

心理团体辅导活动方案(优质5篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

心理团体辅导活动方案篇一

团体心理辅导是一种在团体情境中提供心理学帮助与指导的重要方式，它是通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我，探讨自我、接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度和行为方式，以发展良好的生活适应的助人过程。

团体心理辅导为参加者提供了一种良好的社会活动场所，创造了一种信任的、温暖的、支持的团体气氛，使成员可以以他人为镜，反省自己，深化认识，同时也成为他人的社会支持力量。团体心理辅导可以互相支持，集思广益，特别适于人际关系适应不良的人。团体心理辅导结合一定的心理训练和辅导，对于提升人的心理素质和综合能力具有特别重要的意义。

心理团体活动方案

活动一：我的优点你来说游戏

目的：

- 1、学习发现别人的优点并加以欣赏，促进相互肯定与接纳；
- 2、增加个人自信心；
- 3、认识他人；

时间：50分钟

过程：

1、7人一组围圈坐

2、请一位成员做或站在团体中央，向大家介绍自己的姓名、个性、爱好等；

3、其他人轮流根据自己对他（她）的了解及观察说出他（她）的优点及欣赏之处（如性格、相貌、待人接物……）然后被欣赏的成员说出那些优点是自己以前察觉的，那些是不察觉的。每个成员到中央带一次高帽。

规则：

1、必须说优点；

2、夸别人的优点时态度要真诚，不能毫无根据的吹捧，这样反而会伤害别人；

活动设计二：赞美

目的：巩固活动一的情绪体验

时间：15分钟

过程：

2、分组：9人一组；

3、每人发给8张标签纸，组员需向另外8位成员派发最能形容他们的标签（最多8个、最少5个），挑选后，贴在他们背上的大白纸上。

4、每人从身上摘下白纸，比较自己与别人对自己的评价；

5、核对完资料后，在小组中分享自己的感受：

1) 你同意别人给你的形容词吗？

2) 当你看到自我评价与别人对你的评价有差异时，感受如何？

3) 你的同学是怎样评价你的？

4) 你怎样看待彼此的肯定与支持？

主题活动：盖章契约

方式：分享、记录

参加人数：10~25人

时间：30分钟

目的：

1、形成团体规范，让所有成员自愿投入团体的历程

2、澄清成员对团体的期待

准备：海报纸、彩色笔

过程：

1、领导者先说明活动规则；

2、领导者首先示范，提出对团体活动的要求，如希望大家不要隐藏心中想说的话；

4、其他成员认为自己可以遵守者，亦以手掌碰地（或大腿、膝盖），状似盖章动作，代表自己愿意遵守此诺言。

5、自领导者顺时针方向，每位成员轮流表达个人对团体的期待，方式同前2、3、4。（期待内容包括：不希望有人早退或中途离席、希望老师准时结束团体、希望大家尊重（倾听）别人的发言、不愿意看到有人在团体内恶意攻击、共同守密、不把团体中发生的事告诉他人……）。

6、最后，由领导者统一整理归纳成员的诺言，形成团体公约（规范）。可与当次团体结束后，写在海报纸上，以后每次团体进行前，张贴于团辅室。

注意：如遇到成员无法遵守难以盖章者，领导者宜鼓励其他成员以尊重、关怀的态度，共同协助该成员探讨其困境。

活动二：雨点变奏曲

目的：帮助队员释放压抑情绪，提高参加活动的兴趣。

做法：

1、起风：快速搓手，鼓嘴吹气。

2、下小雨：变搓手为右手食指和中指轻轻拍左手手心，嘴里发出“滴答滴答”的声音。

3、中雨：用右手四个指头慢拍左手手心，嘴里发出“嗒、嗒”的声音。

4、下大雨：双手快速拍，嘴里发出“啪、啪”的声音。

5、暴雨：双手快速拍，跺脚。

6、雷阵雨：双手快速拍，跺脚，同时吼叫（“轰隆隆”）。

活动三：齐眉杆

目的：齐心协力攻难关，感受团队协作的重要性。

材料：长棍子（与参与者组数相同）

活动说明：

1、分组：每组五人-----十人。

2、小组成员站成相对的两列，每人伸出右手的食指（高度胸口）。齐眉杆必须放在每个人的指尖上。

3、每个人的指尖必须挨着杆，指导者发出口令时小组成员必须下蹲，而且每个人的指尖必须挨着杆，并且杆不能掉下，完全水平的下移，一旦有人离开齐眉杆或齐眉杆没有水平的下移，任务就算失败。

感受：当团队在完成同一目标时，需要齐心协力，并且试着调整自己的方式方法，协商、达成与同伴的共识，寻找最有效的途径才能完成。体验团队合作的重要性，靠集体的智慧和力量解决困难。体会团队支持对个人的意义和重要性。

