# 团体心理辅导心得(汇总8篇)

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-01-05

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。团体心理辅导心得篇一此次安排的讲座是外出...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**团体心理辅导心得篇一**

此次安排的讲座是外出老师学习所参加的一个心理健康培训的反馈，里面的理论和实践知识值得我把我学习的内容和大家进行一个分享。

讲座开头我就被《微笑的力量》视频，深深的`吸引住，让我带着微笑的、愉悦的心情去听整个讲座。班级团体心理辅导理念与实践》讲座培训心得学校心理健康的目标有总目标和具体目标。心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。心理健康教育的具体目标是：使学生学会学习和生活，正确认识自己，提高自主自助和自我教育能力，增强调控情绪、承受挫折、适应环境的能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对有心理困扰或心理问题的学生，进行科学有效的心理辅导，及时给予必要的危机干预，提高其心理健康水平。

学校心理教育的主要任务是：全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和吸引力，开发学生的心理潜能，提高学生的心理健康水平，促进学生形成健康的心理素质，减少和避免各种不利因素对学生心理健康的影响，培养身心健康、具有社会责任感、创新精神和实践能力的德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人学校心理健康教育的有：普及心理健康知识，树立心理健康意识，了解心理调节方法，认识心理异常现象，掌握心理保健常识和技能。重点是认识自己、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等方面的内容。

**团体心理辅导心得篇二**

在心理辅导的过程中，有一定的辅导技巧：接纳、倾听、共情。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，教师要改变心态，无条件的采用积极关注着、倾听、共情等方式，真诚地对待别人，促进其人格的健康成长。

通过团体心理辅导培训，使我更加深刻地认识到：团体心理辅导在学生中开展的重要性。我们学校即将开展心手相牵课程，在今后的活动中我要把所学知识运用到实际当中，希望它既能帮助学生个人增强素质和能力、提高心理健康水平，同时又能帮助提高团体的整体协作性和创造性，增强团队的凝聚力和工作能力。

**团体心理辅导心得篇三**

非常高兴京师博仁李老师再次来给我们做培训。上次李老师介绍的箱庭还记忆犹新，李老师培训一天总是先给我们讲理论然后再通过实例手把手的教我们，这种讲练结合让我们更容易真正的掌握知识。这次李老师讲的是团体心理辅导，同样是先介绍团体辅导的起源、概念、优势等理论知识，再带领我们做团体活动，不仅仅让我们知道作为领导者该怎样组织活动，也让我们切身体会到团体活动的魅力。以下将谈谈我个人的一些心得。

中认识自我、探讨自我、改变自我、调整改善与他人的关系，学习新的态度和行为方式，解决每个成员所面临的成长问题或心理障碍。本次培训之中，只有两个男性老师，男老师一开始非常的拘谨，但是后来也能积极参与活动，这就是团体的优势。团体辅导以其独特的功能和方式在心理素质训练和心理健康教育中发挥着越来越重要的作用。

在心理辅导的过程中，有一定的辅导技巧：接纳、倾听、共情。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，教师要改变心态，无条件的采用积极关注着、倾听、共情等方式，真诚地对待别人，促进其人格的健康成长。

师博仁团体心理辅导活动包，它的设计以人际沟通理论、社会学习理论、以及团体动力学理论为基础，总结归纳各个阶段学生心理发展的主题，精心设计了丰富多彩的活动，利用心理课堂、团体心理辅导等方式开展心理健康教育。并配备了相应的团体辅导活动手册、活动光盘，为团体心理辅导工作的开展提供硬件支持。团体心理辅导具有操作性强、可变性大的特点，配套光盘能够更直观地授予心理老师以渔，帮助老师更好地掌握团体心理辅导的技巧。

辅导中的两个小游戏给我印象很深，第一个叫爱的鼓励。这是一个拍手活动，需要在统一节奏下打出节拍，只有很简单的节拍，是121231234567，别看就这几个简单的节拍，全班同学只要节奏齐，就会打出非常宏大的气势。第二个是用大风吹，小风吹。这两个小游戏体现了团队的重要，体现了团结的精神，它能有效地抓住学生的心，能给人以豁然开朗的感觉。我想在遇到学生注意力不集中或感觉到困乏时，进行这样的小游戏一定会收到意想不到的效果。

