最新心理健康团体辅导活动总结(精选8篇)

总结是对前段社会实践活动进行全面回顾、检查的文种，这决定了总结有很强的客观性特征。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

心理健康团体辅导活动总结篇一

现在的大学生们。到处都充满着"颓废，无聊，寂寞"这些消极不健康的心理现象。大学生是祖国为了迎接512心理健康发展日。为了更好地宣传今年的主题"微笑与潜能开发"，我们举办此次活动。

在这个心理健康发展日宣传这个节日，希望大家都开心，同时向大家宣传心理咨询室。

大学生心理协会

1□x月23号一天和5月24号上午在新世纪广场采集学生的相片。之前要做好宣传海报并通过心理发展部通知各学院各班级。

2□x月24号下午选出入围的12张相片。晚上洗出来，并做好投票宣传板，晚上通知入围选手，叫她可以叫她(他)的同学第二天来投票。(负责人□xx)

3□x月25号在新世纪广场进行投票。拉路过的同学，活动和另一活动同时进行，同时结束。然后我们当晚就得出结果。给同学颁发奖品。第二天在我们的宣传板块宣传我们的活动成果。

相片采集可以由学生自己带u盘来拷贝给我们，也可以发送自

己的相片到我们的`邮箱，我们要登记学生的姓名和联系方式。并叫她关注我们这个活动并等待结果。所选相片必须原创，可以不是自己，但不能是是网上下载的。负责人(xx)

为每位选手准备一个选举面板，支持她得可以在她得下面画一笔，每个抽了奖的同学最多可以投3票，但不能只投一人。(暂定前80名投票选手可以参加抽奖环节)，以画正字形式进行，提高大家的积极性。

一等奖一名;二等奖二名。三等将三名。

选手奖品：一等奖奖励小电风扇一台。二等奖奖励雨伞一把，三等奖奖励小台灯一台

小电扇棒棒糖软糖若干

一、活动名称：

微笑2013

二、活动简介：

我们将在24号在新世纪广场采集相片相片必须原创，主要体现阳光的微笑。能给人一种温暖阳光的感觉。将在25号在新世纪广场进行现场投票，医学院的同学都可以参加。对于前80名投票选手将有机会抽得幸运大奖。

三、活动奖品说明：

我们将选出12张作品进行投票，最后选出6张评出一二三等奖并给予奖励

四、活动地址：新世纪广场

活动时间□xx月xx日

心理健康团体辅导活动总结篇二

大学生朋辈心理辅导中心是衡阳师范学院教育科学系下属的独立机构，直接受学院心理健康教育领导小组的指导。大学生朋辈心理辅导中心以“普及心理健康知识，提升大学生心理素质”为宗旨，努力打造“积极主动、勤恳活跃、敢于创新”的校园文化。

活动目的：

普及心理健康知识，宣传心理健康理念，营造心理健康氛围，形成群体心理健康的和谐校园。

活动目标：

1、介绍并讲解大学生心理危机干预的相关内容；

2、现场解答各系心理委员在实际工作中遇到的问题。

活动前一个星期通知各系心理委员，并要其搜集同学们的问题。以便活动时进行提问。

1、教室一间，可容纳100左右。（如有条件最好有投影设备）

2、工作人员6名。（负责现场签到，分发资料（案例）等工作）

3、活动时间控制在1小时内。

心理危机干预讲座相关内容：初步策划为通过分析1至2个案例来展示心理老师在危机干预中起到的作用，同时也会介绍一些比较实用的技巧来应对身边的各种危机事件，并把重点

放在此处。

心理危机是指个体遇到某些重大问题，既不能回避，又无法用通常方法来解决时，心理上产生不平衡，由此可能引发自杀或杀人等严重恶果。危机干预是对处在心理危机状态下的个人采取明确有效措施，使之最终战胜危机，重新适应生活。心理危机的干预是大学生心理健康教育的一项重要工作内容。

危机既意味着“危险”，又存在着“机会”。一方面危机是危险的，因为它可能导致个体严重的病态，包括杀人或自杀；另一方面危机也是一种机会，因为它带来的痛苦会迫使当事人寻求帮助。如果当事人能利用这一机会，则危机干预能帮助个体成长和自我实现。危机干预应遵循“促进当事人和当事人所在团体的发展”为基本原则。通过危机干预，充分调动当事人的积极资源，在有效应对当前危机的基础上，从中获得新的经验，重整认知结构，能够从不利中看到有利，从绝望中看到希望，从危机中看到生机，使自己变得坚强和自信，全面提高应对未来的心理素质和能力。