活动四：松鼠和大树

目的：通过寻找来调动身体的积极性，活跃气氛，打破彼此之间的陌生感，训练注意力和反应能力。

活动说明：所有人围成一圈站好，每三个人一组。三个人中，两个同学面对面站着，伸出双手搭成一个圆圈，扮演大树；另一个扮演松鼠，站在圆圈中间；站在圈外的人是迷路的小猴子，想找一个松鼠的窝避避雨。当组织者喊“松鼠”时，松鼠不动，大树必须离开原来的位置，形成新的组合，寻找新的大树。当组织者喊“下雨”时，所有的松鼠和大树都要

寻求新的组合和新的地方，扮演大树或者松鼠。小猴子每次都要尽快跑进去，扮演大树和者松鼠，别让自己落单。几轮过后，询问大家：是否有人收留“迷路的小猴子”，即让落单的人也有大树依靠。

分享：当你落单时，你的心里是怎样？

当你找到依靠时，心里又是什么感觉？

归属感：心理学研究表明，每个人都害怕孤独和寂寞，希望自己归

属于某一个或多个群体，如家庭，有工作单位，希望加入

某个协会、某个团体，这样可以从中得到温暖，获得帮助和爱，从而消除或减少孤独和寂寞感，获得安全感。

活动五：解开千千结

游戏方法：

1、站大圈（10人为一组）你的右手拉右边朋友的左手，你的左手拉左边边朋友的右手。（记住左右的朋友）

2、松开手，在圈内自由走动，指导者叫停，成员定格，位置不动，伸手牵自己先前拉的“左手”和“右手”，从而形成许多结，见到对面的朋友微笑点头。

3、不能松手，但可以钻、可以绕，队员间善于观察，共同想办法解决困难，恢复到起始的状态。

体验和感受：这个练习需要队员有耐心，互相配合，齐心协力，排除困难解决困问题。队员常常会感受体验到团队互助、团队合作的重要性。无论个人和集体遇到多大的困难，只要团结一心，依靠团体的力量，问题总会得到解决。

活动六：一条龙

活动规则：石头 剪刀 布

做法：两者发拳，输者的双手搭在赢者的肩上，每组赢者两两继续发拳，输者的双手搭在赢者的肩上，这样，形成一条龙。然后跳《兔子舞》。

活动八：大风吹

目的：活跃气氛，舒展身体。

所需材料：凳子（总数比参与者少一个）

活动说明：参加人员围坐成一个圆圈。从参加人员中找出一个志愿者站到圆圈的中间，把他的凳子撤走，让椅子的数目比学生的数目少一个。活动时，组织者喊：“大风吹”，参加者问：“吹什么？”。组织者喊：“吹所有××的人！××表示具有某同一共同特征的人，如：穿运动鞋的人，短头发的人等。”这时“所有××的人都要立刻站起来迅速跑动去找另外一个新位置坐下来。不能坐在自己的位置上不动。同时，志愿者也必须找到一个位置坐下来。没有找到位置的人将受到小小的惩罚。同时，那些符合教师所说的特征却没有换位置的人也要受到小小的惩罚（惩罚的内容可以由团体商量而定，惩罚的目的是为了营造的和谐气氛。）。

xx系心理部

心理团体辅导活动方案篇二

我也要做“万人迷”

——人际交往团体心理辅导方案

【团体目标】

1. 协助成员掌握人际交往的基本技巧。
2. 协助成员发展良好的人际关系。 【团体性质】

封闭式、结构式、志愿式、发展性团体。

【团体对象】

高一及以上年级的学生，男女生数量要求基本平衡。

【团体人数】

12~16人，为便于分组活动，团体人数最好为偶数。设团体领导者和团体协助领导者各一名。

【时间频率及次数】

共6次，每周1次，每次90分钟。

团体心理辅导是一种在团体情境中提供心理学帮助与指导的重要方式，它是通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我，探讨自我、接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度和行为方式，以发展良好的生活适应的助人过程。团体心理辅导为参加者提供了一种良好的社会活动场所，创造了一种信任的、温暖的、支持的团体气氛，使成员可以以他人为镜，反省自己，深化认识，同时也成为他人的社会支持力量。团体心理辅导可以互相支持，集思广益，特别适于人际关系适应不良的人。团体心理辅导结合一定的心理训练和辅导，对于提升人的心理素质和综合能力具有特别重要的意义。

第三次团体

单元名称：沟通从倾听开始

单元目标：协助成员掌握倾听的言语技巧和非言语技巧。

活动准备：

一些画有简单线条的图片（见图

（四）沟通练习”部分）

活动程序：

（一）“我说你画”热身游戏（10分钟）

1. 活动过程

团体成员自由组合。形成若干个两人小组，领导者给每组中的一名成员出示图1，并确保另一名成员无法看到。然后请前者向后者描述图片的内容，后者根据前者的描述画出该图片。要求在描述的过程中，只能通过言语表达。不能用手比画。比比看哪一组画得又快又准确。然后每组中的两个成员交换角色，领导者出示图2，重复上述游戏。

