# 202\_年团体辅导心得体会 团体辅心得体会(精选17篇)

来源：网络 作者：繁花落寂 更新时间：2024-05-04

*心得体会是指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。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。团体辅导心得体会篇一团体辅体...*

心得体会是指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。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**团体辅导心得体会篇一**

团体辅体验是一种有助于个人发展和增进人际关系的活动，通过与他人的合作和交流，我们可以互相学习、相互支持，共同成长。我曾参加过一次团体辅导活动，这是一次令人难忘的经历。在这篇文章中，我将分享我在团体辅导中所获得的一些体会。

第二段：建立互信关系。

在团体辅导中，建立互信关系是相当重要的。只有当团队成员们彼此信任并愿意开放心扉时，他们才能够真正分享自己的想法和情感。在我的团体辅导中，我们首先进行了一些游戏和小组活动来帮助我们相互了解。在这个过程中，我发现，只有当我们展示自己真实的一面，并接纳他人时，才能建立起真正的互信关系。这使我意识到，在日常生活中，我们也应该尽可能地坦诚与他人相处，这样才能建立起良好的人际关系。

第三段：共同解决困难。

团队辅导活动还教会了我如何与他人共同解决问题和克服困难。在我的团队中，我们遇到了一项团体任务，需要我们共同策划并达成目标。一开始，大家对于如何开始和分配任务感到困惑，但当我们逐渐学会了倾听和尊重他人的意见时，团队的效率也得到了提高。我学会了与他人合作，尊重他人的想法，并找出最佳的解决方案。这使我更加明白，在现实生活中，只有与他人积极合作，我们才能在困难面前变得更强大。

第四段：倾听与支持。

团队辅导活动中，我学到了倾听和支持他人的重要性。在团队中，每个人都有机会表达自己的感受和诉求。我学会了倾听他人的困惑和烦恼，并给予他们适当的支持和鼓励。在我需要帮助和鼓励的时候，团队成员们也毫不吝啬地给予我支持。这种相互的倾听和支持让我感到温暖和宽慰，同时也让我明白，在日常生活中，我们应该倾听他人的需求，并提供帮助和支持。

第五段：反思与成长。

通过团队辅导活动，我对自己的个人成长有了更深刻的认识。我发现，团体辅导让我面对自己的弱点和问题，同时也让我看到了自己的潜力和成长空间。在团队的帮助下，我学会了更好地管理情绪和处理压力，在解决问题时更加果断和理性。团体辅导让我对自己有了更深入的认知，这对我个人和职业生涯的发展都产生了积极的影响。

结论：团体辅导活动不仅让我认识了自己，也让我与他人建立了深厚的情感联系。通过建立互信关系、共同解决困难、倾听与支持，我在团队中收获了很多宝贵的经验。团体辅导让我更加成熟和自信，拥有了更强大的团队合作能力。我相信，这些体会将对我的未来发展产生深远的影响，并使我成为一个更好的领导者和团队成员。

**团体辅导心得体会篇二**

“首先节目要好，其次是要坚持。”张晓蕊这样总结连续在海外举办了18年的中国春节民族音乐会。20xx年的音乐会，由上海民族乐团担纲，在匈牙利、奥地利、瑞士、德国和荷兰5个国家8座城市巡演，“观众中1%是华人，99%是老外。”

张晓蕊是一家名叫“吴氏策划”的演出经纪公司工作人员。1998年，“吴氏策划”在欧洲首创“中国春节民族音乐会”，“一半座位空着，如果当时放弃了，也许就没有后来的17届了。”张晓蕊的同事坚持留下了另一半观众的电子邮箱，“到秋天，发电子邮件推介来年民族音乐会乐团和曲目。”

20xx年起，德国琉森音乐厅连续10年承办中国春节民族音乐会，成为当地传统。今年迎接上海民族乐团的`是音乐厅五层楼，2500个座位上座率近100%。

张晓蕊认为，培育市场、发展乐迷，归根结底要靠高水平演出。上海民族乐团“洋为中用”的演奏形式，让她赞不绝口，乐队编制按照交响乐团排列，小提琴手的位置坐着二胡乐手，外国观众进门就有亲切感，又好奇，“下半场节目完全像交响乐的四个呈现部分，加入中国特色的山歌、古琴、箫。在匈牙利返场曲目演奏勃拉姆斯《匈牙利舞曲》，到奥地利演《蓝色多瑙河》、《雷电波尔卡》，在德国演奏巴赫作品。”

走出去，还要走到观众心里。上海芭蕾舞团与上海民族乐团一样在中西结合上探索新路。今年的上海芭蕾舞团签下演出大单：豪华版《天鹅湖》年底将远赴荷兰，在贝达、阿姆斯特丹、鹿特丹、格罗宁根、海牙五座城市演出25场。“每个城市演五六场，演员有充分时间休整，不赶场。”团长辛丽丽透露，荷兰演出商通过中演公司推介看到上芭《天鹅湖》视频敲定订单，“《天鹅湖》常规有24只天鹅群舞，上芭把数量翻了一倍，不仅对中国观众，对外国观众也有吸引力。”

