、健康向当地居民讲解抗台防疫知识及小技巧。

当他们得知我们是来自杭州的大学生特意来苍南做这次暑期社会实践，居民十分感谢并给了我们许多很好的建议。

服务团宣讲员在和当地居民交流过程中也不时发现群众的一些盲点和误区，并热情帮助居民端正抗台防台态度，提高抗台意识，减少经济损失。

看到他们满意离去，我们服务团每一个成员都感到十分欣喜。

十分高兴地，我们今天的优秀活动也吸引了苍南电视台的记者前来采访，他们也称赞我们杭州电子科大信息工程学院的暑期社会实践做得一年比一年好！

今天的活动，服务团成员克服了种种困难，圆满地完成了任务，给社会交上了满意的答卷。

我们干得十分非常好！

(4) “你们做的不错！” -----专家访谈

7月13日，我们服务团一行开展了第四站活动——专家采访。

上午8时许，服务团一行先后访问了气象局、防汛抗旱指挥中心，我们服务团成员根据苍南台风多发这一实际状况向单位

负责人提出了一系列有针对性的问题，并得到了专家们饶有耐心的详细解答；服务团成员仔细聆听，不时记下要点，收获颇丰。

离去时，气象局和防汛抗旱指挥中心主任分别写表扬信赠与我们，服务团成员倍感自豪，大家一致认同一定要将后续工作做得更好，无愧于“践行科学发展观，服务基层促和谐”这一主题，做时代骄子，弘扬时代精神。

次日，我们又采访了灵溪镇副镇长，她详细得介绍了灵溪镇是如何团结全镇人民群众积极抗台的，是如何减少水旱灾害的，是如何积极重建灾区的！

在采访结束的时候，我们还介绍了我们科技协会暑期社会的开展情况，她高兴地夸道，“你们做的不错！”

(5) “真不愧是杭电学子！”———科普进社区

7月14日，我们服务团开展本次苍南之行的第五站活动———科普进社区。

上午九时许，服务团一行来到了双台街社区，受到了社区居民的热烈欢迎。

服务团成员将携带的科普展板，横幅等井然有序地安放到位。

不一会儿，社区居民便前来观看，服务团成员热情地上前同居民讲解台风相关的科普知识，也详细地宣传了抗台防疫，卫生医疗的知识。

居民对科普知识的渴求进一步激发了服务团宣讲的热情。

交谈中，大家对居民日常生活所遇到的难题一一做了分析解答，看见居民释惑后的喜悦，大家也十分开心。

离行前，社区主任代表社区居民对服务团本次“科普进社区”活动再一次表示感谢。

据了解，双台街社区也在平日里对社区居民开展科普知识教育，但这次服务团一行专程来苍南宣讲有针对性的科普知识还是第一次。

我印象很深刻，有一位阿姨，她的儿子也是大学生，听说我们下乡做志愿服务，便十分热情的上来听我们的讲解，认真的看倡议书和宣传单，还仔细的研究了我们的抗台展板呢！最后她开心的说，“你们那，真不愧是杭电学子！”

(6) “你们慢慢走啊！”—————温馨下乡

7月15日，我们服务团响应团中央的号召，踊跃下乡进行文化宣传。

下午一点，我们便抵达镇象松村大樟树下布置好展板，拉好横幅，准备着如何更好进行宣讲，不料好奇友善的居民便三三两两陆续的前来观看。

我们便顺其自然，明确分工，有人认真讲解展板的内容，有人发放倡议书。

宣传了在台风中的抗台防疫，卫生医疗，心理保健等相关知识。

在我们离开的时候，有一位老奶奶略带感动的和我们招手告别，说，“你们慢慢走啊！”

最重要的，我们不仅圆满地完成了任务，积极地宣传了抗台科普知识，还在实践之中学会了更好学习，更好做人，更好面对未来！

我们是展翅欲飞的小鸟，必须熟悉风才能在蔚蓝的天空里能飞得更高；我们是跃跃欲试的小鱼，必须熟悉水才能在大海里游得更远；我们是即将踏入社会新人，必须给我们尝试的机会才能走的更远。

