

教师心理团体辅导活动方案 教师团体心理辅导活动方案(大全5篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

教师心理团体辅导活动方案篇一

就学校心理健康教育的理论与实务，对鼓楼区各级各类学校班主任、任课教师进行系统培训，使之在作为学校心理健康教育教师的个人素质、理论修养、教育能力和研究等方面，达到南京市学校心理健康教育教师资格认证条件，初步胜任进行学校心理健康教育活动的的工作，以保证学校心理健康教育活动的规范、有效的进行，推动学校心理健康教育的深入发展。

- 1、具有良好的心理健康水平，善于处理自我成长中的问题；
- 2、具备从事学校心理健康教育相应的基本观念和理论修养；
- 4、掌握基本的心理沟通技能，善于创设良好的群体心理氛围；
- 6、具备一定的学校心理健康教育研究能力。

- 1、学校心理健康教育教师的.个人成长；
- 2、学校心理健康教育的基本理论；
- 3、学校心理健康教育活动的模式和主要方法；

4、学校心理健康教育实践活动；

5、学校心理健康教育的研究。

以理论学习、实践学习和体验运用为主要内容，基于“学习、理解、体验、观摩、行动、改变”的循环学习过程。注重纵向的理论引领，还包含行为跟进的全过程反思，促进行为的改变，以此获得知识和经验的重构。

1、集中培训、自学相结合，共162课时；

2、师资为南京市学校心理健康教育专家和优秀心理健康教育实际工作者；

4、培训计划的实施由南京市教育局学校心理健康教育教师资格认证小组进行监督。

1、鼓楼区幼儿园、中小学xx□xx年新教师；

2、鼓楼区幼儿园、中小学校教师（自愿与学校推荐相结合）；

4、学校心理健康教师资格总数不足班主任总数30%的学校，不受名额限制。

培训的作业：

个人成长报告

心育研究论文（一篇）

心育活动设计（一篇）

xx年3月—12月

鼓楼区教师进修学校

注：培训地点：鼓楼汇文学校中学部报告厅

地址：鼓楼区清江路路19号

上课时间：上午：8：30——11：30

下午：13：30——16：30

培训要求：提前安排好工作和家务，准时参加培训。

培训期间缺勤超过一天，不能拿结业证书。

鼓楼区教师发展中心心理咨询室。

教师心理团体辅导活动方案篇二

1、懂得调控我的情绪对于个人行为和生活的重要性。合理宣泄不良情绪，持续用心、向上的情绪状态。尊重他人，关注他人的感受，适时适当地表达个人的情绪。

2、逐步掌握一些情绪调节的有效方法，构成自我调适，自我控制的潜力，能够较理智地调控我的情绪。

3、了解儿童时期易于波动、不稳定的特点，明白情绪需要个人主动调控的道理。学会情绪调控的一些有效方法。

学会排解不良情，在自己喜怒哀乐时，不忘关心他人。

一些反映不一样情绪的图片。

一、暖身活动：（5分钟）

大风吹，小风吹，台风吹：活动程序：所有人围成一个圆圈，先由一人站在团体中说：“大风吹。”，旁人问：“吹什么？”，如果那人说：“吹穿红衣服的人。”，那么所有穿

红衣服人就务必离开位子重新寻找位子。没有位子的人就站着站到中间继续进行活动。如果说：“小风吹。”就反着进行。如果说：“台风吹。”则所有人都需要离开位子重新寻找。

二、主题活动：（30—35分钟）

（一）正常的情绪是人们心理活动的反应

导入：在我们的学习和生活中，有些事情会让我们产生高兴或不高兴的情绪，这些情绪正常吗它们会给我们带来多大的影响呢大家看图片想一想：

出示图片：小明和小红的情绪表现。

课堂讨论：

- 1、小明落选后的不高兴与小红听到要去春游的消息后告别高兴，是正常的情绪吗？
- 2、他们为什么都被教师批评了呢？
- 3、你有过这样的经历和心理体验吗？

分小组合作讨论交流，最终抽代表汇报。

总结出：情绪与个人的态度是紧密相连的。

同样一件事，会因所持的人生态度不一样而有不一样的感受。要想用心地对待生活，就应改变自己的观念，使自己能够以乐观的态度去看待问题、思考问题。另外，生活的视角也需要调整。人的眼睛就像是一部摄像机，随时拍摄生活的各个场面，如果不调整“拍摄”的视角，总是悲观地盯着生活中的阴暗面，看不到光明的一面，就会感到烦躁、忧愁、焦虑，许多不良情绪就会产生。如果你能够关注生活中用心的、完美的一面，你就会从中体会到生活的完美，从而使你感受到

