

# 团体心理活动有哪些 心理辅导团体活动 简报(精选5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 团体心理活动有哪些篇一

为了增强学生的人际沟通能力，改善学生与他人的交流方式，提高学生的人际交往技能，学校心理咨询室在周一和周三开展，为促进学生个体对自我的了解与自我接纳，满足学生成长发展的需要，促进他们的'人际关系和人际交往的技巧。改善不成熟的偏差态度和行为，培养他们面对生活、面对自我、面对现实、面向未来的积极人生态度。学校心理健康辅导中心有针对性的开设了“信任之旅”、“人椅”、“踩报纸”、的班级团体辅导活动课。

该活动团体属于封闭式、结构式、成长式团体。团体成员可以通过团体游戏、沟通、交流、分享等活动，促进自我了解，正确地看待自己，认识自身的人际交往模式，学会人际关系的处理，以改善自己的人际关系。

活动充分利用了学校的有效地形，设计了一些“s”线绕行、标杆障碍、翻越、爬行、跨越、穿越等环节让同学进行了“信任之旅”的团体活动，活动中同学们感悟颇深，体验了不同的角色，学会换位思考，增进了同学之间的相互信任和相互帮助带来的快乐。在“人椅”活动中同学通过自发6人小组组合、模拟尝试、同学和辅导老师的辅助与鼓励，成功的挑战了自我，架起了一座座人椅。在“踩报纸”活动中同学们再一次的集思广益，协调配合，团结合作、敢于创新，成功的完成了任务。

在团体辅导活动中，辅导老师对同学们抱以充分的尊重、理解、真诚、接纳、支持、鼓励、关爱等辅导态度。使同学们在轻松、愉快的心境中完成了团体辅导活动任务，每个同学在活动中都表现出了很强的参与欲，彼此间体现出了真情流露、团结友爱、相互信任，学会了分享与互助。

## 团体心理活动有哪些篇二

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“太郎和二郎的”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。

## 团体心理活动有哪些篇三

指导者：

辅导班级：娄底一中，初一247班

题注：所谓自我意识，是指个体对自己的认识和态度。对自己与周围人之间的关系的认识和态度。实践活动，人们不仅能认识客观事物，也能认识自己，认识自己与客观世界的关系。自我意识不是个别心理机能的显现，而是一个统一的整体，具有完整的内在结构。自我意识的发展在个性形成中占有极其重要的地位，人的兴趣、能力、性格、情感、意志和道德行为无不受到自我意识的制约和影响。

教学对象：娄底一中初一247班全体学生

分析：

中学生心理发展的不稳定，使得他们的自我意识呈现出两重性：独立性与幼稚性相连；自尊心与自卑感同在；封闭性与开放性并存。教育学家苏霍姆林斯基说：“只有能激发学生去进行自我教育的教育才是真正的教育。”我国著名教育学家叶圣陶先生亦说过：“教育的目的是为了达到不教育。”培养学生健康的自我意识，是实现学生自我管理、自我调节进而达到自我教育目标的必由之路。

教学目的：本堂课将以团体心理游戏形式方式寓教学于其中，让学生更进一步认识到内心的自我，了解自我，明了我是一个什么样的人，他人眼中的我是什么样子。

教学流程：

## 一、自我介绍

指导者的自我介绍，助理的介绍，对本课程的介绍

## 二、破冰游戏——可怜的小猫

游戏目的：本游戏在于活跃气氛，解除紧张感，使活动成员身心放松。时间：大约10分钟

活动程序：

- 1、将成员分成四组，以击鼓传花方式选出四位小组长进行协助，再以同样方式选出四位成员，扮演小猫。
- 2、小猫走到任何一人面前，蹲下学猫叫。面对者要用手抚摸小猫的头，并说「哦！可怜的小猫。」但是绝不能笑，一笑就算输，要换当小猫。
- 3、抚摸者不笑，则小猫叫第二次，不笑，再叫第三次，再不笑，就得离开找别人。
- 4、当小猫者可以装模做样，以逗对方笑。

三、自我意识游戏——自我画像，心中的我，他人眼中的我游戏目的：

- 1、通过画“自画像”，学生进一步认识自己，展示一个“内心的我”。
- 2、通过交流学生读懂你、我、他，促进彼此的了解

游戏时间：大约30分钟

活动程序：

- 1、主持人发给每位参与者一张白纸，成员自备一支笔
- 2、在8—10分钟内，每个人在白纸上画一幅自画像，主持人暗示大家，“自画像”可以是形象的肖像画，也可以是抽象的比喻画（例如动物，或者自己生活中的场景），但是需强调、声明这个自画像是能代表自己。要求成员们画自画像期间不要看他人的画像，提醒成员本游戏不是绘画比赛，不用因为自己的画技不好而感到为难，只要求大家的画像从内容、形式上反应大家对自我的认识。

3、自画像画好之后，请成员在白纸的另一面写下自己心中的“我”，即用一些形容词描述自己，例如外向、内心，开朗乐观，安静，随性等等之类能表现个人个性性格的一些形容词，描述中不能透露个人的姓名之类信息。然后请成员们把自己的名字写在描述的后面。

4、收取成员的画像作业，指导者选取几份有代表性的画像，与成员们一起讨论、交流。

猜猜这是谁？选取几份画像，先给全体学员们看画像，让他们猜测这画像可能是谁，让成员们进行交流和讨论，得出他们的答案，指导者不公布答案；然后指导者将画像者的自我描述一点一点读出，给以提示，这时再让成员们来猜测下这位自画像是代表了谁，最后公布答案，讨论。并请画像者谈谈自己画这幅画像的含义，为什么这么画，觉得这幅自画像在哪些方面能代表自己、表现自己是个怎么样的人。指导者注意观察其在讨论时的神情并结合画像加以相应的分析。

5、指导者对活动进行总结，启发成员进行思考。

#### 四、课程总结

学生代表总结自己游戏后的感触，指导者进行总结。

### 团体心理活动有哪些篇四

“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。

## 团体心理活动有哪些篇五

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