

最新团体辅导活动方案 团体心理辅导活动方案(优秀9篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。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。下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

团体辅导活动方案篇一

一、指导老师、领导者和其他成员介绍：

【指导老师】：

高美才，南昌大学心理健康教育中心主任，具有较强的专业理论知识、实践能力，曾多次主持领导团体心理辅导。

【领导者】：

海柳娟，南昌大学教育学院应用心理061班学生，心协会会长顾问

【协助人员】：

刘伟芳，应用心理072班学生，心协心研部副部长。

二、团体性质：

结构式的，异质的，训练成长，自我体验的封闭式辅导。

三、团体对象：

心协理事会成员。 四、团体规模：13人，男女比例为7：6。

五、地点：心协办公室

六、活动时间：共一次，1.5—2小时，时间10月18日晚7：00—9：00。

七、活动费用：

各种手工制作材料和印刷费用以及团辅相关道具，奖品等。

八、理论依据：

1、团体凝聚力是以团体共同活动为中介，在团体活动中，成员经过互动，彼此诉说自己心中的感受和想法，从而增进成员之间的感情和思想交流，这时，彼此发生认同，互相满足心理需要，产生亲密感和相互依赖感，加大成员之间的相互吸引和团体多成员之间的吸引，在这样的团体中，成员心情愉快，精神振奋，行为，认知，情感一致，凝聚力就高。

2、马斯洛的需要层次理论出发，归属的需要，一个人成为一个团体的一员时就希望自己能找到归属感，希望自己在团体中能发挥自己的作用，实现自我效能感，充分实现自己的价值。

3、自我价值的实现，个体希望与团队中其他成员有人际互动，并希望投入该团队的活动，并从团队中获得自己的价值实现，有自我满足感。

九、辅导目的：

通过一系列的活动，让所有成员都参与，并全身心投入到活动之中，充分进行体验，感受，发挥自我能动性，与成员一起分享，一起成长，在团体中实现自我成长和体会团体凝聚

力的重要性，并把团辅的收获运用到今后的学习和工作之中，真正实现自我价值，并与团队其他成员更好的合作，增强团体凝聚力和团队合作精神，培养团队意识，发挥主人公的角色为团体目标一起进步。

十、活动内容：

(一)、开场白：

领导者做自我介绍，并介绍协助者，把团体成员按男女比例分开，让大家更好的融入进集体中，希望通过这次活动，为大家营造一个平等，互相尊重，信任的小组氛围，促进团体成员的自我发展，增进组员的团体归属感和对团体的信任，以提高小组内部工作积极性，增强团体凝聚力。

时间：5分钟

(二)、热身活动：

1、小游戏：先伸出两只手的食指，领导者叫开始，一、二、三一起派三下，然后再伸出中指和食指一起跟着口令派三下，依此类推，最后变成一个手掌一起排三下，随着手指的增多，你会发现声音越来越大，力量越来越强。虽然游戏简单，在但在这个过程中，你会不经意间发现“团结就是力量”，在一个团体中，也许一个人的力量是很微弱的，但当两个人，三个人，甚至全体成员齐心协力为共同目标一起努力，一起付出的话，你会发现不一样的收获。目的：通过这个简单的游戏引导大家初步形成团体意识，充分体验这种氛围，积极融入到团体中，与团体成员一起成长。

领导者引导大家带着这种氛围充分体验今天的活动，并要求在每一个环节都要认真体会，积极发言。自己有什么体会，收获或者什么看法，观点都可以说，这不但是我们一起成长的过程，更是我们发现不足，改进不足的过程。我们的目标

就是敞开心扉，共同进步。

让团体成员签协议：（准备承诺书），要求每个人都要签上自己的名字，并遵守承诺，做不到的要接受一定的惩罚。这部分工作由协助者完成，发纸和笔让成员签写承诺书，写好后贴在心协办公室。

10分钟。

三、无家可归

活动前奏：所有成员围成一圈，并转身成为一个人在另一个人背后，相隔一定的距离，领导者说开始时，每个人给前面一个人做按摩，捶背，一分钟之后换方向，进行同样的动作。
目的：所有成员都放松，准备好进入接下来的环节中。