助学生个人增强素质和能力、提高心理健康水平，同时又能帮助提高团体的整体协作性和创造性，增强团队的凝聚力和工作能力。

**团体心理辅导心得篇四**

为增强学院新一批志愿者之间的信任和团队意识，培养青年志愿者奋发前进、朝气蓬勃的精神风貌，10月26日上午8点20分，第20xx届志愿者全体成员在广州笑翻天乐园进行宣誓仪式暨素质拓展训练。这次拓展活动不仅促进志愿者相互沟通与交流，体验团队合作与信任，构建和谐团队氛围，更增强团队凝聚力和工作执行力。

整个活动流程由广州笑翻天乐园精心筹划与设计，一整天的培训内容分“破冰——团队建设”、“牵手——凝聚力拓展训练”、“挑战80、极速60秒——执行力拓展训练”、“大总结、合影、发证书”四大板块。全体队员在笑翻天的教练指引下很快就组建成“铿锵玫瑰队”、“阳光队”和“山鹰队”三支队伍。在队旗、队徽图、口号和队员造型一一亮相后，更加紧张刺激的活动紧跟而上：情景模拟、角色扮演、趣味游戏、小组研讨……通过多元途径和寓教于乐的有效活动，队员们在亲身参与和体验的过程中领悟了人生哲理和团队建设理念，提高了团队合作意识，增强了团队创新意识和全局意识。

最令人难忘的就是“信任背摔”。有了台上的人往下摔这个必然事件存在，在灵魂人物的号召下，各界人才汇聚于台下。台上人作为企业的领导者，团队的灵魂人物，将一个项目，一件事情交代给下面的部门和人手去操办。那他就要对台下面这些人实践信任。他必须有相信大家的勇气，因为他要相信台下的人能安全的接到他/她，不会让他受到一丝的伤害。不然他不敢往下摔。大家组建成一个完整的团队，分别承担不同的角色。有接腿部的，有接腰部的，有接背部的，有接头部的，还有接延伸位(备用，以免发生不测)。

这些人接的位置不同，承担的冲击力也不同，就好比团队里面人们承担的工作压力不同;在这些接人的人身后，还有一群人，他们是保护一线上接人的人。这些人好比企业里面的后勤部门，也好比即将走向一线正在实习的人。这两拨人能集所有力量于一处，说明大家信任彼此。大家把个体信任团结到一处，就凝聚产生了团队的团结信任，而在团结信任的作用下，大家的能力才能接住台上的人，也相信台上的人会倒在他们的怀里而不是其他地方。

笑翻天的拓展训练让我收获很多，上个拓展项目既觉得刺激又好玩，不断突破自己的底线，最让我难忘的是4米的毕业墙，不借助任何外力整个团队协同作战，队友们用身体搭梯子我让去后在上面拉人梯上的队友，80个人用20分钟的时间全部爬上毕业墙。充分体现志愿者的“忠诚合作，积极乐观，努力开拓，勇往直前”的团队精神。

一天的拓展培训课程动静结合、体脑相协、井然有序，灿烂的笑容、爽朗的笑声定格在休闲的笑翻天拓展基地，也永远留给这个静美的深秋和志愿者深深的脑海里…志愿者们凭着出乎意料的团队协作能力，不怕困难的挑战精神，完成了所有的活动。本次活动的成功落幕，不仅让志愿者意识到了一个好的团队靠的是团结协作和相互信任，同时也培养了作为一名当代大学生应有的责任感和素质意识。

**团体心理辅导心得篇五**

本人于202\_年取得了天津市中小学班级心理健康教育辅导教师资格证书（c类），但在。

教学。

和管理中还没有正式的对学生进行过心理辅导，同时也深感自己的心理辅导技能与技巧还很欠缺，有时不知如何更好地解压，如何更好地提升学生的自信心，非常渴望聆听专家的讲座，希望有机会能继续参加心理辅导方面的培训，以便更好地解决现实生活中学生遇到的心理问题和困惑，使学生心理健康成长。很感谢学校能给我们这次培训的机会于09年1月10日在师大逸夫楼进行了心理方面的培训。聆听了清华大学教育研究所心理学教授、博士生导师樊富珉现场讲座，她用活动的方式讲授了班级辅导技术。虽然培训时间只有一天，但这一天过的很充实，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，以下将谈谈我个人的一些心得。

