# 团体辅导心得心得

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-06-25

*第一篇：团体辅导心得心得团体辅导心得今天我们又做了一次团体辅导活动，在开心之余我们学到了很多课本以外的东西，明白了很多东西都要在认识实践后才能体会它的内涵。今天在学长的带领下我们来到东八演播厅，宽阔的场地让我们有了想飞的冲动。我们像一群快...*

**第一篇：团体辅导心得心得**

团体辅导心得

今天我们又做了一次团体辅导活动，在开心之余我们学到了很多课本以外的东西，明白了很多东西都要在认识实践后才能体会它的内涵。

今天在学长的带领下我们来到东八演播厅，宽阔的场地让我们有了想飞的冲动。我们像一群快乐的鸟儿，玩着儿时最爱玩的游戏：树和松鼠。我们的欢笑声回荡在整个东八，纯真的笑容映在我们的脸上。原来青春这么美丽。

活动的高潮是同学评论，让同学们指出我的优点和缺点。

我们围成一个圆圈，被评的同学站在整个圆形的中间，接受同学们的评价。这次活动很短暂，我们却感触良多。生活中有很多好的老师我们要善于发现观察并且学习。人生不就是在学习中变得完善唯美的么？

在同学们的认真点评后我发现啦很多我平时没有发现的缺点，我要认真改掉这些。同时我也从他们友善的点评中看到啦我自己的优点，增长拉我的自信，也让我们同学之间因为说出啦心里话而更加密切。

人生不过杯酒，一杯还醉一杯还醒。也许有人会认为人生就是这样在虚幻与现实中挣扎。其实真正的人生是自己在哭过笑过后回望自己的一生觉得是那么精彩。大学不是初中更不是小学，没有人在一遍一遍的指引，更不会有严厉的老师在那里给你作出惩罚：大学也不是一个社会，要你承担一切腥风血雨，要让你顶着压力微笑，大学是一个介于孩子与成人的过度时期，你不能太孩子气，因为你要学会独立l；你也不须太紧张，因为我们还有保护伞。但我们要在这大学期间完成我们的人生过渡。

我们的大学因我们的友谊而美丽。

**第二篇：团体辅导活动心得**

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语言交流的情况下在规定的时间里摆好图形。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！

**第三篇：团体心理辅导心得**

团体心理辅导心得

在还未接触团体心理辅导之前，一直以为这样的团体辅导活动只是大家聚在一起玩玩游戏，熟悉熟悉。以为是大家聚在一起热闹热闹，然后大家就能打破隔阂，成为一个凝聚力极强的团体。

然而直到真正开始进行团体辅导活动，真正开始融入团辅活动时，才发现团辅并不是如我之前所想的那样，至少，并不只是一次简简单单的活动就能让整个团体完全凝聚起来，而是要通过多次的活动，长时间的较亲密接触才能达到我以前所想的目标。

记得初次团辅，是上午先上了理论课，由老师给我们具体介绍团辅活动，包括理论介绍和动员大会，以降低我们对团辅效果的过高期待。还说了在团辅活动中，希望大家能放开心扉，和大家一起分享内心想法。当时听见团辅活动并不能如我想象中的那样时，并且很是在意“分享心中想法”那句话，心里有些失望又有些害怕，但还是抱着期许的心态等待着下午第一次的团辅活动。

团辅开始时，首先进行的活动是“大风吹”。大家围坐成一圈，听完指令后开始按照指令进行活动。本是一个很简单的活动，但因为有了惩罚项目，我也开始有些紧张起来。因我本身性格较为腼腆，不喜欢接受惩罚时要当着所有人表演节目，因此在活动开始时便完全集中心神，一听见指导语便动了起来。也鉴于此，我成功的找到属于自己的座位。当坐下来的那一刻，心里长长的舒了口气。不知道是因为自己不用接受小惩罚了，还是因为看见别人因没有找到位置而将面临小惩罚，竟然欢喜了起来。“大风吹”活动结束后，竟然生出一些意