正式活动：所有人任意走动，当领导者报数的时候就要按要求的组织在一起，进行三到五次，要求每一次都有人落单最好，但也要注意有些人因挫败而丧失信心。

要求：这个活动中看似很简单，但蕴涵的道理深刻，要求领导者要作好引导工作，指导成员不是为了玩游戏而玩游戏，要认真体会游戏过程。

讨论：

人组队，还是等着别人来找你？

吗？

3、作为组织的一员，你是否意识到家的重要性？这个游戏给你什么样的启发？

时间：20分钟。

“家”对我们如此重要，我们不但需要家，我们更需要一个充满温暖、包容、温馨的家。

四、画图接力赛：

这是一个有难度的活动，一般在一个组织中都是领导者分配任务，下面的人去完成就行，但今天我们要求每个人都参与到活动中，自己做主的同时还要求与其他人配合，完成共同的目标。

作。

要求：成员之间可以提供意见，但不可以代画，每人都要画，最后小组进行解说，领导者进行评选，颁发奖品。这个活动有奖品哦，大家一定要加油。

目的：培养成员的合作态度，训练思考，讨论和创造的能力，学习合作的行为，培养团体合作精神。

这个活动会因意见不和而发生争执，这就要求大家学会包容他人，作为一个团队就要以团队的利益为重，以共同的目标为首，抛出个人思想，齐心协力，一起努力达到目标。讨论：

- 1、你们是如何确定来这样画这幅画的？
- 2、在这个过程中，你们小组是如何完成的？有没有出现一个人中心的现象？
- 3、在这个活动中，你发挥了什么作用？若没有你，他们能达到目标吗？
- 4、当意见分歧很大时，你们是怎么解决的？你是否意识到团队合作的重要性？

在这个过程中，领导者还要注意观察小组动态，组员的参与

程度和积极性。

材料：一组六人，一组七人，一起完成画。两张大材料纸，13只彩笔。

时间：约45分钟(画30分钟，说15分钟)

团队合作不是要求你听从安排，而是要你积极主动的加入到团体中，充分发挥自己的重要作用，为团队贡献自己的一份力量。

五、心灵寄语：

这是今天活动的最后一个环节了，相信大家对家的重要性和团队角色的重要性都有了一些思考认识，下面就把我们对这个家的期望写下来，作为我们一起奋斗的目标，我们互相督促，一起成长。

要求：在心型卡片上写下你对心协的期望，每位成员写下对团队的祝福，希望自己的团队是什么样的，以及在团队这么长时间的感受，贴在海报纸上。要求写出自己最内心深出的想法，我们会把它贴在办公室墙上，作为勉励。并要写上自己的名字，在互相监督的同时也要自我反思，带着我们的期望一起成长，一起奋斗，为了心协的明天，为了我们心中的信念，有了梦想我们一定能飞翔。

播放歌曲《相亲相爱一家人》

材料：15张心型卡片，彩色。

时间：10分钟

六：填写反馈表：

协助者发表格，现场填写。要求真实填写，我们要发现不足，

才能一起成长。

时间：10分钟

歌曲：《明天会更美好》

团体辅导活动方案篇二

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、让小组成员站成一系列纵队，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。

团体辅导活动方案篇三

【指导老师】：

高美才，南昌大学心理健康教育中心主任，具有较强的专业理论知识、实践能力，曾多次主持领导团体心理辅导。

【领导者】：

海柳娟，南昌大学教育学院应用心理061班学生，心协会长顾问

【协助人员】：

刘伟芳，应用心理072班学生，心协心研部副部长。

结构式的，异质的，训练成长，自我体验的封闭式辅导。

心协理事会成员。

13人，男女比例为7：6。

：共一次，1.5—2小时，时间10月18日晚7：00—9：00。

各种手工制作材料和印刷费用以及团辅相关道具，奖品等。

1、团体凝聚力是以团体共同活动为中介，在团体活动中，成员经过互动，彼此诉说自己心中的感受和想法，从而增进成员之间的感情和思想交流，这时，彼此发生认同，互相满足心理需要，产生亲密感和相互依赖感，加大成员之间的相互吸引和团体多成员之间的吸引，在这样的团体中，成员心情愉快，精神振奋，行为，认知，情感一致，凝聚力就高。

2、马斯洛的需要层次理论出发，归属的需要，一个人成为一个团体的一员时就希望自己能找到归属感，希望自己在团体中能发挥自己的作用，实现自我效能感，充分实现自己的价值。