社会对我们而言是充满竞争的新环境，在进去之前有过接触和熟悉才能适应发展的更好。

对我而言，每一次实践的机会都是难得而又宝贵的。

只有在不断实践中才能收获到经验，而这些经验是通往成功道路上的一个指向标。

一开始我就加入了一个新的团队，成为其中一名既平凡又重要的成员。

我深知团队的成功需要每一个成员的努力。

每个成员都要尽职，尽责，尽力，在团队前进的过程中要不断创新和奉献。

制作调查问卷是一个复杂的过程，我们在一次次交流中渐渐熟悉组员，在一次次讨论自己的观点中知道标新立异，在一次次分配任务中学会承担和付出。

威严的组长对我们完成的质量严格要求，有经验的副组长对我们悉心指导，团结的组员配合和付出努力。

当然，组员之间发生冲突是不可避免的，但我们不会做不必要的争吵，而是开放性的做交流。

我们每人心中都坚定这一个信念：个人的力量是有限的，但团队中每一个有限的力量加起来就成了无限的。

因此，我们团队中每个成员都应尽量去做一个对团队有更大

贡献的人。

政府对人民群众的关心，融入基层，便在一次次慰问活动中得到体现。

首先是游园会展现政府对外来劳务工的关心。

原来，除了在正月十五元宵节举办慰问外来劳务工的大型晚会，吃盆菜看表演，在平时也会为工厂的职工们送去关爱和欢乐。

虽然自己在学校英语协会举办万圣节游园会时做过摊位的负责人，但却第一次做兑奖处的工作人员，新的尝试让我更加激动。

忙于填补奖品和回收奖券的我虽然站的有些累，但是看到每一位来兑奖处抽奖的职工们脸上笑开了花，手中捧着丰富的奖品满载而归的满足，心里也跟着乐了起来。

慰问坪山本地的贫困小朋友使我有不同的感受。

家虽然不富裕，但却无比的和睦；家虽然不豪华，但却无比的温馨；家虽然节俭，但却无比的幸福。

俗话说的好，可怜天下父母心。

父母为儿女付出了毕生的心血，只愿孩子健康成长。

我们应该感恩我们的父母亲的生养，给予我们无微不至的照顾。

作为一个来访者，一个关心她们的人，应该对每位受帮助的孩子鼓励和关心。

参加政府组织的一系列慰问活动中，能让我更好的感受社会，

感受生活，感受成长。

现代化的学习并不仅仅局限于书本的内容，除了拓展思维更要有实地调查。

只有经历过，核实过得出的结论才更真实，于是大芬油画便成为了我们实地考察的地方。

听完大芬艺术馆的负责人的讲解之后我忽然迷惘，在大芬那么多艺术家们真的是为了爱好而自己创业？接下来的自由活动中，我们小组很幸运的在画店门口遇到一位正在作画的年轻画家。

表明身份以后便问了两三个问题，由于不能打扰画家，我们只好在旁边观看一会后离开。

原来，真的就像艺术馆负责人所说的，这些画家虽然刚开始创业路上是非常艰难，但是他们完全靠对作画的兴趣和毅力支撑下来，并慢慢的发展起来。

在学习中常说兴趣是最好的老师，看来在创业上兴趣也是一个非常关键的因素啊。

接下来是有关办公室的理论学习课，从影片中更深一层的了解办公室礼仪和着装，面试的基本礼貌，回答苛刻问题的技巧和对面试中一些突发事件的处理方法。

我听的很入神，必要时也记笔记。

虽然这些在秘书礼仪和办公室管理课上基本上都讲到，但是我不能自满，讲到的内容在心里默默回答当作复习，没有的内容赶紧记下笔记。

这些知识能帮助自己改正不雅的缺点，而变得更有气质。

这何尝又不是一笔大收获!

接下来的模拟面试是这次社会实践中让我期待已经的一项。

由于在学校没有做过兼职，也就没有过面试的经历，所以这次模拟面试既给我尝试的机会也能给自己一次考验。

进门前深呼吸，控制自己的情绪不能让紧张占据了理智。

时刻注意保持着微笑的回答问题，这样可保持声音更柔和。

但是有几次居然不自觉低头望着地板，但是很快提醒自己抬头看考官，尽量让自己表现的放松和自信。

更让我期待的是面试官在对每个人面试过后有一段评价，这样每个人都能知道自己的有点和不足之处。

感谢为我们制定出贴切的实践项目，为我们上了珍贵的一课，在课上又使我们积累宝贵的经验。

虽然有过一次在小加工厂做暑期工的经历，但是还是有生以来第一次全面的参观一间大工厂。

我看到正在绘图的工程师，磨坊打磨的职工，认真测试的检测员，分工合作的生产线员工，耐心的染色印刷过程，摆满机器的车间，一排排饭桌的食堂，宿舍。

如此大的工厂却管理的井井有条，所谓无规矩不成方圆，我想这是离不开每位员工自觉遵守规定。

参观工厂让我有机会了解就业的岗位，但是无论在哪个岗位都要认真和付出。

接近一个月的社会实践完成的各种项目，锻炼了我各方面的能力。

设计问卷让我学会学会有效沟通和团队合作，对创业和就业有更深一层的了解；走访让我对社会有了新的认识，更丰富了我的视野；礼仪的学习和模拟面试让我知道职场大致的形式，对以后工作和面试打下了基础。