上芭今年的原创新作《长恨歌》正紧锣密鼓编排。在辛丽丽看来，《长恨歌》比《简·爱》、《天鹅湖》更有走出去的潜质，“这是一个中国故事，有新鲜感。”舞剧创排源于编导帕德里克·德巴纳在机场看到白居易《长恨歌》英文版，改编之初，上芭拿到的剧本情节相当繁复，如今被砍成简洁的三幕：相识、分离、思念。青年作曲家、新版电视剧《红楼梦》作曲之一杜薇为舞剧编曲。设计师嘉雅·易普拉辛担任舞美设计。

张晓蕊为走出去项目支招：“文化部门先考虑演出质量，再选择如何支持。坚持每年到同一个地方，呈现高质量演出。”辛丽丽也有同感，质量与坚持决定走出去成功率，“《简·爱》英国演出，《花样年华》法国演出，为上芭打响海外知名度，让演出商对我们有了信赖感。接下来，就看《长恨歌》如何用西方艺术形式说中国故事了。”

**团体辅导心得体会篇三**

第一段：引言(150字)。

团队辅导是当下广受欢迎的学习方式，在实践中不仅可以提高个人能力，还能加强团队合作。在参与团体辅导的过程中，我收获了许多宝贵的经验和体会。本文将重点分享我在团体辅导中获得的三个主要心得体会：建立信任和尊重，倾听与发言的平衡，以及团队目标的重要性。

第二段：建立信任和尊重(250字)。

一个团结的团队离不开成员之间的信任和尊重。在团体辅导的过程中，我发现建立信任是团队成功的关键。当成员们学会相互信任，彼此之间就会更加开放和坦诚地交流，解决问题的效率也会大大提高。此外，尊重每个成员的观点和意见也是建立和谐团队关系的一部分。在团体辅导中，我意识到只有当每个成员都被尊重并被听取时，才能发挥团队协作的最大潜力。因此，建立信任和尊重是实现理想团队的不可或缺的因素。

第三段：倾听与发言的平衡(300字)。

在团体辅导中，每个成员都应该有机会发表自己的观点和意见。而要做到这一点，倾听和发言的平衡非常重要。在我的经验中，倾听比发言更重要。通过倾听，我们可以更好地理解他人的观点，发现问题所在，并与他人进行深入的沟通。在倾听的过程中，我们还能更好地接纳他人的观点，避免冲突和分歧。同时，合理安排每个成员的发言时间和机会，也是保持团队协作平衡的一种方式。通过倾听与发言的平衡，团队成员能够在团体辅导中获得更好的体验和收获更多的知识。

第四段：团队目标的重要性(300字)。

一个团队存在的目的是为了达成共同的目标。在团体辅导中，确立团队目标的重要性是显而易见的。当每个成员都清楚地知道他们的共同目标是什么，他们会付出更多努力去实现这一目标。此外，团队目标还有助于提高团队成员之间的合作和沟通能力。当团队为了一个共同目标而努力时，每个成员都会将个人利益置于整体利益之后，更注重团队的发展与成长。因此，明确团队目标并为之努力是团体辅导中至关重要的一部分。

第五段：结论(200字)。

通过团体辅导的实践经验，我认识到建立信任和尊重是一个团队成功的关键要素。同时，倾听与发言的平衡以及团队目标的明确也对团队的发展起到至关重要的作用。在未来的学习和工作中，我将继续运用这些心得体会，不断提高我的团队合作能力，并带领团队达到更优异的成果。团体辅导不仅仅是一种学习方式，更是一种思维方式和生活态度，我相信它将在我的未来中发挥重要作用。

**团体辅导心得体会篇四**

当真正的参与团训进来的时候，我深刻的明白了一句话：做远比看或说难，这之间的差度是不能衡量出来的。这算是自己第一次的正式成为一名团体训练的主训，之前更多的经历是参与被团训的人员或者是作为一名辅训。同时也感受到了主训与辅训、被训者这三者之间的角色是大大不同的。

身为一名主训，需要与辅训很好的配合、协助，同时要担负更多的责任，起到领导的作用，把握全局，有能力处理突发事件，带领被训者走入我们的游戏活动中，在游戏中尽情的融入进去，引导者他们去思考，在活动中受启发。团训下来给我的感受就是，累，很累，但值得。我们的团体训练因为是一系列的活动，所以在每个活动前都要准备好所需的材料，这是无须质疑的。同时还要备团训对象和备方法形式，每天比成员提前半个小时左右到现场，把材料设备场地准备好。在这个过程下来，感觉最困难的是备团训稿，可能是因为想要把一个团训做的很好，所以把材料反复的看，觉得自己在每个活动前、活动的过程与活动后我的语言要进行怎样的组织才会更好。

