

最新团体心理危机辅导方案(通用6篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

团体心理危机辅导方案篇一

“打开心扉交朋友”——小学生人际交往团体心理辅导

2. 团体性质

封闭式、结构式、同质性、成长性

3. 团体目标

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。

4. 团体对象

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。

5. 团体规模

12~16人(团体人数为偶数)

6. 团体时间

活动计划3次，每次2小时，在一周内完成。

7. 团体地点

新造镇家庭综合服务中心

8. 团体领导者

领导者：吴丹婷，湛江师范学院大二在校生。20__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。

9. 理论依据

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的了解，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，着重阐明人是在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。

团体心理危机辅导方案篇二

1、理解白天和黑夜形成的原因及转换关系。

2、对探索自然现象有兴趣。

1、地球仪、手电筒各一个。

2、A4大小的黑卡纸每人一张、笔。

3、白色和黑色卡纸制成的“白天先生”和“黑夜小姐”人手一个

一、念诗歌《我喜欢长长的夜》。

(2) 幼儿用温馨好听的声音来把诗歌念一遍。

二、黑夜的秘密。

(2) 长长的夜晚那么美好，你们知道夜晚是怎么来的吗？

(3) 教师将打亮的电筒固定在离地球仪有一定距离的一侧，在地球仪的中国地域上贴一红五星，我们来看一个实验，地球仪代表我们生活的地球，手电筒的光代表太阳光。

当中国地域对着光源时，请幼儿说说中国是白天还是黑夜？

(1) 教师操纵地球仪自转，当中国地域背离光源时，再请幼儿判断中国是白天还是黑夜。

(2) 教师继续转动地球仪，让幼儿观察并判断白天、黑夜的转换情况。

三、白天和黑夜的对话。

(1) 白天和黑夜就是这样，白天来了黑夜就走了，黑夜来了，白天就走了，所以它们永远都碰不到一起。这天，“白天先生”想打个电话给“黑夜小姐”听听他们是怎么说的。

(2) 教师以“白天先生”和“黑夜小姐”的口吻互相说。

(白天先生：我从来都没有见过黑夜，你能告诉我你们那里是怎么样的吗？黑夜小姐：是啊是啊，我也从来没有到过你们那里，也请你告诉我你们那里是怎样的好吗？)

(3) 请小朋友帮助白天先生和黑夜小姐回答他们那里是什么样子的。

(4) 请小朋友互相扮演白天先生和黑夜小姐，然后互相提问和回答关于白天和黑夜的事。可交换角色扮演玩。

四、画黑夜

(2) 幼儿作画，教师巡回指导。

(3) 请几名幼儿讲讲画的内容，然后将画页装订成册，放入活动区。

团体心理危机辅导方案篇三

“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。

xx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：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。

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。

团体心理危机辅导方案篇四

羞怯是指在人际情境下对自己的过度关注和对他人的评价的担忧引发的不自在的情感和行为倾向性。由于初中生处在身心变化的特殊时期，容易引发各种心理问题，羞怯是大多数初中生的心理情感。正常的羞怯是人们不可或缺的情感体验，尤其是女生在人际交往中如能表现出几分羞涩，也不失为一种可爱的表现。但是如果羞怯影响到个体不能与人正常交往，甚至惧怕交往，则是一种病态，急需得到治疗。而国内对羞怯的相关研究多停留在问卷调查和数据收集层面，对羞怯的干预研究很少。团体心理辅导作为一种有效的干预方法，创设了一种类似真实的社交情景。在团体中，个人实际改变了平时生活规则，进入一个新的角色，发掘真实自我，此时的交流是真实自我之间的交流。但现有团体心理辅导研究的对象多数为大学生，缺乏对初中生的关注。因此，我们希望发挥团体心理辅导特有的作用，帮助初中生克服羞怯，提高人际交往能力。