危机干预——校园自杀事件紧急干预案例。

事件中，心理咨询中心的老师亲临现场，由于及时和准确的危机干预，避免了发生在校园的一起自杀事件。遇到突如其来的事件，我们该怎样做？希望本文能够给你启示。

当女子出现在对面10层楼的阳台上。

一天中午12时，正是某高校课后就餐时间。食堂门前，三三两两的学生进进出出，“看！对面10楼阳台上！”一位同学突然惊叫。同学们抬头往一幢高楼望去，只见10楼阳台栏杆外面趴着一个女子，正欲做跳楼姿势。

同学们急得大叫：“不要跳！不要跳！”听到喊声，女子显得有些犹豫。很快，楼下立刻聚集了近千人。有的同学和物

业管理的师傅迅速搬开楼下堆放得满满的自行车，有的同学跑回房间拿出自己的被子和棉絮，还有人拨通了110和消防队。不一会儿，学校有关领导和部门也闻讯赶到现场，救援开始。

绕过警察拉起的警戒线，得悉消息的该校心理咨询中心心理咨询教师作为谈判员出现在现场。心理咨询教师跑到楼上，在与当事人保持约20米距离的地方停了下来：

“我是心理中心的×××教授，是来帮助你的。我曾经帮助过很多人。我知道你现在非常痛苦，一定有很不高兴的事情发生，你可以告诉我吗？”

点评：凡轻生者都有痛苦、悲哀、愤怒的情绪，绝望是自杀危机形成的关键，一般在最初时情绪非常激动，不允许援助者接近。如果援助者强行接近，反而会引发当事人的过激行为。所以此时谈判者一定要与当事人保持适当的距离。危机发生，往往事发突然，他是谁？为什么要跳楼？心理咨询教师对轻生者大多不会有太多的了解。到现场后，心理咨询教师要迅速通过警察、围观群众、当事人的亲朋好友、家人、同事发现线索，分析当事人这样做的行为动机，要达到什么目的，从这两方面掌握他的心理状况，属于什么样的类型，然后在短时间内制定出简单的谈判方案。先自我介绍，并着重介绍自己的身份和称谓，是一种正确的做法。如果有头衔和以往经验均可向当事人介绍，以与当事人建立信任感。先自我介绍，并着重介绍自己的身份和称谓，是一种正确的做法。如果有头衔和以往经验均可向当事人介绍，以与当事人建立信任感。不指责和评价自杀想法的对错。

心理咨询教师：“虽然我不认识你，但我能理解你现在的心情。你觉得一切似乎都变成了灰色，无论做什么事，你都觉得无趣，这是一种非常糟糕的感觉，对此你也深刻地体会到了，你想过要改变，却很迷茫，不知如何做起，我说的对吗？”

点评：这时轻生者往往都是不予理睬，心理咨询教师要专注地看着当事人，非常耐心地寻找话题，以与当事人保持沟通，寻求建立信任关系的办法。此时，理解当事人的感受非常重要，给予他心理支持，让当事人有情绪表达的对象。千万不要评价自杀想法的正确与错误，并加以指责，应当给予充分理解，让他感觉到这个世界上还有人关心、理解自己。

“不管发生什么事，我都是你忠实的倾听者、陪伴者，给你支持，给你鼓励，伴你走过这一段痛苦的历程……”

点评：第一步要稳定当事人的情绪。如果他情绪激动，就会采取不理智的行为。接下来，要通过和当事人谈话，分析出他这样做的’缘由，找出“应激源”，制定下一步对策。针对当事人的行为根源，进行心理疏导、宣泄，让他对自己的行为有一个正确的认知，点燃其生活希望之火。

情绪松动给了心理咨询教师一个机会。

由于当时不可能组成谈判小组，实际谈判工作是由心理咨询教师一人承担，但其他人的支持是十分重要的。如果专家谈判顺利，就不用警察出面解救；如果谈判不顺利，消防特勤人员就要抓住时机，先将当事人抢救下来，然后再由专家进行心理辅导。谈判专家的出面给解救创造了一个机会，增加了安全系数，多了一个解救的途径，双方的配合，可以减轻警方的压力，增加挽救当事人的几率。

