

最新辅导作业措施 高二学生团体心理辅导方案(大全5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

辅导作业措施篇一

身心健康筑梦校园

在校长室、德育处的直接领导下，由学校心理健康教研组成员及全体班主任共同组织参加。

1、活动时间□20xx年11月25日~11月29日

2、活动内容

活动一：周一国旗下讲话。

时间□20xx年11月25日

地点：学校操场主讲人：顾丽华宣传发动

活动二：开设一节心理辅导公开课。

时间□20xx年11月27日下午第一节课

开课老师：束会琴

开课地点：七言楼三楼开课教室注：请全体班主任前往观摩。

活动三：各班班主任上一节心理班会课，时间定在各班的班

会课上。

活动四：团体辅导

周一至周五大课间活动时间由班主任带领本班学生开展团体辅导。

辅导作业措施篇二

让学生了解青春期性心理特点、怎样正确对待性心理的萌动，从而健康正确地走过人生旅途中的“花季”。

活动一：结合自身青春期变化及其从其他渠道获得的知识，了解青春期生理上的最显著特征，（性器官发育，第二性征出现）

活动二：

- 1、学生结合性器官发育，谈谈自己在心理方面的感受。
- 2、师生一起总结（四个阶段）（闭锁性占主导地位）

第一阶段——性（心理）意识朦胧阶段，此时是一种本能感觉，开始注意男女之间的差异，两小无猜的单纯消失了，与同性的伙伴来往多起来，对异性则采取疏远的态度，出现“三八线”出现男女阵营，男孩成高傲的小公鸡，女孩表现为羞涩，他们对异性有一种神秘的新奇感，表面疏远，心中不断比较，评估差异性，滋长对异性的好感。

第二阶段——牛犊的意识阶段，更加注意两性之间的特殊感情和关系，尤其是对成年异性产生朦胧的爱恋，女意父，男意母（好奇心占主导地位）。

第三阶段——主动接近异性阶段（青春期）（性心理大门终

于开启)

身心逐步走向成熟，年轻人对异性的追求也由内心的向往逐渐转化为外在的行动。常以各种方式主动接近异性，并希望得到对方积极的反应。表现：注意自身在异性心目中的地位和形象，打扮仪表体型美，爱照镜子，为缺魅力而苦恼，羡慕成年男女，嫉妒周围的青年，男女的交往对所喜欢的异性开始留意观察，积极交往。

第三阶段——心理成熟阶段。随着知识增多，青年男女逐步形成自己的性道德观和恋爱观，开始思考恋爱，婚姻家庭等问题。

活动三：讨论如何对待性心理的萌动？有强烈的性骚动该怎么办呢？

- 1、了解性生理、性心理的知识，懂得性生理和性心理发展的必然性，减少好奇心。
- 2、培养自我控制能力，将注意力从对性的关注转移到其它有益活动上，如远走、踏青阅读、交友、钻研课本，避免不良刺激。

教后记：青春期的性生理和性心理变化，使少男少女的感情世界经历大起大落的巨变，充满了希望、惊喜和平安。走过这一人生旅程的人，当他回顾的时候，总留恋这一花季。

辅导作业措施篇三

辅导方案（室内）

一、指导老师、领导者和其他成员介绍： 【指导老师】：

大学心理健康教育中心主任，具有较强的专业理论知识、实

践能力，曾多次主持领导团体心理辅导。【领导者】：

海柳娟，南昌大学教育学院应用心理061班学生，心协会会长顾问【协助人员】：

刘伟芳，应用心理072班学生，心协心研部副部长。二、团体性质：

结构式的，异质的，训练成长，自我体验的封闭式辅导。三、团体对象：心协理事会成员。

四、团体规模：13人，男女比例为7：6。五、地点：心协办公室

六、活动时间：共一次，1.5—2小时，时间10月18日晚7：00—9：00。七、活动费用：

各种手工制作材料和印刷费用以及团辅相关道具，奖品等。八、理论依据：

1、团体凝聚力是以团体共同活动为中介，在团体活动中，成员经过互动，彼此诉说自己心中的感受和想法，从而增进成员之间的感情和思想交流，这时，彼此发生认同，互相满足心理需要，产生亲密感和相互依赖感，加大成员之间的相互吸引和团体多成员之间的吸引，在这样的团体中，成员心情愉快，精神振奋，行为，认知，情感一致，凝聚力就高。

2、马斯洛的需要层次理论出发，归属的需要，一个人成为一个团体的一员时就希望自己能找到归属感，希望自己在团体中能发挥自己的作用，实现自我效能感，充分实现自己的价值。3、自我价值的实现，个体希望与团队中其他成员有人际互动，并希望投入该团队的活动，并从团队中获得自己的价值实现，有自我满足感。九、辅导目的：

