

# 大学生心理团建活动心得体会 大学生团建活动心得体会(大全5篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看。

## 大学生心理团建活动心得体会篇一

学生会会有一个能让大学生表现自我才华的空间，使学生各方面的兴趣爱好都有一个很好的发展机会。在这里，大学生既能办自己所喜欢的活动，又能在活动中提高自己的组织能力，领导能力。它给了学生一个充分展示自己的平台。

首先，我很高兴自己能够在五系学生会里面担任秘书部副部长一职，也希望能尽我的全力把我的工作做好。

五系学生会是今年刚刚成立的部门，我们把它分了很多的部门。例如，宣传部、生活部、秘书部等。这些分工明确的部门都是为了我们能够更好的工作。可能五系学生会还不是很成熟，毕竟它是新成立的部门，但当我一进去就看到学生之间和乐融融的气氛，就觉得这应该是一个很好的开始，我也相信我们能够做得很好。对于这新成立的部门，我觉得首要是要扩大它的队伍，为将来的工作做好准备。再者，我觉得属于我们的五系学生会要有自己的特色，要创造属于自己的东西。接下来，就要有声有色的搞好我们的工作。

而东方学院的学生会在我们五系学生会的上面，从成立至今，相对于我们五系学生会它应该还是比较完善，当然它一直在发展壮大中。我觉得东院的学生会有着很好的组织和领导能力，在他们对去年的工作总结报告中可以看出他们的工作做的很

出色。不管是学校里要求的活动又或是他们自己搞的活动，都能很好的完成，甚至能受到社会的一些关注。从中也能看出东院学生会各部门的工作协调的非常好，以至在活动中不会出差错，顺利完成各项活动。虽然我未曾待过东院的学生会，但是他们搞出的许多出色的活动让我相信他们的能力。

我们五系学生会可以借鉴东方学院学生会的优点，把这些优点贯通到我们五系学生会中，对于存在的问题，我们要用自己的才智想出方案来解决，用我们的优势和努力使我们五系学生会在众多个学生会中脱影而出。我们要做的就是努力做好自己该做的事，积极做有益的事，凡事都要冲在第一个，让别人跟在我们后面的步伐中，而不是我们跟在别人的步伐后；我相信我们能做到。

以上就是我对五系学生会和东方学生会浅谈的感想，我身为其中的一员，也会尽力做到最好

大学生团建活动心得体会篇8

## 大学生心理团建活动心得体会篇二

随着社会的快速发展和教育模式的改革，心理健康教育日益受到重视。作为学校教育的重要组成部分，心理团辅团建活动在学校中得到了广泛的开展。近日，我所在的学校组织了一次心理团辅团建活动，我参与其中，从中收获了很多。下面我将从主题设计、活动内容、团队合作、沟通表达和个人成长五个方面，结合自己的体会，谈谈我的心得体会。

首先，主题设计是任何活动成功的关键。我们此次团辅团建活动的主题设计的很有新意，那就是“寻找自我，品味成长”。通过这个主题，我们明确了活动的目标和意义，使参与者可以更好地理解活动的内涵。此外，在主题设计中，我

们还考虑到了参与者的年龄特点和心理需求，从而使活动更具吸引力和实用性。这使我明白了活动主题的设计要考虑到群体特点和个体需求，以达到更好的效果。

其次，活动内容的设计也是至关重要的。在我们的团辅团建活动中，内容设计得很有针对性，既有形式多样的小组活动，也有个人成长故事的分享。这样的设计使我们可以团队合作中锻炼自己的沟通能力和合作精神，同时从别人的经历中获得启示和借鉴。通过这些活动，我学会了倾听和理解他人，也更加明白了自己的需要和成长方向。

团队合作是心理团辅团建活动的核心，也是我学到的最重要的一点。在活动中，我和其他成员一起完成了一系列的任务，通过这些合作我们更好地认识了彼此。在团队合作的过程中，我懂得了在集体中肯定和尊重每个人的贡献，同时也学会了接纳和包容别人的不足。团队合作使我认识到，只有相互合作和支持，才能取得更好的成果。

沟通表达是心理团辅团建活动中必不可少的一环。在团队合作的过程中，我们经常需要与他人进行沟通和协调。通过活动，我学会了更好地表达自己的想法和情感，也学会了倾听别人的声音。在困难和矛盾出现时，我能更加理智和冷静地进行沟通，寻求解决问题的方法。这样的经历使我对沟通表达的重要性有了更深入的认识，并且学会了如何更好地与他人进行交流。

