

# 团体心理训练反馈表

(新生适应)

时间：\_\_\_\_\_ 院系：\_\_\_\_\_ 学号：\_\_\_\_\_

一、请对团训各项活动进行评分，在分数下打勾

活动	很差	较差	较好	很好
活动 1. 轻柔体操	1	2	3	4
活动 2. 连环自我介绍	1	2	3	4
活动 3. 汪洋大海一条船	1	2	3	4
活动 4. 集体作画	1	2	3	4
活动 5. 无悔人生	1	2	3	4
活动 6. 总结分享	1	2	3	4

二、请对团训效果进行评分，在分数下打勾

题目	非常不同意	比较不同意	比较同意	非常同意
1. 团训有趣并让人鼓舞	1	2	3	4
2. 团训对我的在校生活有积极影响	1	2	3	4
3. 我能够积极参与，真诚地表达自己	1	2	3	4
4. 我充分融入了这次的活动中	1	2	3	4
5. 团训的难度和深度适宜	1	2	3	4
6. 团训内容编排层次清晰并富有逻辑	1	2	3	4
7. 团训师的培训生动有趣	1	2	3	4
8. 团训师对主题和目标有透彻理解	1	2	3	4
9. 团训师能清楚说明活动的目标和规则	1	2	3	4
10. 团训师能够围绕目标引导学员表达观点参与讨论	1	2	3	4
11. 我会向其他人推荐这个团训	1	2	3	4
12. 我更能融入集体	1	2	3	4
13. 我对大学（研究生）生活有了更多的思考	1	2	3	4
14. 我比以前更清楚该如何度过大学（研究生）生活	1	2	3	4
15. 我对同伴有了更多认识	1	2	3	4
16. 我更喜欢集体	1	2	3	4
17. 对于应对大学（研究生）生活，我变得更有信心	1	2	3	4

三、请写下你想说的话

1. 我喜欢这次团训中的：\_\_\_\_\_

2. 今天让我印象最深的一句话：\_\_\_\_\_

3. 我对这次团训的建议是：\_\_\_\_\_



# 团体心理训练反馈表

(本科生 生涯规划)

时间：\_\_\_\_\_ 院系：\_\_\_\_\_ 学号：\_\_\_\_\_

一、请对团训各项活动进行评分，在分数下打勾

活动	很差	较差	较好	很好
活动 1. 我的位置	1	2	3	4
活动 2. 寻找你的队友	1	2	3	4
活动 3. 八卦记者	1	2	3	4
活动 4. 心中的图画	1	2	3	4
活动 5. 工作后的我	1	2	3	4
活动 6. 带着梦想，一起启航	1	2	3	4

二、请对团训效果进行评分，在分数下打勾

题目	非常不同意	比较不同意	比较同意	非常同意
1. 团训有趣并让人鼓舞	1	2	3	4
2. 团训对我的在校生活有积极影响	1	2	3	4
3. 我能够积极参与，真诚地表达自己	1	2	3	4
4. 我充分融入了这次的活动中	1	2	3	4
5. 团训的难度和深度适宜	1	2	3	4
6. 团训内容编排层次清晰并富有逻辑	1	2	3	4
7. 团训师的培训生动有趣	1	2	3	4
8. 团训师对主题和目标有透彻理解	1	2	3	4
9. 团训师能清楚说明活动的目标和规则	1	2	3	4
10. 团训师能够围绕目标引导学员表达观点参与讨论	1	2	3	4
11. 我会向其他人推荐这个团训	1	2	3	4
12. 团训激发了我对生涯规划的兴趣和思考	1	2	3	4
13. 我对生涯规划有了新的认识	1	2	3	4
14. 我比以前更重视生涯规划	1	2	3	4
15. 我对自己有更多的认识或思考	1	2	3	4
16. 我对自己的职业方向偏好有更多的认识或思考	1	2	3	4
17. 我比以前更了解生涯规划的方法	1	2	3	4

三、请写下你想说的话

1. 我喜欢这次团训中的：\_\_\_\_\_

2. 今天让我印象最深的一句话：\_\_\_\_\_

3. 我对这次团训的建议是：\_\_\_\_\_



# 团体心理训练反馈表

(研究生 生涯规划)

时间：\_\_\_\_\_ 院系：\_\_\_\_\_ 学号：\_\_\_\_\_

一、请对团训各项活动进行评分，在分数下打勾

活动	很差	较差	较好	很好
活动 1. 我的位置	1	2	3	4
活动 2. 寻找你的队友	1	2	3	4
活动 3. 心中的图画	1	2	3	4
活动 4. 工作后的我	1	2	3	4
活动 5. 梦想大检验	1	2	3	4
活动 6. 带着梦想，一起启航	1	2	3	4

