

最新领导心理学 团体心理活动方案(通用7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

领导心理学篇一

心语心愿

当我们离开家乡，踏入河南师范大学的那一刻起，我们就已经不再是小孩子了。我们不仅要学会照顾自己，更应该学会照顾室友、朋友，同学……然而向来在避风港中长大的我们，很不适应这种急剧的变化，同学们在学习和生活中主要出现以下一些问题：

- 1、一些同学还处于被动学习状态，不知道怎样来安排自己的学习时间和生活时间，有些盲目。
 - 2、个别同学性格内向，集体活动中会胆怯害羞，不愿意表现自己。
 - 3、很多同学在高中时是班里的佼佼者，对自己定位较高，面对天外有天人外有人的环境，不能很好调整自己的心态。
 - 4、现阶段，班里的同学很难融到一起，大家在宿舍里都玩得很开心，但是与班里其他同学交流较少。
- 1、希望通过策划举办此次活动，让同学们敞开心扉，畅所欲言。

- 2、希望借此机会，拉近同学之间距离，加深对彼此的了解。
- 3、丰富同学业余生活，使同学们在学习之余能有所放松。

x年12月2日，田家炳609教室

- 1、将教室的桌椅摆成方形，便于大家交流。
- 2、将需要的内容提前写到黑板上，便于活动二的开展。
- 3、将同学们的名都单独写到纸条上并放入一瓶子中，便于活动三地开展。
- 4、提前准备精致的便利贴，在活动五结束后发到同学们手中，便于活动六“收集理想”地开展。

奖品五个本九元，一本折纸一元，合计十元。

- 1、有心理委员做开场白，介绍本次活动背景及目的。
- 2、“我测我运”：同学们根据黑板上的内容，开始游戏测试，测试完之后，由指定人宣读结果，测出你的人生命运。
- 3、“相识相知”：有指定人抽取事先准备好的纸签两张，再随机抽取两位同学，后两位同学要说出对前两位同学的了解，如果说不出来，由同学本人自我介绍，进行五组。
- 5、抢凳子游戏，赢的人会获得相应的奖品，输的人要有相应的惩罚——根据成语的意思作出相应的表情或动作。
- 6、“收集理想”：请同学们写上自己的理想，放入愿望瓶，有特定人保管，大四之后打开看看自己的愿望是否实现。
- 7、由心理委员做总结发言。

活动结束后，把桌子恢复成原来的样子，并打扫教室卫生，把黑板擦干净。

领导心理学篇二

为了迎接“525-大学生心理健康日”努力营造积极向上、百花齐放、格调高雅、健康文明的文化氛围，在丰富师生业余文化活动同时加强精神文明建设，培养大学生的健康心理同时，向全校师生宣传心理健康的重要性。

特此开展全校性的团体心理辅导，通过大学生成长训练营的形式让更多的同学了解自我悦纳自我以及一些心理方面的知识：

【活动背景】：

大学生处于人生最宝贵最快乐的青年阶段，真实努力拼搏、积极进取、快乐的生活。然而，现实的校园却不是这样的，大学生们并没有我们想象的那么快乐，而是茫然、郁闷、烦躁等不良情绪常常充斥他们的生活，可能会引起各种心理疾病。此次团体辅导活动宗旨就是想帮助同学们走出烦恼，积极健康的生活。

【活动主题】：心灵相约

【活动目标】：

1、总体具体目标：

增强团体成员的人际沟通能力，改善他们与他人的交流方式，提高他们与他人人际交往技能，懂得应该如何与他人相处的更好。团体心理辅导是在团体的情境下进行的一种心理辅导形式，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

整改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以发展良好适应能力的过程。

2、团体具体目标：

(1) 增进团体成员的了解，建立团体规范；

(2) 通过团体活动、沟通、交流、分享，促进自我了解，正确的看待自己；

(3) 学习沟通技巧，从中得到启发和感悟；

(4) 团体成员共同分享，达成共识，学会人际关系的处理，改善人际关系。

【活动时间】：暂定

【活动对象】：全校学生

【活动地点】：心理咨询中心团体辅导活动室

【活动内容】：由于每个年级、每个系的情况各不相同，特制订了几个可供同学们选择的心理辅导主题——《克服羞怯训练》、《魅力自我，自信迎接未来》、《减轻压力训练》、《职业生涯决策辅导》、《人际交往团体训练》、《每个人都有其存在的价值》。每个心理辅导主题内容先暂定。

