

最新班级心灵团体心理辅导活动方案设计 (精选5篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

班级心灵团体心理辅导活动方案设计篇一

通过参加兵团监狱系统举办的心理健康辅导员团体辅导技术的培训，受益匪浅，感触颇深。对一事物有了全新的理解，有些事通过顺向思维理解不通，但是通过逆向思维理解很有道理，开拓了视野，打开了心扉，以下是我的团体心理辅导培训心得体会：

以前我参加过很多各式各样的培训班，培训就是老师在上面讲，我们在下面认真的听，记录。讲和听的人大都很烦躁，内容枯燥，没有真正学到什么业务技能，都是一知半解。而这次培训，老师和我们打成一片，身体力行，用幽默风趣的游戏，给我们传递信息，游戏结束后说明感受和体会，从游戏中让我们感受不同的道理。

在团体中，做一些认知游戏，我们来自不同地区、不同单位的学员坐在一起，如何在最快的时间记住对方的姓名，地址、兴趣爱好，通过沟通、联系、团结互助等游戏在最短的时间里增强了每一个陌生学员的团队精神和彼此的友谊。

在团体心理辅导培训的过程中，有一定的辅导技巧：接纳、倾听、共情。说说很容易，但是真正做到有心理问题的民警，很困难。当有心理问题的民警需要帮助时，心理辅导员首先要接纳对方，即无条件的积极关注对方，认真倾听困扰着对方的事情，对其产生共情，感受对方的感受，了解其情况，

让对方的情绪得到宣泄，然后一起探讨，最后解决问题。因此，心理辅导员要改变一下心态，无条件的积极关注着，倾听，共情等方式，真诚地对待别人，保守他人的隐私，促进其人格的健康成长。

我们在做盲人与哑巴游戏，老师要求两人一组，一个把眼睛蒙住，扮演盲人，一个人扮演哑巴，充当其拐杖，拐杖不可以说话，但可以通过肢体语言来提示或暗示盲人，体验盲人生活。从蒙上眼睛的那一刻起，发现眼前一片黑暗，感到很无助，多么希望能有人帮助自己。但得到别人的帮助后，觉得生活有了希望，感到很快乐。然后换位继续做游戏，自己也去帮助盲人，觉得帮助别人是件快乐的事情。从中，我感到生活中应该是互帮互助的，虽然我们是健全人，但有时我们就像盲人一样失去了方向，需要别人的帮助，同时我们也可以去帮助别人，尽自己的微薄之力，却可以给别人快乐，那是好事。同时，我想对残疾人说，不要自卑，要有自信，要对生活充满希望，并不断努力，改变生活现状，让生活充实，有意义。

通过团体心理辅导培训后，自己要把所学到知识带回单位，达到学有所获，学以致用为目的，组织单位民警参加团体辅导活动，使全体民警都能得到感受和启发，真正发挥一名心理健康辅导员作用。

班级心灵团体心理辅导活动方案设计篇二

1. 增进团体成员间的了解。
2. 协助成员树立积极主动的人际交往态度。
3. 检视团体的凝聚力，以及成员在团体中的参与、互动程度。
4. 让成员学会敞开心扉，主动去接纳、喜欢和肯定他人。

5、在朋友之间，要学会信任和尊重他人，这样，才能获得真正的财富。

各种颜色的新型至卡片若干张，用硬纸绘制的标有十个等级的心情温度计每人一个，记号笔每人一只。

1. 将成员随机分成两组，确保两组的人数以及男女生的比例差不多。

2. 每组先派出两名成员，背靠背、臀部贴地、双臂相互交叉地坐在地上。当领导者发出“开始”的指令时，两人合力使双方一同站起。要求在站起的过程中，手不能松开，也不能触碰地面。如果成功站起，则该小组继续增加一人，三人一起手挽手地坐地起身。如果失败则重新再来一次，直到成功方可再增加一人。如此类推，小组成员全部成功地一起坐地起身者为胜方。