团体辅导，是在专业教师的指导下，利用团体过程和团体动力的作用，促使个体在人际交往中通过观察、学习、体验，重新评价自己的思想、情感和行为，并可以在安全的实验性社会情境中认识自我、探讨自我、改变自我、调整改善与他人的关系，学习新的态度和行为方式，解决每个成员所面临的成长问题或心理障碍。本次培训之前，我的意识中，更多的是个体的辅导，一对一的辅导，没想到这次是面对200多人的辅导，第一个感触是辅导的面广，第二个感触是被辅导人进入状态快，效果明显，也使我看到了团体辅导的优势。团体辅导以其独特的功能和方式在心理素质训练和心理健康教育中发挥着越来越重要的作用，它既能帮助学生个人增强素质和能力、提高心理健康水平，同时又能帮助提高团体的整体协作性和创造性，增强团队的凝聚力和工作能力，提高团队绩效。我想团体心理辅导将会成为学校心理健康教育的一种新的发展趋势。

在心理辅导的过程中，有一定的辅导技巧：接纳、倾听、共情。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，无条件的采用积极关注着、倾听、共情等方式，真诚地对待别人，促进其人格的健康成长。

团体心理辅导工作的开展需要专业性团体心理辅导书籍、活动道具、活动光盘等的支持。为了满足广大心理教师、心理学工作爱好者对团体心理辅导的需求，京师博仁团体心理辅导活动工具箱的设计以人际沟通理论、社会学习理论、以及团体动力学理论为基础，总结归纳各个阶段学生心理发展的主题，精心设计了丰富多彩的活动，利用心理课堂、团体心理辅导等方式开展心理健康教育。并配备了相应的团体辅导活动手册、活动光盘，为团体心理辅导工作的开展提供硬件支持。团体心理辅导具有操作性强、可变性大的特点，配套光盘能够更直观地授予心理老师以渔，帮助老师更好地掌握团体心理辅导的技巧。

三、游戏虽小，作用很大。

辅导中的两个小游戏给我印象很深，第一个叫爱的鼓励。这是一个拍手活动，需要在统一节奏下打出节拍，只有很简单的节拍，是12123123467，别看就这几个简单的节拍，全班同学只要节奏齐，就会打出非常宏大的气势。第二个是用手指演示出风声、小雨、中雨、大雨和暴雨的情形。这两个小游戏体现了团队的重要，体现了团结的精神，它能有效地抓住学生的心，能给人以豁然开朗的感觉。我想在遇到学生注意力不集中或感觉到困乏时，进行这样的小游戏一定会收到意想不到的效果。

四、通过活动，认识自我在培训中，樊教授给我们练习了很多的活动，每个活动都有着它的心理辅导方面的作用，我举个例子，在让我自豪的活动中，老师给我们每人一张纸，上面有小学、初中、高中、大学和现在这几个阶段，她让我们填出在这几个阶段中自己有哪些值得自豪的事件和引以为豪的原因。之后8人一组，每人轮流对大伙说出自己所填的事件和自豪感的原因。当我们面对互相不认识的人时，勇敢地说出自己的事时，当时给我的感觉是我有自信了，因为我在各个阶段都有另人羡慕的事情发生在自己身上，我也是很优秀的，我从此不再自卑。通过这个活动可以提升自己的自信心，使自己真正的不再自卑，能发现自己的潜能，另外通过这个活动还可以尽快地结识更多的朋友，使我们由不认识到相识，甚至成为朋友。我想当班主任在接手一个新的班级时，可以采用这种活动，首先让学生觉得自己是一个很优秀的学生，同时也可以使他们很快的和新同学彼此认识，让其他同学较全面地了解你过去优秀的一面，同时也可以使这些互相不认识的同学们尽快的组成一个新的班集体。

通过团体心理辅导培训，使我更加深刻地认识到：团体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。在今后的教育教学中我要把所学知识运用到实际当中，做一名让学生满意的辅导员是我的工作，也是我的追求，我一直在努力，也将继续为之努力。