【活动流程】：

1、前期宣传：由各系出海报或展板进行宣传。

2、报名方式：采用自愿报名方式，分别在各系报名，可报自己想参与的成长团队，人数限定在15--18人以内，人数统计好由电子信息工程系进行统一整理和安排。

第一团辅小组:第一周《克服羞怯训练》课时90分钟

第二团辅小组:第一周《减轻压力训练》课时90分钟

第三团辅小组:第二周《职业生涯决策辅导》课时90分钟

第四团辅小组:第二周《人际交往团体训练》课时90分钟

第五团辅小组:第三周《魅力自我，自信迎接未来》课时90分钟

第六团辅小组:第三周《每个人都有其存在的价值》课时90分钟

具体时间暂定

4、活动人员分配:

1、主要负责人:

2、具体各个部分负责人:

统计人数整理和安排

第一周团体辅导值勤

第二周团体辅导值勤

第三周团体辅导值勤

【活动效果】:

本活动主旨在于帮助同学一起交流，增进同学的相互了解，整个团体活动遵循由浅入深的过程，沟通交流，团体合作。创造真诚友善的团体氛围，以便成员能深刻剖析自己，认识

自己，体验归属感亲密感，发挥潜能促进成长。

达到效果：

(1)凝聚团体的共识，强化团体凝聚力。

(2)锻炼成员思维创新能力。

(3)强化成员在团体中的自我价值感。

【活动经费预算】：

由于每个活动内容不一样，用到的器材不一样。经费预算暂定。

领导心理学篇三

活动目的:通过主题活动，宣传心理健康教育知识，明确心理健康教育的意义与作用，培养学生的参与意识和乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全发展，在全校掀起维护心理健康的热潮。

活动宗旨：

- 1.教会学生管理自己的情绪，使其拥有积极稳定的情绪，避免患各种情绪障碍。
- 2.帮助学生学会正确认识自我和周围世界，从而使学生能与同学、老师、父母融洽相处。
- 3.使学生拥有健全的人格，摆脱不良心态，从而更好地投入到学习和生活中去。

二、活动主题:关注心理健康，积极快乐生活。

四、活动内容

(一)心理健康活动周启动暨国旗下讲话(具体内容如下):

1. 宣布心理健康活动月开始
2. 宣读--小学心理健康活动月方案
3. 以“关注心理健康，积极快乐生活”为主题进行国旗下讲话

(二)黑板报

各班以“关注心理健康，积极快乐生活”为主题出一期黑板报，低年段以学生的学习为内容，比如:如何养成良好的行为、学习习惯，怎样让孩子们快乐学习;中年段以如何调节情绪，快乐每一天，或认识自我，增强自信心为内容;高年段以沟通、互动、和谐以及良好的人际关系为内容。

(三)心理健康讲座

1. 教师心理健康讲座
2. 学生青春期卫生讲座(五、六年级女生)

(四)心理辅导课

各班的辅导员在团体辅导室上一节心理辅导课，并做好相关的心理健康教育记录。

(五)广播站

在红领巾广播站推出“心灵之约”栏目。(知心姐姐)组织学生观看心灵鸡汤电影。

(六) 心理健康教育主题队会

活动主题：“关注心理健康，积极快乐生活”

活动目的：通过主题班队活动课让学生懂得如何以积极的心态去面对生活和学习，不要有过多的思想负担，珍惜今天，把握今天，争取做生活的舵手。

(七) 心理健康知识展示活动

1. 各班出一期有关小学生心理健康知识为主题的黑板报。
2. 心理健康知识手抄报比赛。(3-5年级每班推荐五份)
3. 心灵日记(6年级每班10份)
4. 以《快乐的生活》为主题的美术作品展(1、2年级每班推荐5份)
5. 制作“快乐心语”卡，让学生在心语卡上摘录下令人愉快的诗句或名言警句送给同学，从而体验友谊与快乐(二至六年级)
6. “快乐心愿”开展“爸爸(妈妈)我想对您说.....”活动，学生对父母说一句心理话或一句感恩的话。同时发动父母回复，对孩子说一句心理话或寄语的话。(二至六年级)

五、活动总结

附：校电子屏幕宣传标语：

a.关注心理健康，积极快乐生活

b.“健康的心理是你迈向成功的起点！”

c.“关注心灵，关爱健康”

d.“关注心理健康、构建和谐校园”

领导心理学篇四

为了进一步加强我校大学生心理健康教育，在学生中营造一种学习、普及、宣传心理健康知识，关心、理解、帮助有心理健康困扰的同学，共同创建促进大学生心理健康成长的良好氛围，促使大学生心理健康成长，响应学校心理健康月的活动，现代教育学院将于十月份，由院举办一系列心理健康活动。

