

2023年心理团体活动方案(汇总5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。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？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。

心理团体活动方案篇一

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。

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。

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。

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。”

“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。引导学生逝者以已，作为有幸活着的我们应该怎样对待生命。

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。

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。

专家评语：

优点：

- 1、整个团体辅导，目标明确、流程顺畅、循序渐进地深入，从情绪宣泄、缅怀同学和展望未来三个过程来处理此次问题。
- 2、方案针对性强，有利于同学在以后的生活中面对生活。
- 3、活动的操作性很强。

心理团体活动方案篇二

如果要画一只鸟和一个人的话，你会如何构图？

- a. 一个人正看着笼中的鸟。
- b. 一个人正追着飞走的鸟。
- c. 一只鸟停留在一个人的肩上或手上。
- d. 一个人正向飞远的鸟招手。
- e. 一只鸟在上空飞行着，而这个人对这只鸟毫不在意。

参考答案

- a. 你的幸福其实已近在眼前了，却受到了一些阻碍而让你无法如愿以偿。
- b. 你正全力以赴为自己的幸福而努力，你想抓住自己的幸福，但又抓不住，正处于身心俱疲的状态中。其实有舍才有得，如果你认为眼前的幸福并不是真正的幸福，可就要做个决定了！
- c. 不担心鸟逃走而和鸟玩的你，象征着你现在正处于幸福、满足的状态中，每天都觉得很快乐！
- d. 这幅画的人物是不动的，只是向鸟招手，暗示你正等待幸福的来临，并且是以一种平静、平常心来等待，但人生中有许多事是要自己争取的，机会稍纵即逝，千万大意不得！
- e. 人和鸟之间似乎没什么衔接点，这表示你对幸福似乎没什么特别的感觉，现在的你相当淡然，或许你经过了一些事情而突然想开了，对人生也有了另一番的见解了！

心灵游戏二：

我是一个怎样的人

我是谁？这是一个充满了思辩和叩问的永恒话题。“人贵有自知之明”的“贵”字，意思不单是指宝贵，而且也指稀少，物以稀为贵嘛！睫在眼前最难见，人短于自知。

这个游戏就是针对你如何看待自己而设计的。

请先拿一张白纸，把纸纵向地折叠成四部分，形成比“川”字还多一竖的折痕。在纸最左侧那一系列，从上至下，一一写出以下各项：身高、体重、相貌、出身阶层、性别、性格、人际关系、爱好……这些栏目可能不那么合乎逻辑，也不够全面，请大家原谅，你可以自己写出你想补充的。

左侧写满之后，请在白纸的上方从左至右写上：真实的我、理想的我、别人眼中的我。

归根到底一句话——你拥有的，你不喜欢。

心灵游戏三：再选你的父母

很多人看到题目，先吓了一跳，马上大不以为然，甚至愤愤然了。我父母是天下最好的父母，让我再选？这不是滑稽加大逆不道吗！请原谅，我没有冒犯你的意思，也不是为了震撼视听，哗众取宠，实在是因为这个禁区不得不谈，它和我们心理健康息息相关。

你还是孩子的时候，无力分辨哪些是真正的教导，哪些只是父母自身的宣泄。你如同恭顺的小伙计，把父母的言语、表情、习惯等等，流水帐般记录在脑海的空白处。父母塑造了你，你在不知不觉中套用着他们所展示的模板，在未经清理和重塑之前，你在很大程度上是他们的复制品。

游戏与对父母的孝顺、尊重无关，只是进行一次特殊的心灵探索。做这个游戏很简单，只要一张白纸。不过请避开父母，尽量卸去负罪感，把情感干扰因素减到最小。

在白纸上写下“再选某某的父母”，某某就是你自己。然后请你郑重地写下你为自己再选的父母的名字。猜你要别扭一阵。虽然对父母有过种种不满，但真的把他们就地淘汰了，必有目瞪口呆之感。请坚持，游戏最艰难的地方就在这里。不必煞费苦心，你把头脑中涌出的第一个人名写下就是了。他们可以是认识的熟人，也可以是传说中的神仙魔鬼；可以是已经逝去的皇亲国戚，也可以是依然健在的平头百姓；可以是动物植物，可以是日月星辰……再选父母的类型并不重要。重要的是你在这个游戏中弥补缺憾，表达长久以来压抑的情感，重新构筑你的世界。

心理团体活动方案篇三

我也要做“万人迷”

