# 最新大学生心理团体活动总结范文精选5篇\_心理团体活动总结5篇

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2025-05-31

*最新大学生心理团体活动总结范文精选5篇\_心理团体活动总结5篇　　在这个不平凡的团队中，没有一个总指挥棒的引导，就不能将我们零碎的力量凝聚到一齐;没有每个人各扬己长各职己任的贡献，就不能最大限度地提高我们的办事效率与质量。一起来看看最新大学生...*

最新大学生心理团体活动总结范文精选5篇\_心理团体活动总结5篇

　　在这个不平凡的团队中，没有一个总指挥棒的引导，就不能将我们零碎的力量凝聚到一齐;没有每个人各扬己长各职己任的贡献，就不能最大限度地提高我们的办事效率与质量。一起来看看最新大学生心理团体活动总结范文精选5篇，欢迎查阅!

　>　心理团体活动总结1

　　团体心理辅导技术。本以为团辅会是一个严肃的会议，但没想到会是一次愉快的聚会。同学们之间，没有隔阂，互相倾诉，畅所欲言。可是，在我们一同开心地交谈并且做着游戏时，我们也学到了很多。

　　首先，在任何时候，我们都要有一种团体的意识，一个班级，一个年级，都是团体。在很多时候，我们不需要一个美国式的孤胆英雄，我们需要一个能通力合作的团体，一个人的力量毕竟是有限的，可当一群人的力量拧成一股绳的时候，那种力量是不可阻挡的。

　　其次，在一个团体中，大家都只埋头做事也是不可取的，那样会将团体的力量分束，我们需要一种东西将所有人的力量粘合起来，那就是沟通。就如同我们一同作画时，每个人都有自我的想法，可是如果不将自我的想法说出来，做出来的画就是零散的，我们只能去猜测别人的目的，这样会严重影响我们工作的效率和成果。

　　最终，我们要学会勇于承认错误。犯错是正常的，就连孔子都说过“人非圣贤孰能无过”，我们没必要不好意思去承认错误，没有谁能保证永远不犯错误，“对不起，我错了”就这六个字，大声地喊出来，有何困难。我相信，既然是在一个团体中，我们的同伴会理解并原谅我们的，如果我们不能勇敢的喊出来，总会觉得心里多了个包袱，并所以而郁郁寡欢，长此以往，很容易在心理上出现问题。

　　在这次活动中，我觉得自我最大的收获就是学会了如何从一个团体的角度，去思考问题，如何团结一个团体的力量，去解决问题。这种收获，会让我们受益终身。

　>　心理团体活动总结2

　　一、活动背景

　　为了在班级开展心理健康教育，普及心理常识，促进学生健康成长。我班在班长，心理委员，副班长等班委的带领下开展了这次以认识生活，挑战生存，感恩生活为主题的班级心理活动。引导同学认识生命真谛，增长生存智慧，提升生活质量。

　　二、活动目的

　　为了让同学们认识生命、尊重生命、珍爱生命，认识人类和其他生命的价值，认识个体的自我生命和他人的生命，认识生命的生老病死过程，认识自然界其他物种的生命存在和发展规律，最终树立正确的生命观，领悟生命的价值和意义。

　　同时，让同学们学会建立适宜个体的生存追求，学会确定和选择正确的生存方式，学会应对生存危机和摆脱生存困境，正确应对生存挫折，构成必须的劳动本事和生存技能，能够合法、高效和幸福的解决安身立命的问题。

　　还能够让同学们提高生活本事，培养良好品德和行为习惯，培养爱心和感恩之心，培养社会职责感，构成立足现实、着眼未来的生活追求，学会正确比较和选择生活，理解生活的真谛，处理好收入与消费、学习与休闲、工作与生活的关系。

　　三、活动资料概述

　　1、东湖出游活动

　　2、同学生日聚会

　　3、全班聚餐

　　4、篮球赛

　　四、活动总结

　　1、由于活动时间的安排欠合理，一些原计划的活动没来得及进行，使得整个活动稍显遗憾，以后要更好地安排和部署。

　　2、这次活动由许多的小活动组成，这是一个提高，过去总以为心理活动就是要有很多人才行，这是一个误区，很幸运地，在这次活动中得到了纠正。

　　3、这次活动中有几次因为心理委员的疏忽，忘了安排人拍摄照片，以后的活动中必须会改正。

　　4、这次活动不仅仅促进了班里同学的关系，同时还让同学们明白了生活的完美，生命的可贵。同学们都表示收获颇丰，也表示期望以后多进行一些这种活动，多促进大家之间的关系。