2. 领导者点评 人际沟通是一个双向的过程。有时候你所表达的并不一定就是别人所理解的，你所听到的未必就是别人想表达的。沟通并不是一件简单的事情，需要双方要不断反馈、调节沟通方式，才能达到沟通的最佳效果。

（二）“倾听的技巧”（20分钟）

1. 分小组进行讨论“可以运用哪些言语技巧和非言语技巧来表达你在认真倾听”，然后请各小组代表发言。

2. 领导者总结

(1) 倾听的言语技巧，如避免沉默不语；变换回答的方式，不要总是回答“嗯、嗯、嗯”，“对、对、对”等；适当地插入提问，或要求对方进一步补充说明，表达对对方所说内容的兴趣；指出共同的经历和感受；用自己的话简要复述对方所说的内容，表达对对方所说内容的理解等。

(2) 倾听的非言语技巧，如身体面向对方，并适当地前倾，使对方感觉你在洗耳恭听；保持目光接触，表示对对方所说的话感兴趣；停下手中正在做的事；面部表情随对方所说内容而发生变化；利用积极的面部表情和头部运动，如微笑、点头、扬眉等；避免双手交叉在胸前，保持开放的姿势，表达对对方话题的接纳态度等。

(三) “秘密红帐” (25分钟)

1. 请每位成员观察团体中其他成员的良好倾听行为，并把它们写在纸条上，放入小纸箱内。要求：

(1) 只允许记好的行为，不准记不好的表现。

(2) 写清楚被赞扬的成员的姓名。

(3) 允许记录多个成员的良好倾听行为，只要你认为某个成员在倾听的某个方面做得好就可以把它写下来。2. 领导者当众宣读纸条的内容，以激励每位成员在今后的团体中自觉练习倾听技巧。

(四) 沟通练习 (30分钟)

1. 请每位成员谈谈。当你的朋友向你倾诉他的烦恼时，一般而言你会作何反应？并简要说明你作出这样选择的理由。

(1) 朋友向你倾诉：“期中考试的试卷发下来了，我又没考好。我不敢告诉父母，为了供我上学他们拼命地赚钱，已经

很辛苦了。我不想让他们知道。每天早晨起来，我都鼓励自己要努力地学习，但是感觉压力很大，要考上重点好难呀！”

你会如何回答？a□你要想开一点，面包会有的，只要努力一定能考上的。

b□你不用太悲观，这次好多人都没考好。

c□你应该告诉你的父母，他们也许能帮你，和你一起想办法。

d□你不敢把这件事情告诉父母，怕他们担心你。可是你的压力也非常大，不知道自己一个人是否扛得过去。

(2) 朋友向你倾诉：“我最近倒霉透了，谈了两年多的女朋友居然把我给甩了。哎，我真想一死了之！”

你会如何回答？a你怎么这么想，一次失恋就成这个样子，也太没出息了。

b□哎，是挺倒霉的。你再想想有没有什么跟她和好的办法？

c□我比你更倒霉呢，我都被人家甩过两次啦。

d□不用这么难过，俗话说得好，天涯何处无芳草，改天我帮你介绍一个更好的□e□谈了两年的女朋友居然和你分手了，你一下子接受不了这个事实，所以觉得活着没意思了。

2. 领导者点评

人际沟通的关键在于让你的朋友感觉到，你是在认真地听他说话，而且理解了他的意思。理解了他的心情。以上两个案例的几个答案中。只有最后一个反应最为恰当，但很少人会选它。因为它只是用自己的话把别人所说的内容简要地翻译了一遍（这种沟通方法被称为“意译法”），似乎是在说废话。很多人都有好为人师的倾向，误以为朋友向自己倾诉就

是需要自己帮他出主意，因此在沟通中急于用自己的感受代替别人的感受，急于表达自己的意见或提出劝告。事实上只有倾诉者才最清楚自己需要的是什么，才能为自己的行为作选择。他通过倾诉，希望寻求的只不过是一种关心、理解和心理支持。而意译法恰好可以满足对方的这种心理需求。因此，把对方所说的意思简要地反馈给对方，就是最简单但是又十分有效的人际沟通小窍门。