犹未尽的感觉来。

接下来的活动依然是些小活动，如“相识接龙”、“互相按摩”、“马兰花开”等。进行“互相按摩”活动时，我看见有些同学因为需要按摩的是异性同学而有些顾虑，那时候我还暗自庆幸我附近的都不是男生，还小小的轻松了一把。然而接下来的“马兰花开”活动，因为规定的人数是七个，且队伍中必须得有男生。于是，我落单了。一个人在周围转了两圈，发现其他人都已经成功开了花，组好了队伍，而我再加入进去已是多余。那时候心中很是担忧，既担心只剩下自己一个，又担心最后剩下的人要接受惩罚，一时急的乱转。正当我如热锅上的蚂蚁团团转时，正好看见有一个队伍还差一个女生和一个男生，那时候想也没想，拉着同样没找到队伍的一个男生就进去了。在那一刻，哪有什么不熟悉，哪有什么顾虑，只想着要赶快找到归属。而加入那个队伍之后，我笑了，笑的很开心，很轻松。

后来，我们几个人成了一个小团体。再后来，我们一起讨论着要给小组制定契约，要给小组取个霸气的组名等等一些琐碎的事，于是越聊我们小团体内气氛越热烈，以至于所有团辅活动都结束后，大家还是兴致勃勃、意犹未尽的。

在那个小团体中，我们为我们的小组取了“花儿与少年”的组名，意义着我们组内六个女生，一个男生。大家一起希望着我们这个小组能像花儿一样娇艳美丽，像少年一样生动活泼。为了贴合我们的组名，大家还一起喊出了“花儿为什么这样红，我们就是这样红”这样带着青春的不羁的口号。看着组员们笑的如花儿一样的小脸，那时候感慨

颇多，甚至想象着我们的小组，能一直这样，开心的笑下去，坚持的笑下去„„

小组定下来了，记忆最深刻的是划拳选组长，以及后来划拳选观察员等等因为没有人主动而需要通过划拳选出一个人当作代表的时候。我对自己的领导能力不自信，因此期待着自己不被选上。然而事与愿违，所有需要划拳的时候，竟然都是我胜了，以至于这件事成了组内成员们津津乐道的话题。

被选上时，我很担心，怕自己不能领导大家一起前进，反而耽误了大家。但是看着大家信任的目光，我知道自己这时候不能退缩，于是暗暗给自己打气。虽然后来发现组内成员有比我能力更强的人，于是什么也没说，配合她一起管理着这个小组。那时候心中并没有怨恨，反而有一些感谢她，而且从她从容的面对所有事件的态度中学到了很多。也因为自己挂了组长的名而没有为小组办些什么实事，因此在后来的分享时，我反而说出了一些心里话。

八次团辅记忆中印象最深刻的一次活动是“建高塔”。建高塔顾名思义就是建一座高高的塔。只是在建高塔的过程中，所有人都不能说话，只能靠肢体语言来进行交流。我是通过划拳选出来的观察员，所以只需要及时记录小组成员的言行举止就行，并不需要参与建高塔的过程中去。

看着小组其他成员通过手势比划选定最后方案，看着成员们互相协作一起完成任务，看着成员们因为某一些细节而互相无声的笑着，看着小组内成员因为害怕时间不够而焦急着，看着所有的一切，不知

为何，想到了以前见过的聋哑人。他们也是这样，因为不能说话，因为听不见声音，只能靠着手势比划着向别人传达自己的意思。那时候，心里酸酸的，眼睛涩涩的。尤其是在看见组内有成员因为其他人没有理解她的意思，而急得团团转的时候，心里更加酸涩。然而当最终组内的分歧最终因为理解而化解了，气氛也渐渐好了起来的时候，我看着他们无声的行动，心里终于好受了很多。

后来活动结束后，我仔细的回忆老师为我们准备这个活动的深意，大概就是要让我们明白，即使身有缺陷，即使一时不能被人理解，但最终还是能过去在，最终还是能绽开笑颜的吧。不同的人有不同的活法，不管面对什么，只需坦然的面对，仔细的想办法解决，不管是什么人，最后都能如高塔一般，活出一个精彩的人生，傲然的立在高处„„