——人际交往团体心理辅导方案

【团体目标】

1. 协助成员掌握人际交往的基本技巧。
2. 协助成员发展良好的人际关系。 【团体性质】

封闭式、结构式、志愿式、发展性团体。

【团体对象】

高一及以上年级的学生，男女生数量要求基本平衡。

【团体人数】

12~16人，为便于分组活动，团体人数最好为偶数。设团体领导者和团体协助领导者各一名。

【时间频率及次数】

共6次，每周1次，每次90分钟。

团体心理辅导是一种在团体情境中提供心理学帮助与指导的重要方式，它是通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我，探讨自我、接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度和行为方式，以发展良好的生活适应的助人过程。团体心理辅导为参加者提供了一种良好的社会活动场所，创造了一种信任的、温暖的、支持的团体气氛，使成员可以以他人为镜，反省自己，深化认识，同时也成为他人的社会支持力量。团体心理辅导可以互相支持，集思广益，特别适于人际关系适应不良的人。团体心理辅导结合一定的心理训练和辅导，对于提升人的心理素质和综合能力具有特别重要的意义。

第三次团体

单元名称：沟通从倾听开始

单元目标：协助成员掌握倾听的言语技巧和非言语技巧。

活动准备：

一些画有简单线条的图片（见图

（四）沟通练习”部分）

活动程序：

（一）“我说你画”热身游戏（10分钟）

1. 活动过程

团体成员自由组合。形成若干个两人小组，领导者给每组中的一名成员出示图1，并确保另一名成员无法看到。然后请前者向后者描述图片的内容，后者根据前者的描述画出该图片。要求在描述的过程中，只能通过言语表达。不能用手比画。比比看哪一组画得又快又准确。然后每组中的两个成员交换角色，领导者出示图2，重复上述游戏。

2. 领导者点评 人际沟通是一个双向的过程。有时候你所表达的并不一定就是别人所理解的，你所听到的未必就是别人想表达的。沟通并不是一件简单的事情，需要双方要不断反馈、调节沟通方式，才能达到沟通的最佳效果。

（二）“倾听的技巧”（20分钟）

1. 分小组进行讨论“可以运用哪些言语技巧和非言语技巧来表达你在认真倾听”，然后请各小组代表发言。

2. 领导者总结

（1）倾听的言语技巧，如避免沉默不语；变换回答的方式，不要总是回答“嗯、嗯、嗯”，“对、对、对”等；适当地插入提问，或要求对方进一步补充说明，表达对对方所说内容的兴趣；指出共同的经历和感受；用自己的话简要复述对方所说的内容，表达对对方所说内容的理解等。

（2）倾听的非言语技巧，如身体面向对方，并适当地前倾，使对方感觉你在洗耳恭听；保持目光接触，表示对对方所说的话感兴趣；停下手中正在做的事；面部表情随对方所说内容而发生变化；利用积极的面部表情和头部运动，如微笑、点头、扬眉等；避免双手交叉在胸前，保持开放的姿势，表达对对方话题的接纳态度等。

（三）“秘密红帐”（25分钟）

1. 请每位成员观察团体中其他成员的良好倾听行为，并把它们写在纸条上，放入小纸箱内。要求：

（1）只允许记好的行为，不准记不好的表现。

（2）写清楚被赞扬的成员的姓名。

（3）允许记录多个成员的良好倾听行为，只要你认为某个成员在倾听的某个方面做得好就可以把它写下来。2. 领导者当众宣读纸条的内容，以激励每位成员在今后的团体中自觉练习倾听技巧。

（四）沟通练习（30分钟）

1. 请每位成员谈谈。当你的朋友向你倾诉他的烦恼时，一般而言你会作何反应？并简要说明你作出这样选择的理由。

（1）朋友向你倾诉：“期中考试的试卷发下来了，我又没考好。我不敢告诉父母，为了供我上学他们拼命地赚钱，已经很辛苦了。我不想让他们知道。每天早晨起来，我都鼓励自己要努力地学习，但是感觉压力很大，要考上重点好难呀！”

你会如何回答？a□你要想开一点，面包会有的，只要努力一定能考上的。

b□你不用太悲观，这次好多人都没考好。

c□你应该告诉你的父母，他们也许能帮你，和你一起想办法。

d□你不敢把这件事情告诉父母，怕他们担心你。可是你的压力也非常大，不知道自己一个人是否扛得过去。

(2) 朋友向你倾诉：“我最近倒霉透了，谈了两年多的女朋友居然把我给甩了。哎，我真想一死了之！”