（五）小结（5分钟）

1. 领导者小结倾听的言语和非言语技巧，并鼓励成员在团体中和团体外的日常生活中灵活运用这些技巧。
2. 预告下一期团体的内容。

第四次团体

单元名称：人缘来自好性格

单元目标：

1. 协助成员认识在人际交往中受欢迎的人格特质。
2. 协助成员检视自身的人格特质，发展受人欢迎的特质，克服不良特质。
3. 进一步增强团体的凝聚力。活动准备：

纸每人1张、笔每人1支、用于记录“魅力指数”的记号笔1支
（详见“

（二）魅力测试站”部分）

活动程序：

（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）“魅力测试站”（50分钟）

1. 领导者描述情景：你参加了一个夏令营，在这个夏令营里你结识了很多性格迥异的人，有真诚的、善解人意的、乐于助人的、体贴的、热情的、善良的、活泼开朗的、风趣幽默的、聪明能干的、自信的、心胸宽阔的、脾气古怪的、不友好的、饶舌的、自私自利的、自负傲慢的、虚伪的、恶毒的、不可信任的、性情暴躁的、孤僻的、冷漠的、固执的、心胸狭隘的，等等。
2. 组织成员进行讨论：你最不愿意和哪三种人做朋友？最愿意和哪三种人做朋友？并简要地说明理由。请每位成员在心底对自己作一个评判（不需要说出来），你认为自己最类似于以上哪两种人？优缺点各选一个。然后仔细倾听其他成员对此的评价，从而了解自己的性格在人际交往中的受欢迎程度。
3. 领导者根据成员的发言，记录下每种性格的魅力指数。最愿意和某三种人做朋友。那么根据喜欢程度的高低，这三种性格分别记+3，+2，+1分；反之，最不愿意和某三种人做

朋友，那么根据讨厌程度的高低，这三种性格分别记-3，-2，-1分。所有成员发言完后，计算每种性格的总分，得出该性格的人际魅力指数。

4. 组织成员进行分组讨论“如何培养最受欢迎的三种性格”，以及“如何克服最不受欢迎的三种性格”。

（三）“人际财富”（25分钟）

1. 给每个成员分发一张白纸，一只笔。然后请成员跟着领导者的指导语和示范，绘制自己的人际财富图。

（1）首先在白纸的中央画一个实心圆点代表自己。

（2）然后以这个实心圆点为中心，画三个半径不等的同心圆，代表三种人际财富或者人际圈。同心圆内任意一点到中心的距离表示心理距离。将亲朋好友的名字写在图上，名字越靠近中心圆点，表明他与你的关系越亲密。

（3）写在最小同心圆内的属于你的“一级人际财富”。你们彼此相爱。你愿意让对方走进自己心灵的最深处。分享你内心的秘密、痛苦和快乐。这样的人际财富不多，却是你最大的心灵慰藉，也是你生命中最重要的成长力量。

（4）写在第二大同心圆内的是你的“二级人际财富”。你们彼此关心，时常聚在一起聊天戏耍，一起分享快乐，一起努力奋斗。虽然你们之间有些秘密是无法分享的，但这类朋友让你时常感到人生的温馨。

（5）写在最大一个同心圆内的属于你的“三级人际财富”。这些朋友，可以是平时见面打个招呼，但是需要帮助时也愿意尽力帮忙的朋友；可以是曾经比较亲密但渐渐疏远，却仍然在你心中占有一席之地朋友；也可以是平时难得见面，却不会忘记在逢年过节问候一声的朋友。（6）同心圆外的空

白处代表你的“潜在人际财富”。尽量搜索你的记忆系统，把那些虽然比较疏远但仍属于你的人际财富的人的名字写下来。

2. 领导者引导成员进行思考和分享

一般而言，一个成年人需要与大约120人维持不同程度的人际关系，其中包括20-50人心理关系比较密切的人。如果人际关系过疏或过密，都容易引发个体的心理问题，或孤独无助，或自我迷失。你的人际关系现状如何？是否合适？你认为自己身上什么性格品质给你带来了好人缘？或者如果你的人缘不太好是什么原因导致的？试着一边整理自己的人际财富，反思自己在人际交往中所体现出来的性格特点（比如是否因一时愤怒的情绪而失去了曾经的知己；是否因太自我中心忽略他人的感受而被周围的朋友渐渐疏远），找出自己需要继续发扬和改进的地方。

（四）小结（5分钟）

1. 领导者鼓励成员在日常生活中虚心听取他人对自己的评价和反馈，了解自己在人际交往中的受欢迎程度，分析其中的原因，然后积极发展受欢迎的性格特点。

2. 预告下次团体的内容。

第五次团体

单元名称：解开人际千千结

单元目标：

1. 协助成员改变对人际冲突的消极看法。

2. 协助成员掌握建设性解决人际冲突的基本技巧。活动准备：

秒表1个

活动程序：

（一）“电波传递”暖身游戏（10分钟）

1. 让所有成员手拉手站成一圈。任选某一成员（如a）作为“电波”传递的起点。当领导者说“开始”时a按顺时针（或逆时针）方向向相邻的同伴传递“电波”（即一个信号，如轻捏一下相邻同伴的手）。当每位成员收到“电波”后要用最快的速度传递给下一位成员。如此类推，直到“电波”回到起点，即a处。当a收到电波时，大喊“收到”。
2. 领导者在一旁负责发出“开始”的指令，并用秒表记录下每次“电波”传递一圈所需要的时间，即从领导者喊“开始”到a喊“收到”之间所用的时间。公布每次的结果，然后鼓励大家再来一次，希望下一次能传递得更快一些。
3. 当所有成员都熟悉操作之后，领导者要求变更“电波”传递的方向，如由原来的沿顺时针方向传递变为沿逆时针方向传递。当“电波”沿着新方向被传递几次之后，再一次加大传递的难度，如要求队员们闭上眼睛或是背向圆心站立。
4. 在游戏快要结束的时候，为了使游戏更加有趣，悄悄告诉a同时向两个方向传递“电波”，而且不要声张，看看这样会带来什么有趣的效果。