(一) 目标

在认知方面，改变羞怯个体对自己和他人的消极评价，对自

已形成正确的认识，知道自己在人际交往中的角色，敢于表达自己；在情绪方面，学会控制自己的情绪，加强自信的情绪体验；在行为方面，学会具体的交往技巧及各种语言和非语言的交流方法。

(二)对象

采用cheek和bus修订的包含13个条目的羞怯量表，据此筛选出某初中具有高羞怯水平的学生巧人，其中男生9人，女生6人。

(三)时间频次

共七次，每周一次，每次90分钟。

(四)基本思路

团体心理辅导方案分为创始、过渡、工作、结束4个阶段，第一次活动为创始阶段，第二次活动为过渡阶段，第三至第五次活动为工作阶段，第六次活动为结束阶段。将积极心理学的理念融入其中，发现成员的优点并以此来对抗缺点，以“去问题化”的视角看待每一个成员，在工作阶段，分别以积极认知、积极品质、积极情绪、积极行为为主题对成员进行羞怯的干预，达到潜能的最大限度发挥。

(五)设计方案

1. 相逢是缘—第一次活动

活动目标:促进成员间建立初步认识，形成团体的基本规范、)

活动准备:纸，笔，滴管，杯子。

活动过程:(1)导入(10分钟)。“我们是同类人”游戏:当领导者说出具有共同特征的一类人,例如喜欢唱歌的同学、喜欢打乒乓球的同学等时,具有这类特征的成员就聚在一起围成一个圈。(2)一滴水的启示(10分钟)。领导者用滴管从杯子里取出一滴水,然后启发成员:怎样才能使这一滴水不干涸?会得到放回杯子里、放回大海里等类似的答案,进而引导成员,我们每个人就像这一滴水,只有融入团体中,才会焕发生命力。(3)圈内圈外(20分钟)。让成员随机站成两圈,分为内圈和外圈,外圈的成员要向成员介绍自己:姓名、来自于哪个班级、有哪些兴趣爱好等。(4)聆听心声(20分钟)。领导者发给每人纸和笔,让其回答参加团体对你来说意味着什么、来到新的团体中最深刻的体会有哪些、在团体中最担心什么、期望在团体中有哪些收获的问题,写完后每个人分别表述。(5)五指约定(20分钟)。让成员在纸上画出自己的一只手,在五指上分别写出自己的姓名、年龄、班级、特长、团体笔名。并且在手掌中心写出团体成员必须遵守的规范,如每次团体活动无故不准迟到早退、每次团体活动的经历保守秘密、认真倾听别人的发言等。并且要求成员在每次活动时都互相握手微笑。(6)小结(10分钟)。在这次团体活动中,我们大家彼此开始相互认识,对团体有着自己的期待,希望自己在团体中有所收获,所以我们要遵守团体规范,确保团体活动正常开展,我们会在团体中共同成长、共同进步。

2. 信任之旅—第二次活动

活动目标:引导成员加深认识,彼此相互信任。

活动准备:布条,纸,笔。

活动过程:(1)导入(5分钟)。回忆上次团体活动的内容。(2)找朋友(30分钟)。将成员随机分成内外两圈,当领导者要求伸出手指时,内外圈成员互相伸出自己想要伸出的手指数目。1个手指代表不想和你交朋友;2个手指代表愿意认识你,但仅限于见个面而打声招呼、问声好;3个手指代表我愿和你做朋友,