生活的乐趣。乐观的生活态度也就会在潜移默化中构成。

（二）排解不良情绪

（情景）：小明画画十分好，曾获得美术比赛一等奖，他是班级的宣传委员。一天中午，他正在出版报，很多同学围观，不少同学赞叹，小明听后心里美滋滋的，脸上始终洋溢着微笑，画得更起劲。这时，小刚过来，对板报提出了一些批评，小明不高兴了，回头生气地看着小刚，小刚还在说，小明扔下粉笔，冲着小刚大声地说：“你行，我不干了。”剩下小刚和其他同学尴尬地站在那里。

总结：学生情绪容易冲动，多随情境的变化而变化，“破涕为笑”之类的表现时常见到。

讨论：学生情绪的特点会对我们产生那些不良影响？

多变的情绪，不能使我们专心做事；这不仅仅影响自己的精神状态，并且影响人际交往。甚至有些学生不能摆脱情绪的干扰，凭着一时的冲动，做出一些违纪、违法的事情。所以，我们更就应对情绪进行调节。

此刻大家想想自己在日常生活中有没有过不良情绪发生过请举例说明。

教师心理团体辅导活动方案篇三

中小学心理健康教育是德育工作的重要内容。当前，开展这项工作面临的最大困境是师资队伍匮乏和实际操作技能的欠缺。因此，根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要〔20xx年修订〕》的通知精神，在完成北京市教委委托的中小学心理教师全部培训工作的基础上，受广东省江门市新会区教育局委托，为该区中小学培训110名左右专兼职心理健康教育教师。通过进一步总结经验，完善培训方案，优化培训课

程，中国青年政治学院心理研究所决定，从20xx年开始，利用5年时间，为全国部分地区的每所中小学和职业高中较为系统地培训一至二名专、兼职心理健康教育教师，使他们能够独立自主地开展心理健康教育工作。具体方案如下：

培训对象应是目前从事或即将从事专兼职的中小学（包括高中、职业高中）心理健康教育教师。

各委托培训单位在选拔接受培训的心理健康教育教师时，必须考虑教师的综合素质，并注意到专兼职心理教师的稳定性。参加培训的人员要经过学校行政会讨论，教育局备案。被推荐者应符合以下条件：

- 1、目前正在从事或即将从事中小学心理健康教育工作的专、兼职教师；
- 2、具有心态平和、乐于助人、乐观向上等心理品质；
- 3、培训后五年内不离开本岗位；
- 4、年龄在45岁以下。

通过培训，中小学心理健康教育教师将达到：

- 1、掌握现代心理健康教育的专业知识和心理咨询的基本技能；
- 2、能在学校有效开展全校的心理健康教育活动，在实践中分析、解决学生的心理问题；
- 3、促进自我成长，提升职业道德水平。

本培训的实施将遵循合作管理上的统一性和课程实施上的实用、实效原则：

2、实用、实效原则：体现在整个培训课程的设计和内容的实施都必须密切联系中小学心理健康教育实际，学以致用，能够有效地开展学校心理健康教育工作。

培训课程分为三个部分：实际操作技能培训（40课时）共5天；学员在本校实习（40课时）共五天；学员总结（8课时）共一天。

实际操作技能培训通过面授课程实施，加大练习力度，使学员掌握实际操作技能；实习实践在学员本校中完成，力求将所学技能运用到实习中；最后，反思、整理、交流、提升，由总结展示这一环节完成。