（二）“解开千千结”（45分钟）

1. 活动过程

（1）所有成员站成一个面向圆心的圈，然后举起右手，抓住对面另一成员的手，再举起左手，抓住另一个人的手。但是不能抓自己身边成员的手，也不能两只手抓一个成员的两只

手。这样就形成了一个复杂的“结”。

(2) 然后要求成员在不松手的情况下，想办法把这个“结”解开。在游戏的过程中，如果尝试了半个小时“结”都没有被解开，领导者可以允许某两只相邻的手断开一次，但必须马上封闭。

(三) 人际矛盾ab剧 (30分钟)

1. 根据成员在分享“解开千千结”活动体验时谈到的人际矛盾问题，选取其中最具普遍性的情境，请两三位成员来表演。比如室友很懒，每次值日都不打扫卫生，引起了全寝室同学的不满；好朋友向你借作业抄，你不想借，但又碍于情面；同学未经你的同意就翻看了你的日记。

2. 其他成员则分小组讨论解决这个人际矛盾的方法，并用小品的形式把它表演出来。

3. 所有成员一起来讨论以上各种解决方案的可取之处和不合理之处。

(四) 小结 (5分钟)

1. 领导者总结建设性管理人际冲突的基本方法，如，改变对人际冲突的消极看法；以合作代替竞争，实现双赢；学会换位思考，宽以待人；积极地进行沟通。真诚地表达自己的意见和需求等等。2. 预告下一期团体的内容。

心理团体辅导活动方案篇三

培养自信心辅导方案 (室内)

一、指导老师：

实习生：

二、团体对象：

心理社团成员。

三、团体规模：

20人

四、地点：

心理活动室

五、活动时间：

时间10月22日周一第九节课40分钟。

六、辅导目的：

通过自信心团体心理辅导，帮助成员客观认识自我、悦纳自我，发现自己的优点和长处，增强自信心，微笑面对生活，从而拥有成功的人生。

七、活动内容：

（一）、开场白：（2分钟）

领导者做自我介绍，把团体成员随即分成几个小组，简单和成员们介绍我们这次团体辅导的目的，并和大家说明我们的活动仅为了帮助成员们提高自信心，同时活动也只停留在活动室里，为成员们营造一份安全、和谐的环境。

（二）、热身活动：

活动一“滚雪球”（10分钟）

目的：同学们进行简单的认识，对自己有个客观的认识。操作要点：

1、每个小组成员围成一个圆，逆时针方向开始“滚雪球”式介绍。第一人介绍自己的班级、性格特点、姓名等（比如：“我是来自xx班级的xx的xxx”性格特点以一两个词来简要概括即可）；第二个人重复介绍一下第一人的情况，再介绍自己；第三人重复介绍前两人，再介绍自己；依此类推，最后一人需复述所有人的情况，最后介绍自己。

2、每个小组推举一名成员把本小组的成员介绍给大家。1）在刚才的游戏中，你说对了所有人的名字吗？你一共记住了几个人的名字？2）你采用了哪些方法来记住别人的名字？（或为什么没能记住别人的名字？）3）当别人准确地说出你的名字时，你内心的感受如何？当别人叫不出你名字时，你的感受又如何？活动三优点轰炸（10分钟）

目的：促进成员自我探索，发现自己的优点，增强自信体验操作要点：

1、一个组围圈坐

2、请一位成员坐或站在团体中央

3、其他人轮流根据自己对他（她）的了解及观察说出他（她）的优点及欣赏之处（如性格、相貌、待人接物,,,）然后被欣赏的成员说出那些优点是自己以前察觉的，那些是不察觉的。每个成员到中央带一次高帽。

4、每个组成员轮流分享下：（1）大家的赞美属实吗？

（2）大家称赞的优点你都发现了吗？（3）此时此刻的体会

和感受是什么？ 规则：

1、必须说优点；

2、夸别人的优点时态度要真诚，不能毫无根据的吹捧，这样反而会伤害别人；

活动二目光炯炯（5分钟）

目的：帮助成员认识自我，提高自信心。操作要点：

1. 成员两人一组，相对而坐。要求目光直视对方一分钟。2. 向对方大声说出自己的优点三遍。要求一次比一次声音大。3. 成员交流参与该练习的感受和体会。

（三）、结语

赞美贴（5分钟）

这是今天活动的最后一个环节了，首先请成员们分享下在这次活动中的感会和收获，谈谈个人在活动中学到的、体会到的。最后要求每个成员在便利贴上写下对自己的赞美（或者写下自己的优点等）。要求写出自己内心深出的想法，让成员们带走。在以后的学习生活中遇到挫折时，对自己失去信心的时候，看看自己曾经写给自己的赞美和优点。背景音乐《相信自己》 材料：20张便利贴，彩色。