希望能有更深了解;4个手指代表非常希望与你做朋友,并且在以后的日子里能与你同甘共苦。接着让成员比较双方伸出手指的个数。如果不一样双方就原地不动;都是1个手指就各自把脸转向一边;都是2个手指就互相微笑;都是3个手指就握手;都是4个手指就拥抱。最后让成员向右跨一步,继续和下一位同学做一样的动作,直到所有内外圈同学都互相完成伸手指游戏为比。启发成员进行思考:当对方伸出手指比你少时,你的感受?当对方伸出手指比你多时,你的感受?伸出的手指恰好和你一样时,又是什么感受?让成员懂得,只有以更敞开的胸怀信任对方,才会结交更多的朋友。正如伸出的手指样,伸出的手指越少,越表明自己对对方的疑虑,对方看到手指伸出的比自己少时就会产生失落感,与此相反,伸出的手指与自己一样甚至更多时,对方会感到被肯定,才会有进一步的交流。(3)“盲人”走路(30分钟)。成员两两组合,一位扮演“盲人”,用布条蒙住双眼,另一位扮演引路人。在选定的路线内,引路人要搀扶“盲人”从起点走向终点。引导成员讨论:作为“盲人”,你唯一能依赖的对象就是引路人,游戏开始时你相信他能带你走完终点么?在走的过程中你们是怎么配合的?遇到了哪些困难,又是怎样解决的?作为引路人,帮助他人后有没有感到一种快乐?你是怎样帮助“盲人”的?(4)信任考验(巧分钟)。让成员写下从来没有告诉过别人的一件事,征求成员同意后,让其将这件事说给其他成员听。最后问这件事能不能对团体成员以外的人公布,如果可以的话,让其选择:永远保密、对父母、教师、团体领导者、朋友、同学随时公开,看每个成员的选择有何相同的地方,找出阻碍相互信任的因素。(5)小结(10分钟)。通过一系列的游戏,我们深深体会到信任给人带来的鼓励,团体中的每一个成员不是孤单的个体,被他人信任又能给予信任,人与人之间的距离才会逐渐缩短。

3. 肯定自我—第三次活动

活动目标:帮助成员发现自身的积极品质。

活动准备:白板,黑色水笔,形容人物品质特点的卡片,代币券。

活动过程:(1)导入(15分钟)。白板上的黑点。领导者在一块白板上用黑色水笔涂出一个黑点,问成员:“你们看到了什么?”成员会回答看到了黑点,此时领导者启发大家,为什么仅仅就看到一个小黑点,这么大一块白板就被忽视了呢?自己平常是不是过度聚焦自己的劣势,就像关注那块黑点,而忽视了自己的优势了呢?(2)标注自己(10分钟)。让每位成员写下自身最积极的5种特征品质,写完后相互交流。(3)优点轰炸(巧分钟)。每位成员都要被其他成员指出自身还具有的优点,启发成员思考:当别人指出你的优点时,有什么感受?这些优点是否具体并符合你的情况?有没有发现以前自己都不知道的优点?(4)拍卖会(40分钟)。准备好20张形容人物品质特点的卡片,包括褒义和贬义的,如真诚、善良、勇敢、胆怯、自私等,分发给每位成员10张代币券,开始拍卖这些卡片,出价最高者能得到卡片,表明自己最想得到这种品质特征。第一轮拍卖:领导者随机出示卡片,成员在不知道后而有何种卡片的情况下,谨慎做出拍卖选择。第二轮拍卖:领导者将20种卡片全部出示,让成员整体权衡后做出选择。游戏后启发成员思考:这种品质特征是你已经具备的,还是自身虽没有但却渴望拥有的?在第一轮拍卖中,你是怎样权衡并做出选择的?第一轮和第二轮后的拍卖所得卡片一样吗?(5)小结(10分钟)。通过这次活动,我们发现了自身的闪光点,这些特征往往被大家所忽视,在拍卖会上,还发现了自己最想拥有的品质特征,那么在生活中就朝着这些品质特征努力,做最好的自己!家庭作业是在镜中观察自己,思考:对自己的外貌哪些部位最满意?怎样给人留下良好的印象?对自己的外貌哪些部位最不满意?将其想象并无限放大,然后对着想象的那个形象,如同看到哈哈镜中的形象般开怀一笑。