具体内容如下：

实际操作训练的面授课程。

共有4个单元5天完成。主要内容为：

心理教师的自我成长。

教师心理团体辅导活动方案篇四

【团体目标】

1. 协助成员发展良好的人际关系。
2. 协助成员掌握人际交往的基本技巧。

【团体性质】

封闭式、结构式、志愿式、发展性团体。

【团体对象】

男女生数量要求基本平衡，初一及以上年级的学生。

【团体人数】

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

【成员招募方式与斟选标准】

以海报张贴及网络公告方式在校园内公开招募志愿者。领导者与志愿报名者进行面谈，确定其条件及问题适合理解团体辅导者方可成为团体成员。性格过于孤僻和有严重心理障碍的学生不宜参加。

【时间频率及次数】

共6次，每周1次，每次90分钟。

第一次团体

单元名称：第一次亲密接触

单元目标：

1. 澄清团体目标和成员参加团体的动机，帮忙成员了解团体的性质。
2. 协助成员订立团体规范。
3. 促进成员尽快相互认识。

活动准备：

用于写《团体契约书》的大白纸1张、笔每人1支

活动程序：

（一）“叠罗汉”（55分钟）

1. 给每位成员三分钟的时间，思考如何用最好记的方式介绍自己的名字和特点。领导者能够先进行自我介绍，作为示范。

2. 按顺时针方向，从某个成员（比如a）开始介绍自己，要求：

（1）先用一句话介绍自己，这句话中务必包含两个信息：姓名以及自己与众不同的特点，比如“我是活泼好动的周慧”。

（2）从第二个成员开始，每个成员在用一句话介绍自己时都务必从上一个人开始讲起（如“我是坐在好动的周慧身旁的内向害羞的王琳”），直到最后一个人也务必从上一个人开始讲起。

（3）一句话介绍完自己后，再用一两分钟的时间对自己的名字和特点作进一步的解释和说明。

（4）在介绍的过程中，每位成员都要集中注意力听。努力记住该成员的名字，而且每个人都有协助他人完整表达的义务。

3. 当成员a作完自我介绍后，小组的其他成员依次向a提一个关于个人信息的问题。要求每个人提的问题不能与前面成员提的问题重复。对于其他成员提的问题a能够表示不回答，但不能说谎。当所有的成员都问完一个问题后a身旁的下一个成员再开始介绍自己。

4. 所有的成员都介绍完自己后，领导者引导成员进行思考和讨论：

（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（或者你为什么没能记住别人的名字）

5. 领导者小结

(1) 准确地记住他人的名字是与陌生人交往的第一个技巧，因为它表达了你对他人的关心和重视。

(2) 记住他人名字的方法：提问法、重复法、联想法等。

(二) “你我的约定”（15分钟）

1. 领导者说明订立团体规范的原因。

2. 团体成员共同讨论和制定团体规范，如“做到保密，不把团体内的事情说给其他人听”；“仔细倾听。不中断和批评他人的发言”；“不缺席，不迟到，不中途离开”；“不把食物带到团体辅导室来吃”等。然后将它们加以归纳，写在一张大白纸上，构成《团体契约书》。

3. 每个团体成员在《团体契约书》上签名：以示自己愿意遵守这些团体规范。

(三) “许愿精灵”（15分钟）

1. 按逆时针顺序。让每个团体成员将下面两个句子补充完整，以澄清每位成员参加团体的动机和对团体的期望。

(1) 我加入团体的期望是：

(2) 我期望我们的团体是：

2. 领导者澄清成员对团体的错误期盼和认识，说明团体的功能、目的和资料。

（四）小结（5分钟）

1. 领导者进行简单的小结，并分发《团体活动心得记录表》，要求每位成员每次团体活动结束后及时写下自己的感受与心得。
2. 领导者预告下一次团体活动的资料，然后结束团体。

第二次团体

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1、图2）、纸每人2张、笔每人1支、小纸箱1个、抄写好沟通练习的大白纸1张（详见“（四）沟通练习”部分）

图1图2

活动程序：

（一）“我说你画”暖身游戏（10分钟）

1. 活动过程

团体成员自由组合。构成若干个两人小组，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资料，后者根据前者的描述画出该图片。要求在描述的过程中，只能透过言语表达。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主角，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必须就是别人所理解的，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，才能到达沟通的最佳效果。