想了解关于心理更多信息，可以回复姓名及联系方式，免费索取更多资料。

**团体心理辅导心得篇六**

今天，陈老师给我们第一次做了团体辅导，在愉快欢乐的游戏中我们几个专业的同学既加强了彼此的了解既，又可审视自己。这次活动让我们指导作为领导者该怎么组织活动，也让我切身体会到了团体活动的魅力。

我们主要进行了以下几个活动：

首先，每个同学把名字、家乡、爱好等个人信息写在便签纸上挂在胸前，然后全班同学(25左右)围成一个圈。老师的口号“西伯利亚的风吹，吹走单身的”发出后，单身的同学插进不同的队伍中，组织者通过设置不同的问题，既可加深对辅导团体的了解又可拆散小团体，把整个队伍重新排序。其次，两两同学互相介绍，握手、划拳，输的一方在赢的一方后面，赢的一方继续找人互相介绍、握、手划拳，以此以往最后形成两队人马。两支队伍的成员可以给自己起队名，为自己队伍加油呐喊。输的一方的全部成员排在赢的队伍后面，然后围城一个圈朝着一个方向转动，后面的同学给前一位同学捶背等各种动作。接着，参与者跟着前面的同学的动作进行模仿，或是手势或是整体动作，各个同学的动作是渐变的。又根据前面的队伍排序重新划分为6人左右的小团体，跟随前面一组的动作如不同节奏的拍手，渐进的模仿。再接着，以刚才分的6个同学为小组，彼此相互介绍，通过逆时针或顺时针的方式能把前一位成有的姓名、家乡、爱好说出来(如我是来自的，喜欢的旁边的来自的，喜欢的……以此类推说到自己)，各组派一个代表进行pk。最后，小组以在一定范围内随意走动的状态，在混乱人群中左右手握住刚才站在自己左右手旁的人，最后团队合作把结打开，并说从这活动中领悟了什么。活动结束后全部同学相互拥抱并说：很高兴认识你，你对我很重要。

通过团体过程和团体动力的作用，促使个体在人际交往中通过观察、学习、体验，重新评价自己的思想、情感和行为，并可以在安全的实验性社会情境中认识自己、探讨自己、改变自己、调整改善与他人的关系，学习新的态度和行为方式，解决每个成员所面临的成长问题或心理障碍，如老师说的：当家在混乱中手拉手围成一个结打不开怎么办，我们可以再试一次或者放手。游戏如人生，每一个游戏环节如生活的缩影，促进其当我们在生活的人际交往中要改变心态，无条件的采用积极关注着、倾听、共情等方式，真诚地对待别人，同时要学会不断认识自己，调整自己以达到最优的心理状态。

团体辅导以其独特的功能和方式在心理素质训练和心理健康教育中发挥着越来越重要的作用。作为活动组织者也应掌握了团体心理辅导的基本技巧，辅导过程中，有一定的辅导技巧：接纳、倾听、共情。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。

辅导结束前的“爱的拥抱”是给我最深的，现实生活中我们大家的压力都太大，而手机、电脑等工具以占领我们彼此之间的主要交流方式，人与人之间日益的冷漠，“很高兴认识你，你对我们很重要”对于我们日常的人，特别是有心事的人来说是莫大的鼓励和安慰吧。这也给我们一个启示，平时多跟家人拥抱吧，不要吝啬“你对我很重要”这句话。

以下是最不喜欢的人的特点，从另一角度说明它的好处：

自私：意思是为了自己，做的事情是为了满足自己的某种需要。人不为己天诛地灭，人的本质都是自私的，满足自己的需要就像婴儿一出生就要吃奶一样简单，一个人追求自己的利益，能为自己最大可能的达到自己想要的结果。对社会而言，自身比其他在真正出于本意追求社会利益的情况下更有效地促进社会的利益。