3、自我价值的实现，个体希望与团队中其他成员有人际互动，并希望投入该团队的活动，并从团队中获得自己的价值实现，有自我满足感。

通过一系列的活动，让所有成员都参与，并全身心投入到活动之中，充分进行体验，感受，发挥自我能动性，与成员一起分享，一起成长，在团体中实现自我成长和体会团体凝聚力的重要性，并把团辅的收获运用到今后的学习和工作之中，真正实现自我价值，并与团队其他成员更好的合作，增强团体凝聚力和团队合作精神，培养团队意识，发挥主人公的角

色为团体目标一起进步。

(一) 开场白：

领导者做自我介绍，并介绍协助者，把团体成员按男女比例分开，让大家更好的融入进集体中，希望通过这次活动，为大家营造一个平等，互相尊重，信任的小组氛围，促进团体成员的自我发展，增进组员的团体归属感和对团体的信任，以提高小组内部工作积极性，增强团体凝聚力。

时间：5分钟

(二) 热身活动：

1、小游戏：先伸出两只手的食指，领导者叫开始，一、二、三一起派三下，然后再伸出中指和食指一起跟着口令派三下，依此类推，最后变成一个手掌一起排三下，随着手指的增多，你会发现声音越来越大，力量越来越强。虽然游戏简单，在但在这个过程中，你会不经意间发现“团结就是力量”，在一个团体中，也许一个人的力量是很微弱的，但当两个人，三个人，甚至全体成员齐心协力为共同目标一起努力，一起付出的话，你会发现不一样的收获。目的：通过这个游戏引导大家初步形成团体意识，充分体验这种氛围，积极融入到团体中，与团体成员一起成长。

领导者引导大家带着这种氛围充分体验今天的活动，并要求在每一个环节都要认真体会，积极发言。自己有什么体会，收获或者什么看法，观点都可以说，这不但是我们一起成长的过程，更是我们发现不足，改进不足的过程。我们的目标就是敞开心扉，共同进步。

让团体成员签协议：（准备承诺书），要求每个人都要签上自己的名字，并遵守承诺，做不到的要接受一定的惩罚。这部分工作由协助者完成，发纸和笔让成员签写承诺书，写好后

贴在心协办公室。

10分钟。

（三）、无家可归

活动前奏：所有成员围成一圈，并转身成为一个人在另一个人背后，相隔一定的距离，领导者说开始时，每个人给前面一个人做按摩，捶背，一分钟之后换方向，进行同样的动作。
目的：所有成员都放松，准备好进入接下来的环节中。

正式活动：所有人任意走动，当领导者报数的时候就要按要求的组织在一起，进行三到五次，要求每一次都有人落单最好，但也要注意有些人因挫败而丧失信心。

要求：这个活动中看似很简单，但蕴涵的道理深刻，要求领导者要作好引导工作，指导成员不是为了玩游戏而玩游戏，要认真体会游戏过程。

讨论：

3、作为组织的一员，你是否意识到家的重要性？这个游戏给你什么样的启发？

时间：20分钟。

“家”对我们如此重要，我们不但需要家，我们更需要一个充满温暖、包容、温馨的家。

（四）、画图接力赛：

这是一个有难度的活动，一般在一个组织中都是领导者分配任务，下面的人去完成就行，但今天我们要求每个人都参与到活动中，自己做主的同时还要求与其他人配合，完成共同的目标。

过程：指导者介绍活动规则，根据所规定的题材(如走进考场，我们的学校，未来的学习，成功的日子等)，各组成员在限制的时间内，通过充分的讨论，发挥各自的想象力，轮流接力将图画完成，要求是成员每人都必须动手，图画必须是团体合作的结果。成员如果各执己见，不能充分讨论协商，会由于意见不集中而耽误了时间，无法顺利完成任务，如果成员协商充分，意见集中，作品不仅有创意，有特色，而且所花时间少。成员通过此练习，可以学习团体内如何沟通，促进合作。