你会如何回答？a你怎么这么想，一次失恋就成这个样子，也太没出息了。

b□哎，是挺倒霉的。你再想想有没有什么跟她和解的办法？

c□我比你更倒霉呢，我都被人家甩过两次啦。

d□不用这么难过，俗话说得好，天涯何处无芳草，改天我帮你介绍一个更好的□e□谈了两年的女朋友居然和你分手了，你一下子接受不了这个事实，所以觉得活着没意思了。

2. 领导者点评

人际沟通的关键在于让你的朋友感觉到，你是在认真地听他说话，而且理解了他的意思。理解了他的心情。以上两个案例的几个答案中。只有最后一个反应最为恰当，但很少人会选它。因为它只是用自己的话把别人所说的内容简要地翻译了一遍（这种沟通方法被称为“意译法”），似乎是在说废话。很多人都有好为人师的倾向，误以为朋友向自己倾诉就是需要自己帮他出主意，因此在沟通中急于用自己的感受代替别人的感受，急于表达自己的意见或提出劝告。事实上只有倾诉者才最清楚自己需要的是什么，才能为自己的行为作选择。他通过倾诉，希望寻求的只不过是一种关心、理解和心理支持。而意译法恰好可以满足对方的这种心理需求。因此，把对方所说的意思简要地反馈给对方，就是最简单但是又十分有效的人际沟通小窍门。

（五）小结（5分钟）

1. 领导者小结倾听的言语和非言语技巧，并鼓励成员在团体中和团体外的日常生活中灵活运用这些技巧。

2. 预告下一期团体的内容。

第四次团体

单元名称：人缘来自好性格

单元目标：

1. 协助成员认识在人际交往中受欢迎的人格特质。
2. 协助成员检视自身的人格特质，发展受人欢迎的特质，克服不良特质。
3. 进一步增强团体的凝聚力。活动准备：

纸每人1张、笔每人1支、用于记录“魅力指数”的记号笔1支
(详见“

(二)魅力测试站”部分)

活动程序：

(一)“坐地起身”热身游戏(10分钟)

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。

（二）“魅力测试站”（50分钟）

1. 领导者描述情景：你参加了一个夏令营，在这个夏令营里你结识了很多性格迥异的人，有真诚的、善解人意的、乐于助人的、体贴的、热情的、善良的、活泼开朗的、风趣幽默的、聪明能干的、自信的、心胸宽阔的、脾气古怪的、不友好的、饶舌的、自私自利的、自负傲慢的、虚伪的、恶毒的、不可信任的、性情暴躁的、孤僻的、冷漠的、固执的、心胸狭隘的，等等。

2. 组织成员进行讨论：你最不愿意和哪三种人做朋友？最愿意和哪三种人做朋友？并简要地说明理由。请每位成员在心底对自己作一个评判（不需要说出来），你认为自己最类似于以上哪两种人？优缺点各选一个。然后仔细倾听其他成员对此的评价，从而了解自己的性格在人际交往中的受欢迎程度。

3. 领导者根据成员的发言，记录下每种性格的魅力指数。最愿意和某三种人做朋友。那么根据喜欢程度的高低，这三种性格分别记+3，+2，+1分；反之，最不愿意和某三种人做朋友，那么根据讨厌程度的高低，这三种性格分别记-3，-2，-1分。所有成员发言完后，计算每种性格的总分，得出该性格的人际魅力指数。

4. 组织成员进行分组讨论“如何培养最受欢迎的三种性格”，以及“如何克服最不受欢迎的三种性格”。

（三）“人际财富”（25分钟）

1. 给每个成员分发一张白纸，一只笔。然后请成员跟着领导者的指导语和示范，绘制自己的人际财富图。

（1）首先在白纸的中央画一个实心圆点代表自己。

(2) 然后以这个实心圆点为中心，画三个半径不等的同心圆，代表三种人际财富或者人际圈。同心圆内任意一点到中心的距离表示心理距离。将亲朋好友的名字写在图上，名字越靠近中心圆点，表明他与你的关系越亲密。

(3) 写在最小同心圆内的属于你的“一级人际财富”。你们彼此相爱。你愿意让对方走进自己心灵的最深处。分享你内心的秘密、痛苦和快乐。这样的人际财富不多，却是你最大的心灵慰藉，也是你生命中最重要的成长力量。

(4) 写在第二大同心圆内的是你的“二级人际财富”。你们彼此关心，时常聚在一起聊天戏耍，一起分享快乐，一起努力奋斗。虽然你们之间有些秘密是无法分享的，但这类朋友让你时常感到人生的温馨。

(5) 写在最大一个同心圆内的属于你的“三级人际财富”。这些朋友，可以是平时见面打个招呼，但是需要帮助时也愿意尽力帮忙的朋友；可以是曾经比较亲密但渐渐疏远，却仍然在你心中占有一席之地朋友；也可以是平时难得见面，却不会忘记在逢年过节问候一声的朋友。(6) 同心圆外的空白处代表你的“潜在人际财富”。尽量搜索你的记忆系统，把那些虽然比较疏远但仍属于你的人际财富的人的名字写下来。