3. 在游戏过程中，领导者负责发出“开始”的指令，并监督各小组不要犯规。

1. 活动过程

将团体成员分成相等的两组，一组成员围成一个内圈，再让另一组成员站内圈同学的身后，围成一个外圈。内圈成员背向圆心，外圈同学面向圆心。即内外圈的成员两两相视而站。成员在领导者口令的指挥下。做出相应的动作。

当领导者发出“手势”的口令时，每个成员向对方伸出1~4个手指：

(1) 伸出1个手指表示“我现在还不想认识你”；

(2) 伸出2个手指表示“我愿意初步认识你，并和你做个点头之交的朋友”；

(4) 伸出4个手指表示“我很喜欢你，很想和你做好朋友，与你一起分享快乐和痛苦”。

当领导者发出“动作”的口令，成员就按下列规则做出相应的动作：

(1) 如果两人伸出的手指不一样，则站着不动，什么动作都不需要做；

(2) 如果两个人都是伸出1个手指，那么各自把脸转向自己的右边，并重重地跺一下脚；

(3) 如果两个人都是伸出2个手指。那么微笑着向对方点点头；

(4) 如果两个人都是伸出3个手指，那么主动热情地握住对方的双手；

(5) 如果两个人都是伸出4个手指，则热情地拥抱对方。

每做完一组“动作一手势”，外圈的成员就分别向右跨一步，和下一个成员相视而站，跟随领导者的口令做出相应的手势和动作。以此类推，直到外圈的同学和内圈的每位同学都完成了一组“动作一手势”为止。

2. 领导者引导成员进行经验分享

(3) 从这个游戏中你得到什么启示？

3. 领导者点评

在人际交往中，我们有一个共同的倾向——希望别人能承认自己的价值，支持自己。接纳自己，喜欢自己。但是任何人都不会无缘无故地喜欢我们、接纳我们。别人喜欢我们也是有前提的，那就是我们也要喜欢他们，承认他们的价值。也

就是说人际交往中喜欢与讨厌、接近与疏远是相互的。一般而言，喜欢我们的人，我们才会去喜欢他，愿意接近我们的人，我们才会去接近他；而对于疏远、厌恶我们的人，我们也会疏远或厌恶他。因此在人际交往中，应遵循交互原则。对于交往的对象，我们应首先主动敞开心扉，接纳、肯定、支持、喜欢他们，保持在人际关系的主动地位，这样别人才会接纳、肯定、支持、喜欢我们。

4. 成员分小组进行讨论：“人际交往中可以通过哪些方式来主动表达对他人的接纳、喜欢和肯定？”

5. 领导者小结与人主动交往的方式，如主动与人打招呼，主动帮助别人，主动关心别人，主动约别人一起出去玩，等等。

1. 活动过程

(1) 将教室桌椅布置成几个障碍物。随机将同学分为两人一组，一人当盲者，一人当领路者。盲者用布遮住眼睛，领路者以话语辅导盲者前进，并绕过障碍物，但两者不可以有肢体接触。

(2) 时间限制为三分钟，三分钟后更换盲者为领路者者，领路者为盲者，在进行三分钟。回到座位，自由发言，讨论刚才的感受。

2、领导者引导成员进行经验分享。

(2) 当你领着盲人顺利的完成任务时，你的心里是怎么想的？有成就感吗？

(4) 你从这个游戏中学到了什么？

3、活动小结。

请每位成员从大红、粉红、橙、黄、蓝、绿、紫、白、黑、灰等各种颜色的心形纸卡中挑选一个，代表自己进入团体的心情。并在心情温度计上画上相应的温度，代表自己在团体活动中的参与程度（温度越高表示在团体中的参与程度越高），然后加以解释说明。

