

2023年团体心理辅导期末考试 小学生考试焦虑心理辅导活动方案(实用5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

团体心理辅导期末考试篇一

良好的心理素质是人的全面素质的重要组成部分。心理健康教育是提高小学心理健康的教育，是实施素质教育的重要内容。本着以学生发展为前提，促进学生科学地认识心理健康，了解心理健康知识，掌握必要的心理调试方法，形成正确的心理健康观念，我们策划了我校第五届心理健康教育周活动。旨在通过本次活动，提高学生的心理健康意识，营造校园的心理教育氛围，让我校师生进一步了解心理健康，关注自身的身心健康。具体活动方案如下：

阳光成长·快乐生活

20xx年12月8日（星期一）至12月12日（星期五）

为了把活动落实到位，特成立本次宣传周组织机构，具体如下：

组长：

副组长：

组员：

活动一：“心理健康教育活动周”启动仪式

1、时间：12月8日上午

2、地点：操场

3、活动内容：学校领导讲话“正确看待心理教育，提高自身心理素质”，学生代表讲话“爱自己因为我独一无二”，奏响我校20xx“心理健康教育活动周”的序曲。

活动二：心理健康教育知识宣传

心理健康知识专栏、“心灵直通车”广播心灵小故事、大课间心理格言每日诵读、

活动三：心理格言朗诵比赛

1、参加年级：三年级

2、活动程序：

12月5日各班利用班队课时间组织班内的朗诵比赛。

12月9日（星期二）各班选派两名学生代表班级到南教学楼六楼参赛。

3、评委：

活动四：讲故事比赛

1、参加年级：四年级

2、活动程序：

12月5日各班利用班队课时间组织班内的讲故事比赛。

12月10日（星期三）各班选派两名学生代表班级到南教学楼六楼参赛。

3、评委：

活动五：心理健康格言卡制作展示

1、参加年级：五年级

2、活动程序：

作品上交时间：各班于12月8日（星期一）上交15份作品于四楼心理咨询室xx老师。

作品展示时间：12月10日（星期三）至12月12日（星期五）

3、地点：操场

活动六：心理咨询活动

1、时间：活动周期间每天中午一点至两点

2、地点：北教学楼四楼心理咨询室

3、值班教师安排：

周一□xx周二：

周三□xx周四： 周五：

温馨提示：请评委老师提前调好课参加活动。

团体心理辅导期末考试篇二

(一)

一、活动主题：快乐学习，健康成长

二、活动背景：

团体辅导是在团体情境下进行的一种心理辅导形式，它是以团体为对象，运用适当的辅导策略与方法，通过团体成员间的互动，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，学习新的态度与行为方式，激发个体潜能，增强适应能力的助人过程。

针对小学生在学习、生活和人际交往过程中可能存在和出现的各种心理困扰或问题，团体辅导可以有计划、有目的地推动小学生心理素质积极发展，有效地预防因缺少关注、引导而可能发生的心理困扰，使小学生可以在团体生活中体验团队合作的力量和感受团队队员之间相互的信任。

三、活动意义：

1. 帮助团体成员更好地适应学校团体生活。
2. 协助成员树立积极主动的人际交往态度。
3. 增强团体的凝聚力，以及成员在团体中的参与、互动程度。
4. 学会信任和尊重他人，在团体氛围中促进自我成长。

四、活动对象：小学生，20人左右

五、活动场地：一间空教室

六、活动时间50分钟

七、活动准备：眼罩、气球

八、活动内容：

（一）介绍我，认识你（人际交往）简述：用简单的动作或言语让别人了解你。人数：全体班级成员。

游戏方法：根据自己的特点，说一句或者做一个夸张的动作来介绍自己。游戏示例：我叫***，我是一个活泼开朗的人。

（二）蒙眼走直线（团队信任）

简述：通过游戏过程中心理微妙的变化来体会信任。人数：两人一组。道具：眼罩。游戏方法：

1. 一个人带眼罩行走，另一人手牵手，可以提示。
2. 一人带眼罩行走，另一人在其左右，但不能身体接触，也不能使用语言提示。
3. 一人带眼罩行走，另一人与你保持一定距离，不能使用语言提示。