通过一系列的活动，让所有成员都参与，并全身心投入到活动之中，充分进行体验，感受，发挥自我能动性，与成员一起分享，一起成长，在团体中实现自我成长和体会团体凝聚力的重要性，并把团辅的收获运用到今后的学习和工作之中，真正实现自我价值，并与团队其他成员更好的合作，增强团体凝聚力和团队合作精神，培养团队意识，发挥主人公的角色为团体目标一起进步。十、活动内容：（一）、开场白：

体凝聚力。时间：5分钟（二）、热身活动：

1、小游戏：先伸出两只手的食指，领导者叫开始，一、二、三一起派三下，然后再伸出中指和食指一起跟着口令派三下，依此类推，最后变成一个手掌一起排三下，随着手指的增多，你会发现声音越来越大，力量越来越强。虽然游戏简单，在但在这个过程中，你会不经意间发现“团结就是力量”，在一个团体中，也许一个人的力量是很微弱的，但当两个人，三个人，甚至全体成员齐心协力为共同目标一起努力，一起付出的话，你会发现不一样的收获。目的：通过这个简单的游戏引导大家初步形成团体意识，充分体验这种氛围，积极融入到团体中，与团体成员一起成长。

领导者引导大家带着这种氛围充分体验今天的活动，并要求在每一个环节都要认真体会，积极发言。自己有什么体会，收获或者什么看法，观点都可以说，这不但是我们一起成长的过程，更是我们发现不足，改进不足的过程。我们的目标就是敞开心扉，共同进步。

让团体成员签协议：（准备承诺书），要求每个人都要签上自己的名字，并遵守承诺，做不到的要接受一定的惩罚。这部分工作由协助者完成，发纸和笔让成员签写承诺书，写好后贴在心协办公室。10分钟。

三、无家可归

活动前奏：所有成员围成一圈，并转身成为一个人在另一个人背后，相隔一定的距离，领导者说开始时，每个人给前面一个人做按摩，捶背，一分钟之后换方向，进行同样的动作。
目的：所有成员都放松，准备好进入接下来的环节中。

正式活动：所有人任意走动，当领导者报数的时候就要按要求的组织在一起，进行三到五次，要求每一次都有人落单最好，但也要注意有些人因挫败而丧失信心。

要求：这个活动中看似很简单，但蕴涵的道理深刻，要求领导者要作好引导工作，指导成员不是为了玩游戏而玩游戏，要认真体会游戏过程。

创新：当看到成员都在集中注意力等待数字时，可叫一，很多人会反映不过来，当发现时大吃一惊，这时请大家分享一个人是什么感受？？？ 讨论：

3、作为组织的一员，你是否意识到家的重要性？这个游戏给你什么样的启发？ 时间：20分钟。

“家”对我们如此重要，我们不但需要家，我们更需要一个充满温暖、包容、温馨的家。

四、画图接力赛：

这是一个有难度的活动，一般在一个组织中都是领导者分配任务，下面的人去完成就行，但今天我们要求每个人都参与到活动中，自己做主的同时还要求与其他人配合，完成共同的目标。

成，要求是成员每人都必须动手，图画必须是团体合作的结果。成员如果各执己见，不能充分讨论协商，会由于意见不集中而耽误了时间，无法顺利完成任务，如果成员协商充分，意见集中，作品不仅有创意，有特色，而且所花时间少。成员通过此练习，

可以学习团体内如何沟通, 促进合作。

要求：成员之间可以提供意见, 但不可以代画, 每人都要画, 最后小组进行解说, 领导者进行评选, 颁发奖品。这个活动有奖品哦, 大家一定要加油。目的：培养成员的合作态度, 训练思考, 讨论和创造的能力, 学习合作的行为, 培养团体合作精神。

这个活动会因意见不和而发生争执, 这就要求大家学会包容他人, 作为一个团队就要以团队的利益为重, 以共同的目标为首, 抛出个人思想, 齐心协力, 一起努力达到目标。讨论:

1、你们是如何确定来这样画这幅画的?