领导者总结今天团体辅导的内容，并再次强调人际交往中的相互原则。强调敞开心扉、主动交往以及尊重和信任的重要性。

班级心灵团体心理辅导活动方案设计篇三

近年来，小学生心理健康逐渐引起教育者以及全社会的重视，随着改革的不断深入，我国的社会结构在发生着急剧的变化，给学生造成的心理压力越来越大。面对学业上的压力，师生、同学之间的冲突和摩擦，以及父母过高的期望，学生心理承受力显得十分脆弱，一旦遇到挫折，常出现失常或过激的行为，有的甚至走向极端。据我国学者对几座大中城市的小学生的调查显示，有13%的小学生有心理和行为问题，且有上升的趋势。这一现象表明，当前学校应加强对小学生心理健康教育。

而在学校里，教师与学生接触最频繁的。不但对学生的情况熟悉，而且对学生的思想、道德、行为等情况熟悉，能及时帮助学生解决学习、生活中的困惑，是学生最佳的“心理医生”。我们为师者应提高自身的素质，在教育活动中，我尝试着从以下几方面入手：

一、个案基本情况

笑，严重影响到同桌及周围同学的正常听课。下课还打架，不是打这个，就是骂那个，投诉他的同学可从来没有停止过。但他也有闪光点：头脑灵活、接受能力强，反应能力快，是一位聪明的小男孩。于是，老师的责任心促使我暗暗下了决

心：让他从野孩转变成乖孩，这对他自己、对同学都大有好处！

二、调查研究，查明原因

经过家访，与家长交流；再加上平时细心观察他与同学的交往、与他本人谈话中了解到：

1、家庭原因：无人管教

一个问题学生的背后会有一个问题家庭：

不关心、放任自流。

2、自身原因：自制力差

据老师和同学们平时对叶俊辉的观察个了解，叶俊辉同学的学习习惯比较差，爱动，爱讲话，经常管不住自己，不仅是在数学课上，其他课上他也如此。他的这些行为正是缺乏自制力的表现。

3、老师原因：简单处罚

叶俊辉由于调皮捣蛋，被投诉的次数可以说是十个手指头都数不清。老师也自叹黔驴技穷，便罚他站壁角：“好好站着，好好反省，放学再回家”。起初，还站得挺好，过没多久，就开如自得其乐了。老师看见了呢，就立得笔直，做深刻反省；老师一转脸，瞬间换了副面孔——一会儿跟同学挤眉弄眼；一会儿踮起脚来东张西望；一会儿哼哼唧唧。可见，这种简单处罚对他已经毫无效果了。

三、对症下药，实施措施

（一）、从家庭入手

人创造环境，环境也创造人。环境对于孩子的影响，正如鸡蛋与温度。没有适宜的温度，鸡蛋永远也变不成小鸡。

1、榜样的原则。以身作则，身教重于言教，这是家庭教育的最主要的原则之一。俗话说：欲教子者先正其身。这是告诫做父母的要严格要求自己，时刻不要忘记旁边有个正在成长的以你为榜样的孩子。我与叶俊辉的家长约法三章：

多花点时间和精力在孩子身上，改变他的不良习惯！。

2、教育一致性的原则。儿童的健康成长是学校、家庭和社会诸方面教育共同影响的整体成果。如果各行其事，彼此矛盾或互相抵消，教育是不会成功的。家庭教育也是如此，不但要密切配合学校和老师的教育，使其取得一致。我与叶俊辉的家长约法三章：出现了问题就尽量寻找方法去解决，而不是只把责任推给老师，而自己作为家长则无动于衷！

（二）从学校入手

自制力是儿童善于控制和支配自己行动的能力，是一种重要的人格特征和心理素质。它可以克服任性、多动的毛病，逐步形成自我控制自我约束的意志和能力，有助于孩子的成长与今后的不断发展。针对叶俊辉自制力差的特点：我常找这个孩子单独谈话。在谈话中，我肯定了他的优点，告诉他，他是个思维活跃的孩子，老师非常喜欢他，可就是在课堂上有时有点控制不住自己。如果，他能坚持改正这个小缺点的话，你一定会成为一个优秀的孩子。老师期待着他的表现。孩子有点不敢相信、但又有点欣喜地答应了。而当课堂上他再开小差时，老师一个带着微笑的眼神，或者是凑到他耳边低低讲几句话，他马上就认识到自己的错误，带着腼腆的笑容，改正了。