2. 领导者引导成员进行思考和分享

一般而言，一个成年人需要与大约120人维持不同程度的人际关系，其中包括20-50人心理关系比较密切的人。如果人际关系过疏或过密，都容易引发个体的心理问题，或孤独无助，或自我迷失。你的人际关系现状如何？是否合适？你认为自己身上什么性格品质给你带来了好人缘？或者如果你的人缘不太好是什么原因导致的？试着整理自己的人际财富，反思自己在人际交往中所体现出来的性格特点（比如是否因一时愤怒的情绪而失去了曾经的知己；是否因太自我中心忽略他

人的感受而被周围的朋友渐渐疏远），找出自己需要继续发扬和改进的地方。

（四）小结（5分钟）

1. 领导者鼓励成员在日常生活中虚心听取他人对自己的评价和反馈，了解自己在人际交往中的受欢迎程度，分析其中的原因，然后积极发展受欢迎的性格特点。
2. 预告下次团体的内容。

第五次团体

单元名称：解开人际千千结

单元目标：

1. 协助成员改变对人际冲突的消极看法。
2. 协助成员掌握建设性解决人际冲突的基本技巧。活动准备：秒表1个

活动程序：

（一）“电波传递”暖身游戏（10分钟）

1. 让所有成员手拉手站成一圈。任选某一成员（如a）作为“电波”传递的起点。当领导者说“开始”时a按顺时针（或逆时针）方向向相邻的同伴传递“电波”（即一个信号，如轻捏一下相邻同伴的手）。当每位成员收到“电波”后要用最快的速度传递给下一位成员。如此类推，直到“电波”回到起点，即a处。当a收到电波时，大喊“收到”。
2. 领导者在一旁负责发出“开始”的指令，并用秒表记录下

每次“电波”传递一圈所需要的时间，即从领导者喊“开始”到a喊“收到”之间所用的时间。公布每次的结果，然后鼓励大家再来一次，希望下一次能传递得更快一些。

3. 当所有成员都熟悉操作之后，领导者要求变更“电波”传递的方向，如由原来的沿顺时针方向传递变为沿逆时针方向传递。当“电波”沿着新方向被传递几次之后，再一次加大传递的难度，如要求队员们闭上眼睛或是背向圆心站立。

4. 在游戏快要结束的时候，为了使游戏更加有趣，悄悄告诉a同时向两个方向传递“电波”，而且不要声张，看看这样会带来什么有趣的效果。

（二）“解开千千结”（45分钟）

1. 活动过程

（1）所有成员站成一个面向圆心的圈，然后举起右手，抓住对面另一成员的手，再举起左手，抓住另一个人的手。但是不能抓自己身边成员的手，也不能两只手抓一个成员的两只手。这样就形成了一个复杂的“结”。

（2）然后要求成员在不松手的情况下，想办法把这个“结”解开。在游戏的过程中，如果尝试了半个小时“结”都没有被解开，领导者可以允许某两只相邻的手断开一次，但必须马上封闭。

（三）人际矛盾ab剧（30分钟）

1. 根据成员在分享“解开千千结”活动体验时谈到的人际矛盾问题，选取其中最具普遍性的情境，请两三位成员来表演。比如室友很懒，每次值日都不打扫卫生，引起了全寝室同学的不满；好朋友向你借作业抄，你不想借，但又碍于情面；同学未经你的同意就翻看了你的日记。

2. 其他成员则分小组讨论解决这个人际矛盾的方法，并用小品的形式把它表演出来。

3. 所有成员一起来讨论以上各种解决方案的可取之处和不合理之处。

（四）小结（5分钟）

1. 领导者总结建设性管理人际冲突的基本方法，如，改变对人际冲突的消极看法；以合作代替竞争，实现双赢；学会换位思考，宽以待人；积极地进行沟通。真诚地表达自己的意见和需求等等。2. 预告下一期团体的内容。

心理团体活动方案篇四

活动主题：

“增进交流，提高团队凝聚力”