心理咨询教师：“你有什么困难和想法，我们都可以帮助你，最起码咱们可以说说话。”

心理咨询教师的开导让当事人情绪有了松动，她哭了起来：“我不想活了，活着没有意思。”

心理咨询教师：“是啊！有时候活着是挺难的。但究竟发生了什么事，要让自己去放弃呢？”

点评：建立关系，检视问题的向度，认清问题所在，鼓励当事人探索现在的感受与评估过去的感受，引发其探索其他可能的选择。心理咨询教师要做的就是快速干预有心理危机的人，不声不响地让其返回正常的状态中去，即使是看似微不足道的信息，我们都要严阵以待。

当事人的男友突然出现在现场。在与当事人的交流中，心理咨询教师得知，她是一位在校博士生，出现了情感困惑，又无法很好地宣泄与释放，困难在心中被放大，从而萌发了轻生的念头。针对这一问题，心理咨询教师对当事人进行辅导，引导她对自己建立正确的自我定位，多想想为什么来到这里读书，多想想长远的目标，办法总比困难多，此时，该女子的男朋友焦急地赶到现场。

心理咨询教师：“你看，你的男朋友就在这里，他非常着急，不愿意看着你离开他啊！”

男朋友：“××，你有什么事好好说嘛，不要这样啊！”

轻生者：“我不听你的，你根本不关心我，你爸爸妈妈也讨厌我，我活着没有意思。”

点评：生活中的重要他人是当事人的支持系统，在当事人的允许下，可以直接到达现场表达此时的内心感受，给予当事人安慰与支持。但是，如果是引起当事人激愤的对象，最好不要在第一时间到达；另外，不要将所有重要他人统统带来，家人太多的紧张情绪可能使当事人处于混乱状态。

心理咨询教师：“我知道你对你男朋友很生气，他爸爸妈妈也不喜欢你，没有他们的关心，你觉得活着没有意思，是吗？”

轻生者边哭边说：“是啊！我这样活着还不如死了好……”

点评：利用同感，对轻生者予以最大的支持。可以让当事人通过言语的表达与哭泣进行宣泄。在危机状态下，心理咨询教师要在缓解别人的紧张情绪时，自己保持稳定心态，只有这样，才能让对方把心里的想法表达出来。

心理咨询教师继续利用同感进行回应，表示对轻生者低落情绪的理解，为当事人提供精神支持：“是这样的。我理解你的感受，这样真的是很痛苦……”

点评：选择自杀的过程，是一个生死冲突的过程。任何一个人选择自杀时，他的身体中总有一部分力量想要活下去，心理咨询教师要充分利用生与死的矛盾，强化他内心里想活的部分，弱化想死的部分。

要做到这一点，心理咨询教师的任务就是倾听，很多时候，倾听就是降低其自杀意念的过程。很多自杀者在平时更多得到来自他人的拒绝、回避和反驳，你的倾听首先就是要认可他、接纳他、承认他的痛苦。解救成功后须建立生活目标。

轻生者转头往下一望，看到了楼下早已架起的救生气垫和围观的人们，自言自语：“他们怎么会这样。”

点评：看到110警察和消防队员迅速到位并架起气垫，当事人可能会担心跳下去不死，从而犹豫不决，因此这些做法也是对当事人的一种支持。

“是呀，就算是跳下去……”当事人的犹豫为心理咨询教师提供了机会，在情感支持、劝说的过程中，心理咨询教师密切掌握当事人的情绪变化。

就在当事人犹豫的当口，慢慢接近她的警察一把把她拽了回来。

一场一触即发的危机事件得到平息。同学们发出一阵欢呼声。

点评：虽然迄今为止还没有人能够完全解释人类的自杀行为，但自杀是可以预防的，对于意欲自杀和正在实施自杀的人，及时的心理危机干预将是最有效的手段。

作为谈判人员，首先想到的是要尽力保证对方的人身安全，和平解决问题，设身处地地为对方着想，这样，对方自然会感觉你亲近，愿意听从劝说。其中有两点很关键：一是心理咨询教师要具备良好的素质，善于把握当事人的心理状态，引导当事人的思想意识向好的方面发展；二是言语要得当，用言语去影响当事人的情绪，激励对方。通过举手投足、目光，全方位地和对方沟通，用内心的爱和对方交流、沟通，才会确保谈判成功。

