

# 2023年团体心理辅导活动策划方案(精选5篇)

方案在解决问题、实现目标、提高组织协调性和执行力以及提高决策的科学性和可行性等方面都发挥着重要的作用。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

## 团体心理辅导活动策划方案篇一

“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，增进自我了解和他人了解，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—反应学习原理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，人们所付出的行为发么是为了获得报酬，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。

## 团体心理辅导活动策划方案篇二

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的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内容的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

## 团体心理辅导活动策划方案篇三

一、目标：通过七个活动单元的设计，引导离异家庭孩子认识自己的成长背景，培养他们正确表达自己及分享内心想法的积极态度。

二、方式：辅导教师就设计的活动方案，以团体的分享及互动的过程来达到预定目标，在每一次活动后，辅导教师将会撰写一份观察记录与报告，供学校辅导室参考，按实际需要由班主任及任课教师，配合学校辅导室追踪及关心组员的成长情况，并建立完整个案辅导材料。

三、对象：小学四、五、六年级离异家庭的男生

四、时间：课外活动(40分钟左右)

五、地点：学校多媒体室或适合孩子游戏的场所

六、工作人员：心理辅导教师

活动之一“我有我的小秘密”交流

活动之二“我在家庭中所感受的最痛苦”倾诉

活动之四“严重事件”讨论

活动之五“我想要一个这样的家”

活动之六“个人的梦想”

活动之七“健康生活辅导”

## 团体心理辅导活动策划方案篇四

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。

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。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。

# 团体心理辅导活动策划方案篇五

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，学会合作配合。

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、热身：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。