健身健心，放飞心灵

在全院学生中营造一种关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的氛围，通过组织设计一系列内容丰富、形式多样、参与性强、针对性强的活动，在宣传普及心理健康知识的同时为学生搭建起锻炼心理品质、提高心理素质的平台，全方位地加强我院学生的心理健康教育，从而使新生更快适应大学新生活，同时也一定程度加强班级的凝聚力。

（一）活动时间：10月x日至10月x日。

（二）活动地点：现代教育技术学院教室。

（三）活动内容：第一场：组织全院20xx级学生观看心理电影；第二场：各班组织心理团体游戏。

（四）宣传方式：海报宣传。

（五）活动准备：

前期：

- 1、在现代教育技术学院张贴海报进行宣传。
- 2、各班班长及心理委员通知班级同学。
- 3、准备电影。

期间：

- 1、准时举行活动并维持现场秩序。
- 2、照相片为活动做记录。

后期：

- 1、打扫教室。
- 2、各班心理委员交流总结。
- 3、写报告做活动总结。

（六）活动流程

1、心理电影展播

1) 10月x日晚上7：30现代教育技术学院教室播放电影《舞出我人生2》。

2) 观影目的：

通过青春类影片的特点，抓住青年学生的心理特征，从年轻人的视角探求梦想的真谛，追寻心灵的宁静。在观看电影的过程中，激发新生积极乐观的心态和对未来的憧憬，引导新生适应新环境。

2、团体心理活动

10月x日19:30—21:30在现代教育技术学院教室举行。

具体游戏内容：见附件1

海报，报纸共计3元，便利贴4包10元，纸抽4包32元；共计：45元。

1、活动参与者：现代教育技术学院20xx级全体学生。

2、活动负责人：

1) 策划：李冬珊；现代教育技术学院20xx级应用心理1班。

2) 宣传：李增超；现代教育技术学院20xx级数字媒体1班。

3) 联络：刘猛；现代教育技术学院20xx级应用心理2班。

4) 文书：韩丹；现代教育技术学院20xx级教育技术1班。

5) 理论：看召草；现代教育技术学院20xx级数字媒体2班。

6) 组织：喜兰；现代教育技术学院20xx级教育技术2班。

教室、多媒体、相机、报纸、纸抽、海报、便利贴。

领导心理学篇五

活动目的：

1、让学生知道每个人无论在学习和生活中都会面临着各种心理压力，压力是无法避免的。

2、让学生初步了解正确的面对心理压力的发泄方法，培养学生战胜压力的能力。

3、每个学生都应该以积极、乐观的态度去面对压力，在压力面前不退缩，不逃避，合理控制住自己的心态，战胜困难。

教学重难点：教会学生如何面对心理压力。

教学过程

一、活动方案的原因

现在的家长大都有“望子成龙，望女成凤”的思想，但是在21世纪人才济济，面对社会竞争的压力，使得学生们在学习、生活、升学和自我意识等方面遇到各种各样的压力，初中生正处于青春期，是身心发展的关键时期，如果不能正确对待压力，将会对学生们的以后造成巨大的影响。因此探索学生们压力的来源并研究应该如何正确对待压力，合理释放情绪的方法，关系到我们怎么培养学生的心理健康，是很有意义的。

初中生的压力来源：

1、从学校方面来说，初中生面临着巨大的升学压力，特别是在当前的应试教育向素质教育转型时期，学校仍片面追求“重高”升学率，因而学校的一切教学工作就是围绕着分数，学生接受的讯息也是分数重于一切。因而在学业上竞争更大，压力更大。

2、从家庭方面来说，中国历来有“望子成龙，望女成凤”的说法，这极概适地说明了父母的一种共同的心态。很多家长把自己对未来的希望完全寄托在子女身上，对子女的期望值过高，学生越是理解家长的苦心，心理压力就越大。

3、从学生自身方面来说，学习能力的高低决定着心理压力的大小。

4、从同学之间来说，目前的初中生，在家过惯了衣来伸手、饭来张口的生活，独立性

很差，而且心理脆弱，在学校一旦受到同学的讥笑，便感到委屈和愤怒，还有很多同学不知如何处理同学之间的矛盾、摩擦、或忌妒、歧视，或误解、猜疑等，为此深感烦恼。

不可能是到处美好的，必须做好心理准备。压力一方面可能使人产生痛苦的情绪，行为失措；另一方面又可给人以教益与磨练。初中生应该看到他的两重性，不应只见其消极面压力。其次培养积极、乐观的人生观。压力可成为强者勇往直前的动力。要意识到坚强的性格需要个人有意识的磨练，决不是一朝一夕就可以达到的。歌德曾说过：“若不是掉眼泪吃过面包的人是不懂得人生之味的。”所以，要树立坚定的目标，培养乐观精神，这样一来就能从逆境中奋起。