活动目的：

- 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。

活动对象：

江苏建筑职业技术学院心理协会成员

活动场地：

待定

准备材料：

报纸若干张

活动时间：

50分钟

活动过程：

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xx

这几个星期以来，我们在校长的带领下，利用教师例会结束后的时间，进行了四次心理团辅活动。每一场游戏过后，或多或少都有一份收获。

在这几次活动中，给我印象最深刻的是——翻牌游戏。起初听到游戏规则，心想：没搞错吧，一共13张牌，还要按顺序依次找出，而且一人一次只能翻一张牌，要是这样无章法的翻，到底翻到什么时候才是个头啊。还好我们是一个团队，在团长和组员各抒己见后，选择了个最佳的方案，就是按照顺时针的顺序翻牌，各自记住自己的位置和牌数，出来后告诉下一个队员，就这样，我们组很快的完成了任务。

通过此次训练，我认为人的潜力是无尽的，集体的力量是无穷的；每一次齐心协力的团结合作，让我们的距离越来越近，个人的力量那么渺小，而团队的力量那么强大，只有团队中每个个体相互团结，相互帮助才能共同完成团体的目标。试想如果我们每个教师在工作都能像在这项活动中那么配合默契，那么有责任心，那么还有什么困难我们克服不了？我想一切困难在我们每一个人的团结协作面前都会迎刃而解。在以后的工作中，我要好好工作，服从领导，信任伙伴，更加努力进取。

心理团体活动方案篇五

活动地点：幼儿园多功能室

活动人数：26人

活动组织者：邬涛（心理教师）

活动过程：

一、热身运动——“大风吹”

1、活动目的：活跃现场气氛，舒展身体。

2、活动准备：凳子

3、活动过程：

所有教师围坐成一个圆圈，辅导员站在圆圈中间，然后喊：“大风吹”。

教师问：“吹什么？”

接着辅导员喊：“吹所有xx的人”（xx表示具有某一相同特征的人，比如：所有卷头发的人、穿t恤的人、穿黑裤子的人等等。）这时所有xx的人（包括辅导员）都要迅速离开自己的座位，跑动去找另外一个新的位置坐下来，不能坐在自己位置上不动。速度最慢的那个人将会没有位置可坐，她将受到小小的惩罚（如学动物行走、唱歌、跳舞等等。）完后请受惩罚的这个人接着喊话，连续游戏几次。

二、集体活动

1、“小鸡快快跑”

（1）、活动目的：促进同事间的人际关系，在轻松愉悦的活动中提升团队合作精神。

（2）、活动准备：桌子、小纸条、绳子、笔

(3)、活动过程:

辅导员引入：“我们是一群生活在养鸡场的快乐小鸡，天天过着快乐的生活。可是有一天，有一只小鸡发现养鸡场主打算把我们抓起来卖到市场去，我们为了活命，决定逃离养鸡场。可是养鸡场的围墙太高了，养尊处优的我们靠自己的力量根本飞不出去。现在唯一的方法就是找到其它的同伴大家一起齐心协力。由于是要偷偷逃离，我们在逃跑的过程中不能出声，不然就会被场主发现抓起来。夜深了，所以的小鸡开始行动了……”

完后，大家安静的依次从辅导员处抽取一张小纸条（不能让队友看见），在不出声的情况下开始找寻与自己有相同数字的同伴，与她们组成一组，每组成员要用绳子把自己的左腿与另一个人的右腿绑在一起，形成两人三足的形式。然后必须两人一同从桌子上翻过去才算胜利逃出养鸡场，时间为三分钟。时间到后，还没逃出的成员将会受到小惩罚。

2、“敢动不敢言”

(1)、活动目的：让教师尝试用肢体语言进行沟通，凝聚团队合作力。

(2)、活动准备：在几张纸上分别写一个成语或一句话。

(3)、活动过程：将全体教师平均分为两个组，一组一组进行。第一组在进行时，另一组当裁判，帮她们计算猜对的数量。游戏开始前，全组成员排成一竖排，除了第一个人面向辅导员外，其他人都背对辅导员。辅导员给第一个人看看纸上写的是什么，然后将内容用肢体动作表演给第二个人看，第二个人凭着自己的理解再表演给第三个人看，以此类推，最后一个人在看完前一个人的动作后，猜出纸上的内容，猜对得一分，猜错不得分，接着进行第二轮游戏。每组玩三轮，限时5分钟。完后，换另一组开始游戏。

3、心理测试题

(1)、活动目的：通过活动能赏识并接纳自己，更加了解自己、关爱自己。

(2)、活动准备：心理测试题ppt□每人一张白纸，一支笔

(3)、活动过程：

请教师跟随辅导员制作的心理测试题ppt□开始一题一题的选择，不要多想，凭自己的第一印象选择，最后汇总分数，看看自己属于哪类型的人。

三、小结、讨论

1、请个别老师谈谈对本次活动的感想，并对辅导员提出意见或建议。

2、辅导员小结，并感谢大家的积极参与。

20xx年9月

文档为doc格式