心理团体辅导活动方案篇四

班级团体心理辅导作为学校心理健康教育的一个重要形式已受到越来越多的重视，并在我校的教育实践也得到了充分的体现。

一、什么是团体心理辅导

团体心理咨询是在团体情境中提供心理帮助与指导的一种咨询与治疗的形式，它是通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以发展良好的生活适应的助人过程。

二、团体心理辅导的意义

心理学研究证明，团体对一个人的成长与发展有重要的影响。团体心理咨询之所以在学校中适用有效，有以下四点理由：学校中团体是自然而然存在的；受教育者都处于相似的身心发展阶段，有共同要面对的发展课题和成长困扰；成长中的青少年更关注同伴对自己的评价，更容易接受来自同龄人的建议；班级团体心理辅导。

三、班级团体心理辅导

班级团体心理辅导是针对同一发展阶段的学生共同关心的问题，如情绪、学业、生涯发展、性、自我认同等重要发展课题的辅导活动。其主要目的是促进青少年完成该年龄阶段的心理发展目标。班级团体心理辅导的特点有：性质——教育性；重点——满足一群学生的共同需要（同班里的大部分学生）；情境——班级全体参加。

班级团体心理辅导的功能：

- 1、发展性功能：完成该年龄阶段青少年应该达到的发展水平。
- 2、预防性功能：预防该年龄阶段容易出现的偏差和问题。
- 3、矫治性功能：对已出现的心理问题 and 心理障碍给予纠正。

四、心理辅导老师应该具备的基本态度

- 1、要对生命的敬畏和责任感；
- 2、一视同仁的爱心；
- 3、要有专业精神。

五、开展团体心理辅导活动注意的事项

（一）精心营造和维护团体辅导氛围

1、良好的辅导氛围的要求：信任、安全、真诚、坦率、合作、互动、活跃、有序。

不良辅导氛围的表现：紧张、防卫、调侃、迎合、应付、涣散、呆板、无序。

2、氛围营造的技巧：做好热身活动；设计好开场白；设计好第一个活动情境（注意情节的合理性与可探讨性）；注意座位的排列；不要因多余的环节中断已经形成的氛围。

（二）灵活控制活动过程

1、设计好活动板块。

2、控制讨论的时间。

3、及时制止调侃或语言攻击，保护学生心理，使学生免受伤害。

4、讲清游戏规则、讲清楚活动细节、指令明确。

5、问题具体，少而精。

（三）让学生“动”起来

- 1、与一般的心理讲座相区别。
- 2、精心设计每一个活动环节，让学生参与活动中。
- 3、教师要先“动”起来。
- 4、宽松、和谐的环境。

（四）注重从情景体验出发

一般以心理剧表演、小品、案例分析、心灵日记、辩论等形式呈现。场景模拟的设计要符合学生的年龄特点和生活实际，以引起学生的同感。角色扮演（心理剧）或小品要有情节，尽可能生动有趣，使学生专注投入。

（五）促进学生主体自我发展

操作上要提供促进学生主体发展的条件。

- 1、确保每个学生都被辅导教师注意到了。
- 2、教师讲得不要太多，不要喧宾夺主。
- 3、调动好学生主动参与的积极性（即让学生“动”起来）。

（六）辅导教师要易被学生接受

- 1、良好的个人素质——亲和力、自信、真诚、举止得体。
- 2、得体的语言——亲切、诚恳、简洁明确、鼓励性语言。
- 3、一定的组织能力——当机立断、快速反应、随机应变、周密思考。

中学生个体心理咨询应注意的问题

1. 中学生心理咨询与成人心理咨询的服务对象不同。

中学生心理咨询的主要对象是青少年学生，他们心理发展未成熟，具有过渡、闭锁性、动荡性与社会性。咨询工作者要充分掌握中学生身心发展的特点及心理健康发展水平，采用特殊的咨询方法。

2. 中学生心理咨询与成人心理咨询的服务目标不同。

成人心理咨询的目标是使心理成熟的成人成为心理健康的社会成员，而中学心理咨询的目标是使青少年按党的教育方针成为德智体美劳全面发展的人材，也就是尽早实现社会化的目标。