而每个游戏之间的衔接处也要巧妙地过度，同时要设想自己可能会遇到的各种问题，自己又应该怎样进行应急的解决。更难的是你怎样把现场的一个团队氛围给激发出来，现场冷场了怎么办？当现场的成员们会可能出现分享的想法感受中可能你事先并没有想好的，你要怎么样去灵活去应变，去引导他们思考。这些都是要考验你的能力。而作为一名辅导者，我也要协助者主训更加完好的完成活动，协助材料飞分发，注意观察现场的状况，配合好主训做好全局的掌控，同时在主训忘记规则或者可能出现问题时候帮忙提醒。

这次的团训我的收获不仅仅是说让我成为了主训，给我一个锻炼的机会，使我的领导能力有进一步的提升，自己的表达能力、现场的处理问题的能力得到的了提升，也不是说我成为一名辅训能更好的做到与主训的配合合作能力等。而是说，我在这里也收获了感动，收获了快乐，一起与成员相处的时光。他们的思维、感受、想法等等都可以给你一个激活点，也给你带来冲击是很难表达出来的。当他们的一句“你们辛苦了，我们发现自己的成长，我们获得了很多的收获，能感觉到这两天下来的一个过程，我们慢慢在靠拢，凝聚力在增强，我们能把这两天所学到的用自己的以后的人际关系人生路上等等”时候，真的觉得一切真的都是值得的，我们可以给他们这么多的收获，我们何尝不感动呢？但同时在这个过程中也发现了不足之处：活动与活动的过程衔接的还不够完好，有时候会急于活动的衔接而忘了活动的分享（在创意自我介绍与形象设计师之间，忘了创意自我介绍的分享过程）。在9号早上的团队展示的分享过程中，自己的言语过多，过于啰嗦，同时还出现说我的引导语会有让人觉得是在指责的味道（在9号早上的团队建设分享的过程中），这是我万万没有想到过的，在那个中午自己进行了反思，为什么会让人有这种感觉，是自己的语言能力或者是自身的特质所致呢？在下午的过程中吸取早上的不足之处，改善很多，不会出现说有过多的言语，同时也没有所谓的出现指责的言语味道。

文档为doc格式。

。

**团体辅导心得体会篇五**

这次参加继续教育培训，在《和》这一模块中共了：学校心理教育的理念与实践、心理调适与辅导、学习心理辅导、学生心理调适与辅导、教师幸福的艺术这五个专题。通过近段时间对心理调适与辅导的视频学习，进一步了解到教师职业的神圣，同时也感到责任的重大。我不仅学到了丰富的知识，还进一步提高了业务素质。我相信这次培训给予我的东西不止是理论知识，它会有一种延续性，影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生，让我更加尽职尽责地为我们的教育事业作出贡献，培养更多高素质的人才。在培训学习中，听了有丰富经验的教授的讲座，他们都以鲜活的案例和丰富的知识内涵及精湛的理论阐述了这门学科的`魅力所在，给了我强烈的感染和深深的理论引领，并且通过理论学习、自我剖析等让我们意识到《心理调适与辅导》是一门提高师生心理素质的基础教育，同时也让我们知道，加强对学生的心理教育，可以减少甚至杜绝学生心理问题的发生。所以在这几天的视频学习中，我都认认真真地聆听，我要学好心理教育方面的知识，帮助学生学习得更好，生活得更好，通过这次培训，我收获颇丰、感想颇深：眼界开阔了、思考问题能站在更高的境界，许多疑问得到了解决或者启发。对我的教育有了一个新的认识。

**团体辅导心得体会篇六**

团体舞，是指由多人组成的舞蹈表演形式，是一种集体艺术的表现形式，也是热门的文化娱乐活动之一。在舞蹈团体中，每个人都扮演着不同的角色，肩负着不同的责任，唯有通过默契的配合和良好的合作才能演绎出完美的舞蹈。在我参加的这次团体舞表演中，我深深地感受到了团队合作对于舞蹈表演的重要性，同时也收获了不少宝贵的体会和心得。以下，以我参加团体舞表演的经历为出发点，谈谈我对团体舞的认知与体验，并提出一些关于团体舞的建议。

第一段：团队合作的力量。

团体舞其实就是一种集体协作的表演方式，舞蹈团队中的每个人都要严格遵守规定的舞蹈动作和舞步，积极与伙伴沟通合作，合力完成舞蹈表演。在我们参加团体舞比赛的时候，互相之间的信任和默契成为了我们安心发挥个人才能的前提。个人的选择与团队的整体协作是相互的，良好的团队协作是实现高水平的表演的必要条件之一。当我们团队整齐划一的跳出了规定的舞步，心中的骄傲和自豪感瞬间充满了整个身心，这就是团队合作的力量。