感谢政府给予我们实践的机会，让我过了一个充实回忆而又有非凡意义的暑假。

社会实践中的点点滴滴都为我的大学生生活添上了绚丽的一笔。

大学生心理活动实践心得体会篇八

心理实践活动是一种能够帮助人们了解自己内心世界、认识个人情绪以及提高心理素质的活动。近期，我参加了一次心理实践活动，通过这次活动，我深刻体会到了心理实践的重要性，并对自己的情绪和思维产生了一些新的认识。在下面的文章中，我将分享我在这次心理实践活动中的体会和感想。

首先，这次心理实践活动使我了解到情绪的影响力。活动开始时，心理导师让我们进行情绪调节的练习。我们按照导师给定的情绪指令，模拟出愉快、悲伤、愤怒等情绪。通过这个练习，我深刻意识到情绪对我们思维和行为的影响力。在愉快的情绪中，我变得积极开朗，思维活跃；而在悲伤和愤怒的情绪中，我会变得消极沮丧，思维变得混乱。这个练习让我明白了情绪的变化对我们的整个生活有极大的影响，因此要学会调节情绪是非常重要的。

其次，心理实践活动使我更加了解自己内心的需求。在活动中，我们进行了一系列的自我探索练习。例如，我们通过绘画、写作等方式表达自己内心的感受和需求。我发现我经常忽略自己的需求，常常忙于应付外界的事务而忽略了自己内心的声音。这次活动让我意识到自己需要更多的关注和照顾，要学会善待自己，满足自己的需求。

第三，心理实践活动加深了我对他人情感的理解。在活动中，我们进行了情感共鸣的练习。我们轮流扮演表达情感的角色，其他人通过倾听和回应，帮助对方释放情绪。这个练习让我感受到了他人情绪交流的重要性。在倾听他人的同时我也深刻感受到了他人的情感，了解到每个人都有自己的故事和难处。这个练习提醒了我在与他人交往时要更加关注对方的情感需求，做一个善解人意的人。

第四，心理实践活动提醒我要重视自我成长和变革。在活动中，我们进行了一些自我认知的练习，通过分析自己的思维方式和行为习惯，找到自己的问题和不足。这次活动让我明白了自我成长的重要性，不断反省自己，改正不良的思维和行为习惯，提高自己的心理素质。只有不断地变革和成长，才能更好地适应和应对生活中的挑战。

最后，通过这个心理实践活动，我认识到心理健康的重要性。我们的内心世界和情绪状态直接影响着我们的思维和行为。只有保持良好的心理健康，我们才能更好地应对生活中的各种压力和挑战。因此，我们应该学会关注自己的内心世界，提高自己的心理素质，保持良好的心理健康。

总之，参加这次心理实践活动给我留下了深刻的印象。通过这次活动，我更加了解了情绪的重要性，了解了自己内心的需求，加深了对他人情感的理解，提醒了自己要重视自我成长和变革，并认识到心理健康的重要性。我相信这些体会和感想将会对我今后的生活产生积极的影响，让我有更好的心理健康水平。

大学生心理活动实践心得体会篇九

5·25是“我爱我”的谐音，是大学生心理健康日，每年大学生都会以这个为契机，举行一系列的活动，今年我们系在物流系举办了一系列的活动，通过这些活动让大家对5·25有了更深的认识。

今年的活动是分配给每个班的心理助理根据自己班的特点安排活动，以及让心理部的同学配合心理助理，让他们自己策划、组织，最终在班上举行一次心理活动。这样的目的主要是锻炼各班的心理助理和心理部成员能够学习到更多心理方面的知识，同时让他们培养一下组织协调能力。

我首先让每个人交一份活动策划，对他们的活动进行考核，他们有重复的活动，我让他们协商后，做了更改，这样就能够以更多样的活动来反映5·25这个主题，让每个人能够更深刻的了解心理知识，同时也能够愉悦同学。

经过一个多月的精心准备，在5·25健康月里，我系各班陆续开展了心理活动，通过同学们的努力，这次的活动取得了圆满的成功，各个班上的同学都举办了一期他们自己心目中的心理活动，对5·25也有了进一步的了解。有的班举行一些小小的心理游戏，如夹气球、同心协力等，还有的组织同学观看了有关心理的电影，有的班级还出了心理调查问卷等等一系列的有关心理的活动。同学们在活动的过程中也留下了很多珍贵的照片，同时每个班还把照片洗出来，出了一张心理海报，在食堂门口做了成果展。

虽然这次活动取得了一定的成效，但是也还有很多不足之处，譬如心理问卷调查，虽然他们给同学们做了调查，但是并没有给调查的问卷做一个统计，总结出最后调查的结果和得出反映的问题，只是停留在表面上。通过这次活动我们认识到了不足，在今后的时间里我们一定会总结经验，争取做的更好。