（三）合力吹气球（团队合作）简述：藉着分工合作来完成。人数：每组限六人。

道具：准备每组各六张签，上写：嘴巴；手（二张）；脚（二张）；汽球（每组一个）适合全部的人。

游戏方法：

1. 分组，不限几组，但每组必须要有六人。
2. 心理辅导员请每组每人抽签。
3. 首先，抽到嘴巴的必须藉着抽到手的两人帮助来把汽球给吹起（抽到嘴巴的人不能用手自己吹起汽球）；然后二个抽

到脚的人抬起抽到的人去把汽球给坐破。

九、注意事项

1. 注意活动过程中可能存在的安全隐患。 2. 注意控制气氛，以免场面失控。 3. 适时调整时间，保证活动的完整性。

团体心理辅导期末考试篇三

“增进交流，提高团队凝聚力”

- 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。

江苏建筑职业技术学院心理协会成员

待定

报纸若干张

50分钟

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

团体心理辅导期末考试篇四

为了确定活动的圆满进行，我们需要事先制定活动方案，活动方案是为某一次活动所制定的书面计划。你知道什么样的活动方案才能切实地帮助到我们吗？以下是小编整理的团体心理辅导活动方案（通用10篇），希望对大家有所帮助。

团体心理辅导期末考试篇五

“学会感恩，尊重他人”

教师、家长及学生

（一）“心理健康教育日”动员

11月5日早会时间，在全校举办一个有声有色的“心理健康教育日”动员仪式。

内容：

- 1、由心理健康教育老师进行动员。
- 2、学生表演手语操《感恩的心》。
- 3、心理剧表演：《我们是一家人》。

（二）教师心育培训

我们知道：只有心理健康的老师才能培养出心理健康的孩子，我校重视组织教师参加各级心理健康培训。

- 1、心理教育老师面对全校教师举办《掌控情绪，成就孩子》的主题讲座。
- 2、邀请东兴心理学教育专家结合丰富多彩的案例举办讲座。
(时间：11月中旬多功能室，德育处)
- 3、在校园网上向教师推荐相关书籍，如《心平气和的一年级》、《心理学入门知识》等数十本书籍，指导教师加强学习。指导教师不断反思自己的工作，不断提高自己的心理健康水平和心理教育能力。

（三）学生心育培训

- 1、充分利用校园网、黑板报、宣传栏、广播电视等媒介对学生心理教育，加强心育知识宣传。
- 2、我校建立有自己的网页，本月要在心理教育在此栏目中，

载登有关感恩与尊重的小故事。（咨询室和电教室负责）

利用校园的午间广播电视，播放有关“学会感恩，尊重他人”的故事。（大队部负责）

各班班主任在早会或班会课上，针对班级情况，开展“学会感恩，尊重他人”的教育，让学生从自己的生活学习中学会相处。

（四）家长心育指导

开设家长课程，努力提高家长们的教育能力，从观念、态度、教养子女的方式等方面对家长开展行之有效的培训活动。

1、开发家长教育资源，以各年段为单位，组织家长讲座，进行心理教育知识培训。

2、心理咨询教师进行“有效亲子沟通”的主题讲座，指导家长如何教育自己的孩子。（从一至六年级建议部分家长参加11月下旬）

3、向家长推荐一些书籍，或做单独的’心理辅导，让家长能够以更行之有效的方法教育孩子，与孩子沟通。（校园网上发布）

我们知道，心理健康教育工作不是一天两天的事情，心理健康教育是溶合到学生、教师及家长的实际生活、学习和工作中的。我校将结合更多、更专业的力量，将心理健康教育工作落实到处，为学生提供一个优秀的学习、生活环境，关注他们的成长。当然，我们还有许多不完善的地方，恳请有关领导给予指导与帮助。