4. 美丽心情—第四次活动

活动目标:培养成员的积极情绪,从情绪层而对羞怯成员进行

干预。

活动准备:表情图片,纸,笔。

活动过程:(1)导入(巧分钟)。领导者出示表情图片(正而为愁眉苦脸、不开心的表情)并演示出来。让成员想一想最近有什么事导致了和图片相对应的情绪,此时领导者将图片翻转,展示反而(一张笑脸)。(2)羊和狼的故事(巧分钟)。讲述羊和狼的故事。有两只羊,一只在羊圈里,另一只拴在了狼的旁边。在羊圈里的羊正常健康地生活着,而另一只没过多久就死了。启发成员思考,这只羊在狼的身边,整天处在担惊受怕的情绪中,不能保持快乐的心情,由此认识到消极情绪造成的严重后果。(3)快乐回忆(20分钟)。调动成员的想象,回忆以前最快乐的一段时光并写在纸上,然后与大家一同分享。(4)情绪调节(30分钟)。让成员写出自己遭遇消极情绪时的调节方法并相互交流分享。领导者将其归纳总结:为转移自己的注意力,可以出去走走,看一看窗外的阳光,呼吸一下新鲜空气,做自己喜欢做的事;合理宣泄自己的情绪,比如哭一场,找好朋友倾诉;自我安慰,理智看待问题,或换位思考。(5)小结(10分钟)。这次活动,我们知道了积极情绪的重要性,同时也学会了调节消极情绪的方法,愿大家每天都有好心情!家庭作业是制定情绪晴雨表,把情绪从可以控制到不可控制划分为由低到高的5个等级,每天将自己的情绪在表上加以标注,如果情绪处于较高的位置就提醒自己将情绪下调。

5. 秀出自己—第五次活动

活动目标:培养成员的积极行为,从行为层而对羞怯成员进行干预。

活动准备:样图,纸,笔。

活动过程:(1)导入(15分钟)。班干部选拔。情景模拟活动,领导者宣布选拔启事,选出班长、各个学科的课代表、生活

委员等，让成员自愿报名选拔岗位，陈述自己担任岗位的能力和优势，领导者扮演岗位裁定者。(2)你说我画(20分钟)。准备两张样图，从成员中选出一名志愿者，该名志愿者看完样图后，向其他成员进行描述，不准提问，其他成员根据描述将图形画出。然后再选一名志愿者，看第二张样图，看完后也向其他成员描述，但期间允许提问，志愿者随时做出解答，然后画出图形。游戏结束后启发成员思考：第一次样图描述后，大家所画的图形都一样么？第二次大家所画图形，一致性有所提高么？(3)学会倾听(30分钟)。让成员两两之间相互倾诉，以最近最难忘的一件事为话题，但之前安排好一些“卧底”，故意不倾听，装作置之不理。活动结束后分别询问倾诉方和倾听方的感受。领导者总结倾听的原则：不仅用耳，更是用心去听；不能在听的时候忙于自己的事，表现出不耐烦；听完后要给予回馈，可以是言语上的，或是一个点头和微笑；不能随意打断别人的话题。(4)男生女生(巧分钟)。让成员在纸张的左栏写下男孩子的特点，右栏写下女孩子的特点，看哪边写得最多。领导者将其归纳总结为外貌和气质上的差异。并告诉男生女生之间交往原则：举止自然，落落大方；互相尊重，往来适度；及时化解误会。(5)小结(10分钟)。在本次活动中我们学会了怎样倾听别人说话，敢于并恰当地说出心里话，而对异性时如何正确处理自己的行为，每位成员都应以更自信的姿态积极开口说话，可以从“你觉得今天天气怎样？”开始，或者从自我介绍展示自己，也可以从赞美对方开启话题。

6. 一路上有你—第六次活动

活动目标：巩固，结束团体。

活动准备：橡皮泥，拼图，书签，纸，笔。

活动过程：(1)导入(15分钟)。发给每位成员橡皮泥，要求成员互相合作，导出与团体主题相关的一些造型，调动想象，活跃气氛。(2)拼图游戏(20分钟)。将成员分组，发给每组成

