

2023年心理辅导宣讲活动方案(大全7篇)

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？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。

心理辅导宣讲活动方案篇一

以学生为本，以学生的发展为本

自我探索、自我体验、自我感受、自我成长

助人自助

培养学生良好的心理素质和社会适应能力

- 1、通过班级心理辅导活动课，对学生进行人格辅导、学习辅导、休闲辅导等，实现心理健康的预防性、发展性目标。
- 2、设立“馨香一瓣”聊天室，让学生倾听心理的烦恼，在轻松愉快的氛围中，开启心扉，调适心理。
- 3、通过“心理驿站”广播节目，对学生来信来电进行解答。
- 4、通过“悄悄话”信箱，了解学生要解决的困难，让学生在无助时能及时得到老师帮助。
- 5、专家讲座，邀请心理专家对学生进行心理辅导。
- 6、通过“心理健康教育”宣传橱窗，向学生宣传心理健康知识。

7、通过《英育现代教育》、《蒲公英》、“心理之窗”栏目，引领学生解读心理健康教育知识。

1、学习辅导

它着重对学生的技能、学习情绪与动机进行训练与辅导。学习技能辅导主要是指观察力、注意力、记忆力和学习策略的训练，增强学生的这些学习技能有助于他们学业成绩的提高。学习情绪与动机是学生学习中的动力因素。

2、人格辅导

青少年成长发展的一个重要标志就是学会认识自我，学会认识他人，学会与他人沟通交往。人格辅导活动侧重于自我意识与自我控制，以及人际沟通两个方面。自我意识辅导活动旨在让学生对自我有一个全面的了解，要善于发现自己的长处，正确对待自己的长处，同时也要善于发现自己的不足，正确对待自己的不足。自我控制辅导活动着眼于情绪的调控。青少年学生的情绪很不稳定，在个人调节与外界的关系时，情绪是最为敏感，最为活跃的心理成分。学会情绪的自我调节，便于学生驾驭自我，也有利于他们更好地适应环境。人际沟通辅导活动则侧重于与老师、父母、同伴的沟通。同时，与异性同伴的沟通也是青少年期同伴沟通的一个重要部分。

3、生活辅导

生活辅导主要侧重于消费、休闲与应付危机等，这些都是生活在现代社会中的每一个成员不可缺少的素质。教师一方面引导学生如何合理消费、合理安排自己的闲暇生活；另一方面还要帮助他们学会自主地选择消费与休闲的方式。

心理辅导宣讲活动方案篇二

【指导老师】：

高美才，南昌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。

结构式的，异质的，训练成长，自我体验的封闭式辅导。

心协理事会成员。

13人，男女比例为7：6。

：共一次，1.5—2小时，时间10月18日晚7：00—9：00。

各种手工制作材料和印刷费用以及团辅相关道具，奖品等。

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中，并从团队中获得自己的价值实现，有自我满足感。

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。

(一) 开场白：

领导者做自我介绍，并介绍协助者，把团体成员按男女比例分开，让大家更好的融入进集体中，希望通过这次活动，为大家营造一个平等，互相尊重，信任的小组氛围，促进团体成员的自我发展，增进组员的团体归属感和对团体的信任，以提高小组内部工作积极性，增强团体凝聚力。

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人数组织在一起，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。

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。

过程：指导者介绍活动规则，根据所规定的题材(如走进考场，我们的学校，未来的学习，成功的日子等)，各组成员在限制的时间内，通过充分的讨论，发挥各自的想象力，轮流接力将图画完成，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？

2、在这个过程中，你们小组是如何完成的？有没有出现一个人中心的现象？

3、在这个活动中，你发挥了什么作用？若没有你，他们能达到目标吗？

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，相信大家对家的重要性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：