3. 中学生心理咨询与成人心理咨询的服务内容不同

成人心理咨询内容侧重于社会对个体的影响，而中学心理咨询内容侧重于学校、家庭对个体的影响。研究表明，导致学生产生心理卫生问题的主要原因在考试焦虑；学习负担造成之紧张；师生关系不良；父母期望过高；家庭关系紧张；性知识缺乏；异性爱慕，早恋倾向等。可见大部分问题涉及学校教育及家庭关系。又如学生厌学、逃学问题行为的出现，初看是社会因素（脑体倒挂、知识贬值），实际上还是由于教育因素（有的教师偏宠好生、歧视差生，教学方法的死板又使知识基础差的学生感觉不到成功的喜悦，反而还施加压力、加码）与家庭因素（家长、教师的读书无用论或期望过高、望子成龙、揠苗助长，学生不胜负担，对学习恐惧）所致。学校心理咨询要与学校的教育改革与家庭教育密切配合，开展对教师和家长的心理健康教育是必要的。

4. 中学生心理咨询与成人心理咨询的服务方式方法不同。

中学生由于自主力差，经验较少，自我观念没有成熟，常意识不到自己的心理问题，或不知如何去解决心理问题。因而

特别要注意指导与咨询相结合的原则，在开展心理预防的基础上，在普及心理卫生知识的基础上，中学生才会主动意识到有许多问题需要向有经验的专业工作者咨询指导。心理指导的工作还要推广到教职员工及家长的范围，让大家都来关心学生及子女的心理健康，教师与家长意识到孩子们有异常心理和行为问题时，会督促他们找心理咨询机构，甚至亲自带他们去共同接受集体咨询或家庭咨询。同时，在咨询指导时，与成人相比需要更多、更明确的指导。

5. 中学生心理咨询与成年人心理咨询对咨询工作者素质要求不同。

教育心理咨询工作者不仅要求有一般咨询人员应有的仲裁心理危机的本领与解除心理负荷、改善当事人认知结构的技能，而且要熟悉发展心理学、学校心理卫生学，并且有中学教育的实践经验。故经过专业训练的中学教师及政工人员或行政干部担任此职更为合适的。

6. 中学生心理咨询要采用适合青少年学生身心发展特殊性的原则和方法。如，争取信赖；灵活伸缩；注重现实；听取见解，间接建议；提供生活经验，促进模仿认同。与此同时，还要遵循咨询工作的一般基本原则和方法（如保密性、交友性、认知性、启发性、整体性、明确与委婉相结合、指导与咨询相结合、治疗与咨询相结合等原则）。

7. 心理咨询宜个别进行，不能围观旁听。

对中学生进行心理咨询的基本原则

中学生心理咨询的主要对象是青少年学生，咨询工作者要充分掌握中学生身心发展的特点及心理健康发展水平，采用特殊的咨询方法，如，争取信赖；灵活伸缩；注重现实；听取见解，间接建议；提供生活经验，促进模仿认同。与此同时，还要遵循咨询工作的一般基本原则和方法。

对学生进行心理咨询，要遵循以下几条基本原则：

一、转变健康观点及教育观点

学生的健康不仅指躯体的健康，还应包括心理的健康。学生心理卫生工作应纳入到班级教育工作的重要日程中。教育学生不仅是传授知识，而且要培养能力、提高素质，这就要求我们要注意培养学生的健全人格和心理适应能力，为实现这个目标，学校教育就要纠正单纯追求升学率，以考试分数作为衡量学生、衡量教育工作的片面标准，把发展和培养学生的健全人格和个性特点以及良好的社会适应能力作为班级教育工作中重要的指导原则，既更新健康观念、教育观念，开展行之有效的学校心理卫生教育。

二、辅导员与受辅者在精神上的协调一致

辅导员与学生应彼此心理相融，产生思想上的“共振”。作为辅导员的教师要放下自己的主观臆断，设身处地从中小学生的角度了解他们的所思、所想、所感，帮助他们自我表达、自我探索和自我了解。同时教师应注意克服对心理辅导有损无益的过分同情与怜悯的心态。

三、辅导员要尊重受辅者的人格

辅导员对受辅者人格的尊重，要注意以下方面：

1. 接纳。辅导者要给受辅者创造一个安全的环境，让他们自由表达自己的内心世界。
2. 关心。辅导员要使受辅者重新感到自身的价值，产生积极改变现状的动力。
3. 专注。辅导者要专心倾听受辅者的心声。

4. 平等。辅导员要和受辅者之间平等地互相谈心、切磋、协商，杜绝“我教你听”的说教或命令方式。

5. 信任。作为辅导员的教师要相信每位学生都有独特的价值，相信受辅者的可塑性和可改变性。

四、辅导员对受辅者应以诚相待

辅导员应真诚地对待学生，这样受辅者才会信得过辅导员或班主任，愿意表露自己内心的想法，从而获得良好的心理辅导效果。

五、辅导员应对受辅者的隐私注意保密 受辅的学生坦诚地向辅导员倾吐心声，寻找帮助，辅导员应注意保密，不能轻易地将学生的隐私外泄，更不能作为新闻传播，或提供给学校领导作为处分学生的材料等。

