

2023年团体心理辅导活动策划方案(大全5篇)

方案在解决问题、实现目标、提高组织协调性和执行力以及提高决策的科学性和可行性等方面都发挥着重要的作用。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

团体心理辅导活动策划方案篇一

一、目标：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。

二、方式：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。

三、对象：小学四、五、六年级离异家庭的男生

四、时间：课外活动(40分钟左右)

五、地点：学校多媒体室或适合孩子游戏的场所

六、工作人员：心理辅导教师

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”

团体心理辅导活动策划方案篇二

活动目的：

第一次月考过后，学生在学习上有所放松，想通过活动激发学生保持学习的热情。增进同宿舍同学之间的友谊，建构和谐的文明宿舍。

活动过程：

一、热身活动：

大风吹，吹什么？吹想妈妈的同学；吹爱我的同学；吹戴眼镜的女生；吹爱运动的同学。通过这些活动让学生打消顾虑，积极参与到本次的活动中来。

二、游戏活动：

1、自愿报名的原则，需要5名同学参加。

2、游戏规则：让五位同学排列成一列，在他们的前面放置一些障碍物，之后让五位同学蒙上眼睛，把障碍物悄悄的撤掉，让他们走到对面。

3、五位学生走到对面后让学生睁开眼睛，让学生谈谈他走过过程感受。

反思：

1、准备不充分，没有准备好蒙眼睛的手帕之类的物品。后来用学生的（冬季）校服来蒙眼睛。这样要是拍照的话就不是很好了。

2、在学生参加这项活动时没有交代清楚，假设对面就是高考的目标，你是不是就一定要朝这个目标走去。

3、学生在谈感受时不懂的适当的引导。

三、互动环节：

1、按照宿舍进行组合小组。

在展示环节发现一些有自信的学生会主动的进行分享，一些不是很自信的学生都是一言不发的跟着这个团队。在互动环节督促每位学生都要参与，发现学生的积极性很高，这时有绘画、书法等特长的学生都纷纷亮出他们的优势，学生之间的交流也很棒，通过交流完成主要活动的要求。一些激励口号采用英文，我觉得这和学生在这段时间对学习英语有一定的兴趣有关，学生学到的就应用到学习和生活中，感到欣慰。最后每个宿舍摆个pos来阐述他们的想法，每个pos都有特殊的意义。

四、结束：

运用我们班级这段时间常读的“昨天的忧虑不等于今天的忧虑，今天的不懂不等于明天的不懂。”来激励同学们再接再厉。

五、存在问题：

1、学生在分享是一些学生在交流，没有认真的倾听。

2、课前没有充分的准备。

3、教师在听学生分享时给予学生的鼓励或赞赏性的语言较少。

团体心理辅导活动策划方案篇三

总体目标：抚平学生心理创伤，稳定其情绪，使其正确认识车祸事件给自己带来的心理困惑，端正自己的心理状态，引导学生热爱生活、热爱生命、善待人生，学会感恩。

具体目标：

从认知上正确地看待车祸，通过情绪的宣泄、放松训练，降低学生的焦虑感，积极适应生活；培养学生建立积极合理的认知方式，帮助其树立自尊、自信，提高他们面对困境解决困难的能力，树立正确的人生观、价值观。

学生凳围成一圈、纸箱、笔和白纸、《感恩的心》视频、《阳光总在风雨后》视频

车祸受牵连的同学、老师。

第一步：讲明意图，建立信任

今天我们开一个主题班会，是因为，我们有两个同学在车祸中离开了我们！想起他们我们依旧心痛不已！平时他们总是给我们带来欢笑，老师知道他们的离去给你们带来了巨大的痛苦！所以借这个班会课让在坐的同学对这两位逝去的同学表示祝愿，把我们对他们的爱通过特殊的方式传递给他们。