协助者发表格，现场填写。要求真实填写，我们要发现不足，才能一起成长。

时间：10分钟

歌曲：《明天会更美好》

心理辅导宣讲活动方案篇三

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。

- 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。

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；

(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。

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。

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。

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。

心理辅导宣讲活动方案篇四

一、指导老师、领导者和其他成员介绍：

【指导老师】：

高美才，南昌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：

领导者做自我介绍，并介绍协助者，把团体成员按男女比例分开，让大家更好的融入进集体中，希望通过这次活动，为

大家营造一个平等，互相尊重，信任的小组氛围，促进团体成员的自我发展，增进组员的团体归属感和对团体的信任，以提高小组内部工作积极性，增强团体凝聚力。

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
求的人数组织在一起，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。

讨论：

人组队，还是等着别人来找你？

吗？

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。

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?
- 2、在这个过程中,你们小组是如何完成的?有没有出现一个人中心的现象?
- 3、在这个活动中,你发挥了什么作用?若没有你,他们能达到目标吗?
- 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，相信大家对家的重要性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：

协助者发表格，现场填写。要求真实填写，我们要发现不足，才能一起成长。

时间：10分钟

歌曲：《明天会更美好》

心理辅导宣讲活动方案篇五

袁女士的女儿将于今年6月参加高考，但是最近孩子的状态很让袁女士担心：“孩子最近晚上经常睡不好，以前一觉睡到天亮，现在后半夜经常翻来覆去。白天又显得没精神，有时候跟她说话好像没听见一样，还总是掉头发。”

宝鸡市心理咨询行业协会秘书长段晓鹏介绍，临近高考大部分高三学生都有不同程度的焦虑，中等程度的焦虑会让学生在心理上重视高考；如果完全不焦虑，反而说明重视程度不够，也不是好现象；但是过度焦虑也会造成负面影响，最常见的就是影响睡眠。

学生过度焦虑需要家长重视，从根本上缓解情绪，才能保证学生以健康的状态应对高考，解决焦虑的关键，在于学生知道自己要做什么、如何做。

段晓鹏介绍，出现过度焦虑的学生，绝大部分是不知道自己在余下的两个月时间里该做什么、能做什么。不知所措的茫然，造成他们心理上的焦虑。

在最后两个月时间里，学生自主复习的时间比较多，在解决焦虑情绪方面，家长最好能够和孩子多沟通，并与老师交流，帮助孩子查漏补缺，为孩子制定学习规划，让孩子每天都知道自己该做什么，有准备地应对高考，以有效缓解孩子的焦虑。

制定一个详细的规划和一个切实的目标，根据学校的进度，结合自身实际情况，脚踏实地从基础出发，一步步完成自己的规划，有利于提升学生自信心，避免焦虑情绪的出现。

段晓鹏说：“家长重视高考，这是不言而喻的，但不能因为重视高考而给孩子带来过多负面影响。”高考不仅考学生，也是考家长，很多家长在这时候比学生更焦虑，往往用要求、命令、抱怨的方式与孩子交流，这不仅会给孩子增加负担，还有可能造成逆反情绪。家长在与孩子交流时，应以平等、理解的心态来进行。

也有家长在高考前，特意让孩子出去放松，其实这并不能让孩子放松，而是时刻提醒孩子高考的来临。家长要做的仅仅只是同往常一样即可，不要刻意改变什么。

高三学生出现焦虑是正常现象，但焦虑太过会出现失眠、烦躁等状况，这时的确需要家长关注。但家长要特别注意，尽量不要给孩子服用安神类的补品、药品。安神类药品本身有着比较严格的使用规范，这类药品长时间服用，还会产生一定的依赖性，对于孩子的健康没有益处。

心理辅导宣讲活动方案篇六

学生的中学时代，随着个性的形成中有着自己的理想，憧憬美好的未来。他们对未来幻想，他们积极奋发充满活力。同时在失败时也会产生徘徊，苦闷与失望。随着抽象逻辑思维的形成，有自己独特的见解，喜欢怀疑争论。但有时固执己见，不轻意的变自己的错误观点，在情感日益丰富中成长。各种情感得到发展，有时会激动或冲动，或高兴、振奋，或消沉、泄气。作为一名心理辅导工作者，通过咨询功能的融洽关系，帮助学生正确认识接纳自己，进而欣赏自己。并在成长中的障碍，改变不良意识和倾向充分发挥个人潜能，迈向自我实现的过程，维护学生积极向上的心理状态是义不容辞的责任和义务，针对我校的实际，特制定辅导方案如下：