第二段：良好的团队氛围。

一支成功的团队，需要有一个良好的团队氛围。在我们的团队舞蹈比赛中，团队的每个人都是处在一个安心舒适的状态中。我们相互之间充满了信任和愉快的氛围，每个人的成就都是整个团队的荣耀。我们不断地鼓励和支持对方，不但提高了个人的发挥水平，也让整个团队呈现出无与伦比的凝聚力。良好的团队环境和氛围，可以让人的心情得到放松，情绪得到调节，更能激发出最好的潜能。

第三段：责任心与使命感。

在团体舞表演中，每个人必须承担起自己的责任和使命。在团队中，每个人都应该保持敬业精神和团队融效意识。在比赛的时候，就要不断地进行排练，认真对待每个动作和舞步，为了团队的胜利，放弃了许多个人的休息和时间。在这样的情况下，负责任的态度和顽强拼搏的卓越精神成为我们最珍贵的财富。更有一些队员身上蕴藏着不同的条理，他们毫无怨言地自愿扮演更辛苦的角色和承担更多的责任，全力投入到团队中去，这样的精神和情感，就体现了一种责任心和使命感。

第四段：不断进步和创新。

团体舞，是一种需要不断进步和创新的表演形式。在我们参加团体舞表演的过程中，我们多次进行了排练和修改。我们不断地查错，不断地创新，力争达到最好的表演水准。良好的表演不但要求个人的技术水平，更要求团队整体精神的和谐和完美。当我们完成了良好的表演，就会感到无尽的成就感，在实践中体会到一步一个脚印的精神。

第五段：结语。

在我参加的这场团体舞表演中，我真切地感受到了团队合作的力量，良好的团队氛围，责任心和使命感的重要性、以及不断进步和创新的必要性。通过这次表演，我更明确了团队精神的重要性，意识到了通过该表演学习到的共同努力和精神的意义。在今后的团队协作中，我们应该更加注重这些精神特质的塑造，更好地实现表演和团队的成功，充分体验团体舞这种展示个人风采的形式所带来的乐趣与挑战。

**团体辅导心得体会篇七**

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；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。

**团体辅导心得体会篇八**

舞蹈艺术是一种极具表现力和感染力的艺术形式，具有强烈的团体性和协作性。作为一名舞者，参与团体舞对我来说，是一个不断挑战自我的机会，也是一种提高个人能力和增强团队协作精神的方式。在这篇文章中，我将分享我的团体舞心得和体会。

第二段：舞蹈的团队和个人技巧面临的挑战。

参加一支团队的舞蹈表演与个人展示截然不同，需要更细心的协商和磨合，甚至需要一系列的团队合作练习。团队合作需要每个成员的认真投入，同时注重团队的协调和融洽性，这需要对个人能力的综合考量。比如，舞者如果缺乏基本步法和身体控制能力，将无法跟上节奏、时序和团队配合，可能需要额外的时间来缩小差距。

第三段：舞蹈团体的协作能力增加。

作为一名团队成员，在备战和表演过程中，我意识到了团队协作能力的重要性。团队合作方式的不同会对节奏和技术提出不同的要求，而真实的舞蹈表演中，每个团队成员都需要通力合作。每个人都需要优化自己的能力，为个人和团队的技巧和表现做出最大的贡献。

第四段：团体舞的动态魅力和强大的感染力。

在团体舞表演中，团队氛围越是和谐，舞蹈表现力越是深刻。因为每一个人都可以自由的表现自己的独特个性，但始终保持了团体的整体性和和谐性。在表演舞蹈时，一个成员的表现不好可能会影响整个团队的形象，所以大家都会互相鼓励和帮助。当团队配合默契，每个成员都能靠自己压制个人的表情和动作，此时的表演将能让观众感到愉悦和兴奋，更容易抓住观众的眼球。

第五段：结尾。

总体来说，团体舞不仅仅是一种艺术表演形式，更是一种提高个人技能和协作能力的好方法。我们需要认真的训练和精湛的技巧，同时在团队中去发挥个人特长，为共同的成就而拼搏。在这个过程中也充满了挑战和竞争，但同时也会培养出一种强烈的团队精神，让团队成员成为朋友，变得更加和谐和成熟。

**团体辅导心得体会篇九**

第一段：引言（大约200字）。

团体课已经成为当今健身房的常见训练方式，可以帮助我们更好地获得锻炼效果，并且在训练期间可以结交新朋友。我的健康教练曾经建议我尝试团队课程，在我加入之后，我深刻体会到了它对我的身体和心理带来的好处。在这篇文章中，我将分享我对团体课的心得体会，以及团体课为什么如此受欢迎。

第二段：团体课的好处（大约300字）。

团体课不仅可以减轻独自锻炼的压力，还可以增加动力和动力，让人感觉更有兴趣和热情。参与者有机会结交新朋友，与他们一起享受锻炼。此外，许多团队课程还结合了音乐和有趣的动作以提高乐趣和锻炼效果。通过团队课程锻炼，我们可以学会更好地控制情绪，克服挫折和推动自己的极限。运动是安排日常活动的绝佳方式，但团队课程可能会让锻炼更具社交和乐趣性，使人更有动力。

