

# 2023年中学心理团体活动方案(模板6篇)

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 中学心理团体活动方案篇一

中学心理健康教育活动月的开展有利于提高我们的心理素质，培养乐观、积极向上的心理品质，促进我们人格的健全和发展。我校今年心理健康活动月的活动主题是“阳光路上，相伴成长”，将为学校师生心理健康教育和活动提供学习和交流的机会。希望大家踊跃参与。

根据x学生心理健康教育发展中心关于组织“x学校心理健康教育月活动”的通知要求，我校决定开展“阳光路上，相伴成长”为主题的心理健康活动。通过一系列的`心理健康教育活  
动，营造良好的校园心理氛围，提升学生自助互助能力，促进学生心理健康成长。

以心理健康月为契机，通过推广校园心理情景剧的理念与技能，开展心理情景剧的排演;倡导班主任开展心理健康主题班会，进行优秀心理健康主题班会评选活动等方式，传播心理健康自助与互助的方法，广泛普及心理健康知识，提高全体学生的心理素质，培养学生积极乐观，健康向上的心理品质，塑造阳光型的青春少年形象。

阳光路上，相伴成长

1、宣传与发动(x月x日~x日)

2、实施活动(x月)

3、优秀心理健康主题班会评选(x月下旬)

4、优秀心理情景剧作品参加评选(x月~x月中旬前)

1、心理健康月宣传活动：

(1)心理广播：强调心理健康的重要性，宣布心理健康月启动；

(2)黑板报宣传，要求每班五月初出一份心理健康月宣传板报；

2、心理情境剧排演：

参与对象：

心理社团成员，其他部分学生

首先对学生进行培训，了解心理情景剧的理念和技巧，然后安排学生根据发生在自己身边共性的问题，选择一个剧本(可以自编，也可根据现成的剧本进行修改)，进行心理情境剧的排演，优秀的剧本推荐参加区心理健康中心组织的心理情景剧评选活动。

3、优秀心理健康主题班会评选活动：

(一)活动目的

为了提升学生对自身心理健康状况的关注，增强社会适应能力和人际交往能力，促进学生健康成长，利用20xx年x月学生心理健康教育月活动月期间，以“阳光路上，伴我成长”为主题，特举办“优秀心理健康教育主题班会评选”活动。

## (二) 活动对象

全体在校学生和教师

## (三) 活动时间

20xx年x月

## (四) 活动安排

a□优秀心理健康教育主题班会策划方案评选活动

日期□20xx年x月x—x月x日

a以班级为单位，提交以人际关系、学习、成长发展等为主题的心理健康教育主题班会活动方案。

b活动方案于x月x日之前电子稿发给政教处。

c届时评选出优秀主题班会方案设计。

b□优秀心理健康教育主题班会评选活动

时间□20xx年x月x日—x月x日

(1) 各班认真筹划开展心理健康教育主题班会。

(2)x月x日前将各班所开展的主题班会活动方案、班会ppt□活动照片(电子版)等材料电子打包交至政教处。届时将从中评选出优秀主题班会。

(3) 安排教师进班级观摩听课。

## 中学心理团体活动方案篇二

培养健康心理，勇于挑战自我

当代大学生的心理健康不仅影响着我们的发展，也关系到全民族素质的提高，更关系到国家人才的培养。心理素质作为整个精神活动的基础，对我们大学生的影响是极其广泛而深刻的，他影响和制约着大学生各方面素质的发展，渗透到大学生的一切活动中。自信心作为心理素质的重要组成部分，重要性可见非同一般。自信心是一种积极有效的表达自我价值、自我尊重、自我理解的意识特征和心理状态。自信心的个体差异不同程度地影响着学习、竞赛、就业和成就等多方面。自信心是健康心理的需要，也是人际交往的需要，自信心使人勇敢、果断和谦虚。

- 1、使同学们能够以全新的面貌面对大学生生活
- 2、培养同学们的健康心理，正视生活中所碰到的一切
- 3、培养同学们的自信心
- 4、促进同学们之间的交流
- 5、培养同学们的团结协作能力
- 6、增强班级的凝聚力