　>　心理团体活动总结3

　　星期三的晚上，我作为经济1402班的心理委员参加由蔡教师和彭教师组织的心理辅导课，本来抱着随便听听的态度去的，以为和其他讲座一样规规矩矩的坐在下头听几个重点然后写写作业，回班上传达一下会议的大体资料就好了，可是一去发现作为是摆成了一个圆形，没有桌子后，我便觉得这次肯定与众不一样!果不其然，这次辅导资料新颖，趣味，且让我们收获颇多!

　　整个辅导室经过各种游戏串起来的，有根据编号1对1交流，分组认人，共同绘画，听指示做动作以及牵手分散再还原(起不出好名字，本事有限)其中让我印象最深的是共同绘画以及最终的那个项目：

　　共同绘画是分了两个组，每个组自定一个主题，2分钟时间讨论，不能涉及细节，然后每组成员自动一次完成绘画。由于我的绘画功底很差，基本属于连鸡蛋都很难画好的类型，所以听到这个任务觉得挺困难的，所以选择只听从，不发表意见，而我们组的赵婧如同学很快想到我们手中笔的颜色是不一样的，于是就提议画彩虹，我们都很快同意。于是我们按部就班的画着，可是其中出现了一点小意外，红色笔最开始就运用了，可是忘记画太阳了，这让原本用来画墨镜的黑色笔不好发挥，且太阳不好画，可是大家很快意识到这个问题，虽然不能说出来，但都彼此看了看，示意了一下，所以拿黄色笔的同学(忘了是谁了，好像是方婷学姐)画完自我的彩虹后，果断画上了太阳，而拿黑色笔赵婧如改话一个女孩的轮廓，后面的龚美学姐顺势上色，配合得挺好。

　　我觉得这个项目上我们充分发挥了团队精神，有人勇于站出来领导大家，其他人安心去服从命令，争取完成自我的任务，当有错误发生时，大家没有责备，而是尽力补救，虽然画最终并不是很完美，可是让我们每个人都回到了小时候最天真，最可爱，也是最为他人着想，最团结的时候。我觉得这便是我们平常在班级中遇到事情，遇到困难应当表现出来的，也许我们每个人并不是十分擅长一些事，但只要共同努力，进取配合，结果会是好的，我们也会很欢乐!

　　最终的一个活动也让我收获很多，我们先牵起左边右边人的手，记住之后，随意走动，当辅导员喊停的时候，我们也随即停下，站在原地，再起牵起原先左右的手，这时每个人的手是交叉在一块的，我们的任务就是再次恢复原先的模样。

　　我必须得自我反省，在这个环节中，我有很多次是想放弃的，认为这本身就是一个死结，最终我们成功解开，让我内心产生了很大的愧疚。

　　在活动的过程中，几个学姐充当了领袖的主角，指挥大家先怎样做，几个男生负责从高空看整个布局，几个比较小巧可爱的女生牺牲自我，蹲下来，穿梭其中，虽然我几次认为这是个不可能完成的任务，可是我也给出了一些提议，且完成了一个比较困难的动作，算是对我内心不坚定，不相信自我和同伴的一点补偿吧。

　　最终，经过很长时间的不懈努力，我们还是成功了，当我们完全解开的时候，我们又一次像小时候一样开心，为自我鼓掌。

　　其实，这同样是我们在平成班级建设中会发生的一些问题，一些人，例如这次活动中的我，会对任务产生怀疑，对自我产生不信任，也没有信任彼此，这样的心理就很不对。我经历这个项目后认为，即使任务再复杂，再困难，必须要信任自我和同伴，这样才能发挥自我和班级最大的能量。即使像蔡教师说的，这个活动的结果可能是解不开，就相当于失败，可是，最终的形状是两个同心圆，也就是说，即使失败，也不失为一种完美，所以，信任也是在生活中必不可少的。异常是在大学，或许班级的概念没有那么强，可是一旦我们都有了班级，年级，学院，学校这些概念，一旦将自我融入其中，信任别人，团结在一齐，我相信，我们会比此刻的自我更完美!!