要求：成员之间可以提供意见，但不可以代画，每人都要画，最后小组进行解说，领导者进行评选，颁发奖品。这个活动有奖品哦，大家一定要加油。

目的：培养成员的合作态度，训练思考，讨论和创造的能力，学习合作的行为，培养团体合作精神。

这个活动会因意见不和而发生争执，这就要求大家学会包容他人，作为一个团队就要以团队的利益为重，以共同的目标为首，抛出个人思想，齐心协力，一起努力达到目标。讨论：

- 1、你们是如何确定来这样画这幅画的？
- 2、在这个过程中，你们小组是如何完成的？有没有出现一个人中心的现象？
- 3、在这个活动中，你发挥了什么作用？若没有你，他们能达到目标吗？
- 4、当意见分歧很大时，你们是怎么解决的？你是否意识到团队合作的重要性？

在这个过程中，领导者还要注意观察小组动态，组员的参与程度和积极性。

材料：一组六人，一组七人，一起完成画。两张大材料纸，13只彩笔。

时间：约45分钟(画30分钟，说15分钟)

团队合作不是要求你听从安排，而是要你积极主动的加入到团体中，充分发挥自己的重要作用，为团队贡献自己的一份力量。

（五）、心灵寄语：

这是今天活动的最后一个环节了，相信大家对家的重要性和团队角色的重要性都有了一些思考认识，下面就把我们对这个家的期望写下来，作为我们一起奋斗的目标，我们互相督促，一起成长。

要求：在心型卡片上写下你对心协的期望，每位成员写下对团队的祝福，希望自己的团队是什么样的，以及在团队这么长时间的感受，贴在海报纸上。要求写出自己最内心深出的想法，我们会把它贴在办公室墙上，作为勉励。并要写上自己的名字，在互相监督的同时也要自我反思，带着我们的期望一起成长，一起奋斗，为了心协的明天，为了我们心中的信念，有了梦想我们一定能飞翔。

播放歌曲《相亲相爱一家人》

材料：15张心型卡片，彩色。

时间：10分钟

（六）：填写反馈表：

协助者发表格，现场填写。要求真实填写，我们要发现不足，才能一起成长。

时间：10分钟

歌曲：《明天会更美好》

团体辅导活动方案篇四

随着社会的发展，关注少年儿童的身心健康已成为社会的共识及注意的热点。关注少年儿童，尤其是小学生的心理健康具有重的历史和现实意义，在小学生中开展以心理活动课为主的心理健康教育是儿童的内在心理需要。作为教育工作者，我们应该关注小学生心理健康，上好小学心理活动课。

激烈竞争的现代社会向我们预示着：21世纪最的财富就是人才。因此，关注21世纪的主人儿童青少年，尤其是小学生的心理健康具有历史和现实的意义。处于义务教育阶段的小学生，在人生成长、学习的路上跨出了充满希望的一步，具备良好的心理素质能为他们将来的工作、生活奠定扎实的基矗作为学校教育的重要内容之一的心理健康教育，它立足于学生未来的成长，使学生的心理素质得到发展。而在众多实施心理健康教育的途径中，心理活动课是一种行之有效的方式。心理健康教育已经成为当今社会必不可少的教育课程。

现就我校开展农村三~~四年级小学生心理辅导总结如下：

现在的社会是一个竞争十分激烈的社会，人们的压力越来越，心理的受挫能力越来越小，有一个健康的心理是必不可少的。小学阶段是一切的。基础，如果在小学阶段养成一个良好的学习习惯、良好的学习兴趣，有一个健康的心理以及正确地对待困难和挫折的`态度，必将为他今后的人生打下坚实的基矗当代的小学生，多数来自生子女家庭，在家庭处于特殊地位，长辈的呵护、父母溺爱，容易使他们形成“以自我为中心”的心理状态。他们最关注什么？他们最困惑什么？他们最需要辅导老师助什么？为深刻地了解这些，我们辅导过程中，对学生进行了《农村小学生心适应问题的调查研究》，

发现学生们普遍存在着心理适应问题，其中学习方面最突出，其次分别为生活方面、交往方面、认识自我方面。针对这一实际，在活动课中，我认为有必要对学生的学习方面进行重点辅导，使学生爱学乐学。（1）培养学生良好的学习动机。动机和兴趣是学习中的动力因素，通过活动让学生感悟到学习是十分有趣的（2）养成学生良好的学习习惯。让学生联系实际，对照自我，从而自觉地学习，消除学习上的不适应情况。（3）掌握良好的学习方法与策略，教给孩子正确的学习方法。