第三段：我参加的团队课程（大约300字）。

最近我加入了当地的有氧教练班，我的课程固定在周日早上。我之前很少参加有氧训练，所以一开始困难重重。但是，我在那里遇到了很多有意思的人，和一个真正专业，非常友好的教练。他们的鼓励和帮助对我来说真的很重要，现在我几乎每周都去上课。这不仅有助于保持我的身体健康，而且还增加了我的社交活动和人际关系。

第四段：团队课程使我感到有益（大约300字）。

在我参加团队课程的过程中，我感到自己的身体正在改变。我的运动能力有了很大提高，我的身体强度和灵活性都有所增强。我的体重也有些下降，肌肉也比过去更加坚实。这些努力以最有效的方式产生效果，让我觉得我正在做正确的事情。另外，我在交流上面能力也构建有所提高，它使我有更好的机会结识志同道合的朋友。

第五段：结论（大约200字）。

参加团体课程比独自锻炼有很多好处，它可以让你充分利用锻炼的社交和心理健康好处。我在团队课程中学到了极好的多种技能，它们不仅对我的身体而言，也对我的生活方式产生了深远的影响。我强烈建议每个人参加团队课程，尤其是那些刚开始锻炼的人。无论大小困难，伙伴相伴是非常重要的，会在锻炼过程中把你推向更高的境界。

**团体辅导心得体会篇十**

当真正的参与团训进来的时候，我深刻的明白了一句话：做远比看或说难，这之间的差度是不能衡量出来的。这算是自己第一次的正式成为一名团体训练的主训，之前更多的经历是参与被团训的人员或者是作为一名辅训。同时也感受到了主训与辅训、被训者这三者之间的角色是大大不同的。

身为一名主训，需要与辅训很好的配合、协助，同时要担负更多的责任，起到领导的作用，把握全局，有能力处理突发事件，带领被训者走入我们的游戏活动中，在游戏中尽情的融入进去，引导者他们去思考，在活动中受启发。团训下来给我的感受就是，累，很累，但值得。我们的团体训练因为是一系列的活动，所以在每个活动前都要准备好所需的材料，这是无须质疑的。同时还要备团训对象和备方法形式，每天比成员提前半个小时左右到现场，把材料设备场地准备好。在这个过程下来，感觉最困难的是备团训稿，可能是因为想要把一个团训做的很好，所以把材料反复的看，觉得自己在每个活动前、活动的过程与活动后我的语言要进行怎样的组织才会更好。

而每个游戏之间的衔接处也要巧妙地过度，同时要设想自己可能会遇到的各种问题，自己又应该怎样进行应急的解决。更难的是你怎样把现场的一个团队氛围给激发出来，现场冷场了怎么办？当现场的成员们会可能出现分享的想法感受中可能你事先并没有想好的，你要怎么样去灵活去应变，去引导他们思考。这些都是要考验你的能力。而作为一名辅导者，我也要协助者主训更加完好的完成活动，协助材料飞分发，注意观察现场的状况，配合好主训做好全局的掌控，同时在主训忘记规则或者可能出现问题时候帮忙提醒。

这次的团训我的收获不仅仅是说让我成为了主训，给我一个锻炼的机会，使我的领导能力有进一步的提升，自己的表达能力、现场的处理问题的能力得到的了提升，也不是说我成为一名辅训能更好的做到与主训的配合合作能力等。而是说，我在这里也收获了感动，收获了快乐，一起与成员相处的时光。他们的思维、感受、想法等等都可以给你一个激活点，也给你带来冲击是很难表达出来的。当他们的一句“你们辛苦了，我们发现自己的成长，我们获得了很多的收获，能感觉到这两天下来的一个过程，我们慢慢在靠拢，凝聚力在增强，我们能把这两天所学到的用自己的以后的人际关系人生路上等等”时候，真的觉得一切真的都是值得的，我们可以给他们这么多的收获，我们何尝不感动呢？但同时在这个过程中也发现了不足之处：活动与活动的过程衔接的还不够完好，有时候会急于活动的衔接而忘了活动的分享（在创意自我介绍与形象设计师之间，忘了创意自我介绍的分享过程）。在9号早上的团队展示的分享过程中，自己的言语过多，过于啰嗦，同时还出现说我的引导语会有让人觉得是在指责的味道（在9号早上的团队建设分享的过程中），这是我万万没有想到过的，在那个中午自己进行了反思，为什么会让人有这种感觉，是自己的语言能力或者是自身的特质所致呢？在下午的过程中吸取早上的不足之处，改善很多，不会出现说有过多的言语，同时也没有所谓的出现指责的言语味道。

**团体辅导心得体会篇十一**

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。

**团体辅导心得体会篇十二**

随着人们生活水平的提高和健康意识的增强，团体课在健身领域越来越受欢迎。大家可以在团体课中一起感受热身、锻炼和放松的愉悦，相信每个人都能体验到团体课带来的不同于室内单人锻炼的独特感觉。在这里，我分享一下我的团体课心得和体会。