　　最终，由衷地感激这次活动，让我第一次从游戏中学习，第一次花这么久时间认识这么多优秀的同学，第一次认识到团结，信任，道歉等的重要，第一次觉得心理健康是那么的难，又那么的重要。我会尽量将这次辅导中学到的无论游戏还是精神尽可能的传递给身边的每个人，让更多的人有一个健康的心理!

　>　心理团体活动总结4

　　当我第一次亲临心理学的魅力时，内心的感受是妙不可言的。

　　为了顺利进行新生干部心理辅导活动，教师为我们小组准备了一张白纸，一盒彩笔，要求所有成员事先选择自我最爱的画笔，并共同讨论出绘画主题及大致资料。之后，每个人轮流作画两分钟。在此期间，小组各成员只能默默旁观，不许私下交流。

　　得知我有点绘画基础，大家一致举荐我，画好开头，铺垫基调。等到真正执笔的时候，我被来自四面八方的目光紧紧包围，不免有些窘迫不安。轮廓尚未画完，时间已过一二。我不舍地将画纸递给下一名同学，心里放不下顾虑，又忍不住期待:他们刚才看懂我的构图了吗?下一位同学会如何继续呢?果不其然，各种可能发生的情景都没逃出我的猜想。有的人看到图就心领神会，并且还动了动脑筋，巧妙地将自我画笔的颜色，融入到这个大作品中去，尽量坚持和谐统一。有的人想法独特，古灵精怪，天马行空，画出来的东西却让人费解，与整体格格不入。

　　事实上，我们第一步棋就走错了。结果证明，企图一开始不加讨论，直接把期望寄托在我身上以保证整幅画的质量，是收效甚微的。更何况我画的不尽人意。到最终展示作品时，小组各成员都陷入了沉思。教师想要传达给我们新生干部的精神和意旨不言而喻。

　　小至一幅画，大到一项工作，任何事情做好，道理都一样。我们身为新生干部的一员，必须时刻提醒自我，我们不是彼此孤立的存在，而是一个团结协作，密不可分的整体。在这个不平凡的团队中，没有一个总指挥棒的引导，就不能将我们零碎的力量凝聚到一齐;没有每个人各扬己长各职己任的贡献，就不能最大限度地提高我们的办事效率与质量。

　　年轻的我们敢于做充满个性的特立独行者，但这个时代更需要有有团队合作精神的奉献家!想到那里，我已经被教师的良苦用心深深地感动。

　　>心理团体活动总结5

　　这次的心理辅导分为结对聊天，执棒活动，组队作图，听口令转体，解开绳索这几个部分，每一个部分意在考察与教育我们不一样的东西。

　　作为一个偏于内向的女生来说，刚开始结对聊天时，有异常明显的拘束感，以及找不到话题，如果平常，我必须会沉默不语坐在一边，这也是我到此刻也无法深入融入团体的原因。我总是在努力，也总是在退缩，时间一点一点过去，实际上却并没有实质性的改变。作为班委这种有些消极的性格并不是很好，今后也会努力改善。

　　在执棒活动中，不幸两次“落马”，虽然与我的记忆力与“脸盲症”有关，但也与并没有全身心投入有关，并不是有意，似乎是一种“自然”，或许与并未完全适应大学生活，有些活在过去有关。并不是不会看向未来，只是有些依恋或者说留恋过去熟悉的一切，对于新的环境适应性明显不行，有待提高有待改善。

　　组队作图的时候，我明显没有研究到自我手中笔的颜色应当画什么，画中还需要什么，大家想画什么。可能作为班委，不能全方位研究，是一个很大的失职，很小的一个游戏却暴露出了很多问题，作为一个班委，我应当时常反思，也应时常咨询他人意见。

　　听口令转体中，主要教导我们要有担当，对于错误不应看的太重，应想法补救，也不应对别人要求太高，所谓严于律己，宽于待人。

　　让我印象最深的是解手绳的游戏。我相信能解开，但因为处于外围并未参与过多，态度也不是很进取，但看到大家很进取的时候，内心又有很大的触动，不知不觉也进取起来。这个游戏告诉我的是领军人物的进取影响。不管结果如何，首先要有一颗进取的心，那么这件事就已经成功了一半，可能比起不相信能够解开而不进取的人，明明明白能够成功却不去努力地人更可恨吧。进取对待每一件事是我要学习的。既然必须要做，抱有进取的态度能更快的解决不是更好吗

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！