把女子救下来后，心理咨询教师又给她做了一个小时的心理咨询，“最后，她还笑了。我感到高兴的同时，也感到后怕”。

点评：自杀者是因为失去了人生目标才作出了放弃的决定，当他看到人生目标后，再考虑自杀时就会不情愿、不甘心。这次危机干预成功地营救了欲跳楼的女子，当然，并不是所有的危机干预都一定取得令人满意的结果。

总结：

1、释放为主的原则。心理危机是不良情绪积累到超过心理防御临界点而发生的。理性的压力和非理性内驱力（潜意识状态）经常出现相互倾轧。即使理性获胜，个体也将产生抑郁或焦虑，如果能及时恰当地释放这种不良情绪或冲动，将很好地减轻心理压力。有关研究显示，处在心理危机状态中的大学生以性格内向者为主，往往不善于表达自己的情绪，不喜欢与人交往，适应困难，情绪不稳定，多愁善感，致使来自内部的欲望冲动和外部刺激形成的不良情绪日积月累，遇到生活事件的刺激时更易出现心理危机。对于大学生来说，尤其要及时提供释放的机会。

2、危机中的及时干预。导致危机最本质的因素是压力和问题的重要性，当个人经历或目睹重大突发事件发生时，一旦超过其平时身心所能承受的压力，又无法通过常规的问题解决手段去对付面临的困难，便会陷入惊慌失措的情绪状态，从而使个人失去导向及自我控制力。这是一种无法承受的局面，它具有引起人的心理结构颓败的潜在可能，因此必须尽早干预，一般在24小时至72小时，一个月内以内为佳。

3、跟进的心理辅导。通过团体干预，及时发现继续需要干预的学生，进行及时的个体干预，帮助学生恢复创伤的理性认知、情感和行为的功能，减少以后心理风险，使他们能用健康适当的方法处理危机，学习用新的方法解决问题，提高应对问题和压力的能力，将危机转化为成长的机会，能够健康的生活。

4、现场解答各系心理委员在实际生活工作中遇到的问题。

现场嘉宾饮水2—5元。

打印相关纸质材料10元。

1、注意两个环节时间的把握，避免过长或过短。

2、具体的讲座内容可由嘉宾确定，策划只起参考作用。

活动负责人：

主要参与者：

心理健康团体辅导活动总结篇三

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。

心理健康团体辅导活动总结篇四

通过七个活动单元的设计，引导离异家庭孩子认识自己的成长背景，培养他们正确表达自己及分享内心想法的积极态度。

辅导教师就设计的活动方案，以团体的分享及互动的过程来达到预定目标，在每一次活动后，辅导教师将会撰写一份观察记录与报告，供学校辅导室参考，按实际需要由班主任及任课教师，配合学校辅导室追踪及关心组员的成长情况，并建立完整个案辅导材料。

小学四、五、六年级离异家庭的男生

课外活动（40分钟左右）

学校多媒体室或适合孩子游戏的.场所

心理辅导教师

离异型家庭学生心理辅导辅导者收集案主资料成立“谈心小组”共同确定目标、要求、原则

活动之一“我有我的小秘密”交流

活动之二“我在家庭中所感受的最痛苦”倾诉

活动之三“最愉快事件”或“我是一个……人分享”或“假如我是一个……人”的角色互换

活动之四“严重事件”讨论

活动之五“我想要一个这样的家”

活动之六“个人的梦想”

活动之七“健康生活辅导”

心理健康团体辅导活动总结篇五

二、团体规模

由7—9人一小组、9个小组组成

三、参加对象

赣师附中初三四班全体同学，赣南师院09心理学部分学生

四、活动时间□20xx年12月2日下午4:00——5:30

活动地点：赣师附中校内(具体待定)