（二）“倾听的技巧”（20分钟）

1. 分小组进行讨论“能够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，表达对对方所说资料的兴趣；指出共同的经历和感受；用自己的话简要复述对方所说的资料，表达对对方所说资料的理解等。

（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；持续目光接触，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资料而发生变化；利用用心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，持续开放的姿势，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能够把它写下来。

2. 领导者当众宣读纸条的资料，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取的理由。

(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。我不想让他们明白。每一天早晨起来，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，只要努力必须能考上的。

b□你不用太悲观，这次好多人都没考好。

c□你就应告诉你的父母，他们也许能帮你，和你一齐想办法。

d□你不敢把这件事情告诉父母，怕他们担心你。但是你的压力也十分大，不明白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你怎样这么想，一次失恋就成这个样貌，也太没出息了。

b□哎，是挺倒霉的。你再想想是否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，你一下子理解不了这个事实，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。理解了他的情绪。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资料简要地翻译了一遍（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取。他透过倾诉，期望寻求的只但是是一种关心、理解和心理支持。而意译法恰好能够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. 预告下一期团体的资料。

第三次团体

单元名称：打开心门交朋友

单元目标：

1. 进一步增进团体成员间的了解。
2. 协助成员树立用心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程度。

活动准备：

1. 3米左右高的桌子1张；搵手布1—2块；体操垫1块；各种色彩的心形纸卡若干张；用硬纸绘制的标有10个等级的情绪温度计每人1个；记号笔每人1支。

活动程序：

（一）“我猜你猜”暖身游戏（10分钟）

领导者在心中默想一人，但不说出他的名字，此人务必是团体成员中的一人，然后请其他成员来猜他的名字。在猜的过程中，能够向领导者提问，但领导者只能回答“是”或“不是”，最先猜出的人为胜者。然后由胜者在心中默想团体成员中的一人，其他成员来猜。如此类推。

（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“我此刻还不想认识你”；

（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”；（3）伸出3个手指表示“我很高兴认识你，并想对你有进一步的了解，和你做个普通朋友”；（4）伸出4个手指表示“我很喜欢你，很想和你做好朋友，与你一齐分享快乐和痛苦”。

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——期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厌恶、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，持续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：“人际交往中能够透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，主动帮忙别人，主动关心别人，主动约别人一齐出去玩，等等。

（三）“信任后仰”（30分钟）

1. 活动程序

（1）游戏开始之前要求所有成员摘下眼镜、手表、首饰以及身上任何尖锐和硬的物品，并把口袋掏空。

（2）选一名自愿者（如a□）站在一张1-3米左右高的桌子上向后倒，一名成员作为监护员，其余成员（至少应在10人以上）负责承接后仰者。他们两两相视而站。按个头高低在桌子前排成平行的两列，队列与桌子成垂直角度。每位成员向前伸直胳膊，掌心朝上，放在对方的双肩，构成一个安全的承接区。为确保后仰者的安全，能够在承接区铺上一块体操垫。

（3）领导者站在桌上，用捆手布将后仰者的手捆住，然后用手抓住捆手布。一切准备就绪后，后仰者喊“你们准备好了吗”台下成员高声回答“准备好了！”领导者听到回应后，发出“一、二、三、倒”的指令，并松开捆手布，后仰者应声向后挺直倒下，其他成员则竭尽全力平稳地接住a□并用“放腿抬肩法”将其平稳放下。

(4) 每位成员轮流充当后仰者和承接者。尽量要求每位成员参与，但有心脏病、高血压和严重腰伤者不能参加。

2. 领导者引导成员进行经验分享

(2) 你此刻的感觉是什么

(3) 你从这个游戏中学到了什么

(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、灰等各种色彩的心形纸卡中挑选一个，代表自己进入团体的情绪。并在情绪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)