最后合理的宣泄。人们在承受压力时产生的紧张情绪，必须经过某种形式得到发泄否则积累过多，容易导致心理异常。如果遇到实在无法排解的压力时，不妨寻求心理工作者的帮助，排除心理障碍，达到摆脱矛盾，稳定情绪的理想效果。

二、方案实施的过程

(一)用例子引导思考

1. 老师给学生讲述三个有关心理压力的故事。

a□某高校一名高三的学生在高考时神色匆匆的找到自己的位置坐下，在老师发了草稿纸以后，不停地在上面上清华大学、北京大学，最后精神失常，昏倒在考场里，因为压力太大，自己连高考的机会都失去了，实在是非常不值。

b□某城市重点小学的学生因被老师罚写作业，作业太多了，让爸爸帮他一起做，结果都做到夜里一两点，可见作业的压

力别说孩子，连家长都受不了。

1、引导学生思考：

(1)假如你是这两名学生，当时的心态是什么？这种心理状态健康吗？

(2)如果你是老师，在对待学生时放错误时，会不会布置这么多作业？

(3)两名学生的举动造成了什么影响？

(4)这两名学生应该怎么来应对这种压力？

2、全班交流。

3、教师小结。

(三)、观看视频激情兴趣

1、播放事先准备的视频

2、学生仔细观看

3、学生讨论

(四)、把自己的压力在班级上分享

学生自愿上讲台把自己的压力主动说出来，其他同学当他的参谋，给他出主意，提建议，如何去缓解压力，释放情绪，老师指导。

(五)、写自己的感受

小结：现代社会的快速进步和发展也使得中小学生的心理健

康面临着更多更大的压力和挑战。学会正确缓解压力，合理释放情绪才能在社会的不断发展中立于不败之地。

反思：了解每个学生们不同的造成心理压力的原因，认识到压力处理不当会给自己和家庭带来巨大的影响，培养学生缓解压力的方法，合理释放压抑的情绪，避免心理疾患的造成，激发学生学习的兴趣，养成学生们以积极、乐观的心态去面对压力。

领导心理学篇六

为推进我校心理健康教育工作的开展，提高广大师生的心理健康意识，营造和谐的'校园心理氛围，扩大心理健康教育的影响，以“5?25”心理健康日为教育契机，我校将于20xx年5月25日至5月31日举办心理健康周活动。

关注心理健康，预防心灵感冒

罗明智、王文斌、张伟

（一）心理健康周启动仪式

活动时间：5月25日上午课间活动

对象：全校学生

地点：教学楼前

（二）心理健康知识手抄报大赛

活动时间：5月30日上午检查

活动形式：由各班班主任指导，各班创办“关注心理健康，预防心灵感冒”为主题的手抄报，每班两张，用红纸或剪纸

等装饰成展板，在校园展出并由团委打分评比，选出一等奖、二等奖、三等奖和参与奖，分别给予班级量化加8分、6分、4分、两分的奖励。

（三）心理健康主题黑板报

活动时间：5月30日上午课间检查

活动对象：初一年级

活动形式：各班创办“珍爱生命，呵护心灵”为主题的黑板报，由政教处检查打分评比，选出一等奖、二等奖、三等奖和参与奖，分别给予班级量化加8分、6分、4分、两分的奖励。

（四）心理健康知识讲座

活动时间：5月30日（具体时间另行通知）

活动对象：七年级全体学生

活动形式：现场讲座

领导心理学篇七

保持积极的心态，才能获得成功

1、二年级是学习的基础时期，学生对学习也有了一定浓厚的兴趣，那么有健康的心理素质才可以更好的为以后的学习道路打下坚实的基础。这次活动，就是让学生拥有积极健康的心态，快乐的学习。

2、通过主题活动，宣传心理健康教育知识，培养同学们积极健康的心理，让学生控制自己的行为，使其拥有积极稳定的情绪。

3、让家长更理解孩子的心理，能与孩子真情沟通，使家庭教育和学校教育很好相结合。

在大家自主、合作、探究的过程中，培养学生，敢于表达自己的想法，培养学生的团结互助的精神，从而达到以上的活动目的。

收集自己崇拜的名人事例，目的.是想让学生用名人的事例来激励鼓舞自己。

六：活动过程：

(一)：播放音乐。

播放六一节合唱歌曲《兔年顶呱呱》

(二)、打开心窗，说说心里话。

同学们，想起我们六一节一起努力得奖合唱的歌曲有什么感想呢?是不是觉得有努力后的胜利感。

那学习上呢?同学们太窝中心小学学习知识，已经是第二年。二年级了，你们一定有深刻的感受吧。我们来交流一下吧。生活上，学习上，人际关系上，老师的言语上，家人的目光上，大家畅谈自己的一些看法。