对于叶俊辉的“投诉”，我知道，简便罚站对于他来说已经失效了。真可谓“特殊人物”特殊“处理”！记得有一次：

下课铃刚响不久，报告的学生又来了，“老师，小黄和小罗又打架了，而且比上次更凶，小罗流鼻血啦。”听了一学生的汇报后，我马上来到现场。小黄抽泣着说：“是他先打我的，我就打他”。听了这话，我强忍怒火，心平气和地对肇事者竖起了大母指：“打得好！打架是锻炼身体的最佳方法，你们看小罗长得多结实呀！”围观的同学哈哈大笑，小罗也掩饰不了他调皮本性，做了个不以为耻反以为荣的鬼脸。我接着把小黄拉到一边，再进行批评教育：“你不要以为自己就没错了，他是错第一，你是错第二，因此，你也要罚。不过现在给你机会，你马上想办法与小罗和好，等会两人手拉手地来向我认错，两人就免罚了。”小黄马上转身向小罗走去，我也回来办公室。大约15分钟后，两人真得手拉手，蹦蹦跳跳的来找我了，后来可想而知，肯定是皆大欢喜，我认为宽容他们就是宽容自己吧？俗话说：“宰相肚里能撑船。”宽容大度是一种长者风范、智者修养。当你怒气冲天时，切记“人无完人，金无足赤”。对于学生之间的小问题、小纠纷，不是要不要管的问题，而是怎样管的问题。教育无小事，事事关乎着一名学生的情感。当我们用心去教育自己的学生，得到的却是一代人思想的进步和升华。面对学生犯错时，如果能用一颗宽容的心去对待孩子犯的过错，无声胜有声，让学生自我纠错、排除孩子之间的纠纷。这样就会有意想不到的收获。

班级心灵团体心理辅导活动方案设计篇四

现在的大学生们。到处都充满着“颓废，无聊，寂寞”这些消极不健康的心理现象。大学生是祖国为了迎接512心理健康发展日。为了更好地宣传今年的主题“微笑与潜能开发”，我们举办此次活动。

在这个心理健康发展日宣传这个节日，希望大家都开心，同时向大家宣传心理咨询室。

大学生心理协会

1□x月23号一天和5月24号上午在新世纪广场采集学生的相片。之前要做好宣传海报并通过心理发展部通知各学院各班级。

2□x月24号下午选出入围的12张相片。晚上洗出来，并做好投票宣传板，晚上通知入围选手，叫她可以叫她(他)的同学第二天来投票。(负责人□xx)

3□x月25号在新世纪广场进行投票。拉路过的同学，活动和另一活动同时进行，同时结束。然后我们当晚就得出结果。给同学颁发奖品。第二天在我们的宣传板块宣传我们的活动成果。

相片采集可以由学生自己带u盘来拷贝给我们，也可以发送自己的相片到我们的`邮箱，我们要登记学生的姓名和联系方式。并叫她关注我们这个活动并等待结果。所选相片必须原创，可以不是自己，但不能是是网上下载的。负责人(xx)

为每位选手准备一个选举面板，支持她得可以在她得下面画一笔，每个抽了奖的同学最多可以投3票，但不能只投一人。(暂定前80名投票选手可以参加抽奖环节)，以画正字形式进行，提高大家的积极性。

一等奖一名;二等奖二名。三等将三名。

选手奖品：一等奖奖励小电风扇一台。二等奖奖励雨伞一把，三等奖奖励小台灯一台

小电扇棒棒糖软糖若干

一、活动名称：

微笑2013

二、活动简介：

我们将在24号在新世纪广场采集相片相片必须原创，主要体现阳光的微笑。能给人一种温暖阳光的感觉。将在25号在新世纪广场进行现场投票，医学院的同学都可以参加。对于前80名投票选手将有机会抽得幸运大奖。

