

最新三八节团体心理活动方案策划 团体心理辅导活动方案(优秀5篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

三八节团体心理活动方案策划篇一

当代大学生普遍存在心理问题的情况受到了社会的广

泛的关注。健康的心理素质是大学生素质教育的重要内容，作为社会中一个越来越重要的群体，在这样的一个阶段正处于逐步走向成熟的关键时期，更易发生一些心理问题，因此，我班决定开展心理活动，让更多同学受益与了解心理健康知识，更积极的生活。

班级心理健康知识交流座谈会

为了更好的宣传心理知识，普及大学生心理健康教育。

- 1、班上成员分为六组，每组由六人左右的同学组成。
- 2、由组织者准备有关大学生心理问题的问题卡片，提问，小组自由讨论，后选一名代表做回答。
- 3、各小组自由讨论自己平时生活学习遇到的心理问题，以及如何面对解决的。
- 4、最后组织者进行总结。

负责人：孙李娜

参与者：11级英语教育一班全体成员

xx年5月27日晚7:00

博学南楼教室401

一、活动开展原因：

大学是成才的地方，但这只是对少数充满自信的人来说的，对于大多数人来说，或多或少都会有些自卑。

在大学的校园生活中，人总会有失意的时候，因为佼佼者实在太多了，因此，难免会缺乏自信。

一个人，一旦缺乏自信，就会背上思想包袱，就会附上心理阴影，对自己和未来感到一片茫然，缺乏理性认识，最终可能会导致不良后果。

基于以上原因，因此有必要对同学们开展一次增强自信心的讲座。

二、活动主题：扬起自信之帆，搏击人生风浪

三、活动目的：此次活动主要是为了帮助同学们建立自信信念，用自信的帆来战胜学习之海、生活之洋中所遭受的挫折。

四、活动内容：

做传钥匙游戏；

宣读10条增强学生自信心的建议。

五、活动负责人：李文周(心理委员)、解佳龙(班长)

六、活动时间：3月17日晚上

附一：

游戏内容：通过传钥匙来选同学，被选中的同学要上台

讲一件最令自己感到骄傲的事情，不讲者要被罚表演一个小节目，例如唱歌、讲笑话等。

游戏规则：由班长解佳龙背对着大家计时，开始后随机喊停，钥匙停到某同学手中，该同学即被选中。

附二：

10条建议：

1、每天照三遍镜子。清晨走出宿舍之前，对着镜子修饰仪表，整理着装，务必使自己的外表处于最佳状态。午饭后，再照一遍镜子，修饰一下自己，保持整洁。晚上就寝前洗脸时再照照镜子。消除对自己的仪表的不必要的担心，更有利于你将注意力集中到工作、学习上。

2、不要总想着自己的身体缺陷。每个人都有各自的身体缺陷，完美无缺的人是不存在的，对自身的缺陷不要念念不忘，其实，人们往往并没有那么在意你的缺陷。只要少想，自我感觉就会更好。

3、你感觉明显的事情，其他人不一定注意得到。当你在众人面前讲话感到面红耳赤时，你的听众可能只是看到你两腮红润，令人愉快而已。事实上你的窘态并没有那么容易被其他人发现。

4、不要过多地指责别人。如果你常在心理指责别人，这种毛病就可能成为习惯。应逐渐地克服这种缺点，总爱批评别人

的人是缺乏自信的表现。

5、多数人喜欢的是听众。因此，当别人讲话时，你不要急于用机智幽默的插话来博得别人对你的好感。你只要认真地倾听别人的讲话，他们就一定会喜欢你。

6、为人坦诚，不要不懂装懂。对不懂装懂的东西坦白地承认，这不仅不会损害你的形象，还会给人以诚实可信的感觉；对别人的魅力和取得的成就要勇于承认，并致以钦佩和赞赏。

7、在自己的身边找一个患难相助、荣辱与共的朋友。这样在任何情况下你都不会感到孤独。

8、不要试图用酒来壮胆提神。如果你害羞腼腆，那么就是喝干了酒瓶也无济于事。只要你潇洒大方，滴酒不沾也会受到大家的欢迎。

9、拘谨可能使某些人对你含有敌意。如果某人不爱理你，则不要总觉得自己有错。对于有敌意的人，不讲话虽不是最好的方法，但却是唯一的方法。

10、一定要避免使自己处于一种不利的环境中。否则，当你处于这种不利情况时，虽然人们会对你表示同情，但他们同时也会感到比你地位优越而在心理轻视你。

三八节团体心理活动方案策划篇二

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，从而积极参加活动，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。

三八节团体心理活动方案策划篇三

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，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。

三八节团体心理活动方案策划篇四

“增进交流，提高团队凝聚力”

- 1、使团体成员积极融入团体，为团体贡献自己的智慧和力量。
- 2、使团体成员彼此信任、相互协助、融洽相处。
- 3、使团体成员感受团结的力量，体会集体的温暖，并在以后的工作中继续发扬合作精神。

江苏建筑职业技术学院心理协会会员

待定

报纸若干张

50分钟

一、导入

在活动开始之前播放背景音乐“相亲相爱一家人”，营造活动氛围。主持人说明本次活动主题及活动目的，并说明保密规定。

二、破冰之旅——大风吹

活动目的：让学生放松身心，并打乱学生所站位置，便于之后活动的顺利展开。

活动时间：10分钟

活动程序：

备注：可「吹」的资料：戴手表的人、扎辫子的人、穿x颜色衣服的人…做四组游戏

三、团体智慧——心有千千结

活动目的：让同学们体验团结与合作的力量，从而增强集体凝聚力。

活动时间：20分钟

活动规则□a□同学间手拉手围成圆圈，并记住自己的左手和右手边分别拉的是谁。

b□记住后，当听到主持人说放手时，大家立刻放手，并在一定范围内走动，要求是走得越乱越好，再当听到主持人说“停”时，大家都立住不动，迅速找到原来左、右手所牵的那两只手。

c□当手牵住后，再一定时间内恢复到起初的完整的圈。

分享感受：

(1)一开始面对这个复杂的“结”时，感觉是怎样的？

(3)要想解开这个结，靠的是什么？

四、团队合作——同舟共济

活动规则：每6人一组，每一组的圈内放上一张报纸，要求每组的所有成员同时站在报纸上，尤其是成员的任何一只脚都不可以留在报纸外的地面。在行动之前每一小组可以充分讨论，拿出方案。再请各小组派人将报纸对折，比较各小组用

时。如此下去，不断将报纸对折，让各小组的同学想方设法使所有成员同时站在报纸上。

分享感受：

(1)描述一下你们组刚刚是用怎样的方法做到的？

(2)在此次活动中哪些是让你印象深刻的？之前有无类似这样的感受？

五、结束——相亲相爱一家人

让学生发表在此次活动的感受，主持人总结学生在此次活动中的表现，让学生之间相互拥抱，并说“有你们真好！”以此结束本次的活动。

设计人：吴师

三八节团体心理活动方案策划篇五

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。