学校东大操场足球场区

第一组织者：

主要组织者：

- 1、第一个游戏：“我的位置”

- 2、第一个游戏：“敞开心扉”
- 3、第一个游戏：“嘴巴、手指不一样”
- 4、第一个游戏：“玫瑰开花”
- 5、自由游戏环节

南孚电池两节共4元

- 1、我的位置：要求成员排成一排，站在场地中间，按照领导者指令迅速找到自己的位置。如：按身高又搞到低排序、按学号从小到大或从大到校行动迟疑或缓慢者接受惩罚。
- 2、敞开心扉：成员分成内外两圈，两两相对，内圈的成员向外圈的成员说出他的一个优点，然后互换角色；内圈成员按顺时针移动一个位置，重复以上环节。
- 3、嘴巴、手指不一样：成员在领导者的带领下鼓掌打节奏的同时，轮流说出一个数字，同时还要伸出手指示意。要求速度要快，手指示意的和嘴巴说出的数字不能一样，否则接受惩罚。
- 4、玫瑰开花：所有的同学站在一起，有组织者发号施令即玫瑰花开几瓣，开几瓣则几个同学抱在一起，抱在一起的人数需和玫瑰花的瓣数相同，没有抱在一起的人或是抱在一起的人数不对的都被淘汰，直至剩下最后几个人即为最后赢家。
- 5、自由游戏环节现场出节目现场表演，具体规则需看情况而定。

## 中学心理团体活动方案篇三

### 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。

## 中学心理团体活动方案篇四

羞怯是指在人际情境下对自己的过度关注和对他人的评价的担忧引发的不自在的情感和行为倾向性。由于初中生处在身心变化的特殊时期，容易引发各种心理问题，羞怯是大多数初中生的心理情感。正常的羞怯是人们不可或缺的情感体验，尤其是女生在人际交往中如能表现出几分羞涩，也不失为一种可爱的表现。但是如果羞怯影响到个体不能与人正常交往，甚至惧怕交往，则是一种病态，急需得到治疗。而国内对羞怯的相关研究多停留在问卷调查和数据收集层面，对羞怯的干预研究很少。团体心理辅导作为一种有效的干预方法，创设了一种类似真实的社交情景。在团体中，个人实际改变了平时生活规则，进入一个新的角色，发掘真实自我，此时的交流是真实自我之间的交流。但现有团体心理辅导研究的对象多数为大学生，缺乏对初中生的关注。因此，我们希望发挥团体心理辅导特有的作用，帮助初中生克服羞怯，提高人际交往能力。

### 二、团体心理辅导内容

#### (一) 目标

在认知方面，改变羞怯个体对自己和他人的消极评价，对自己形成正确的认识，知道自己在人际交往中的角色，敢于表达自己；在情绪方面，学会控制自己的情绪，加强自信的情绪体验；在行为方面，学会具体的交往技巧及各种语言和非语言的交流方法。

## (二)对象

采用cheek和bus修订的包含13个条目的羞怯量表，据此筛选出某初中具有高羞怯水平的学生巧人，其中男生9人，女生6人。

## (三)时间频次

共七次，每周一次，每次90分钟。

## (四)基本思路

团体心理辅导方案分为创始、过渡、工作、结束4个阶段，第一次活动为创始阶段，第二次活动为过渡阶段，第三至第五次活动为工作阶段，第六次活动为结束阶段。将积极心理学的理念融入其中，发现成员的优点并以此来对抗缺点，以“去问题化”的视角看待每一个成员，在工作阶段，分别以积极认知、积极品质、积极情绪、积极行为为主题对成员进行羞怯的干预，达到潜能的最大限度发挥。

## (五)设计方案

### 1. 相逢是缘—第一次活动

活动目标:促进成员间建立初步认识，形成团体的基本规范、)