最后，心理团辅团建活动对个人的成长有着积极的影响。通过这次活动，我不仅学到了很多关于心理健康的知识，还学会了如何更好地管理自己的情绪和压力。同时，通过与他人的交流和合作，我对自己的优点和不足有了更清醒的认识，并寻找到了个人发展的方向。这次活动使我更加自信和成熟，也激发了我进一步学习和探索的动力。

总的来说，心理团辅团建活动是我受益匪浅的一次经历。通

过这次活动，我明白了主题设计的重要性，意识到了团队合作和沟通表达的价值，也感受到了个人成长的力量。我相信，这次心理团辅团建活动对我的人格形成和发展产生了积极的影响，并将在我今后的生活中发挥重要作用。我希望学校能继续开展此类活动，让更多的学生受益，并在成长中变得更加自信和坚强。

## 大学生心理团建活动心得体会篇三

### 一. 活动背景：

说到成长，这真是个沉重的话题，每一个生命的成长都伴随着伤痛和迷茫，都有很多艰辛，面临很多冲突，这些冲突来自于环境，也来自于我们的心灵。

无论我们是否愿意，我们都无法拒绝成长，那么怎样面对成长中的冲突和问题呢？本次活动旨在帮助同学们学会认识自己，接纳自己，接纳这个世界，同时也被这个世界接纳。学会悦纳自我融入他人。

### 二. 活动目的：

初入大学校园的我们彼此还并不熟悉。通过此次团辅，能够让大家更加紧密地凝聚在一起，进一步增进彼此的交流，融洽情感，锻炼同学们团结协作的精神，激发和展现同学们的团队意识。

通过举办生动活泼、丰富多彩的小游戏活动，强化学生的自觉参与意识，营造大学校园健康活泼向上的心理气氛。

让大家更好的悦纳自我，融入他人。

### 三、活动对象：

南京财经大学公管院学生会全体成员

四、活动时间：

五、活动地点：

南京财经大学仙林校区管理学科楼301

六、活动流程：

1. 活动前期：

(1). 申请场地：提前两天申请教室，并准备好本次活动所需的物品。

2. 活动进行

(1) 主持人进行活动简介。

(2) 由主持人组织参与人员依次进行自我介绍。（主持人把握气氛）

(3) 进行第三个游戏：谁是卧底

游戏人数：最好7个游戏者，1个卧底，若干不明所以围观者。

游戏规则：在场7个人中6个人拿到相同的一个词语，剩下的1个拿到与之相关的另一个词语。

每人每轮只能说一句话描述自己拿到的词语（不能直接说出来那个词语），与不能让卧底发现，也要给同胞以暗示。

每轮描述完毕，7人投票选出怀疑是卧底的那个人，得票数最多的人出局，俩个人一样多的话，待定（就是保留）。

(4). 进行第二个游戏：大风吹

游戏过程：

全体围坐成圈，野外可划地固定各人的位置，主持人没有位置，立于中央。主持人开始说：「大风吹！」大家问：「吹什么？」主持人说：「吹.有穿鞋子的人。」则凡是穿鞋子者，均要移动，人，再吹。

备注：可「吹」之资料：有耳朵的人、带表的人、两只鼻子的人、没有指甲的人、穿\_颜色衣服的人、带戒指的人、打领带、擦口红的人、有太太的人....

(5)进行第四个游戏：萝卜蹲

游戏规则：

“萝卜蹲”游戏是指几个人(超过两人)分别代表一个蔬菜或水果，一人先开始，说“\_\_蹲，\_\_蹲，\_\_蹲完，\_\_蹲(另一人头上带的水果或蔬菜名)”被叫到的人继续说，若未说出则被淘汰。

就是每个人是一种蔬菜第一个萝卜先说“萝卜蹲萝卜蹲萝卜蹲完茄子蹲”接着是茄子的那个人说“茄子蹲茄子蹲，茄子蹲完谁谁蹲”

(6).进行第一个游戏：解手链游戏

游戏过程：

所有同学站着手拉手围成一个圈，记住自己的左右手所拉的人，然后放开。闭上眼，向前任意走几步，使所有人的位置打乱。睁开眼睛，拉住自己原来左右手所拉的同学，然后就像解缠住的线头，慢慢解开，还原成原来的圈。(注意解的过程中手不能松开)

游戏意义及目的：切身感受线从缠绕到解开的过程。就像我们

利益和偏好的基础上的；游戏中我们发现只要我们的目标一致，一定程度的冲突会使我们找到更多有利于解决问题的方法，关键是我们充分利用有效的沟通方法。只要我们相互理解与合作，一起找到问题的根源，一起解开。只有社团成员之间心无间隙，才能顺利的解决任何问题。