以上五点是辅导员（班主任）对学生进行心理辅导时需注意的基本原则，这些基本原则归根结底要求教师应有正确的教育观和良好的人格特征，这样才能对学生进行有效的心理辅导。

心理团体辅导活动方案篇五

（一）、背景及理论依据：

学会合作是学生进行良好人际交往所必需的心理品质，也是教师在塑造良好的学生班集体过程中必须加以培养和训练的。对于小学生来说，由于他们正处于思维、智力发展的自我中心阶段，在集体生活中容易表现出“我行我素”的特征，这些会影响集体的和谐、统一。因此，本次活动借助“两个人三跳腿”、“‘盲人’贴鼻子”的游戏活动，使学生在相互合作的基础上来完成游戏，体会到合作的重要性以及合作的快乐，有意识地训练和培养自己的合作精神。

（二）、具体活动方案：

活动主题：

学会合作（适用小学中、高年级）

活动目标：

通过活动，使学生明白国际合作的重要性，锻炼和培养学生的合作精神。

活动准备：

1、本班45人，活动时分5组。

2、排练情景剧。

3、拼图、画笔等。

活动过程：

一、评一评，引入合作

1、情景剧表演《我是一个小小的音符》

众音符：

多：一边唱1—1—，1—1—，1—1—,,,,（一边走出座位。）

来：（走出座位）唱：2—2—，2—2—，2—2—。

米、发、索、拉、梯：（纷纷走出座位，边走边杂乱无章地唱。）

同学们：（有的捂住耳朵，有的摇头）多单调呀，一点也不

好听,,,

领导者：小音符们，你们停一停，我有个建议，你们七个一起唱吧！

众音符：（异口同声）好啊，好啊！

一起合唱《音乐之声——多，来，米》

教师：同学们，你们说，他们唱得好吗？ 同学们：棒！棒！可真棒！

2、活动分享：七个音符，什么时候最动听？由此你想到了什么？

小结：只有七个音符组合在一起时，才能唱出悦耳动听的歌曲。每个人都有自己的缺点和不足，只有学会合作，联合起来各自发挥优势，才能取得成功。

二、说一说，了解合作

1、分小组讨论：什么是合作？为什么要学会合作？

情景练习：

a□教师要求学生试用一根手指头去拿铅笔，用一根手指头擦橡皮。（行不通）问：怎样才能做到？（需要手指间的合作）

b□教师要求学生用一只手系红领巾，系鞋带。（学生感到困难）问：只要我们怎么做就能办到？（两只手一起帮忙）

分享：通过我们刚才简单的游戏你有什么启示？（请学生自由发言）学生发言后教师出示：原来自己的身上就天天发生着合作啊！

2、讨论：生活中的合作

3、出示图片：一座高楼、一辆汽车等

讨论：这些工作是由哪些人经历了哪些工序才完成的？（先小组讨论，再全班分享讨论。）

活动分享：这些工作都是需要众人合作才能完成的，一朵鲜花打扮不出美丽的春天。

三、做一做，尝试合作

1、小游戏：盲人、聋哑人过马路

5个组比赛，看哪一组完成得快，完成得好：2人一组，一个扮演盲人，蒙上眼睛；一个扮演聋哑人，不准开口讲话，看哪一组先到目的地。即盲人需在聋哑人的搀扶下“翻山越岭”，穿越障碍过马路，要求两人不能进行语言的交流，速度快先到达终点者获胜。

活动分享：怎样才能以较快的速度过马路？你从中收获了什么？

小结：生活中，人与人之间要学会合作，这样才能面对生活中的困难、经受挫折的考验。

2、以小组为单位，完成拼图，看那组拼得又快又好。

活动分享：你们这一组是怎么快速完成的？说说你的感受。

小结：善于合作，发挥个人才干。

四、演一演，加深理解

1、事先用信封装好一个合作项目（如拔河、种树、出黑板报、

,,,），给每组抽一个。

2、用哑剧表演的形式展示一个合作场景，让老师和其他小组同学猜一猜，看哪个小组表演得像，看谁猜得准。

3、活动分享：在这样的表演活动中，你感受到了什么？

小结：合作在我们的生活中随处可见，合作，让我们的生活更加美好！

五、画一画，升华合作

1、小组共同合作完成以下任务：

a□以“合作”为主题，创作一幅画

b□小组讨论3分钟；

c□组员每人限画1分钟，轮流接力完成图画。工具不限。组员可提供意见、做准备但不可代画。画上要有全部组员的签名。

d□小组选出代表解说作品。

组员分享心得。（可自由提问）

活动分享：合理分工，真诚互助，合作才能成功。

六、活动总结：

（音乐起）教师：亲爱的同学们，在有趣的活动、愉快的交谈中，我们学会了合作，体会到了合作的乐趣。希望大家在以后的生活、学习中继续学习合作，做一个善于合作的人！