五、团体整体目标

不管在生活上还是学习上，初三学生都有着不同程度的问题和压力，特别是中考临近，初三学生的精神压力大。我们发现，部分学生还存在上课不用心听讲，注意力不集中，有的还有早恋现象。这些对他们今后的发展是不利的。为此，希望通过团体心理辅导活动，营造一个真诚、理解、支持的小组氛围，使同学们通过活动和分享，学会认识自我、悦纳自我、调节自我，及时化解冲突与矛盾，提高心理承受能力，树立正确的学习观和恋爱观，促进心理健康，以更加积极的心态面对学习，工作和生活。

七、团体活动具体安排：

第一单元促进认识加深了解

活动一：串名字游戏(大约15分钟)

欢看书的b;第三名学员说：我是喜欢写作的a的左边(右边)的喜欢看书的b的左边(右边)的喜欢音乐的c,依次下去，最后介绍的一名学员要将前面所有学员的名字、兴趣爱好复述一遍。(人数不多的可以反过来轮一圈)

分享交流：

1、你是怎么记住其他学员的名字及兴趣爱好的？

2、这个游戏中，你学到了什么？

第二单元端正学习态度建立友好关系

活动二心有千千结(大约15分钟)

活动程序：

1、要求所有的参与者围成一个圈

3、这时，所有人的手连接起来形成一个交错的套，此时要求大家再部松开手的情况下通过移动自己的身体变换自己的位置，来解开交错的套。

交流分享：

1、面对“死结”，你们一组同学的态度有何不同？

2、你们是如何解开死结的？有何感想？

3、在学习和生活中，有哪些“死结”?我们该如何面对？

第三单元正面压力树立良好的心态

活动三你说我说(大约35分钟)

活动程序：

1、由主持者开始，发起话题，引导小组成员针对上课玩手机、开小差等现象，谈自己的看法；对于部分同学的早恋现象，引导小组成员发表自己的看法，以及自己是如何处理异性关系的。

2、针对小组成员的发言，主持者可以引导其他组员进行反馈。

3、帮助小组成员发现适合自己的应对方式，并总结分享。

交流分享：

1、从交流中你感悟到了什么？

2、谈谈你可以有什么改进的地方？

第四单元舒缓压力以自信饱满的心去迎接未来

活动四放松——兔子舞

活动顺序：

1、让小组成员站成一列纵队，要求后面的成员双手搭在前面成员的双肩上。

2、主持人站在一边为他们发号施令：如左脚跳两下，右脚跳两下，双腿合并向前跳一下，向后跳一下，再连续向前跳两下全体成员听从统一口令，全神贯注的作出统一动作。

3、伴随着音乐，全体成员共同跳兔子舞，体验放松操放松的感觉。交流分享：

1、在玩的过程中，什么时候会出现步调不一致？为什么会出现这种情况？

2、当出现步调不一致时，你们的心理感觉如何？游戏后是否感觉放松？*注意事项：

1、除了主持人需要技巧外，参加者也需要加入很大的注意力，不仅注意倾听主持者的命令，还要注意前后同伴的动作，免得踩到别人的脚。这是一个很重要的问题，一个人的不专心很可能影响到他前后几个人的情绪，甚至扰乱他们的步伐。因此，作为主持者，发现这种情况时，要及时用幽默的语言提醒那个走神的人，以保持整个团队的游戏效果。

2、游戏一开始的时候是可以由主持者发号施令，随着游戏的推进，主持者可以将这个权力交给某个游戏者，让他左右大家的步伐。这样会增加游戏的难度，因为主持者站在旁观者的角度有利于把握全局，说出的命令会照顾所有人。当这个权力转交给游戏者时，他只能凭感觉感受大家的需要，难免出现不协调的命令，这种更有难度的方法，会更有利于帮助成员体会协调与合作的重要性。

心理健康团体辅导活动总结篇六

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的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的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。

心理健康团体辅导活动总结篇七

——小学心理团辅活动方案

一、活动目标

1、引导学生学会感恩，能够体会祖国，父母，老师和社会对他们的关爱，唤醒孩子们麻木的心灵，感受亲情，师生情，社会的温暖，培养感恩意识。

2、引导学生自主反思，合作交流，体会感悟的学习中，认识到做人要有一颗感恩的心。

3、通过体验活动激发学生情感的升华，学会感恩，以充满爱的心态去对待周围的人和事。

二、活动准备

《感恩的心》《天亮了》 三、活动导入

感恩，其实是无处不在的。我站在这里的理由是什么?就是感恩。感谢祖国的培养，感谢父母的养育，感谢老师同学的支持爱戴，感谢学校给予的机会，感谢我自己的付出。因为感谢着这些，我今天便站在这里了。