对于我一直有些抗拒的分享，最终让我决定说出我的烦恼的原因，并不仅仅只是一个内疚没当好组长，最主要的，还是因为通过跟小组成员的长时间接触下来，我相信他们会为我保密，相信他们会给我安慰或建议。所以我说了，借着“热座”活动，我说了压在我心里很久的问题。

他们并没有如我所想的给了我建议或是安慰，而是很明确的指出了我话语中的矛盾点。那时候，看着他人传回给我的纸条，看着上面的字，我已是愣住了。原来在我心里压了很久的问题，让我纠结、让我担忧的问题，其实只不过是因为我自己没找到其中的关键之处而已。

所谓当局者迷旁观者清，这句话正是当时的我最贴切的形容。即使没有恍然大悟般的大彻大悟，但他们的话语依然给了我很大的震撼。而在那之后，在那个问题上，我至少能明白，让我在意纠结的事，不过都是因为我没看清楚，没抓住其中的重要点而已。这样想来，我能坦然很多。

八次团辅下来，从最初的不太愿意、抵触，到最后的坦然，我学会了很多，成长了很多，想了很多，也明白了很多。不管自己到底是如何一个人，不管以前在意的是什么，纠结的是什么，现在好好的过好自己的生活就足以了。就像那高塔一样，能成长的高高的，站在高处，看远处不一样的风景。

**第四篇：团体辅导活动心得**

团体辅导活动心得

这学期团体咨询课莪们做了一个月的团体辅导活动，每次做完活动莪都感觉受益匪浅，让我们有了更近的距离去接触和了解我们的同学的机会。

当我们走进教室的时候发现今天的课堂与以往不一样，全班同学座位围成一个圈，在本次课堂之前我们还进行了宣誓：我一定准时参加所有的小组活动，因为我的缺席会对整个小组的活动造成影响，对于小组成员在活动中所言所行，我绝对保密，活动外我不做任何有损小组成员利益的事，小组活动时，我对小组成员持信任态度，愿对他们暴露自己，与之分享自己的情感和认识，对他们的表露我愿提供反馈信息，小组活动时，我绝不对他们进行人身攻击。

在小组活动时，给莪影响很深的有我的核桃，每人发一个核桃，让成员花十分钟认真观察自己的核桃，先用眼睛观察，然后闭上眼睛，感觉核桃的触觉特征，十分钟后，将自己的核桃和别人的混在一起，我们组的人都挺聪明的，在通过视觉、嗅觉、触觉后，我们都能闭上眼睛找到属于自己的那个核桃。我们在生活中，我们总是丢三落四的，而且什么不放在心上，到用到那东西才会想起有那么个东西却忘了它放的位子，或有些事老记不住，这些都是因为我们没有认真对待那些物和事，才会让我们到需要它们时那么难堪。找核桃的活动，我感到我们只有认真的去观察，才能有更多的收获。

在探索家庭影响的练习中，家庭对我的影响、当我的小时候、家庭关系中的我，让莪感触很深，在与小组成员交流中我了解了他们的生长环境，我们一起分享自己的小时候自己的家庭，是一件很温暖的事，一下子让我想起好多以前以为自己不曾记得的回忆，原来的自己是那么的任性，不听话，自己是那么的幸福，被家里整个家族的人宠着，我们生活的那么幸福温馨，还老闲妈妈啰嗦，和妈妈吵架，爸爸就在中间调解。现在大了，觉得妈妈当时说得都很对，妈妈挺辛苦的，现在在学校和妈妈见面少了，有时间就和她上网视频，给她讲笑话逗她开心，看着妈妈开心的笑，真的是一件很幸福的事。这辈子我要好好的让妈妈爸爸享福来报答他们，如果不是他们，现在的我应该成了问题少年吧，是爸爸和妈妈在青春期时给我的爱与关怀，让我体会到爸爸妈妈的辛苦，就决定不让他们为我难过，我现在认识我的叔叔阿姨都说我现在比以前很优秀，很听话，爸爸妈妈很开心，我也开心，我觉得作为子女，要做到的就是让父母放心，开心。家庭给我的影响真的很大，我的家族就是一个很团结很温馨的大家族，他们让我看到了诚实，信任，关爱，快乐，幸福，我想向他们一样很成功，所以我要努力，来回报他们所给我的一切。