第二步：情境重现，情绪抒发

团体分享：

1、车祸当时，你看到了什么？听到了什么？怎么做的？有什么感受？身体有些什么反应？先小组交流。然后全班交流。

（引导学生说出各种情绪，并引导这些情绪都是人在紧急情况下的正常反应。）

2、车祸过后，你做了些什么？想过怎样做？没法可施时你有什么感受？（从学生的分享中了解学生对事件的认知，并及时引导。）

3、小组讨论分享。（现在，你最担心什么？我们能做些什么？了解影响学生心理的关键问题，教给一些应对的方法，树立学生信心，帮助学生重建安全感。）

根据学生讨论得到的情绪反应，老师给予指导，让学生知道发生车祸后自己有这样的情绪是正常的。

第三步：情绪罗列，端正认识

1、心理应激反应

当我们遭受一些重大的打击和挫折时，由于这些打击和挫折超出了我们个人的承受能力，因而会带来强烈的痛苦和压力，并引起情绪、认知、行为上的消极反应。

还可能出现一些生理上的症状：如胃部空虚、胸口紧迫、喉咙发紧、口干、呼吸急促、缺乏精力等。

2、悲伤现象

亲人或朋友的突然去世，这是非常大的灾难性事件，会导致我们的急性应激并出现各种悲伤反应：

（1）某种形式的身心症状或生理不适

（2）逝者影像萦绕脑海不去

- (3) 对逝者或死亡当时情境感到愧疚
- (4) 对外界有敌意反应或消极看法
- (5) 失去遭遇失落前的生活功能
- (6) 发展出逝者曾有的行为特征
- (7) 产生想追随而去的念头等。

3、跟学生交流这段时间他们情绪、认知、行为的表现

“这些都是你曾经历或正在经历的，都是正常的反应。但我们仍需要学会面对和接受这样的事件，并进行自我调节，需要让悲伤告一个段落。现在我们带着心痛一起缅怀和悼念我们的朋友。”

第四步：深情追悼，表达情感

“你走的那么匆匆，还多想跟你把酒交心谈到天亮！”

同学们，接下来我们会在这里做一个哀悼仪式。如果你有什么话想跟我们逝去的同学说，就把它写下来吧！

1、让学生先写下最想对逝去同学的话。

同学把写好的纸折成心形，播放 《天堂没有车》柔和的音乐唤起学生对逝去的同学的思念。

2、哀悼仪式：接着在空旷的地方准备一个纸箱，把同学写下的心里话烧了。然后让他们大声说：“我的……，一路走好。”

3、默哀1分钟

最后在原地默哀一分钟，给这件事情画上一个句号。引导学生逝者以己，作为有幸活着的我们应该怎样对待生命。

第五步：正视生命——“假如生命还有三天”

通过这个环节，我想让他们明白：在灾难频繁的今天，我们很有必要对人自己的生命价值做一番思索。感悟生命和净化心灵，从而以愉快饱满的精神去度过剩余时光，在以后的人生路上走得更坚强和快乐。因此从以下几步操作：

(1) 给每位学生发一张纸，每人在纸上写出假如生命只有三天大家会去做的事情。

(2) 然后依次向右传，每个人将自己写的话读给右边的一个人听。

(3) 请学生们大声念出自己“三天生命的规划”，并对他人表示深深的感谢。

(4) 活动分享：让他们明白其实每个人都有遗憾，也都想去挽回，只是因为一些原因没有去做，与其等到那个时候，不如现在就去做。如果我们把每一天都当做生命的最后一天来过，那我们的生命一定更加精彩。

第六步：珍惜人生，感恩身边的人

让学生思考对于自己生命中最重要的东西，懂得珍惜和感恩身边的人。

(2) 然后将20个身份舍弃10个，再舍弃5个，再舍弃3个，再舍弃一个。

(3) 引导大家思考对于自己生命中最重要的东西。

(4) 请同学回答自己的选择及理由。

(5) 然后，用电脑播放并引导参加活动的成员唱手语歌《感恩的心》

老师小结：面对灾难，我们不哭，因为我们相信，苦难总要过去，希望即将来临！我们充满信心！生命的价值和意义——面对灾难，我们没有理由不珍惜自己，珍爱生命！面对逝去的生命，我们没有理由不珍视亲情、友好同伴。

面对灾难，我们不哭，让我们学着坚强！让我们期待明天！……”最后老师把《阳光总在风雨后》这首歌送给全体同学，愿每一个同学，每一位老师都能把伤心、悲哀、感动化作一种力量，一种源自灾难的力量，一种令世界瞩目的力量！快乐坚强地度过每一天！

通过将近4周的辅导，主要通过观察、问卷等方式来评估学生的情绪，心理有了明显的改善，具体表现在：

- 1、情绪上：大部分学生不再感到悲哀、焦虑、孤独、无助；惊吓、苦苦思念、麻木感等；
- 2、认知上：正确认识到生命的价值，如何让自己的生命活得有价值。
- 3、行为上：同学之间更加团结，互助互爱。