（一）书信咨询

对于一些对自己的心里障碍有顾虑，比较胆小怯懦的学生，这和咨询交流方式，操作简单，运用方便，中学生情感丰富浪漫，处于探索自我的交友重要时期，书信交流是他们生活的一部分。但由于外界的压力，应给学生保密，消除顾虑，取得学生的信任。设立专门信箱，信箱名称可称“心灵之约”，对于学生来信及时回复。

（二）电话咨询

公布办公室电话或辅导教师的手机号码，通过电话交流，定时给学生帮助。

（三）门诊咨询

设立学生心理咨询室，室内力求舒适、放松、安静，色调以暖色调为主，光线柔和。

在工作室挂上心理辅导职责，消除学生顾虑，取得领先感，一周集中两天进行，周三、周五，早8：00-11：00，午13：30-16：00，在些时间外，也可接受咨询。

（四）专栏咨询

专栏咨询是辅导工作的实际，学校定期广播，一段时间内对学生普遍性的典型问题进行解答，这样可使大多数学生受到辅导。

（五）开展团体心理讲座

针对一段时期内的普遍心理问题，对团体进行指导和咨询，这样能使一些不好意思的学生进行咨询的人，在心中同样困惑能得以解决。同时要教会学生自尊、自信，自控，善于理解别人，与他人和谐相处，消除精神压力，使其能够自我诊断，自我减压，以表格形式，通过内心独白自我调控。

（六）开展家长心理辅导

学生的心理浮动原因，方方面面，也存在家庭因素。学校应辅导家长改进与子女沟通方法，使其树立正确的教养观念，让家长营造良好的家庭氛围，使学生身心得天健康发展。

1、门诊咨询接受学校考核

2、对来访学生建立心理档案，随时记录并收集资料

3、通过小广播随时将学生普遍性的问题做出解答

4、每期办板报至少一次

5、期末针对解决心理问题总结研究成果。

心理辅导宣讲活动方案篇七

为加强我校大学生心理健康教育工作，促进大学生身心健康和谐发展，经研究，决定开展第__届“525”心理素质拓展月系列活动。现将有关事项安排如下：

一、活动时间

__年4月—6月

二、活动主题

塑造积极心态，砥砺坚强人生

三、活动内容及日程安排

（详见附件）

四、活动要求

（一）“5·25”心理素质拓展月系列活动是我校心理健康教育的品牌活动，是提升学生心理素质、促进学生健康成长的重要途径。请各学院深入做好拓展月系列活动的宣传和组织工作，尽可能让更多的学生参与活动，增强心理素质，塑造积极心态，砥砺坚强人生。

（二）请各学院在拓展月期间，围绕活动主题，结合专业实际，积极组织开展丰富多彩、富有特色的心理素质拓展活动，形成校院联动、共办共享共创优势活动资源的机制。学工部在前期各学院申报特色项目的基础上，择优遴选3个校院联办

的重点项目和5个学院特色项目，并给予相应经费支持。

（三）本次拓展月系列活动结束时，学校将在学院申报的基础上，评选优秀组织奖若干名，在闭幕式上进行表彰，并给予5000元活动经费奖励。优秀组织奖评选要求积极组织学生参加学校组织的各项活动，学院组织的活动内容丰富，活动设计有特色，学生参与面广，活动效果好。申报优秀组织奖的学院，请将学院“5·25”活动开展方案策划，活动开展的相关新闻报道，照片等材料报装订成册，于5月25日前送至学工部心理健康教育办公室（校部办公楼423室）。