一、集体氛围愉悦。

第一次参加团体课时，我有那么一点点不自在，因为不知道该怎样表现自己，但当我进入了全场的热身热情中，不自觉地跟着音乐的节奏随着大家开始了运动。这时，我才发现自己不再那么孤独，团体中也有很多人与自己一样，他们都渴望健康、愉悦且有规律的生活，而这一切都能在团体课中获得。这种愉悦的氛围的感觉，是令我感觉特别好的原因之一。

二、锻炼效果卓著。

在团体课中，人们往往会采用热身、拉伸、高强度运动和放松的方式来完成一个训练课程，每项锻炼都是针对特定部位的。相信大家都知道，一套完整的锻炼，对身体是非常有益的。同时，教练会引导我们使用合适的运动方式和姿势。跟随教练的指导，可以很好地规避运动过程中受伤的风险，让我们更加安全地愉快地完成团体课。

三、勇于挑战自己。

团体课的另一个好处是让我们能够时刻挑战自己的极限。教练很注重课堂气氛的营造和舒适度的掌控，让课程更加多元化和有趣，大家可以在引导下不断提高自己的锻炼难度。在团体课环境中，你将意识到你的身体正在与其他人协调合作。成功完成严格的锻炼计划，你的体内会分泌出一些多巴胺和内啡肽等物质，让你感到非常的自豪和满足。

四、认识到自己的长处和不足。

在团体课中，教练会关注每个人的表现，对每个人的锻炼状态下的指示和建议，能够特别地弥补自己的缺点。因此，你不光能够更好地掌握各种动作，而且可以更加关注自己的身体状态，以便更好地优化、调整自己的运动状态。团体课不仅可以帮助你发现自己的不足之处，也能让你发现你的长处，让你发现自己的潜力，从而更加有效地进行锻炼和身体的健康管理。

五、愉快的交流互动。

团体课上的交流互动更是令人愉悦不已。和身边的人们一起回应教练引导的动作，可以感受到更加愉快的气氛和生活，团体课能够引起人类的国际友谊来促进各族裔人们的交流，从而意义至高。锻炼有时尤其是在团体中锻炼，是一件很愉快的事情！

综上所述，团体课让你不单单只健身，更让你在集体体育活动中享受サ瘠︽%L体验。等你试一次团体课之后，你就会知道，这不仅仅是一项体育锻炼，更是一份愉悦、协作和友好的经验。

**团体辅导心得体会篇十三**

团体合作是现代社会中常见的一种工作方式，而团体心得体会也是团体工作中必不可少的一环。个人在与他人合作中，总是会遇到各种各样的困难和挑战，而团队合作正是通过互相帮助、信任和支持来克服这些问题。在此，我想分享我的团体心得体会，借此激励和帮助更多的人在团队合作中取得成功。

第二段：体会1。

与任何人合作，都需要付出时间和努力去建立信任关系。在我曾经的一个团队中，一位成员总是表现出不足的热情和不太好的沟通能力。在开始的阶段，他显然没有其他成员所掌握的技能和背景知识，因此我们很难信任他。然而，我们意识到，他也是我们团队的一份子，我们需要在信任和支持的基础上帮助他成长。因此，我们开始为他安排有针对性的任务和培训计划。最终，他逐渐成为了我们最信赖的成员之一。

第三段：体会2。

在团队合作中，领导者的作用也是至关重要的。我们曾经加入一个小型的志愿者团队，领导者是一位不断积极推动和激励团队发展的人。他很清楚团队的目标和任务，以及如何使每个人在本职工作方面做到最好。他定期召开会议并提供建议，确保团队每个人都能在紧张工作的背景下有充足的机会进行讨论和意见交流。最终，我们成功地完成了所有的志愿者工作，并取得了令人满意的成果。

第四段：体会3。

在团队合作中，每个人的个性和特点都是不同的。然而，每个团队成员都需要在某些关键方面展现出共同的特征，例如团结、决策能力和协作能力等。我们曾经参与一个团队项目，在此期间，我们意识到每个人都有自己的优势和弱点。我们尝试将每个人的技能和学科背景等特点投入到项目计划中。也就是说，每个人都有一个相对独立的角色，但是我们仍然处于一个团队之中，相互协作，最终达到共同的目标。

第五段：结论。

在团队合作中，多数的成功是源于互相信任、协作和求同存异的能力。通过我的体会和经验，我认为，团队的成功是建立在团队成员之间的关系之上的。当成员们能够克服各种困难和挑战时，他们对于彼此的支持会变得更加紧凑，并且能够更加充分地展现出自己的个性和才华。希望我的实践例证能够激励和帮助更多的人在团队合作中取得成功。

**团体辅导心得体会篇十四**

团体课已经成为很多人健身的常用方式了，我也不例外。在多年的健身经历中，我参加过很多团体课，比如瑜伽、有氧、搏击和瘦身等。今天，我来分享一下自己在团体课中的心得体会。