三、活动奖品说明：

我们将选出12张作品进行投票，最后选出6张评出一二三等奖并给予奖励

四、活动地址：新世纪广场

活动时间□xx月xx日

班级心灵团体心理辅导活动方案设计篇五

9月21号，天气很好。经过班级上班委们几天以来的策划和组织，班级上所有的同学在下午12点30分时都来到了篮球场，进行了团体心里辅导。此次活动得到了学校和老师的支持。

这不是一次普通的娱乐活动，而是活泼生动而又非常具有教育和纪念意义的心里辅导。有研究表明：人类对听到的大约可以记住10%，对看到的大约可以记住25%，对亲自经历过的大约可以记住80%。下午的训练，使平时耳熟能详的“团队精神”变得内容丰富、寓意深刻，拓展带来了心灵的冲击，引发内心的思考。以下是我自己的心得和感受。 每项学习，工作都有它的规范和规则，每项游戏都有它的规则。在进入学习，工作状态之前，必须去了解、熟悉规范，这是做好学习，工作的基础。

学习工作中，我们可能会以自我意识为中心，甚至想超越规则而自行其事。然而，个人的鲁莽和造次，都有可能给整个团队的业绩带来损失。因此，时刻要记住，我是团队的一员，我的任何举动，都会给团体带来正面或者负面的影响。

团体心理辅导，内容并不是纯粹的理论知识培训，而是结合活动练习，通过活动使我们学到了许多知识，真正是物有所值。

这次培训我感受最深的是，人性化很突出。以前，辅导就是老师在上面讲，我们在下面听。讲和听的人大都很不赖烦。内容很枯燥，没有真正学到什么知识。而这次辅导，我们大家打成了一片，很亲切，感觉很好，觉得通过做游戏也可以很快乐的得到很多的东西。

辅导游戏名称听起来也很舒服。名称是《口香糖黏什么》，我们全班的同学围成了一个大圆圈，然后有一个发令员站在圆圈中间发令，说：“口香糖”，我们大家就说：“黏什么”，发令员就随意说，比如她说：“黏手”，我们就要在自己的附近找到一个人赶紧和她把手黏上，两两配对以后，就会单一个同学下来，然后单下来的那位同学就会在圆圈中间去表演节目。所以，每一个做游戏的同学都在努力的去寻找和自己黏在一起的同学。

通过游戏教育学生。这次培训与以往的培训有很大的区别，那就是在培训过程中，老师除了讲解一部分团体心理辅导的理论与技术之外，还精心设计了一些游戏，让我们更加深刻地体会了心理辅导的重要性。

掌握了一些心理辅导的基本技巧。在心理辅导的过程中，有一定的辅导技巧：接纳、倾听、共情。说说很容易，但真正做到完全接纳那些有心理问题的学生，很困难。当有心理问题的学生需要帮助时，老师首先要做到接纳对方，即无条件的积极关注对方，认真倾听困扰着对方的事情，对其产生共情，感受对方的感受，了解其情况，让对方的情绪得到宣泄，然后一起探讨，最后解决问题。因此，教师要改变一下心态，无条件的积极关注着，倾听，共情等方式，真诚地对待别人，促进其人格的健康成长。

通过心理辅导培训，使我更加深刻地认识到：心理辅导和教育教学工作对于一个学校的发展是同样的重要。心理辅导是教师与学生共同成长的过程。我们都是单翼的天使，只有拥抱才能飞翔。只有心理和生理都健康成长的学生和教师，师生关系才能和谐发展，才有利于促进教育教学工作，提高教育教学质量，最后促进学校的发展。

在这个过程中，我深刻的理解到了什么叫“团队”。回顾拓展训练的全过程，历历在目，在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。没有凝心聚力的团队就没有竞争力。如果没有团队精神，这次的所有训练项目就无法完成。如果一个团队的组成人员各行其是、我行我素、自私自利、违法乱纪，势必一盘散沙，工作就是难出成就，相反，当这个团队面临艰巨任务或遇到困难时能坚定信心，同舟共济，在惊涛骇浪面前就能无所畏惧，就能完成别人认为无法完成的任务。