感恩祖国”，简简单单的四个字，道尽了多少中华儿女的心声。正是因为有这样一颗中国心，革命先烈抛头颅，洒热血，奥运健儿奋勇拼搏，屡创辉煌。

我们这么大的孩子出生于新时代，从小受到国家经济发展的福泽，没有吃过什么苦。听到那红军万里长征的故事，看到影视中前辈们浴血奋战的惊心动魄，在鲜血染成的旗帜下，摸着胸前的红领巾，深深感恩先辈为我们的幸福生活，付出了生命。这得之不易的安宁与幸福，需要用心来珍惜。

有人说我们是幸运的一代，我们出生在新时期，我想说我们幸运在我们出生在新中国在一些新闻报道中，看到战乱国家人民的逃难场景。眼见着一大群人携妻带子，背着行囊跋山涉水，为能生存下去背井离乡。在露天之下，他们仰天而卧，孩子依靠着母亲，无家可归，惨淡万分。生命，随时可能在突来的袭击中消逝。连续的战乱，人民生活惶惶不得终日。你的内心是否受到震动，也才感受到，能有一个安定祥和的环境生活，是多么幸福的一件事。

每天，安心在家里吃上三顿饭，夜晚能踏实安定地躺在床上，真的就是一种幸福。这样的安宁生活，对我们而言，那么平常，可对于战乱中的人民来说，却是多么宝贵的生活啊！

当第一次看到海地人民、非洲饥民在贫困中，以泥饼来充饥，甚至几天都没有吃东西，饿得皮包骨头时，极大地震撼了我的心灵。非洲的一些饥民，看一个个肚子胀鼓鼓的，是因为长满了寄生虫。没有足够的食物可以吃，又因饥饿与贫困产生许多的疾病，在饥饿与疾病的折磨中，他们是多么需要一份健康与温饱啊！而这一切，国家已经为我们早就想到了，首先解决人民的温饱问题，接着奔小康，再是现代化。其中，也不断为人民解决医疗问题，社保、医保等保障系统也都不断加以健全。

每当灾难来临，国家总会以最快的速度进行救助。不论是_，或是官兵战士，又或是医务人员、志愿者，都急迫地赶到灾区，不分日夜给予需要的兄弟姐妹们最及时的救护与安慰。再艰难，再有险阻，也挡不住这一颗颗炽热的心，不忍同胞受苦受难！能生长在这有情有义的国度里，是多么地荣幸。

在祖国温暖的怀抱里，我们得以健康快乐地成长；而当我们有能力为国效力时，也要为国家的和平富强，贡献出自己的一份能力。身为华夏子孙，身为中国人，每一个兄弟姐妹都有这份责任与使命。

感恩父母 询问学生年龄。

2在你成长的十几年里，你摔过跤、受过伤吗？当时的感觉怎样？ 有资料记载，用刀把手上的肉割开，人的疼痛指数是6；往人的手指甲内钉竹签，人的疼痛指数是7；妈妈在十几年前生你的疼痛指数是8；十几年前，妈妈冒着生命危险，忍着疼痛指数是8的痛苦，把你带到了这个世界。你来到的最初24小时，如果没有成年人协助，你将死去。你出生最初的几个月，你的爸爸妈妈每晚要起来7~8次给你喂奶、换尿布，在这么精心的照料下，你才能存活下来。你是这个世界上最脆弱的生物。要知道，一只老鼠生下来2个小时就会走路，自己找食吃，自己存活下来。而你没有你爸爸妈妈爱你，你根本没有办法活下来。

（二）讲述故事，感受亲情 1、师讲述父母爱孩子的故事：

之一：2005年，贵州发生了空中缆车失灵事故，缆车以疯狂的速度下坠，在撞击地面的一瞬间，一对夫妇同时举起两岁半的儿子，结果夫妻双双遇难，儿子却安然无恙。

之二：1976年，唐山大地震中，人们在清理废墟时，发现一位母亲割破血管用热血哺育怀中的婴儿。

之三：来自天堂的短信

5月13日，地震后的第二天，搜救队员在北川县的废墟中看见了她：她一动不动卧在废墟中。透过那一堆钢筋水泥的间隙，人们可以看到她倒下的姿势，双膝跪着，整个上身向前匍匐，双手扶着地支撑着身体，有些像古人行跪拜礼，只是身体被