1. 领导者总结这天团体辅导的资料，并再次强调人际交往中的相互原则。强调敞开心扉、主动交往的重要性。

2. 重复做一次“爱在指间”游戏，在游戏中结束团体。

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”热身游戏(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，三人一齐手挽手地坐地起身。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齐坐地起身者为胜方。
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，那么根据厌恶程度的高低，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，证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，时常聚在一齐聊天戏耍，一齐分享快乐，一齐努力奋斗。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，能够是平时见面打个招呼，但是需要帮忙时也愿意尽力帮忙的朋友；能够是以前比较亲密但渐渐疏远，却仍然在你心中占有一席之地朋友；也能够是平时难得见面，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适宜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以前的知己；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善的地方。

（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，然后用心发展受欢迎的性格特点。

文档为doc格式

教师心理团体辅导活动方案篇五

高中一年级学生

性别角色认同

心理学家埃里克森认为，人的自己意识（包括认识自己和接纳自己等）的发展将持续一生，这一过程按先后顺序分为八个阶段。每个阶段都有自己特定的发展课题与发展任务，一个阶段的任务完成，才能顺利进入下一阶段的发展。而青春期（12~18岁）的发展课题便是解决“自我同一性和角色混乱的冲突”这一问题。埃里克森认为，此一阶段，一方面青少年本能冲动的高涨会带来问题，同时青少年面临自身生理发展所带来的变化，更重要的是新的社会要求和社会的冲突而感到困扰和混乱，这些都会给他们的身心带来很大的冲击。所以，青少年期的主要任务是建立一个新的同一感或自己在别人眼中的形象，以及他在社会集体中所占的情感位置。这一阶段的危机就是角色混乱。”这种统一性的感觉也是一种不断增强的自信心，一种在过去的经历中形成的内在持续性和同一感（一个人心理上的自己）。如果这种自己感觉与一个人在他人心目中的感觉相称，很明显这将为一个人的生涯增添绚丽的色彩”

青春期是由儿童生长发育到成年的过渡时期，是以成熟为主的一系列（形态、生理、内分泌、心理、行为）的突变阶段，性别角色认同问题是青春期自己同一性教育的重要内容。为使学生形成良好的自我同一性、人格健康成熟，辅导学生形成正确的性别角色认同就显得尤其重要。

儿童在幼儿期就已经形成了初步的性别角色认同，了解了初步的性别知识。但是在成长的过程中，由于父母的忽略、不恰当的性别角色反馈、以及知识的匮乏都可能造成儿童没有形成较为明确的性别角色概念。进入青春期后，面对身体上的性特征变化，以及感受到的社会的价值规范观念的压力，

学生容易产生性别角色的认同的问题，自己的同一性和角色的混乱。研究表明，青春期提供的性别角色教育对于性别角色不明确，性别角色混乱，或是有偏差的学生具有非常重要的改变作用。因此就为心理辅导活动课提供了必要性。心理辅导活动课通过各个活动的设置使学生正确认识自身性别特征，以及通过认同同性别的重要他人，受到自身同性别的魅力感染，使学生愉悦自身性别，最后顺利实现认同自身性别。教育过程中及时鼓励学生适当的性别角色行为，在课堂互动中学生理解社会性别期待，合理的看待自身性别特征的优势与不足，悦纳自身性别并产生性别自豪感。通过使学生产生性别角色的认同来帮助自己同一性的完成。

- 1、技能方面：学生了解自身性别的特征，可以简单概括。
- 2、情感体验方面：学生形成良好的性别角色自豪感。
- 3、意志行为：学生悦纳自己性别，努力做一个魅力男生/女生。

- 1、学生形成良好的性别角色自豪感。
- 2、学生悦纳自己性别，努力做一个魅力男生/女生。

- 1、学生辩证得看待自身性别特征优势与劣势。
- 2、学生对于自己性别角色产生积极的情绪情感体验。
- 3、学生将课堂收获付诸实践。

- 1、心理分析：青春期（12~18岁）的发展课题便是解决“自我同一性和角色混乱的冲突”这一问题。埃里克森认为，此一阶段，一方面青少年本能冲动的`高涨会带来问题，同时青少年面临自身生理发展所带来的变化，更重要的是新的社会要求和社会的冲突而感到困扰和混乱，这些都会给他们的身心带