活动准备:纸，笔，滴管，杯子。

活动过程:(1)导入(10分钟)。“我们是同类人”游戏:当领导者说出具有共同特征的一类人,例如喜欢唱歌的同学、喜欢打乒乓球的同学等时,具有这类特征的成员就聚在一起围成一个圈。(2)一滴水的启示(10分钟)。领导者用滴管从杯子里取出一滴水,然后启发成员:怎样才能使这一滴水不干涸?会得到放回杯子里、放回大海里等类似的答案,进而引导成员,我们每个人就像这一滴水,只有融入团体中,才会焕发生命力。(3)圈内圈外(20分钟)。让成员随机站成两圈,分为内圈和外圈,外圈的成员要向成员介绍自己:姓名、来自于哪个班级、有哪些兴趣爱好等。(4)聆听心声(20分钟)。领导者发给每人纸和笔,让其回答参加团体对你来说意味着什么、来到新的团体中最深刻的体会有哪些、在团体中最担心什么、期望在团体中有哪些收获的问题,写完后每个人分别表述。(5)五指约定(20分钟)。让成员在纸上画出自己的一只手,在五指上分别写出自己的姓名、年龄、班级、特长、团体笔名。并且在手掌中心写出团体成员必须遵守的规范,如每次团体活动无故不准迟到早退、每次团体活动的经历保守秘密、认真倾听别人的发言等。并且要求成员在每次活动时都互相握手微笑。(6)小结(10分钟)。在这次团体活动中,我们大家彼此开始相互认识,对团体有着自己的期待,希望自己在团体中有所收获,所以我们要遵守团体规范,确保团体活动正常开展,我们会在团体中共同成长、共同进步。

## 2. 信任之旅—第二次活动

活动目标:引导成员加深认识,彼此相互信任。

活动准备:布条,纸,笔。

活动过程:(1)导入(5分钟)。回忆上次团体活动的内容。(2)找朋友(30分钟)。将成员随机分成内外两圈,当领导者要求伸出手指时,内外圈成员互相伸出自己想要伸出的手指数量。1个手指代表不想和你交朋友;2个手指代表愿意认识你,但仅限于见个面而打声招呼、问声好;3个手指代表我愿和你做朋友,

希望能有更深了解;4个手指代表非常希望与你做朋友,并且在以后的日子里能与你同甘共苦。接着让成员比较双方伸出手指的个数。如果不一样双方就原地不动;都是1个手指就各自把脸转向一边;都是2个手指就互相微笑;都是3个手指就握手;都是4个手指就拥抱。最后让成员向右跨一步,继续和下一位同学做一样的动作,直到所有内外圈同学都互相完成伸手指游戏为比。启发成员进行思考:当对方伸出手指比你少时,你的感受?当对方伸出手指比你多时,你的感受?伸出的手指恰好和你一样时,又是什么感受?让成员懂得,只有以更敞开的胸怀信任对方,才会结交更多的朋友。正如伸出的手指样,伸出的手指越少,越表明自己对对方的疑虑,对方看到手指伸出的比自己少时就会产生失落感,与此相反,伸出的手指与自己一样甚至更多时,对方会感到被肯定,才会有进一步的交流。(3)“盲人”走路(30分钟)。成员两两组合,一位扮演“盲人”,用布条蒙住双眼,另一位扮演引路人。在选定的路线内,引路人要搀扶“盲人”从起点走向终点。引导成员讨论:作为“盲人”,你唯一能依赖的对象就是引路人,游戏开始时你相信他能带你走完终点么?在走的过程中你们是怎么配合的?遇到了哪些困难,又是怎样解决的?作为引路人,帮助他人后有没有感到一种快乐?你是怎样帮助“盲人”的?(4)信任考验(巧分钟)。让成员写下从来没有告诉过别人的一件事,征求成员同意后,让其将这件事说给其他成员听。最后问这件事能不能对团体成员以外的人公布,如果可以的话,让其选择:永远保密、对父母、教师、团体领导者、朋友、同学随时公开,看每个成员的选择有何相同的地方,找出阻碍相互信任的因素。(5)小结(10分钟)。通过一系列的游戏,我们深深体会到信任给人带来的鼓励,团体中的每一个成员不是孤单的个体,被他人信任又能给予信任,人与人之间的距离才会逐渐缩短。