员打乱的图形，看哪一组在最短的时间内将完整的图形拼接完整，培养成员之间的默契。(3)时光穿越(35分钟)。让每位成员写下之前参加团体辅导后的体会、对哪一点印象最深刻、自己取得了哪些改变，之后成员间相互交流讨论，领导者对每一位成员进行总结，对团体辅导历程做个回顾。(4)真心祝福(10分钟)。领导者发给每位成员精致的书签，让成员写下对他人祝福的话，然后互相赠送。(5)大团圆(10分钟)。所有成员站成一个大圈，一起合唱《同一首歌》，伴随着歌声一一道别，互相鼓励在今后的日子里同舟共济，一起和羞怯说再见。

通过游戏、讨论、情景模拟等一系列的行为互动训练，成员在团体人际互动中互相熟悉，表露自己的情感。积极心理学取向的团体辅导方案对氛围的营造尤佳，团体辅导为小组成员提供了一个彼此信任、互相尊重、宣泄情感、互相支持的互动平台，从而帮助成员在团队支持中更好地解决自己的问题。团体心理辅导的顺利开展离不开被试成员的主动参与，积极配合。羞怯个体突出表现就是主动性不够，沉默寡言，团体心理辅导的成功也在于在领导者的调动下，成员积极响应。从开始的自愿参加辅导，到辅导中积极参与游戏活动，直至家庭作业都能得以顺利完成，这都和成员愿意通过辅导使自己得到改变的想法密切相关。随着每次团体辅导的推进，成员的积极主动性不断得到提高，对团体心理辅导充满信心。

团体心理危机辅导方案篇五

一、辅导目标：

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。

三、辅导对象：车祸受牵连的同学、老师。

四、辅导过程：

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！

五、辅导效果：

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。

专家评语：

优点：

- 1、整个团体辅导，目标明确、流程顺畅、循序渐进地深入，从情绪宣泄、缅怀同学和展望未来三个过程来处理此次问题。
- 2、方案针对性强，有利于同学在以后的生活中面对生活。
- 3、活动的操作性很强。

团体心理危机辅导方案篇六

人的本质在于其社会性，人的本质是一切社会关系的总和。一定的社会交往是个体生存和发展的前提。个体无法脱离社会群体单独获得发展。借助良好的人际交往，个体可以在其整个人生历程中不断建构出各种具有不同意义的人际关系，进而更好达成个体意愿，实现人生目标。人的认知经验、动作经验和情绪经验等也是可以通过人际交往获得的。社交动机则是个体人际交往行为的内在动力之一。

（一）活动团体活动——团体建立从三到五年级的学生中选27名为代表，大家分别进行自我介绍。

（二）人际适应和熟悉此活动有三个环节组成：

1、热身活动：火星人来了

1) 准备：教室、塑料充气棒、音乐、火星人的标牌

2) 师：活动语言引入选出两名志愿者扮演火星人，一人一个塑料充气棒，两人必须手拉手，不能松手。他们用充气棒触碰任何同学说：“噼里啪啦，噼里啪啦”。被碰到的同学说：“碰！”做出被电击的状态，并加入到火星人中间去，手拉手，直到所有同学都被抓到，计时。分享：

1、当你被抓到时你的感觉是什么？

2、为什么人越多的时候就越不容易抓人？

3、彼此之间拉着手去完成共同任务时的感受是什么？

2、主活动：征兵总动员

1) 活动准备：音乐、抽签纸

2) 师：语言引入学生围站成一圈，由我抽签选三人当“小队长”，限时十分钟，允许小队长自由教室里走动，邀请其他

同学加入自己所在的队伍，如果游说成功，则新加入的队员与其他队员手拉手，一起帮队长加快“征兵”行动；如果游说不成功，不能强行“征兵”。比比哪小队人数最多，就是胜利者。时间宽裕的话，可以轮换小队长，重复游戏。分享与讨论：

- 1、你通常用什么方式认识新朋友，跟别人介绍自己？
- 2、为什么有的人可以很容易的就说服别人，而有的人则不行？
- 3、你喜欢跟什么样的人呆在一个小队里？
- 4、如果你当小队长，你认为如何进行“征兵”最有效？

（三）活动暂时结束：