学习是学生熟悉的事情，只有从学生身边的事情出发，他们才能有话可说，产生共鸣，课堂气氛活跃，辅导效果水到渠成。在学生的人际交往、自我认识等方面，我也选择了一些有针对性、有实际意义的内容，一切以学生的需要为出发点。

（1）切实加强领导。学校和校区的领导高度重视这一活动，充分认识了在农村小学开展心理课的必要性，在小学阶段的重要意义，同时也推动学校素质教育和素质实践的全面进行，加强和改进了学校的德育工作。

（2）制定教育计划。学校结合本校的具体情况，制定具体的实施计划，在调查分析的基础上分层次有重点的制定各年级段学生心理健康教育的基本目标、要求和主题。

（3）营造活动氛围。学校利用宣传专栏、板报、广播等形式向学生宣传心理教育的基本内容、要求和意义。营造一个良好的、积极的、健康的心理氛围。

心理健康教育的内容很广泛，要从处着眼，小处入手，从学生的日常小事抓起，让学生从小学阶段就有一个积极、健康、阳光、向上、自信的心理素质。具体的内容如下：

（1）如何正确认识自己。世上没有十全十美的人每个人身上都有优点和缺点，不能过高评价自己，要勇于正视自己的缺

点和不足；也不能过低评价自己，不要自卑，不要看不起自己，要挖掘自己身上的优点和长处。只有了解自己，才能正确评价自己。通过活动帮助学生知道什么是真正的自我，什么是对自我的正确认识，懂得什么是悦纳自己。引导学生正确地评价自己，知道正确评价自己有利于身心健康，能够接纳自己的优缺点，充分利用自己的长处，使自己快乐地学习和生活。

(2) 如何培养学生的学习兴趣。兴趣是求知的动力，兴趣对学生的成长起着很重要的作用。培养学生广泛的兴趣，为他们今后的学习、工作打下坚实的基矗郭沫若先生曾说过：“兴趣出勤奋，勤奋出天才。”

(3) 良好学习习惯的培养。好的习惯对一个人的成长有多么重要，一个好的习惯就可以助学生获得成功；没有好的习惯就可能影响学生的一生。分析自身已具备的好习惯及存在的问题，充分发挥自己主观能动性，改掉不良习惯。让学生从小就养成一个良好的学习习惯。

团体辅导活动方案篇五

今天的培训和以往的有很大的不同，让我们有了更近的距离去接触和了解我们的同学或者说同事。说真的以往的培训活动一结束，大伙就各自散开了，对每个人都没有太深的印象，当然除了自己认识的。这次活动就弥补了这一缺陷，我们有机会、且以一种特别的方式去认识他们，很值得推崇。下面就是我个人对这次活动的所得所感。

当我们走进礼堂的时候就感觉今天的会议与以往的不一样，果然，今天是由心理咨询室的同学为我们开展一场团体辅导活动，旨在培养同学们的角色定位、合作沟通以及信任感。首先我们是在一种带有神秘性的选牌游戏中作角色的定位，

同时那一张看似无所意义的牌在心咨询同学那里也有别样的解释，让我们从中了解自己最近的一些心理状况。当我们分好8组以后，就进入一个角色圈里的互识环节，这也是最基本的，只有记住了别人的名字才能更加顺利的与他人进行交往，同时也让我们知道原来我们的周围有那么多的值得我们学习交流的朋友，彼此之间多了熟悉少了陌生，多了亲切少了尴尬，多了互动少了沉默，多了主动走进他人的勇气少了被动为人所识的无奈。我们也很快为自己找到了归宿感，我们就是第八组的。游戏一是在黑暗中用胶绳按要求制造图形：要求每一位成员在闭上眼睛但可以进行交流的情况下在规定的时间内摆好图形。

尽管它们都是些简单的图形，然而在闭上眼睛时，却是相当的困难，光靠某一位成员的力量是无法完成的，就势必要每一位成员之间的协调合作了。我们知道在这时意见很容易出现分歧，如果协调不好会影响整个团队的凝巨力的，因而在出现指挥者的同时也需要一部分人做出牺牲，权衡效益最大化后进行取舍。这是我们很容易会心往一处使，为集体的目标努力，也正如我们的工作一样，需要我们每一位成员的劳动且要在必要地时候为集体而舍自我。