4、当意见分歧很大时, 你们是怎么解决的? 你是否意识到团队合作的重要性? 在这个过程中, 领导者还要注意观察小组动态, 组员的参与程度和积极性。材料：一组六人, 一组七人, 一起完成画。两张大材料纸, 13只彩笔。时间：约45分钟（画30分钟, 说15分钟）

团队合作不是要求你听从安排, 而是要你积极主动的加入到团体中, 充分发挥自己的重要作用, 为团队贡献自己的一份力量。

五、心灵寄语:

这是今天活动的最后一个环节了, 大家对家的重要性的和团队角色的重要性都有了一些思考认识, 下面就把我们对这个家的期望写下来, 作为我们一起奋斗的目标, 我们互相督促, 一起成长。

要求：在心型卡片上写下你对心协的期望, 每位成员写下对团队的祝福, 希望自己的团队是什么样的, 以及在团队这么长时间的感受, 贴在海报纸上。要求写出自己最内心深出的

想法，我们会把它贴在办公室墙上，作为勉励。并要写上自己的名字，在互相监督的同时也要自我反思，带着我们的期望一起成长，一起奋斗，为了心协的明天，为了我们心中的信念，有了梦想我们一定能飞翔。

播放歌曲《相亲相爱一家人》 材料：15张心型卡片，彩色。
时间：10分钟 六：填写反馈表：

辅导作业措施篇四

敞开心扉交朋友

- 1、增进团体成员间的了解。
- 2、协助成员树立积极主动的人际交往态度。
- 3、检视团体的凝聚力，以及成员在团体中的参与、互动程度。
- 4、让成员学会敞开心扉，主动去接纳、喜欢和肯定他人。
- 5、在朋友之间，要学会信任和尊重他人，这样，才能获得真正的财富。

各种颜色的新型至卡片若干张，用硬纸绘制的标有十个等级的心情温度计每人一个，记号笔每人一只。

（一）“坐地起身”暖身游戏（10分钟）

- 1、将成员随机分成两组，确保两组的人数以及男女生的比例差不多。
- 2、每组先派出两名成员，背靠背、臀部贴地、双臂相互交叉地坐在地上。当领导者发出“开始”的指令时，两人合力使双方一同站起。要求在站起的过程中，手不能松开，也不能

触碰地面。如果成功站起，则该小组继续增加一人，三人一起手挽手地坐地起身。如果失败则重新再来一次，直到成功方可再增加一人。如此类推，小组成员全部成功地一起坐地起身者为胜方。

3、在游戏过程中，领导者负责发出“开始”的指令，并监督各小组不要犯规。

（二）“爱在指间”（30分钟）

1、活动过程

将团体成员分成相等的两组，一组成员围成一个内圈，再让另一组成员站内圈同学的身后，围成一个外圈。内圈成员背向圆心，外圈同学面向圆心。即内外圈的成员两两相视而站。成员在领导者口令的指挥下。做出相应的动作。

当领导者发出“手势”的口令时，每个成员向对方伸出1~4个手指：

（1）伸出1个手指表示“我现在还不想认识你”；

（2）伸出2个手指表示“我愿意初步认识你，并和你做个点头之交的朋友”；

（4）伸出4个手指表示“我很喜欢你，很想和你做好朋友，与你一起分享快乐和痛苦”。

当领导者发出“动作”的口令，成员就按下列规则做出相应的动作：

（1）如果两人伸出的手指不一样，则站着不动，什么动作都不需要做；

（2）如果两个人都是伸出1个手指，那么各自把脸转向自己

的右边，并重重地跺一下脚；

(3) 如果两个人都是伸出2个手指。那么微笑着向对方点点头；

(4) 如果两个人都是伸出3个手指，那么主动热情地握住对方的双手；

(5) 如果两个人都是伸出4个手指，则热情地拥抱对方。

每做完一组“动作一手势”，外圈的成员就分别向右跨一步，和下一个成员相视而站，跟随领导者的口令做出相应的手势和动作。以此类推，直到外圈的同学和内圈的每位同学都完成了一组“动作一手势”为止。

2、领导者引导成员进行经验分享

(3) 从这个游戏中你得到什么启示？

3、领导者点评

在人际交往中，我们有一个共同的倾向——希望别人能承认自己的价值，支持自己。接纳自己，喜欢自己。但是任何人都不会无缘无故地喜欢我们、接纳我们。别人喜欢我们也是有前提的，那就是我们也要喜欢他们，承认他们的价值。也就是说人际交往中喜欢与讨厌、接近与疏远是相互的。一般而言，喜欢我们的人，我们才会去喜欢他，愿意接近我们的人，我们才会去接近他；而对于疏远、厌恶我们的人，我们也会疏远或厌恶他。因此在人际交往中，应遵循交互原则。对于交往的对象，我们应首先主动敞开心扉，接纳、肯定、支持、喜欢他们，保持在人际关系的主动地位，这样别人才会接纳、肯定、支持、喜欢我们。