虚伪：心里想一套，做的另一套，说的又是另外一套。真话不全说，虚伪不容易得罪人，有时可以保护自己脸面，可以减少好多麻烦。比如明明特喜欢一件衣服，但那价格他又实在不能接受，于是说：“那颜色太难看，形式也不行。某个节日里面全场五折。这衣服的样式，色彩，那真没得说啊”这是虚伪。货员在边上被他这么一说低下头走开了，他收获了没钱被白眼的奚落，化解了钱包不鼓的尴尬。选衣服本来就要试很多次，如果老这样逛个多少天一件不买也不会受什么白眼。

孤独：孤独是一种体验，只有在孤独的时候才能与自己的灵魂相遇。孤独使人头脑更清醒，更加真切感受到生活之美;孤独让人宁静，洗涤心思;孤独可以使自己变的冷静，利于思考，知道自己究竟想要什么。

贪婪：贪心的得到;贪得无厌。不断地追求物质、感情，获得更多的东西，欲望的驱使下不断地寻求变化和突破发展，得到自己想要得到的，让自己不断地前行。如有的人小的时候是生活在农村，住的是四合院，走的是泥泞小路……当第一次去县城时，看见了高楼大厦、漂亮的轿车和宽阔的马路……那时就会暗想，长大后我要离开农村，我要住宽阔的大房子，我要开自己的轿车，我要打扮得漂漂亮亮的走在宽阔马路上...从那时起开始不满足当时的处境。于是“健康的贪心”驱使要去努力的工作、努力的赚钱，得到了想要的一切的机会就会变大。如果不贪心，满足那样的生活方式，就会不思进取，就不会拥有如今富裕且安逸生活。

多疑：能洞察出一切对自身不利的因素，可以避免上当受骗，你更会有一个清晰的头脑，在处理问题时，能够多发现问题、多思考问题，进而能够把问题想得更明白更全面;而且，多疑说明能够发现问题，这恰恰是一个人能力的体现。

排外：排斥外人。排斥陌生的人或物，保持原来的状态，不用或大量的时间和精力去适应新的事物，能获得一定的安全感。

渺小：渺小的好处既没有忽视的痛苦也没有嫉妒，可以安静聆听别人的发言分辨什么是知营、与真理、什么是浮躁条的夸大之词。渺小可以没有故作的庄严和仿佛伟大的姿态，连最容易嫉恨的人也对你不屑一顾，可以避免最激烈的矛盾，自由自在，又可以自在一边运筹帷幄，厚积薄发。

善变：善变可以自己保护，让自己不受伤害;也会有更多的机会去了解更多的事情，在遇到问题是不会过于固执。

**团体心理辅导心得篇七**

非常高兴京师博仁李老师再次来给我们做培训。上次李老师介绍的箱庭还记忆犹新，李老师培训一天总是先给我们讲理论然后再通过实例手把手的教我们，这种讲练结合让我们更容易真正的掌握知识。这次李老师讲的是团体心理辅导，同样是先介绍团体辅导的起源、概念、优势等理论知识，再带领我们做团体活动，不仅仅让我们知道作为领导者该怎样组织活动，也让我们切身体会到团体活动的魅力。以下将谈谈我个人的一些心得。

团体辅导，是在专业教师的指导下，利用团体过程和团体动力的作用，促使个体在人际交往中通过观察、学习、体验，重新评价自己的思想、情感和行为，并可以在安全的实验性社会情境中认识自我、探讨自我、改变自我、调整改善与他人的关系，学习新的态度和行为方式，解决每个成员所面临的成长问题或心理障碍。本次培训之中，只有两个男性老师，男老师一开始非常的拘谨，但是后来也能积极参与活动，这就是团体的优势。团体辅导以其独特的功能和方式在心理素质训练和心理健康教育中发挥着越来越重要的作用。

在心理辅导的过程中，有一定的辅导技巧：接纳、倾听、共情。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，教师要改变心态，无条件的采用积极关注着、倾听、共情等方式，真诚地对待别人，促进其人格的健康成长。

三、

总结。

归纳各个阶段学生心理发展的主题，精心设计了丰富多彩的活动，利用心理课堂、团体心理辅导等方式开展心理健康教育。并配备了相应的团体辅导活动手册、活动光盘，为团体心理辅导工作的开展提供硬件支持。团体心理辅导具有操作性强、可变性大的特点，配套光盘能够更直观地授予心理老师以渔，帮助老师更好地掌握团体心理辅导的技巧。