第二段：选择适合自己的课程。

在团体课中，不同的课程适合不同的人。比如，如果你喜欢舞蹈，那么有氧舞蹈课可能是你的首选；如果你喜欢稳重中带有一定难度的运动，那么瑜伽和普拉提就是不错的选择；如果你想要更强的挑战和更高的强度，那么搏击课会很适合你。总之，选择适合自己的课程可以让你更加享受健身过程，真正做到“乐在其中”。

第三段：跟上节奏。

团体课一般都是在音乐的节奏下进行的，而且很多课程都非常快节奏。这就需要我们不仅要掌握课程的动作，还要跟上音乐的节奏。对这一点我有一个小技巧，就是在课程开始之前先练习内在的“节奏感”，使用音乐的“起伏”来找到自己的呼吸节奏和节拍。这样做可以让自己更加自然地融入课程中，不会感到跟不上节奏。

第四段：倾听身体的“声音”

团体课是十分刺激的，会让人快速出汗，身体变得敏捷起来。但是，有时候我们会忽略自己身体内部的“声音”，也就是身体的信号。这一点很重要，因为只有倾听身体的“声音”，才能避免受伤。如果你感到某个动作过于困难或者疼痛，那么就需要停下来，给自己一个放松的时间，同时可以尝试其他更适合自己的动作。

最后一个要点是：团体课最重要的是享受其中的快乐。无论你做什么课程，都不要忘记运动是为了身心健康和快乐而进行的。所以，不要太在意自己的表现，不要和别人攀比，要在自己的节奏下完成课程，享受其中的快感。

总结：

通过这些年的团体课经历，我逐渐领悟到了如何选课、如何跟上节奏、如何倾听身体和如何享受其中的快乐。这些技巧或许对于其他人来说也很有用，那么，大家一起来运动起来，感受运动带给我们的健康和快乐吧。

**团体辅导心得体会篇十五**

很荣幸能参加市心理健康教育协会举办的心理健康教育培训，在今天的培训中，聆听了《心理健康教育》杂志的主编陈虹的精彩演讲。近四个小时的学习，让我进一步理解了“积极心理”对学生的发展和学习的提高起到了重要的影响。但是在课间、课后还听到一些老师的不同观点，因此本人也想就这一天的学习提出自己的一点看法。

陈虹主编的讲座让我们对《积极心理学》有了初步的认识，所谓积极心理学是对人类积极的正面的经历以及人的性格特征长处和福祉的科学研究。它也是对能给人、小组、和机构带来昌盛或使他们能够发挥最佳功能的环境、氛围和过程的学习。而把积极心理学应用到教育中，就是积极教育，所谓积极教育，其主体为了塑造积极的心理品质，通过积极的心理体验，以充分发掘积极心理要素的心理活动。

那么在我们的教育中，我们曾经经历了怎么样的过程呢?

有些家长，在面对孩子犯的一点错误，就会横眉冷对，而且甚至会大打出手，棍棒出孝子，打骂才成人的思想曾经在许多家长的身上体现。

对教师来说，严师出高徒，师道尊严也曾让许多老师把自己高高的摆学生之上。

随之以后出现的，师生平等，教学相长理论让我们的教师把学生当朋友看待让我们的老师与学生站在了同一高度。

今天，新的教学理论让我们把学生托起，让学生占主体位置，教师作为主导，突出了学生的自我能力展示和自主学习的能效。

那么这些经历让我们怎么样面对今天的教学呢?

通过今天的学习，我认为心理学对学生能力的培养和智力的发展起到了很大的作用。

1、作为学生，智力固然有着先天的优势，但这并不代表后天的成功，作为家长的培养，作为教师的指导这些后天的因素应该起到了决定作用。而积极教育则是把孩子的优点突出出来，让孩子更知道自己在哪方面有发展的优势。

2、作为家长、教师如何发现孩子的长处，如何搜寻孩子的闪光点，如何适时的表扬，让快乐的.心态伴随孩子的成长，让他们在成功中享受欢乐，在欢乐中争取成功是我们必须要研究的课题。

3、中国文化，博大精神，而语言是表达情感的首要表达方式。同样一句话，在不同的表情下，不同的语气下说出来，所表达的意思会大相径庭。因此，作为老师也罢、作为家长也罢，用恰当的语气、合适的表情真诚的表达你的赞赏，在对孩子的积极教育中也起到重要作用。

4、信任是交流的前提，因此在表扬孩子时要适、在批评孩子时要适度，用你的真诚换取孩子的信任自然，你的言行才能对孩子产生预期的影响。

5、适度的批评(当然要注意时间、场合)，让孩子在赞扬中夹点措折感，才能让孩子不会盲目自大，在成功中找到不足，也才能让他们有更高的目标。

总之，我认为积极心理学是适合当前教育形势的一种教育心理学。

学前期是人的一生中生长发育最旺盛、变化最快、可塑性最大的时期之一。幼儿在环境和教育的影响下，在以游戏为主的各项活动中，心理发展异常迅速。作为幼儿教师学习心理学是自身发展提高的需要，是搞好幼儿教育工作的需要。