(同学交流一下心里话)

好，刚才一些学生讲述了他们的亲身体会，相信这也是代表了许多学生的心声。听了大家的讲述我也理解，求学路上新奇和疑问，有些同学会天天都担忧着，想啊想，也会产生厌学的不良心里。那我们一起来解决分析下你们会遇到的烦恼和问题吧。

故事1：《钓竿》

要把整篓的鱼送给他，小孩摇摇头，老人惊异的问道你为何不要？

小孩回答我想要你手中的钓竿。

老人问你要钓竿做什么？

小孩说这篓鱼没多久就吃完了，要是我有钓竿，

我就可以自己钓，一辈子也吃不完。

我想你一定会说好聪明的小孩。

错了，他如果只要钓竿，那他一条鱼也吃不到。

因为，他不懂钓鱼的技巧，光有鱼竿是没用的，

因为钓鱼重要的不在钓竿，而在钓鱼的技术。

听了故事，你有什么想说的吗？

(同学交流一下自己的想法)

有太多人认为自己拥有了人生道路上的钓竿，再也无惧於路上的风雨，如此，难免会跌倒於泥泞地上。就如小孩看老人，以为只要有钓竿就有吃不完的鱼，像职员看老板，以为只要坐在办公室，就有滚进的财源。

大家说一下，同学们应该注意什么呢？

学习要注意方法，不是只要坐在教室里，就是在学知识。在教室里还要认真听讲，要主动积极的学习，其中还要注意一些细节，不是只听就可以了，比如数学，我们还需要练，掌握了方法才能和老人一样“吃不完的鱼”，才能学以致用。

故事2：《路上的石头》

送到一位大臣手里。王子们很快完成了任务。费迪南开始询问王子们：“你们是怎么把信送到的？”

一个说：“我是爬过那块巨石的。”

一个说：“我是划船过去的。”

也有的说：“我是从水里游过去的。”

只有小王子说：“我是从大路上跑过去的。”

“难道巨石没有拦你的路？”费迪南问。

“我用手使劲一推，它就滚到河里去了。”

“这么大的石头，你怎么想用手去推呢？”

“我不过试了试，”小王子说，“谁知我一推，它就动了。”原来，那块“巨石”是费迪南和大臣用很轻的材料仿造的。自然，这位善于尝试的王子继承了王位。

(同学交流一下自己的想法)

通过同学们讨论后，老师想和你们一起说一说在学习中我们能够有什么启发呢？一起归纳总结下吧！这个故事讲的是一个把自己的命运交给别人，甚至交给某一个人，自己一点儿也不动脑筋，只是相信别人那太危险了。自己要学会掌握自己的命运，自己要把握自己的人生，把握住成功。

故事3、《好学不倦——只有一个洞穴的老鼠很快被捉。》

在一个漆黑的晚上，老鼠首领带领着小老鼠出外觅食，在一家人的厨房内，垃圾桶之中有很多剩余的饭菜，对于老鼠来

说，就好像人类发现了宝藏。

正当一大群老鼠在垃圾桶及附近范围大挖一顿之际，突然传来了一阵令它们肝胆俱裂的声音，那就是一头大花猫的叫声。它们震惊之余，更各自四处逃命，但大花猫绝不留情，不断穷追不舍，终于有两只小老鼠走避不及，被大花猫捉到，正要向它们吞噬之际，突然传来一连串凶恶的狗吠声，令大花猫手足无措，狼狈逃命。

大花猫走后，老鼠首领施施然从垃圾桶后面走出来说：我早就对你们说，多学一种语言有利无害，这次我就因而救了你们一命。

(同学交流一下自己的想法)

通过学生的激烈讨论，发现老鼠首领很善于学习，多一点知识总是有用的，也是把握住成功的好方法。也就是说：多一门技艺，多一条路。不断学习实在是成功人士的终身承诺。

积极的心态有：乐观、热情、大度、奉献、进取、自信、必胜、勇敢、坚强，有意志力，有强烈成就感等。

消极的心态有：没有目标、缺乏恒心、自大虚荣、自卑懦弱、恐惧失败