通过这次活动，我更加正确的认识了自己，发现自己有很多毛病，爸爸妈妈真的辛苦了，还能这样的爱我，我也想感谢我周围的朋友们，没有你们的陪伴，我就不会是那个快乐的程雅琼了，我记得我在“走出圈外”中，写过我希望自己做到的事：我希望我能让身边的人都感到很幸福很快乐。成员们都说我这点做到了，而且做的很好，他们说我每天看起来都很快乐，我的快乐能感染到他们，这个我很开心，因为我希望看到他们开心，因为在一个开心的环境里整个人都很自信很精神，这个比什么都好。我想多参加些这样的活动，能让我们找到生活的真谛，让我们不停地去挖掘自己再开发自己，到最后成为一个最完美的自己，最成功的自己。

**第五篇：团体心理辅导心得**

团队心理辅导心得体会

9月21号，天气很好。经过班级上班委们几天以来的策划和组织，班级上所有的同学在下午12点30分时都来到了篮球场，进行了团体心里辅导。此次活动得到了学校和老师的支持。

这不是一次普通的娱乐活动，而是活泼生动而又非常具有教育和纪念意义的心里辅导。有研究表明：人类对听到的大约可以记住10%，对看到的大约可以记住25%，对亲自经历过的大约可以记住80%。下午的训练，使平时耳熟能详的“团队精神”变得内容丰富、寓意深刻，拓展带来了心灵的冲击，引发内心的思考。以下是我自己的心得和感受。每项学习，工作都有它的规范和规则，每项游戏都有它的规则。在进入学习，工作状态之前，必须去了解、熟悉规范，这是做好学习，工作的基础。

学习工作中，我们可能会以自我意识为中心，甚至想超越规则而自行其事。然而，个人的鲁莽和造次，都有可能会给整个团队的业绩带来损失。因此，时刻要记住，我是团队的一员，我的任何举动，都会给团体带来正面或者负面的影响。

团体心理辅导，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。

这次培训我感受最深的是，人性化很突出。以前，辅导就是老师在上面讲，我们在下面听。讲和听的人大都很不赖烦。内容很枯燥，没有真正学到什么知识。而这次辅导，我们大家打成了一片，很亲切，感觉很好，觉得通过做游戏也可以很快乐的得到很多的东西。

辅导游戏名称听起来也很舒服。名称是《口香糖黏什么》，我们全班的同学围成了一个大圆圈，然后有一个发令员站在圆圈中间法令，说：“口香糖”，我们大家就说：“黏什么”，发令员就随意说，比如她说：“黏手”，我们就要在自己的附近找到一个人赶紧和她把手黏上，两两配对以后，就会单一个同学下来，然后单下来的那位同学就会在圆圈中间去表演节目。所以，每一个做游戏的同学都在努力的去寻找和自己黏在一起的同学。

通过游戏教育学生。这次培训与以往的培训有很大的区别，那就是在培训过程中，老师除了讲解一部分团体心理辅导的理论与技术之外，还精心设计了一些游戏，让我们更加深刻地体会了心理辅导的重要性。

掌握了一些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。说说很容易，但真正要做到完全接纳那些有心理问题的学生，很困难。当有心理问题的学生需要帮助时，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。

通过心理辅导培训，使我更加深刻地认识到：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。心理辅导是教师与学生共同成长的过程。我们都是单翼的天使，只有拥抱才能飞翔。只有心理和生理都健康成长的学生和教师，师生关系才能和谐发展，才有利于促进教育教学工作，提高教育教学质量，最后促进学校的发展。

在这个过程中，我深刻的理解到了什么叫“团队”。回顾拓展训练的全过程，历历在目，在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。没有凝聚力的团队就没有竞争力。如果没有团队精神，这次的所有训练项目就无法完成。如果一个团队的组成人员各行其是、我行我素、自私自利、违法乱纪，势必一盘散沙，工作就是难出成就，相反，当这个团队面临艰巨任务或遇到困难时能坚定信心，同舟共济，在惊涛骇浪面前就能无所畏惧，就能完成别人认为无法完成的任务。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找