压得变形了，看上去惨不忍睹。

救援人员确认她已经死亡，但救援队长却在她身下发现：“有个孩子，还活着！”废墟被清理开，在她身下出现了一个红色带黄花的小被子，里面包裹着一个大概三四个月大的婴儿。因为母亲的庇护，他毫发未伤，抱出来的时候，还安静地睡着。随行的医生解开小被子准备做些检查时，发现一部手机塞在被子里，手机屏幕上是一条写好的短信：“亲爱的宝贝，如果你能活着，一定要记住我爱你”！看惯了生离死别的医生落泪了，手机在人群中默默传递着，每个看到短信的人都在低声的饮泣。

听了老师的讲述，你想说点什么？老师相信，你们的父母也非常爱你们。

2、生倾诉父母对自己的爱： 现在请大家拿出纸卡，写出

3下面，请选择一件最能体现爸爸妈妈爱你的一件事来说一说，让我们大家也一起来分享爸爸妈妈对你的爱。

（《感恩的心》）是呀，父母给了我们生命，并且不畏艰辛养育了我们，把最无私的爱给了我们，使我们享受到了人间无尽的亲情和幸福。

古语说：“羊有跪乳之恩，鸦有反哺之义。”我们一点一滴的成长都离不开父母的帮助，滴水之恩当涌泉相报，因此，我们应该懂得感恩，懂得感谢父母。

我们第一次喊爸爸妈妈的时候，第一次独立迈开一步的时候，第一次歪歪扭扭地写出一个字的时候……是父母在身边耐心地教导我们。

思考老师给了我们什么？学生回答，老师总结(读书识字，语文数学，做人的道理，处事的态度，面对挫折，智慧。。

故事一：_向教师敬酒????1959年6月25日，_同志来到阔别32年的故乡韶山，他特意邀请自己在私塾读书时的教师毛禹珠一起用饭，席间热情为老师敬酒。毛禹珠不胜荣幸，感慨地说：“主席敬酒，岂敢岂敢!”_却笑盈盈地回答：“敬老尊贤，应该应该!？故事二：_不忘师恩 1952年2月，南开大学老校长张伯岑突患脑血栓逝世，_参加了治丧委员会并送了花圈，挽联上写着：“张伯岑老师千古，学生_敬挽。”张伯岑病故后，_一直惦记着张家的生活，自然灾害时期，_把自己的购物证给张伯岑夫人，还派人给张夫人送去500元，并嘱咐交际处对张夫人及其子女的生活要倍加关照。

问： 听完这两个故事你有什么感触？

1、尊重老师。老师不仅教会我们学习，也是我们的长辈。见到老师问声好，上完课说一声老师你辛苦了。

2、在学习的时候，上课的时候认真听老师讲课，不搞小动作，老师教我们学习，就是希望我们能取得好的成绩，所以有好的成绩也是对老师的一种感恩。

3、送贺卡，在我们力所能及的范围内可以挑点老师喜欢的物件送给他，我们也可以亲手为老师制作些东西送他，这只是代表了我们的心意。每天早上你们到校了，老师也得到校，晚上你们回家了，老师才能回家，你们课堂上享受知识的灌溉，老师得提前备好的课，课后得批改作业，接受上级的检查。周末你们休息有时老师还得完成学校的其他工作。寒暑假你们放假，老师得接受培训学习。老师是唯一和你没血缘关系而关注着你学习和成长的人。

感恩社会

今天我们的社会日新月异。手机的变化。

社会上有无论刮风还是下雨，无论是白天还是黑夜都在岗位

上值班;他们在不起眼的地方,总是默默的付出;都坚守着自己的职责。他们是交通警察，是保安，是门卫，是清洁工。。有人说他们是为了赚钱，我想说钱只是他们微薄的劳动报酬，背后是他们负责敬业的精神，温暖他人的心。总结：深感祖国的强大，母爱的伟大、师爱的奉献以及社会的大爱。同学们表示要积极面对挫折，树立远大目标，为了回报、感恩生活中的爱，更为了实现自己的理想而立志努力的学习。

