

最新团体心理辅导总结与反思(优秀5篇)

总结的内容必须要完全忠于自身的客观实践，其材料必须以客观事实为依据，不允许东拼西凑，要真实、客观地分析情况、总结经验。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

团体心理辅导总结与反思篇一

通过写出20个“我是一人”描述自己，对自己进行自我探究，可以使自己对自身存在的一些特征，优点和缺点等，有一个全新的认识。从20个我中了解自己的心态是怎样的，是积极向上的还是自卑的，有无需要改进等。人无完人，首先我们要接纳自己，对于存在的不足，也要改善，向好的方面发展。

通过说说选择做教师这个职业的原因，工作中快乐与不快乐的事情，是否想换工作等，剖析自己的一些想法，使我更加坚定了当老师的信念，虽然当一名教师是件容易的事情，但当一名优秀的教师，让学生、同事、领导和家长等都喜欢的老师不是很容易的事情，而我愿意尝试，尽自己最大的努力，做好每一件事情。

团体心理辅导总结与反思篇二

以前，一直以为学生在学习过程中做错的事情都是道德上的错误，因此一直教育学生不可以这样或那样，觉得学生来学校学习，完成作业，上课认真听讲，和其他学生和睦相处等都是学生应该做到的，也是必须做到的，而学生不做作业，打架，厌学等都是不应该的，就是学生的错，老师应该批评，教育其做好。但通过心理辅导后，再来分析这些问题学生，有些是他们心理上存在着一定的心理问题，而不是道德上的问题。因此，老师要根据学生的情况，具体分析，采取适当

的方法，解决学生所存在的问题。

团体心理辅导总结与反思篇三

1、使学生通过活动对自卑有深刻的认识和了解。

2、引导学生正确认识自我。

3、帮助学生克服自卑心理、树立自信心。

认识自卑心理的危害，树立自信心。

1. 小调查：分发调查表——学生填写——教师结果解释

2. 小编辑：学生分组——填小辞典——全班交流

3. 为自卑者画像：为自卑者画像——小组交流——全班交流——教师归纳

4. 心理在线——情景展示——师生分析

5. 擂台赛——小组讨论——小组比赛

6. 学生演讲

7. 实战演习——作战内容——迎战计划

8. “填一填”

(1) 请学生完成心理“小调查”

(2) 统计得分

有一个肯定答案得1分。正常青少年的平均分数是4.88分，非正常青少年的平均分是7.07分。7分8分以上的同学自卑倾向

较严重。

(3) 引出主题：自卑是每个人都有的，正常的自卑可以作为我们前进的动力。因此自卑并不可怕，关键是要找出自己的不足，设法弥补。这节课我们活动的主题就是“挑战自卑”。我们分六个环节来进行。

第一环节

自我诊断

你认为自己在以下哪些方面不如别人

身材、娱乐、家庭、容貌、社交能力、性格、学习、知识面、其他

其中最大的不满意之处是：

这是（可改变的/不可改变的）每当谈起或想到这些不满意之处，就觉得：

第二环节

自我诊断结束后，我们就进入第二环节：共同分析一下自卑者的表现。

(1) 编辑部

首先我们以小组为单位完成“自卑常用语”小辞典的编辑工作

例：我很笨；我不行；我不是学习的料等

以小组讨论的形式进行，小组中一位主编代表发言，由责任编辑记录。

(2) 教师补充：“谁都比我强”“我天生不是唱歌得了”“我不敢”“我害怕”等。

(3) 请你来画像

可以以画的形式或语言的形式来描绘自卑者的表现。（范围涉及生活、学习、身体、性格、交往等诸多方面）

例：自怨自艾消沉失落

(4) 教师补充：精神不振沮丧颓唐自暴自弃害羞不安内疚胆怯忧伤失望

第三环节

(1) 学生以小组为单位讨论

(2) 教师小结

第四环节

我们分析完产生自卑的原因之后，我们进入第四环节，了解自卑者的危害

(1)、《心理在线》

情景一：李伟因为自己是“豆芽菜”体型而苦恼。在学校组织的各种文体活动中，他羞于出头；在力量型的体育活动及比赛中，他往往不好意思在别人面前赤膊；上体育课时，他时时猜测周围的人都看着他，十分苦恼；即使在炎炎的夏日，他也穿着长衣长裤。