信任感对个人和集体都有相当最要的作用，可以说是维系的纽带，因而培养彼此的信任感是至关重要的，一次两次多次的交往会让我们由不信任到逐渐信任直至最后的完全信任，有一个漫长的`过程，所谓的“路遥知马力，日久见人心”。这个“信任别摔”的心理辅导活动就可以让我们在游戏中的寻找信任。当我们每一个人在被摔的第一次都惊吓的叫起来，因为我们害怕没有谁会接住我们，但当我们平平安安时，我们把信任交给了同伴，后面的我们体验跟多的是刺激是有趣；但当你第一次被摔没有被接住是，后面我们的恐慌之情会越加的强烈，如后顺利时，我们同样还是会把信任交给我们的同伴的，说明信任性是可以修复的。同样在平时的学习生活工作中，彼此会相互信任也会因事而失去彼此的信任，建立信任的很难得的，所以好好维系它，相信它会给你带来很多

意外的惊喜！

团体辅导活动方案篇六

8月21日，长沙市岳麓区桔子洲街道师大社区联合智天使公益联合会、长沙纳本心理咨询中心在社区服务中心一楼会议室开展了“我和情绪做朋友”团体心理辅导。

此次团辅邀请到国家二级心理咨询师、纳本心理签约讲师、湖南师大心灵成长导师团队专家导师戴洋。首先，老师介绍了“好朋友”和“小坏蛋”，即积极情绪和消极情绪。并且引用“大郎和二郎的”故事让孩子们分析故事中刘老太的情绪，引导他们积极转化故事人物消极情绪。随后进行情绪万花筒环节。台上的孩子根据台下分享的故事做出喜、怒、哀、惧等表情。夸张而真诚的情绪演绎引起全场哄笑，鼓掌称赞。最后，老师要求大家在纸上画出一个手掌，且在指甲上分别写出五种情绪，指头上写出产生这些情绪的原因，并进行分享。

本次活动旨在引导儿童青少年探索自己的情绪，调整自己的情绪，理解自己的情绪，放松自己的情绪，从而帮助其建立积极向上的人生观和价值观，学会与自己、他人、社会和谐相处。

团体辅导活动方案篇七

为了进一步推进学生心理健康教育的深入开展，护航学生的心灵健康成长，9月7日，滨兴小学组织开展了一次团体辅导活动。

活动中，学校彭凤兰老师执教了团体心理辅导课《遇见更好的‘我’》。彭老师根据五年级学生实际设立了主题与目标，通过小游戏开始热身导入，将生活中学生相处的问题融入故事，

引导学生想办法解决，再转回现实，让孩子们懂得如何正视与他人的不同，管理自己的情绪。接受彼此间的不同，从而在相处过程中相互理解、相互帮助。

此次辅导通过团体组员间的互动，促使学生在交往中通过观察、学习、体验，实现了认识自我、探讨自我、接纳自我，学会信任自己和他人，学会用新的视角来看待自己和他人，学会通过关心、呵护、诚实和坦率来促进自己和他人的成长。

团体辅导活动方案篇八

为了让同学们更好的释放压力，调节心态，树立正确的心理健康观念，以更积极的状态投入学习生活中，同时为了加强同学间的沟通交流，药学院在全院各班开展了以“五月昭阳，青春未央”为主题的阳光心理健康月活动。

在“书韵光影，情动我心”——心理励志书籍电影赏析活动中，全体同学以班级为单位观看小说改编电影《阿甘正传》，每位同学书写观后感，各班心理委员对此次活动作小结，并结合本班实际情况，阐述今后开展班级活动的建议。这次活动使同学们在阅读书籍、观看电影的同时，不仅身心得到放松，从主人公身上展现出对命运不服输，对生活不气馁的精神，更让大家收获积极正能量。

在“一书一影一世界，一心一人一感念”——心理话剧表演活动中，各班同学随机分组即兴表演。活动中每位同学对角色的设定能准确反映其自身性格，通过各位同学的选角和表演，能更好的了解每位同学的内心认知，同时也能增进彼此了解、促进班级凝聚力。

最美五月，百花繁茂，韶华胜极，惟愿每位学子能在这春阳中收获一份最真的祝福，寻觅到未来的方向，让心花也能完美绽放！

团体辅导活动方案篇九

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。