但与逝去学生有密切关系的个别学生情绪上还有点恍惚，第二天重点找他们进行一个心理测试，让他们了解这样的情绪、心理反应还是正常的，特别让学校心理老师跟进这些情绪较大的学生。

团体心理辅导活动策划方案篇四

1. 加深同学之间的相互了解，增进亲近感；

2. 感受集体携手前行时的强大力量，并一起合作完成任务；
3. 增强团队凝聚力，提高团队合作精神，学过合作配合。

操场或者大教室

平直实小三（4）班学生一共37名

报纸

一、介绍团体领导者、活动内容、形式、规则（2分钟）

大家好，我是此次团体辅导活动的指导者，我叫黄云霞，大家可以称呼我为黄老师。我非常高兴可以跟大家聚在一起参加这次团体辅导活动。我们这个活动的训练的目标是帮助大家提高团队意识和团队合作能力。我们团体训练每个单元都会有相应的规则，但总的规则就是希望大家积极配合我的工作，积极参加到活动当中，中途不能随意离开团队。接下来让我们进行今天的第一个活动。

二、暖身：找家（8分钟）

（一）指导语：现在我们将要进行第一个游戏，这个游戏叫做“找家”。活动目的是让成员体会和感受个人与团体的关系，从而积极参与活动，增强团体的凝聚力。活动规则是大家手拉手围城一个大圈，然后听指示所有人往顺时针方向走动，当我说出一个数字，大家就要按照该数字的人数集合在一起。没有找到家的同学即视为无家可归者，暂时退出游戏，找到家的同学继续游戏（指导者做示范）。大家都听明白了吗？有问题的可以提出来。现在活动正式开始：

（二）具体操作

1. 首先指导大家手拉手围成一个大圆

2. 听指令：“开始走动”；结束指令：“3人才有家”
3. 找到家的人继续围圈；“无家可归”的成员暂时退出游戏
4. 更改数字继续游戏2~3次。

三、多元分组（10分钟）

目的：

增进小组成员的熟悉与了解，增加活动的趣味性，活跃气氛。

步骤：

（一）指导语：现在我们将进行第二个游戏，这个游戏叫“多元排队”。现在同学们根据我说出的要求分成两列分别站在我的左右手的两边，在分组的过程不可以跟同学交流信息、说话。比如说男生站右边，女生在左边。大家都听明白了吗？有问题的可以提出来。现在活动正式开始：

（二）具体操作：

1. 指导成员先按性别分成两列
2. 听指令：同学们家里养宠物的站我右手边排成一条队伍，不养宠物的站我左手边排成一条队伍；（同学们做过火车的站我右手边排成一条队伍，没做过的站我左手边排成一条队伍；学号是奇数的站我右手边排成一条队伍，偶数的站我左手边排成一条队伍；）同学们现在按照出生月份，上半年出生的同学站我右手边排成一条队伍，下半年出生的同学站我左手边排成一条队伍，两列队伍中的同学先按照月份先后，从小到大排列（比如1月出生的排在前面），拍好之后再按照日期大小进行调整。现在每一列的同学都按照出生年月日的大小排好了，让我们围成一个圈，开始按123456进行报数，

记住自己所报的数字，数字相同的同学分成一组。

四、同舟共济(15分钟)

目的：

集思广益，团队合作，创新思维，努力尝试，靠团队力量，克服困难，达到目的。

指导语：

五、分享（5分钟）

每组举出一名代表分享活动感受。

六、结束（3分钟）

目的：

在轻松愉快的氛围中结束本次团体活动

步骤：

全体起立，互相告别，告别采用拥抱的形式，每人至少拥抱4个人。

团体心理辅导活动策划方案篇五

二、辅导主题：性别角色认同

三、辅导理念分析

心理学家埃里克森认为，人的自我意识（包括认识自我和接纳自我等）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（一个人心理上的自我）。如果这种自我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我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，自我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我同一性的完成。

四、辅导目标

- 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。

五、辅导重点

- 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。

六、辅导难点

- 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。

七、学习者分析

- 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。

八、辅导任务分析

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我同一性的完成。

九、活动形式：

热身游戏辩论赛讨论分享

十、活动时间：

一节课（40分钟）

十一、教学准备：

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。

十二、形成性评价：

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。

十三、教学反思：

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。