4、成员分小组进行讨论：“人际交往中可以通过哪些方式来

主动表达对他人的接纳、喜欢和肯定？”

5、领导者小结与人主动交往的方式，如主动与人打招呼，主动帮助别人，主动关心别人，主动约别人一起出去玩，等等。

（三）盲人旅行（20分钟）

1、活动过程

（1）将教室桌椅布置成几个障碍物。随机将同学分为两人一组，一人当盲者，一人当领路者。盲者用布遮住眼睛，领路者以话语辅导盲者前进，并绕过障碍物，但两者不可以有肢体接触。

（2）时间限制为三分钟，三分钟后更换盲者为领路者者，领路者为盲者，在进行三分钟。回到座位，自由发言，讨论刚才的感受。

2、领导者引导成员进行经验分享。

（2）当你领着盲人顺利的完成任务时，你的心里是怎么想的？有成就感吗？

（4）你从这个游戏中学到了什么？

3、活动小结。

（四）“团体检测站”（15分钟）

请每位成员从大红、粉红、橙、黄、蓝、绿、紫、白、黑、灰等各种颜色的心形纸卡中挑选一个，代表自己进入团体的心情。并在心情温度计上画上相应的温度，代表自己在团体活动中的参与程度（温度越高表示在团体中的参与程度越高），然后加以解释说明。

（五）小结（5分钟）

领导者总结今天团体辅导的内容，并再次强调人际交往中的相互原则。强调敞开心扉、主动交往以及尊重和信任的重要性。

辅导作业措施篇五

规则：在指导者喊“开始”后所有成员必须面带微笑问好的不停的和不同的人握手，一分钟之内与所有的人握一次手，问一声好。在指导者喊——停后所有人马上停止所有动作，此时，每个成员会和另外一个成员的手相互握着，此时两人一组用“剪刀、石头、布”的方式问对方自己感兴趣的一些问题。

目的：迅速暖身和相识

规则：让一个自然班每一位手拉手成为一个圈，看清楚自己的左手和右手拉着的是谁，确认松手后，在圈内自由走动，指导者叫停，成员定格，站在此时走到的位置不动，手拉一开始左右手拉着的成员的手，由此而形成许多结或扣，不能松手，但可以钻、跨、绕，要求成员设法解决难题，恢复到起始状态。需要成员有耐心，相互配合，齐心协力。当排除困难解决问题时，可请成员分享活动感受。

手拉手报数分组，每个自然班分成2~3个组。

目的：团体合作，靠集体的力量解决问题，体会团体支持对个人的意义和重要性。

目的：加强团体认同，增强团体凝聚力

活动规则：

按照活动三中的分组，让小组内成员相互介绍(循环介绍方法，比赛哪个小组记得又快又好)。指导者会发给每个小组一盒彩笔和一张白纸让小组成员一起设计本小组的代表标志，标语，以及五条活动契约。并让小组成员自己推选出组长。

设计好后，每个小组派一名代表向所有的成员解释本小组的设计。然后所有的小组成员一起喊出自己小组的口号和契约，将小组的设计贴在墙上。

注意事项：知道尽量适当的关注每个小组的创作过程，如有机会可适当的参与进去。

留三分钟时间给成员分享(灵活掌握此环节)

目的：寻找彼此间的相识性，加深彼此认同，强化团体安全感。规则：根据前面活动分成的小组开展，从小组中某个成员开始，大声喊出：“我很想知道，在我们小组中有没有人和我一样??(可以是相同的兴趣爱好，也可以是相似的身体特征等等)”如果有一样特征的呢成员则一起向前跨出一步，每个成员至少轮回一次。

注意事项：指导者可鼓励成员提出有创意能活跃团体氛围的相似特征。

规则：1. 指导语：无论你是不是四川人，如果现在让大家自由创作一幅题为《四川是个好地方》的画，大家想怎样呈现?我们想让大家按照现在小组，让大家在一张规定的纸上作画，注意我们的规则只有这一条：为了不影响大家创作，请大家作画时不要相互交流。大家可以用你们认为的任何东西来表达四川是一个好地方，请不要交流，相信你的队友，你们一定能默契的完成这幅画。

2. 完成之后，小组内相互交流画作的内容和想要表达的东西。然后，每个小组派一个代表给所有的成员讲解本小组想要表

达的内容。目的：建立团体的力量和支持，提供团体资源同伴间获得支持，突出文化特异性，团体凝聚力进一步形成。

作画15分钟+分享8分钟

注意事项：指导者要尊重小组的创作成果，不对作品做任何评价性描述。