

# 小学生心理团体辅导活动 团体心理辅导 活动方案(精选7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 小学生心理团体辅导活动篇一

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；

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

活动程序：所有人围成一个圆圈，先由主持人站在团体中说：

“大风吹”，学生问：“吹什么？”，主持人说：“吹……的人”，那么所有……的人就必须离开自己站的位置，重新寻找新的位置。没有找到位置的人表演一个节目，并作为新一轮的主持人重新提问“大风吹”，如此进行下去。如有时间主持人还可以说“小风吹”，则……的人不动，没有的……的人移开自己现在所处的位置。

### 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

活动目的：齐心协力，发挥集体的聪明才智，让学生进一步明白合作的重要意义。活动时间：20分钟活动规则：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，拿出最佳方案。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。

## 小学生心理团体辅导活动篇二

中小学心理健康教育是德育工作的重要内容。当前，开展这项工作面临的最大困境是师资队伍的匮乏和实际操作技能的欠缺。因此，根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要(20xx年修订)》的通知精神，在完成北京市教委委托的中小学心理教师全部培训工作的基础上，受广东省江门市新会区教育局委托，为该区中小学培训110名左右专兼职心理健康教育教师。通过进一步总结经验，完善培训方案，优化培训课程，中国青年政治学院心理研究所决定，从20xx年开始，利用5年时间，为全国部分地区的每所中小学和职业高中较为系统地培训一至二名专、兼职心理健康教育教师，使他们能够独立自主地开展心理健康教育工作。具体方案如下：

培训对象应是目前从事或即将从事专兼职的中小学(包括高中、职业高中)心理健康教育教师。

各委托培训单位在选拔接受培训的心理健康教育教师时，必须考虑教师的综合素质，并注意到专兼职心理教师的稳定性。参加培训的人员要经过学校行政会讨论，教育局备案。被推荐者应符合以下条件：

- 1、目前正在从事或即将从事中小学心理健康教育工作的专、兼职教师；
- 2、具有心态平和、乐于助人、乐观向上等心理品质；
- 3、培训后五年内不离开本岗位；
- 4、年龄在45岁以下。

通过培训，中小学心理健康教育教师将达到：

- 1、掌握现代心理健康教育的专业知识和心理咨询的基本技能；
- 2、能在学校有效开展全校的心理健康教育活动，在实践中分析、解决学生的心理问题；
- 3、促进自我成长，提升职业道德水平。

本培训的实施将遵循合作管理上的统一性和课程实施上的实用、实效原则：

2、实用、实效原则：体现在整个培训课程的设计和 content 实施都必须密切联系中小学心理健康教育实际，学以致用，能够有效地开展学校心理健康教育工作。

培训课程分为三个部分：实际操作技能培训(40课时)共5天；

学员在本校实习(40课时)共五天;学员总结(8课时)共一天。

实际操作技能培训通过面授课程实施,加大练习力度,使学员掌握实际操作技能;实习实践在学员本校中完成,力求将所学技能运用到实习中;最后,反思、整理、交流、提升,由总结展示这一环节完成。具体内容如下:

实际操作训练的面授课程

共有4个单元5天完成。主要内容为:

心理教师的自我成长

### 小学生心理团体辅导活动篇三

“打开心扉交朋友”——小学生人际交往团体心理辅导

封闭式、结构式、同质性、成长性

本团体希望通过“心理游戏”的形式,为组员营造一个真诚、尊重和温暖的小组氛围,引导他们思考自己的优缺点以及人际关系,通过与其他成员的沟通、探讨,使组员认识、了解自己在人际关系方面的优缺点,并勇于接纳自己的缺点。帮助组员在团体中培养一份归属感和被接纳的感觉,在体验与他人的亲密交流、彼此信任的同时,学会关心、倾听和体察他人,提高人际沟通技巧、建立互信互助关系。

新造镇在校小学生,需有比较强烈的认识自我的意愿,希望提高人际交往能力,能认真地对待小组活动。

12~16人(团体人数为偶数)

活动计划3次,每次2小时,在一周内完成。

## 新造镇家庭综合服务中心

领导者：吴丹婷，湛江师范学院大二在校生□20xx年获得国家三级心理咨询师资格证。现为新造镇家庭综合服务中心社工实习生。曾在三下乡活动中带过“人际交往”团队。

### 1. 人际沟通理论

人际沟通是指人与人之间运用语言或非语言符号系统交换意见、传达思想、表达感情和需要的交流过程，是人们交往的一种重要形式和前提条件。

人际沟通是个体适应环境，适应社会生活，承担社会角色，形成健全个性的基本途径。人际沟通具有传递信息、心理保健、自我认识和人际协调等功能。

人际沟通为团体咨询过程中人与人之间如何交往、怎样增强沟通效果、建立良好的人际关系、避免或减少交往障碍提供了大量有价值的参考，也为团体领导者选择怎样的团体沟通方式，如何观察、指导团体成员的沟通，增进自我了解 and 他人了解，在协调的人际关系中获得成长提供了具体的方式和技巧。