二、请对团训效果进行评分，在分数下打勾

题目	非常不同意	比较不同意	比较同意	非常同意
1. 团训有趣并让人鼓舞	1	2	3	4
2. 团训对我的在校生活有积极影响	1	2	3	4
3. 我能够积极参与，真诚地表达自己	1	2	3	4
4. 我充分融入了这次的活动中	1	2	3	4
5. 团训的难度和深度适宜	1	2	3	4
6. 团训内容编排层次清晰并富有逻辑	1	2	3	4
7. 团训师的培训生动有趣	1	2	3	4
8. 团训师对主题和目标有透彻理解	1	2	3	4
9. 团训师能清楚说明活动的目标和规则	1	2	3	4
10. 团训师能够围绕目标引导学员表达观点参与讨论	1	2	3	4
11. 我会向其他人推荐这个团训	1	2	3	4
12. 团训激发了我对生涯规划的兴趣和思考	1	2	3	4
13. 我对生涯规划有了新的认识	1	2	3	4
14. 我比以前更重视生涯规划	1	2	3	4
15. 我对自己有更多的认识或思考	1	2	3	4
16. 我对自己的职业方向偏好有更多的认识或思考	1	2	3	4
17. 我比以前更了解生涯规划的方法	1	2	3	4

三、请写下你想说的话

1. 我喜欢这次团训中的：\_\_\_\_\_

2. 今天让我印象最深的一句话：\_\_\_\_\_

3. 我对这次团训的建议是：\_\_\_\_\_



# 团体心理训练反馈表

(压力管理)

时间：\_\_\_\_\_ 院系：\_\_\_\_\_ 学号：\_\_\_\_\_

一、请对团训各项活动进行评分，在分数下打勾

活动	很差	较差	较好	很好
活动 1. 青蛙跳水	1	2	3	4
活动 2. 压力知多少	1	2	3	4
活动 3. 我的压力等级	1	2	3	4
活动 4. 腹式呼吸体验	1	2	3	4
活动 5. 压力圈	1	2	3	4
活动 6. 冥想放松	1	2	3	4

二、请对团训效果进行评分，在分数下打勾

题目	非常不同意	比较不同意	比较同意	非常同意
1. 团训有趣并让人鼓舞	1	2	3	4
2. 团训对我的在校生活有积极影响	1	2	3	4
3. 我能够积极参与，真诚地表达自己	1	2	3	4
4. 我充分融入了这次的活动中	1	2	3	4
5. 团训的难度和深度适宜	1	2	3	4
6. 团训内容编排层次清晰并富有逻辑	1	2	3	4
7. 团训师的培训生动有趣	1	2	3	4
8. 团训师对主题和目标有透彻理解	1	2	3	4
9. 团训师能清楚说明活动的目标和规则	1	2	3	4
10. 团训师能够围绕目标引导学员表达观点参与讨论	1	2	3	4
11. 我会向其他人推荐这个团训	1	2	3	4
12. 我对压力有了新的认识	1	2	3	4
13. 我对自己有了新的认识	1	2	3	4
14. 我比以前更能识别我的压力	1	2	3	4
15. 我能更好的面对压力	1	2	3	4
16. 我比以前更清楚那种方式能有效缓解我的压力	1	2	3	4
17. 团训让我变得放松	1	2	3	4

三、请写下你想说的话

1. 我喜欢这次团训中的：\_\_\_\_\_

2. 今天让我印象最深的一句话：\_\_\_\_\_

3. 我对这次团训的建议是：\_\_\_\_\_



# 团体心理训练反馈表

(团队凝聚力)

时间：\_\_\_\_\_ 院系：\_\_\_\_\_ 学号：\_\_\_\_\_

一、请对团训各项活动进行评分，在分数下打勾

活动	很差	较差	较好	很好
活动 1. 自我介绍	1	2	3	4
活动 2. 大树与松鼠	1	2	3	4
活动 3. 解开千千结	1	2	3	4
活动 4. 乘风破浪	1	2	3	4
活动 5. 总结分享	1	2	3	4

二、请对团训效果进行评分，在分数下打勾

题目	非常不同意	比较不同意	比较同意	非常同意
1. 团训有趣并让人鼓舞	1	2	3	4
2. 团训对我的在校生活有积极影响	1	2	3	4
3. 我能够积极参与，真诚地表达自己	1	2	3	4
4. 我充分融入了这次的活动中	1	2	3	4
5. 团训的难度和深度适宜	1	2	3	4
6. 团训内容编排层次清晰并富有逻辑	1	2	3	4
7. 团训师的培训生动有趣	1	2	3	4
8. 团训师对主题和目标有透彻理解	1	2	3	4
9. 团训师能清楚说明活动的目标和规则	1	2	3	4
10. 团训师能够围绕目标引导学员表达观点参与讨论	1	2	3	4
11. 我会向其他人推荐这个团训	1	2	3	4
12. 我更喜欢我的团队	1	2	3	4
13. 我对同伴有了新的认识	1	2	3	4
14. 我比以前更能找到自己在团队中的位置	1	2	3	4
15. 我更能融入我的团队	1	2	3	4
16. 我更喜欢团队合作	1	2	3	4
17. 团训让我更加意识到团队重要性	1	2	3	4

三、请写下你想说的话

1. 我喜欢这次团训中的：\_\_\_\_\_

2. 今天让我印象最深的一句话：\_\_\_\_\_

3. 我对这次团训的建议是：\_\_\_\_\_