**团体辅导心得体会篇十六**

通过参加兵团监狱系统举办的心理健康辅导员团体辅导技术的培训，受益匪浅，感触颇深。对一件事物有了全新的理解，有些事通过顺向思维理解不通，但是通过逆向思维理解很有道理，开拓了视野，打开了心扉，通过这次培训使我感触最深的是：

一、人性化突出。

以前我参加过很多各式各样的培训班，培训就是老师在上面讲，我们在下面认真的听，记录。讲和听的人大都很烦躁，内容枯燥，没有真正学到什么业务技能，都是一知半解。而这次培训，老师和我们打成一片，身体力行，用幽默风趣的游戏，给我们传递信息，游戏结束后说明感受和体会，从游戏中让我们感受不同的道理。

二、了解人际交往的技巧和重要性。

在团体中，做一些认知游戏，我们来自不同地区、不同单位的学员坐在一起，如何在最快的时间记住对方的姓名，地址、兴趣爱好，通过沟通、联系、团结互助等游戏在最短的时间里增强了每一个陌生学员的团队精神和彼此的友谊。

三、掌握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，但是真正做到有心理问题的民警，很困难。当有心理问题的民警需要帮助时，心理辅导员首先要接纳对方，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，心理辅导员要改变一下心态，无条件的积极关注着，倾听，共情等方式，真诚地对待别人，保守他人的隐私，促进其人格的健康成长。

四、通过游戏感悟人生道理。

我们在做盲人与哑巴游戏，老师要求两人一组，一个把眼睛蒙住，扮演盲人，一个人扮演哑巴，充当其拐杖，拐杖不可以说话，但可以通过肢体语言来提示或暗示盲人，体验盲人生活。从蒙上眼睛的那一刻起，发现眼前一片黑暗，感到很无助，多么希望能有人帮助自己。但得到别人的帮助后，觉得生活有了希望，感到很快乐。然后换位继续做游戏，自己也去帮助盲人，觉得帮助别人是件快乐的事情。从中，我感到生活中应该是互帮互助的，虽然我们是健全人，但有时我们就像盲人一样失去了方向，需要别人的帮助，同时我们也可以去帮助别人，尽自己的微薄之力，却可以给别人快乐，那是好事。同时，我想对残疾人说，不要自卑，要有自信，要对生活充满希望，并不断努力，改变生活现状，让生活充实，有意义。

**团体辅导心得体会篇十七**

近日，在我的绘画课上，我们进行了一次团体画活动。这是我第一次参与这样的团体画，我对它抱有很大的期待。活动开始时，我并不知道这次团体画将带给我什么样的感受与体验。然而，通过参与这次团体画活动，我不仅感受到了集体的力量，还学到了许多有关合作与团队协作的宝贵经验。

在团体画活动中，我们一共有十个人，每人负责画画的一部分。一开始，我们都很紧张，因为我们几乎没有经验，也不太了解彼此的绘画风格。然而，我们并没有被这种不熟悉的感觉所打败，而是齐心协力地合作起来。我们互相倾听和尊重彼此的想法和意见，这种开放和包容的氛围为我们的合作铺平了道路。

在绘画的过程中，我们的领导者提出了一个重要的建议：让我们画自己内心最深处的感受。这个建议让我想起了一句名言：“画就是艺术家们的心灵之窗”。通过这次团体画，我更加深刻地理解了这句话的意义－每个人都有属于自己独特的艺术表达方式，而这次团体画则是将我们每个人的画融合在一起，表达出我们的共同情感。这种共同的心境让我们感到紧密地连接在一起，仿佛我们的心灵成为了一体。

与此同时，团体画也强调了团队协作的重要性。每个人的贡献都得到了充分的认可和赞赏，我们通过相互配合和讨论，不断地向前推进。当我们创造出一幅美丽的大画面时，我感到极度的自豪和满足。这不仅是我们个人的成就，更是我们作为整个团队的成就。

然而，团体画活动也带给了我们一些挑战。有时候，我们会因为不同的意见而发生争执。这正是团队协作的挑战所在－如何根据不同的观点和想法寻找到一个共同的平衡点。通过这次团体画活动，我学会了倾听他人的观点并作出妥协，这是非常重要的技能。尽管这并不容易，但只有通过团队的努力和不断的合作才能实现最好的结果。

综上所述，团体画活动不仅带给我无数的乐趣，还使我学到了许多关于合作和团队协作的重要经验。这一次团体画活动让我更加明白了团队的力量和团结的重要性，它们可以创造出一幅远比个人作品更为出色的画。团体画活动促使我更加关注和尊重他人的意见，帮助我成为一名更好的团队成员和更有创造力的艺术家。我相信这次团体画活动将在我未来的艺术生涯中发挥重要的影响。

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！