### 2. 社会学习理论

社会学习理论是一种在行为主义刺激——反应学习原黎基础上发展起来的理论，着重阐明人是怎样在社会环境中学习的。

社会学习理论认为：人们通常是通过对他人的行为进行观察和模仿来学习和形成一种新的行为方式，尤其是对人们在社会生活中的各类行为进行观察学习。团体咨询为来访者创设了一种特殊的情境，充满理解、关爱、信任，这种环境的变化必将引起个体行为的改变。

### 3. 社会交换理论

社会交换理论是社会学家霍曼斯提出的，他受经济交易理论的启发，而强调社会互动过程中的社会行为是一种商品交换。其基本假设是，人们所付出的行为要么是为了获得报酬，要么是为了逃避惩罚；并且，人们是按照昼缩小代价而昼提高收益的方式行动的。而后，发展出代价与报酬的关系理论，提出了获得报酬与付出代价的关系，即对称的获利、对称的吃亏和双方代价与报酬的不对称。海斯(hays□1988)对交换关系得失的研究表明，人们认为从人际关系中自己获益的方面是：陪伴、自信、情感支持、交换信息、物质或任务上的帮助、自尊及获得朋友的价值观。为对方付出的代价有：花费时间、增加责任、影响情绪、失去独立性及对其他人际关系的否定影响。

### 4. 马斯洛需要层次理论

马斯洛理论把需求分成生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求五类，依次由较低层次到较高层次。马斯洛需要层次理论揭示每个人都渴望被他人接受、尊重和欣赏以及形成良好人际关系的能力；团体可以满足人社交的需要、归属和爱的需要。

## 小学生心理团体辅导活动篇四

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。

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。

## 小学生心理团体辅导活动篇五

### 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。

## 小学生心理团体辅导活动篇六

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中的一项十分重要的内容。心理健康教育，既是学生自身健康成长的需要，又是社会发展对人的素质要求的需要。为了进一步了解20xx届新生的心理健康状况，提高大学生的心理素质，因此我院心理协会于20xx年4月27日在大学生

活动中心412举办“20xx级新生心理普查之团体辅导”活动。

通过心理普查及建档工作了解到，我院有一小部分同学存在心理异常情况，因此我院心理辅导老师黄蓉特意安排此次团体辅导，通过一系列：叠罗汉、说出自己的心声、优点轰炸、团队合作等活动，活跃了活动氛围，促进了成员之间的沟通与了解。现场同学们都纷纷提出了自己在生活和学习中所遇到的一些困难问题，为此黄蓉老师一一为其耐心解答，场面十分温馨融洽。

该团体活动的目标是：让成员彼此相知相识，加深了解，培养团队凝聚力和信任感；协助成员认识、接纳自我，提升自信、自尊；从容理性地规划大学生活，充满信心地展望未来。

活动刚开始，黄蓉老师的热情和小游戏的进行立刻调动了大家的参与积极性，消除了刚开始大家坐在一起不认识的尴尬局面。活动中发现，大多数同学都能做到接纳和倾听，却很少有人主动去认识、了解其他人。或许是大家在人际交往中存在各种各样的顾虑，导致开始时大家都很被动。而经过一些游戏和彼此熟悉的环节后，交流中生涩和顾虑渐渐少了，气氛也活跃了起来，消除了刚开始大家坐在一起不认识的尴尬局面，团体辅导正是提供给同学的一个沟通平台和尝试机会，通过各个活动后的分享，让同学们明白一些人际交往的技能和方法，进而能把团体中的经验迁移到生活中，促进他们在生活中能更好地处理人际关系。

此次系列活动结束后，成员们聚在一起交流了彼此感受，写了自己的感想、心情、收获，大家都反映收获很多。大家通过在一起交流各自的优点与缺点、压力和目标，一起找寻释放压力、应对挫折的方法，共同规划美好的大学生活，更清楚地了解自己，了解别人，认识到挫折是人生不可避免的，每个人面对的压力是相似的，学会了管理自己的时间，明确了前进的方向，同学们表示从现在开始践行自己的规划。通过本次团体辅导活动，希望每位同学都能树立积极的生活态



度，乐观向上，朝自己的学习目标前进。

## 小学生心理团体辅导活动篇七

为了增进同学间互相交流与沟通，帮助同学们及时缓解学习压力，释放情绪，提高心理素质，感受集体的力量和快乐。3月4日上午，江油市青莲小学少先队特别邀请了江油市青莲社区志愿者到校，为同学们开展了“健康人生，一起向未来”的心里健康团队辅导活动。

本次活动以游戏为楔入口，志愿者带领孩子们参与了不倒森林、珠行万里、穿越活动、仙人指路、齐心协力等5项团辅活动。在活动中，孩子们全情投入，互相配合，遇到问题还积极讨论交流，寻求解决的`最佳方法和技巧，终于在快乐的气氛中完成了游戏，整个校园充满了同学们的欢声笑语。活动后，孩子们特别感谢志愿者和老师的辛苦指导，纷纷表示不仅玩得开心，还收获颇丰。

通过本次活动，同学们体会到同学间互相交流沟通的重要性，通过团体合作，培养了自身创新思维，努力尝试了靠团体力量克服困难、达成目的，切实体会到了团结合作的力量，明白了只有拥有一个健康的心理，健康的人生，才能一起向未来。