播放感恩的心

一生： 右手食指比1,由左往右平伸 让我有勇气做我自己：两手握拳于脑袋两侧

七，鼓励倡议行为2，的手语舞向各老师表达自己的感恩之心

心理健康团体辅导活动总结篇八

为贯彻落实《中小学心理健康教育指导纲要□□xx年修订□□□xx省中长期教育改革和发展规划纲要》和□xx市关于加快教育体制改革，全面实现教育现代化的决定》，根据山东省教育厅《关于印发xx省普通中小学心理健康教育特色学校争创计划工作实施方案的通知》（鲁教基字□xx□24号）要求，自xx年起，在全市启动实施中小学心理健康教育特色学校争创计划。现制定实施方案如下。

通过实施心理健康教育特色学校争创计划，在全市树立一批心理健康教育先进学校典型，带动广大中小学全面普及心理健康教育，落实心理健康教育指导纲要的各项要求，明确学校在促进学生身心健康发展方面的义务和责任，规范学校心理健康教育工作，保证心理健康教育时间和必要的活动场地，丰富课程内容，建立稳定的专业化教师队伍，形成全体教师关心关爱每一个学生心灵成长的良好氛围，切实提高中小学生的心理素质和健康水平，促进立德树人根本任务落实。争取到20xx年，在全市创建60所左右的潍坊市中小学心理健康

教育特色学校，10所左右的xx省中小学心理健康教育特色学校，5所左右全国中小学心理健康教育特色学校。

全市全日制普通中小学。

争创工作自xx年开始□xx年组织首次认定，工作步骤如下：

自通知下发之日起，各县市区、各直属学校对照《中小学心理健康教育特色学校标准（试行）》（附件1），组织本县市区中小学校开展心理健康教育特色学校创建工作，全面推进学校心理健康教育工作。

□xx市中小学心理健康教育特色学校认定从xx年开始，隔年进行□xx年3月由各县市区组织申报，每县市区推荐数量不超过3所，市教育局委托xx市中小学生健康成长研究中心组织专家对申报学校进行考察认定，公布潍坊市中小学心理健康教育特色学校，从中择优推荐参加全省及全国中小学心理健康教育特色学校的评审。近两年内存在学生逃学、辍学、流失、违法犯罪等情况的不能申报各级中小学心理健康教育特色学校。

由xx市中小学生健康成长研究中心建立工作交流平台，及时推广宣传各级特色学校开展心理健康教育的先进经验。

各县市区和学校要将心理健康教育纳入整体发展规划和年度工作计划，建立和完善心理健康教育工作组织实施、检查督导、评估评价等方面的.规章制度，完善心理辅导伦理规范、档案管理、值班值勤、学生转介、危机干预等方面的工作制度。建立针对学生个性特点的心理健康教育教学研究制度，推动学校积极开展校本研究，开发贴近学生实际的心理健康教育校本课程。健全心理健康教育教师工作考核制度，将专兼职心理健康教育教师开展心理健康教育教学活动和心理辅导计入教学工作量。

。各级中小学生健康成长研究中心要协调区域内外的心理健康教育专家资源，加强心理健康教育特色学校争创工作的指导，定期组织开展专题性培训、观摩研讨和经验交流等心理健康教育学习交流活动，帮助学校提升心理健康教育水平。

在核定的编制范围内，争取政策支持，做好专职心理健康教育教师配备，并根据学生实际需要配备兼职心理健康教育教师。心理健康教育教师要有相关心理学教育背景或取得相关资格证书，能够胜任心理健康教育教学工作。市教育局将逐步建立中小学心理健康教师持证上岗制度。加强心理健康教育培训，将心理健康教育培训纳入教师培训计划，每年对专兼职心理健康教育教师和班主任的心理健康教育培训不少于10课时，每年至少组织一次针对全体教职工的心理健康教育培训。保证心理健康教育教师在职务评聘、工资待遇、评优评比等方面的待遇，鼓励优秀人才从事心理健康教育工作。

各地和学校要设立专项经费，为开展心理健康教育教学、师资培训、课题研究、课程开发等提供必要的支持。原则上，心理健康教育特色学校年生均心理健康教育经费不低于10元。