备用游戏：

(7)进行第五个游戏：双龙戏珠

游戏规则：

队员背靠背，夹住气球，从起点运到终点，终点放有一个椅子，到终点以后要把气球放到椅子上坐爆，再返回起点继续夹气球，可以在队友坐气球的同时，另一个人回起点准备气球。注意：如果在跑动过程中气珠落地或因其他原因提前爆炸，要回到起点重新运气球。在规定时间内运气球最多者获胜。

(8)进行第六个游戏：心有灵犀

游戏规则：

每队两人，一个人比划一个人猜。猜词过程中，不许说出词条中包含的任何字，否则该词条作废，根据词条难度，有三次选择放弃的机会。

规定时间内猜出多者获胜。

备注：可选词条：挤眉弄眼、毛手毛脚、气喘吁吁、狼吞虎咽、馒头，矿泉水，面条，苹果，牛奶，瓜子，冰淇淋，玉

米，鸡蛋。

## 大学生心理团建活动心得体会篇四

听了主讲老师的专题讲座，使我懂得心理健康教育要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动，现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应能力。经过这次心理健康教育的学习，我的收获很大。不仅学习了许多专业的心理知识，以前很多的疑问都得到了解决，我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我学习后的一些心得：

### 一、教师自己必须是心理健康的人

通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。



一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

## 二、经常关注特殊学生的心理辅导

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢？一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理咨询箱，打通教师和学生心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康！重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态！

## 大学生心理团建活动心得体会篇五

首先，我很感谢团组织给予我这次难得的学习的机会。

我们的团，是一个优秀的团。

我们的团组织，更是一个在党正确领导下的出色组织。

能够参加江西师范大学新生第一期团课的培训，我深感荣幸，同时也非常珍惜这次机会。

在团课培训课堂上，我不仅从讲课的学干那里学到了很多知识，很多先进的思想，同时也回想起以前上过的很有意义的团课。

通过这些团课，使我更加相信中国共青团是一个全心全意为人民着想，为人民谋福利的组织，是一个人民利益高于一切的组织，是共产党领导下光荣的组织。

也更加坚定了加入这个光荣组织的决心。

很多感人的事迹都让我们看到了我们团员的优良品质，看到我们的组织最最真实的一面。

课堂上我们团员积极发言，课外我们组织各种精彩的活动，生活中我们乐于助人，我们关心时事，乐于奉献青春，我们有理想有激情，城运会上彰显团员风采，为师大添彩。

课堂上，学干介绍了师范大学的校史，团员的光辉事迹，这些生动的事情仿佛近在眼前，我被深深感染，决心将其作为榜样。

总之，通过这次团课，我进一步的系统学习了团的基本知识与理论，更进一步的树立了正确的入团动机。

当今的社会飞速发展，知识人才的竞争日益激烈。

作为年轻一代的大学生，我们应知道团现阶段的任务，亦应知道自己应如何完成这一任务而使自己成为一名有用的新时代接班人。

一个有时间观念，一个有责任感，一个有远大理想的现代青年，才有能力完成团交给我们的任务。

而我，作为一名要求进步的青年，更应有较高的思想觉悟，有端正的学习态度和一颗为同学服务的心。

许多时候，我身边总是有着那么一些学生干部，为了学习而忘了自己的职责。

在此，我必须承认我们现阶段的主要任务是学习，可如果没有了一颗为同学们服务的心，又怎能得到我们同学的帮助和支持，而我们的班集体又怎能团结起来。

作为团组织的一分子，我想，如果一个思想觉悟不高的人，一个不愿意为社会、为大伙服务的人，学习再好，也无法真正成为社会主义建设所需要的'人才'。

而我们的团，又怎会吸收这些所谓的“人才”呢？我们团是马克思列宁主义，毛泽东思想和邓小平理论武装起来的组织，是共产党领导下的组织。

今后，我将更加认真学习这些科学理论，使自己的社会主义信念建立在科学的基础上，加强思想和世界观的改造，努力做到首先在思想上融入组织。

同时在行动上要求自己，向那些师大先贤学习，我会尽自己的能力去帮助他人，团结周围的人，带动他们一起来学习。

我会以团员的要求来要求自己，不断地努力，不断地上进，从而不断地完善自己，积极参与、配合团组织的工作，作一名合格、优秀、上进的团员。

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](#)