情景二：小强在跳山羊活动中，看到别人都跳过去了。唯独自己跳不过去，很懊恼，觉得自己在同学们面前失去了面子，抬不起头来，在这种古怪心理的支配下，他竟一直都未能跳

过去，并且这一挫折影响到了其他方面。成了一个不可逾越的阴影。

情景三：马杰同学在一次联欢会上唱歌跑了调，引得同学们哄堂大笑。有的同学背后管他叫“马驴”。他很苦恼，觉得自己在同学们面前丢了面子，从此变得沉默寡言，学习成绩也急剧下降。

情景四：王利是个养子。虽然养父母对他很好，但他总是缺乏自信，在同学面前感到抬不起头来，时刻猜疑别人会指着他的后背说：“这个人不是爸妈亲生的。”

(2)、讨论：

- 1、该同学的自卑来自于哪一方面？
- 2、该同学的弱点是可以改变的，还是不可以改变的？
- 3、若是可以改变的，他（她）应如何去做？若是不可以改变的，他（她）又该如何看待？

(3)、师生共同分析

情景一：生理方面的自卑。俗话说，金无足赤，人无完人。人与人之间的身体发育状况是不一样的，尤其是对青少年来说，他们的身体正处于发育的黄金时期，发育的年龄、发育的特征、速度都各不相同，特别是对一些发育较晚及先天生长发育有疾患的青少年来说，他们往往会因此而产生自卑心理。奥地利心理学家阿德勒根据自身的生活经历及成长过程总结出：一个人由身体缺陷或其他原因所引起的自卑，虽然能摧毁一个人，使人自甘堕落，但是它同时还能使人发愤图强，力求振作，以弥补自己的不足。在中外历史上，这种例子不胜枚举。

张海迪，5岁患脊髓病，胸以下全部瘫痪。她无法上学，便在家自学完中学课程。张海迪怀着“活着就要做个对社会有益的人”的信念，以保尔为榜样，勇于把自己的光和热献给人民。她当过无线电修理工，自学多门外语，先后翻译了《海边诊所》等数十万字的英语小说，编著了《向天空敞开的窗口》、《生命的追问》、《轮椅上的梦》等书籍。《生命的追问》出版不到半年，重印3次，获得了全国“五个一工程”图书奖。张海迪创作和翻译的作品超过100万字。为了对社会作出更大的贡献，她先后自学了十几种医学专著，同时向有经验的医生请教，学会了针灸等医术，为群众无偿治疗达1万多人次。

海伦·凯勒，美国著名女学者。小时候突患急病，致其聋哑，在如此难以想象的生命逆境中，她凭着好学和自信最终在事业上获得了成功，书写了一个大写的“人”。

情景二：来自挫折和心理创伤的自卑感

一个人一旦碰到挫折，就往往容易产生悲观失望的心理，面对这方佛不可逾越的困难，进而怀疑自己在各方面的水平、能力，产生自卑心理，认为自己不行，不如别人。在每个人的记忆中，都留有一些这样或那样的隐私。比如说，过去曾受过打击留下的心理创伤，一旦在现实生活中或学习中触及这个“伤疤”，就会引起一系列不良的心理反应，也可以用“一朝被蛇咬，十年怕井绳”这句话来形容。有过心理创伤的人。往往都有强烈的自卑感左右一生，但反过来，在这种情形下产生的自卑心理往往又会成为他前进的动力，举世闻名的美国大发明家爱迪生一生中发明了两千多种新东西，但在他童年的记忆中也经历过严酷的经历。上小学的时候，老师让每个同学都做一板凳，可他做不好，当时老师嘲弄他，并且让他妈妈把他领回家，说他是一个痴呆儿。但他以此为动力，没有气馁，在妈妈的帮助下，发愤努力。终于成为一个大发明家。

教师小结：在现实生活中随着消极暗示的不断出现，智能水平逐渐下降，思维与应变能力的减退更加明显。即使稍微努力就可以做好的事情，终因自卑而放弃。随着自我否定意识的发展，自卑感的加剧，逐渐会形成逃避现实、离群索居的孤僻性格；谨小慎微、容忍退让的懦弱性格；自欺欺人、表里不一的虚伪性格，甚至在特定时间或阶段酿造自杀、凶杀、离家出走等悲剧。