### 3. 肯定自我—第三次活动

活动目标:帮助成员发现自身的积极品质。

活动准备:白板,黑色水笔,形容人物品质特点的卡片,代币券。

活动过程:(1)导入(15分钟)。白板上的黑点。领导者在一块白板上用黑色水笔涂出一个黑点,问成员:“你们看到了什么?”成员会回答看到了黑点,此时领导者启发大家,为什么仅仅就看到一个小黑点,这么大一块白板就被忽视了呢?自己平常是不是过度聚焦自己的劣势,就像关注那块黑点,而忽视了自己的优势了呢?(2)标注自己(10分钟)。让每位成员写下自身最积极的5种特征品质,写完后相互交流。(3)优点轰炸(巧分钟)。每位成员都要被其他成员指出自身还具有的优点,启发成员思考:当别人指出你的优点时,有什么感受?这些优点是否具体并符合你的情况?有没有发现以前自己都不知道的优点?(4)拍卖会(40分钟)。准备好20张形容人物品质特点的卡片,包括褒义和贬义的,如真诚、善良、勇敢、胆怯、自私等,分发给每位成员10张代币券,开始拍卖这些卡片,出价最高者能得到卡片,表明自己最想得到这种品质特征。第一轮拍卖:领导者随机出示卡片,成员在不知道后而有何种卡片的情况下,谨慎做出拍卖选择。第二轮拍卖:领导者将20种卡片全部出示,让成员整体权衡后做出选择。游戏后启发成员思考:这种品质特征是你已经具备的,还是自身虽没有但却渴望拥有的?在第一轮拍卖中,你是怎样权衡并做出选择的?第一轮和第二轮后的拍卖所得卡片一样吗?(5)小结(10分钟)。通过这次活动,我们发现了自身的闪光点,这些特征往往被大家所忽视,在拍卖会上,还发现了自己最想拥有的品质特征,那么在生活就朝着这些品质特征努力,做最好的自己!家庭作业是在镜中观察自己,思考:对自己的外貌哪些部位最满意?怎样给人留下良好的印象?对自己的外貌哪些部位最不满意?将其想象并无限放大,然后对着想象的那个形象,如同看到哈哈镜中的形象般开怀一笑。

#### 4. 美丽心情—第四次活动

活动目标:培养成员的积极情绪,从情绪层而对羞怯成员进行

干预。

活动准备:表情图片,纸,笔。

活动过程:(1)导入(巧分钟)。领导者出示表情图片(正而为愁眉苦脸、不开心的表情)并演示出来。让成员想一想最近有什么事导致了和图片相对应的情绪,此时领导者将图片翻转,展示反而(一张笑脸)。(2)羊和狼的故事(巧分钟)。讲述羊和狼的故事。有两只羊,一只在羊圈里,另一只拴在了狼的旁边。在羊圈里的羊正常健康地生活着,而另一只没过多久就死了。启发成员思考,这只羊在狼的身边,整天处在担惊受怕的情绪中,不能保持快乐的心情,由此认识到消极情绪造成的严重后果。(3)快乐回忆(20分钟)。调动成员的想象,回忆以前最快乐的一段时光并写在纸上,然后与大家一同分享。(4)情绪调节(30分钟)。让成员写出自己遭遇消极情绪时的调节方法并相互交流分享。领导者将其归纳总结:为转移自己的注意力,可以出去走走,看一看窗外的阳光,呼吸一下新鲜空气,做自己喜欢做的事;合理宣泄自己的情绪,比如哭一场,找好朋友倾诉;自我安慰,理智看待问题,或换位思考。(5)小结(10分钟)。这次活动,我们知道了积极情绪的重要性,同时也学会了调节消极情绪的方法,愿大家每天都有好心情!家庭作业是制定情绪晴雨表,把情绪从可以控制到不可控制划分为由低到高的5个等级,每天将自己的情绪在表上加以标注,如果情绪处于较高的位置就提醒自己将情绪下调。