来很大的冲击。所以，青少年期的主要任务是建立一个新的同一感或自己在别人眼中的形象，以及他在社会集体中所占的情感位置。这一阶段的危机就是角色混乱。同时，身体的不断成熟与发展，也让青少年对于自身的性别角色渴望有一个跟深入的理解，对于自身的性别角色认同存在一些焦虑，对于性别角色存在一定困惑。

2、学习背景分析：在第一课时的辅导活动中，学生认识到青春期身体的各种变化，明白了身体变化的生理原因。学生通过学习基本的性知识，对于身体变化有一个正确的理解。

本课程是自我意识心理辅导主题中的性意识单元的第二课时。在第一课时的辅导活动中，学生认识到了身体上各种变化，明白了性别差异导致的身体变化的生理原因。在前面课时的基础上，通过本课时，学生可以正确认识自身性别的特征，更重要的是能够悦纳自己的性别角色，形成良好的性别角色自豪感。最终顺利实现自身性别角色的认同。通过使学生认同同性别的父母或是其他重要他人，使学生受到感染并出现模仿行为。教育过程中及时鼓励学生适当的性别角色行为，在课堂互动中学生理解社会性别期待，合理的看待自身性别特征的优势与不足，悦纳自身性别并产生性别自豪感。通过使学生产生性别角色的认同来帮助自己同一性的完成。

热身游戏辩论赛讨论分享

一节课（40分钟）

1、针对”男生更聪明还是女生更聪明”辩题,学生课前准备资料,收集理论、事实依据。

2、课前要求学生收集一位自己的重要他人的故事（可以是父母，或是自己的偶像），课堂上与同学分享。

1、的目标以辅导目标为中心层层递进。每个活动都是在前面

活动的基础上开展，循序渐进。游戏活动首先引导学生认识到男生和女生存在的差异，通过辩论形式，学生进行思想的交流融合，达到辩证的看待性别特征的目的，既看到存在的优势，也客观的看到不足。在正确认识的基础上，利用榜样学习的力量，感受社会角色期待的价值规范，促使学生努力去成为一个更有魅力的男生/女生，最后案例分析，将课堂所得运用实际，最后知道怎样成为一个更有魅力的男生和女生。根据维果斯基的“最近发展区”，在学生现有知识技能水平上设置班级辅导活动，引导学生逐步产生认知上的变化，最终达成班级辅导的目标。

2、活动真实自然。问题情境贴近生活，容易引发学生共鸣，积极参与。

3、活动主体为学生，辅导过程注重学生自主探索。辅导目的在于促使学生对于自己的性别角色有客观地认识，充分了解自己性别特征的优点、不足，接受自己性别的长短处。并能以积极的心态看待自己的性别，悦纳自己的性别特征，对于自身性别产生自信心。

4、活动针对性强。游戏活动，辩论赛，将课堂的主动权交给学生，学生能够在与同学的互动反馈中得到不断的发展。辩论赛的设置，极大的克服了学生因为生理心理条件所限而存在的不够客观的看待事物的特点，在倾听和自我探索中，学生形成对于自身性别的较客观的看法。

5、弱化教师的课堂控制能力，不注重知识的传授，而是在促使学生的自我探索。教师需要创建一种轻松，和谐，融洽的气氛，在活动中，学生愉快地接受自身性别，并且可以通过和其他同学的讨论，更好的认识自己，并激发起学生更好的完善自己的行为意向。辅导活动重在情感的体验。

1、辩论赛中，学生容易相互攻击，因此课堂上教师注意维护课堂纪律和辩论的内容的把握。通过让学生摆事实，讲道理，

阐述自己的观点，同时学会接纳别人的观点。

2、教师价值观中立、非指导性原则。教师起引导学生进行讨论的作用，而不是告诉学生需要怎样去做。课堂中教师的定位为活动的组织者，秩序维护者，讨论引导者，则传授者的部分要尽量减少。

3、活动设置比较紧凑，需要注意时间控制。应把握有限课堂时间，有效利用时间让学生进行深入的讨论。