四、游戏虽小，作用很大。

辅导中的两个小游戏给我印象很深，第一个叫爱的鼓励。这是一个拍手活动，需要在统一节奏下打出节拍，只有很简单的节拍，是121231234567，别看就这几个简单的节拍，全班同学只要节奏齐，就会打出非常宏大的气势。第二个是用大风吹，小风吹。这两个小游戏体现了团队的重要，体现了团结的精神，它能有效地抓住学生的心，能给人以豁然开朗的感觉。我想在遇到学生注意力不集中或感觉到困乏时，进行这样的小游戏一定会收到意想不到的效果。

通过团体心理辅导培训，使我更加深刻地认识到：团体心理辅导在学生中开展的重要性。我们学校即将开展心手相牵课程，在今后的活动中我要把所学知识运用到实际当中，希望它既能帮助学生个人增强素质和能力、提高心理健康水平，同时又能帮助提高团体的整体协作性和创造性，增强团队的凝聚力和工作能力。

**团体心理辅导心得篇八**

。

上学期选课时看到团体心理辅导理论与实践这个课程名称时，便深深的被吸引了，自从知道有心理学这个词时便对任何有关心理的东西感兴趣。从安老师那里得知这是王老师退休前的最后工作阶段，而我们有幸成为她的最后一届学生。王老师说话很有亲和力，且一矢重地，总能说到内心里，我很喜欢这样的老师。

从团体心理辅导课上，我们不仅从理论上知道了团体心理辅导，同时也有机会真正的体验了团辅的过程，使我们的身心得到进一步的调节和成长。本来一开始对于老师的分组活动不是太感兴趣，由于这是课程内容的一部分而不得不参加。随着时间的推移、活动次数的增加，越来越喜欢小组活动的上课方式。

我们小组由起初的建立到最后的告别，组内成员一直相处融洽。我们组的主题是大学生亲密关系的建立与维持，从主题的确定到设计活动方案，再到后来活动的实施，每次活动前都有一个小组研讨会。这样的一个过程让我们的关系一步步近了，从最初的点头之交，到后来的了解、信任、依赖……更重要的是在这期间我们溢着开心和快乐，体验着温暖和感动。

几个平常看起来比较外向、活泼、开朗的人又开始的嘻嘻哈哈，到最后当着团体成员说出自己内心那些曾经逃避和不可碰触的东西直至痛哭流涕。当时我就有一种感觉，感觉自己好幸福、同时她们高兴自己早已成为她们所信赖的人，同时她们能当着组员说出自己那些不为人知的“秘密”，说明她们应经成长强大了。

一句很受用的话“借团体的力量，助个人成长”，这是我们王老师在课上经常说起的一句话。我认为这句话会在我的心里生根发芽，甚至逐渐壮大，把这种思想传递自己身边的人。

对于我来说，一直都是比较特立独行的，别人说是这是有个性、有主见，只有我自己知道这是因为我不擅长、不愿意跟别人合作，没有团队意识。通过这学期对团辅课的学习和体验，让我更加明确地认识到，其实在现实生活中，我们根本无法做到跟外界的人和事断绝来往，很多时候都需要协作才能更好的完成某些工作。然而，无论是一种什么样的关系，在它的建立和维持过程中都是相互的，朋友关系、师生关系、夫妻关系等等。只有先把自己的心门对别人敞开，别人才会走近你的心里。在工作和学习中才能配合的更加的默契。

在团辅课的学习过程中，确实感觉自己有成长了，现在想起忧忧同学在最后的离别祝福卡上说道：“一开始感觉你不怎么爱说话，害我以为我们的交流会有问题。可是经过这么长时间的相处和交流，发现自己当时确实是多虑了，你已经能够很好的表达自己并且愿意表达自己。很高兴你能这么信任我们，同时也很高兴我们能给你带来这样的信任和安全感。”

很感谢这么多年来陪在我身边、陪着我一起成长的那些人，是你们让我感觉到幸福、感觉到快乐;感谢和蔼可亲的王老师让我知道“生活处处皆学问，事事皆成长”的道理;感谢我们小组的每一位成员，对我们大家的信任。有值得信任的人是幸运的，被人信任是幸福的!

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！