## 5. 秀出自己—第五次活动

活动目标:培养成员的积极行为,从行为层而对羞怯成员进行干预。

活动准备:样图,纸,笔。

活动过程:(1)导入(15分钟)。班干部选拔。情景模拟活动,领导者宣布选拔启事,选出班长、各个学科的课代表、生活

委员等，让成员自愿报名选拔岗位，陈述自己担任岗位的能力和优势，领导者扮演岗位裁定者。(2)你说我画(20分钟)。准备两张样图，从成员中选出一名志愿者，该名志愿者看完样图后，向其他成员进行描述，不准提问，其他成员根据描述将图形画出。然后再选一名志愿者，看第二张样图，看完后也向其他成员描述，但期间允许提问，志愿者随时做出解答，然后画出图形。游戏结束后启发成员思考：第一次样图描述后，大家所画的图形都一样么？第二次大家所画图形，一致性有所提高么？(3)学会倾听(30分钟)。让成员两两之间相互倾诉，以最近最难忘的一件事为话题，但之前安排好一些“卧底”，故意不倾听，装作置之不理。活动结束后分别询问倾诉方和倾听方的感受。领导者总结倾听的原则：不仅用耳，更是用心去听；不能在听的时候忙于自己的事，表现出不耐烦；听完后要给予回馈，可以是言语上的，或是一个点头和微笑；不能随意打断别人的话题。(4)男生女生(巧分钟)。让成员在纸张的左栏写下男孩子的特点，右栏写下女孩子的特点，看哪边写得最多。领导者将其归纳总结为外貌和气质上的差异。并告诉男生女生之间交往原则：举止自然，落落大方；互相尊重，往来适度；及时化解误会。(5)小结(10分钟)。在本次活动中我们学会了怎样倾听别人说话，敢于并恰当地说出心里话，而对异性时如何正确处理自己的行为，每位成员都应以更自信的姿态积极开口说话，可以从“你觉得今天天气怎样？”开始，或者从自我介绍展示自己，也可以从赞美对方开启话题。

## 6. 一路上有你—第六次活动

活动目标：巩固，结束团体。

活动准备：橡皮泥，拼图，书签，纸，笔。

活动过程：(1)导入(15分钟)。发给每位成员橡皮泥，要求成员互相合作，导出与团体主题相关的一些造型，调动想象，活跃气氛。(2)拼图游戏(20分钟)。将成员分组，发给每组成

员打乱的图形，看哪一组在最短的时间内将完整的图形拼接完整，培养成员之间的默契。(3)时光穿越(35分钟)。让每位成员写下之前参加团体辅导后的体会、对哪一点印象最深刻、自己取得了哪些改变，之后成员间相互交流讨论，领导者对每一位成员进行总结，对团体辅导历程做个回顾。(4)真心祝福(10分钟)。领导者发给每位成员精致的书签，让成员写下对他人祝福的话，然后互相赠送。(5)大团圆(10分钟)。所有成员站成一个大圈，一起合唱《同一首歌》，伴随着歌声一一道别，互相鼓励在今后的日子里同舟共济，一起和羞怯说再见。

### 三、团体心理辅导总结

通过游戏、讨论、情景模拟等一系列的行为互动训练，成员在团体人际互动中互相熟悉，表露自己的情感。积极心理学取向的团体辅导方案对氛围的营造尤佳，团体辅导为小组成员提供了一个彼此信任、互相尊重、宣泄情感、互相支持的互动平台，从而帮助成员在团队支持中更好地解决自己的问题。团体心理辅导的顺利开展离不开被试成员的主动参与，积极配合。羞怯个体突出表现就是主动性不够，沉默寡言，团体心理辅导的成功也在于在领导者的调动下，成员积极响应。从开始的自愿参加辅导，到辅导中积极参与游戏活动，直至家庭作业都能得以顺利完成，这都和成员愿意通过辅导使自己得到改变的想法密切相关。随着每次团体辅导的推进，成员的积极主动性不断得到提高，对团体心理辅导充满信心。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：



点击下载文档

搜索文档

## 中学心理团体活动方案篇五

良好课堂，友好关系——我可以

由7—9人一小组、9个小组组成

赣师附中初三四班全体同学，赣南师院xx心理学部分学生

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)

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。

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)

游戏方法：小组成员围成一圈，任意提名一位学员自我介绍姓名、兴趣爱好，如我叫a□喜欢写作；第二名学员要说：我是

喜欢写作的a的左边(右边)的喜欢看书的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—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?**xx**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。

## 中学心理团体活动方案篇六

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，一量缺乏自信，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。