第五环节

我们了解到自卑的表现及危害，下面，我们进入第五环节——走出自卑

- (1) 擂台赛
- (2) 每组出代表演讲《走出自卑》
- (3) 友情提示

战胜自卑小招术

1. 正确客观地评价自己
2. 努力克服自身的弱点
3. 进行积极的自我暗示
4. 制定切实可行的目标
5. 主动与他人进行交往

(4) 点拨分析

人贵有自知之明。所谓自知之明，不仅表现在能如实地看到自己的短处，也表现在能恰如其分地看到自己的长处，切不可拿自己的短处与别人的长处进行比较，这才是正确的与人比较。马克思曾说：“伟人之所以高不可攀，是因为你自己

跪着。站起来吧！事实也正是如此，只要你勇于实践，你就会发现，别人能够做到的，你经过努力一定也能够做到。

不妨做一些力所能及，把握较大的事情。哪怕事情“小”，也不要放弃争取成功的机会。换言之，要通过在小的成功之中表现自己来确立自信心，来循序渐进地克服自己的自卑感。

第六环节

超越自卑

(1) 实战演习，完成自助作业。

作战内容：

迎战计划：

(2) 填一填

你这一生最想做的是：

你认为这件事可能成功吗？

要想成功你将要克服自身哪些弱点？

你将采取什么样的行动？

(3) 教师小结：

同学们，希望通过这节心理课的学习，我们能够正视自卑，挑战自卑，以健康的心态，灿烂的笑容，顺利地渡过我们的花季人生。

团体心理辅导总结与反思篇四

心理健康周-健康从心开始，生命因你绽放

1、为宣传我校心理健康的主题活动，努力营造积极向上、健康明的'化氛围，培养学生的健康心理同时，向全校师生宣传心理健康的重要性。

2、引导以良好、阳光、理智、健康的心态去面对生活。

20xx年月22日月26日

1、利用国旗下讲话宣传。

2、充分利用校园媒体（横幅、黑板报、广播、校园网络等）。营造良好的舆论氛围。

利用班级主题班会进行正能量宣传。

1、周一国旗下讲话：《健康从心开始，生命因你绽放》

讲话人：

2、周一班级主题班会：《珍爱自己》责任人：班主任

校园广播：《2心理专题内容》责任班级：82班

3、“2心理健康教育”手抄报展责任人：政教处

心理健康咨询活动责任人：

（集中咨询时间：月22日月26日的大间）

4、观看心理健康教育视频。

团体心理辅导总结与反思篇五

1、教练带领同学们宣读活动契约

2、找零钱游戏

第二部分：相逢是首歌

第三部分：解开千千结

教练将全体队员分为两组，分别拉手围成圆圈站立。并让队员牢记自己左右两边的队员，然后松开双手，将圆圈彻底打乱，使左右两边队员不再相邻。保持后续队形同时再用双手寻找最初左右两边队员并握好双手。所有的队员手牵手结成了一张网。队员们此时是亲密无间紧紧相连的，但是这个时候的亲密无间紧紧相连却限制了大家的行动。我们需要的是一个圆，一个联系着大家，能让大家朝着一个统一方向滚动前进的圆。游戏结束后，教练带领同学们体会游戏深意，总结出：领袖的产生与责任，树立团队的制度是很重要的，个人首先明确并关注好自己的职责，这样才有利于团队的沟通和协作。

第四部分：无敌风火轮

每组利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环，向前行进8米期间如果报纸断开需回到起点重新开始。率先到达终点的队伍胜利。游戏结束后，同学们积极主动回答出这个游戏主要在于培养队员团结一致，密切合作，克服困难的团队精神；提高团队计划、组织、协调能力；树立队员服从指挥、一丝不苟的工作态度；增强队员间的相互信任和理解。

第五部分：传球夺秒

每个组员都要用手接触小球，但前后接触球的人不能是相邻者，以每个成员均接触过球的总时间计算，用时短的一队即为胜利。通过这个游戏，也让大家理解到：团队进度由弱势队员决定，但任何人都会有优势，也会有弱势，只是评价标准的不同，优势和弱势有时可以相互转换，尊重生命中的每一个人，感谢生命中的每次陪伴。

活动总结：通过本次活动促进了大一新生的快速成熟，增进了对彼此的了解，增添了信任，在游戏中增强了同学们的集体荣誉感，形成了良好的班级意识，使同学们认识到了团结就是力量，促进了班级成员的融合。让刚刚告别父母的大一新生感受到了来自新集体的温暖，使他们更快地适应新的生活环境，更好地融入集体，帮助他们成长。