

# 2023年心理辅导站活动策划(优秀7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 心理辅导站活动策划篇一

一、指导老师、领导者和其他成员介绍：

**【指导老师】：**

高美才，南昌大学心理健康教育中心主任，具有较强的专业理论知识、实践能力，曾多次主持领导团体心理辅导。

**【领导者】：**

海柳娟，南昌大学教育学院应用心理061班学生，心协会会长顾问

**【协助人员】：**

刘伟芳，应用心理072班学生，心协心研部副部长。

二、团体性质：

结构式的，异质的，训练成长，自我体验的封闭式辅导。

三、团体对象：

心协理事会成员。 四、团体规模：13人，男女比例为7：6。

五、地点：心协办公室

六、活动时间：共一次，1.5—2小时，时间10月18日晚7：00—9：00。

七、活动费用：

各种手工制作材料和印刷费用以及团辅相关道具，奖品等。

八、理论依据：

1、团体凝聚力是以团体共同活动为中介，在团体活动中，成员经过互动，彼此诉说自己心中的感受和想法，从而增进成员之间的感情和思想交流，这时，彼此发生认同，互相满足心理需要，产生亲密感和相互依赖感，加大成员之间的相互吸引和团体多成员之间的吸引，在这样的团体中，成员心情愉快，精神振奋，行为，认知，情感一致，凝聚力就高。

2、马斯洛的需要层次理论出发，归属的需要，一个人成为一个团体的一员时就希望自己能找到归属感，希望自己在团体中能发挥自己的作用，实现自我效能感，充分实现自己的价值。

3、自我价值的实现，个体希望与团队中其他成员有人际互动，并希望投入该团队的活动，并从团队中获得自己的价值实现，有自我满足感。

九、辅导目的：

通过一系列的活动，让所有成员都参与，并全身心投入到活动之中，充分进行体验，感受，发挥自我能动性，与成员一起分享，一起成长，在团体中实现自我成长和体会团体凝聚力的重要性，并把团辅的收获运用到今后的学习和工作之中，真正实现自我价值，并与团队其他成员更好的合作，增强团体凝聚力和团队合作精神，培养团队意识，发挥主人公的角色为团体目标一起进步。

## 十、活动内容：

### (一)、开场白：

领导者做自我介绍，并介绍协助者，把团体成员按男女比例分开，让大家更好的融入进集体中，希望通过这次活动，为大家营造一个平等，互相尊重，信任的小组氛围，促进团体成员的自我发展，增进组员的团体归属感和对团体的信任，以提高小组内部工作积极性，增强团体凝聚力。

时间：5分钟

### (二)、热身活动：

1、小游戏：先伸出两只手的食指，领导者叫开始，一、二、三一起派三下，然后再伸出中指和食指一起跟着口令派三下，依此类推，最后变成一个手掌一起排三下，随着手指的增多，你会发现声音越来越大，力量越来越强。虽然游戏简单，在但在这个过程中，你会不经意间发现“团结就是力量”，在一个团体中，也许一个人的力量是很微弱的，但当两个人，三个人，甚至全体成员齐心协力为共同目标一起努力，一起付出的话，你会发现不一样的收获。目的：通过这个简单的游戏引导大家初步形成团体意识，充分体验这种氛围，积极融入到团体中，与团体成员一起成长。

领导者引导大家带着这种氛围充分体验今天的活动，并要求在每一个环节都要认真体会，积极发言。自己有什么体会，收获或者什么看法，观点都可以说，这不但是我们一起成长的过程，更是我们发现不足，改进不足的过程。我们的目标就是敞开心扉，共同进步。

让团体成员签协议：(准备承诺书)，要求每个人都要签上自己的名字，并遵守承诺，做不到的要接受一定的惩罚。这部分工作由协助者完成，发纸和笔让成员签写承诺书，写好后

贴在心协办公室。

10分钟。

### 三、无家可归

活动前奏：所有成员围成一圈，并转身成为一个人在另一个人背后，相隔一定的距离，领导者说开始时，每个人给前面一个人做按摩，捶背，一分钟之后换方向，进行同样的动作。  
目的：所有成员都放松，准备好进入接下来的环节中。

正式活动：所有人任意走动，当领导者报数的时候就要按要求的人数组织在一起，进行三到五次，要求每一次都有人落单最好，但也要注意有些人因挫败而丧失信心。

要求：这个活动中看似很简单，但蕴涵的道理深刻，要求领导者要作好引导工作，指导成员不是为了玩游戏而玩游戏，要认真体会游戏过程。

讨论：

人组队，还是等着别人来找你？

吗？

3、作为组织的一员，你是否意识到家的重要性？这个游戏给你什么样的启发？

时间：20分钟。

“家”对我们如此重要，我们不但需要家，我们更需要一个充满温暖、包容、温馨的家。

四、画图接力赛：

这是一个有难度的活动，一般在一个组织中都是领导者分配任务，下面的人去完成就行，但今天我们要求每个人都参与到活动中，自己做主的同时还要求与其他人配合，完成共同的目标。

作。

要求：成员之间可以提供意见，但不可以代画，每人都要画，最后小组进行解说，领导者进行评选，颁发奖品。这个活动有奖品哦，大家一定要加油。

目的：培养成员的合作态度，训练思考，讨论和创造的能力，学习合作的行为，培养团体合作精神。

这个活动会因意见不和而发生争执，这就要求大家学会包容他人，作为一个团队就要以团队的利益为重，以共同的目标为首，抛出个人思想，齐心协力，一起努力达到目标。讨论：

- 1、你们是如何确定来这样画这幅画的？
- 2、在这个过程中，你们小组是如何完成的？有没有出现一个人中心的现象？
- 3、在这个活动中，你发挥了什么作用？若没有你，他们能达到目标吗？
- 4、当意见分歧很大时，你们是怎么解决的？你是否意识到团队合作的重要性？

在这个过程中，领导者还要注意观察小组动态，组员的参与程度和积极性。

材料：一组六人，一组七人，一起完成画。两张大材料纸，13只彩笔。

时间：约45分钟(画30分钟，说15分钟)

团队合作不是要求你听从安排，而是要你积极主动的加入到团体中，充分发挥自己的重要作用，为团队贡献自己的一份力量。

## 五、心灵寄语：

这是今天活动的最后一个环节了，大家对家的重要性和团队角色的重要性都有了一些思考认识，下面就把我们对这个家的期望写下来，作为我们一起奋斗的目标，我们互相督促，一起成长。

要求：在心型卡片上写下你对心协的期望，每位成员写下对团队的祝福，希望自己的团队是什么样的，以及在团队这么长时间的感受，贴在海报纸上。要求写出自己最内心深出的想法，我们会把它贴在办公室墙上，作为勉励。并要写上自己的名字，在互相监督的同时也要自我反思，带着我们的期望一起成长，一起奋斗，为了心协的明天，为了我们心中的信念，有了梦想我们一定能飞翔。

播放歌曲《相亲相爱一家人》

材料：15张心型卡片，彩色。

时间：10分钟

## 六：填写反馈表：

协助者发表格，现场填写。要求真实填写，我们要发现不足，才能一起成长。

时间：10分钟

歌曲：《明天会更美好》

## 心理辅导站活动策划篇二

良好课堂，友好关系——我可以

由7—9人一小组、 9个小组组成

赣师附中初三四班全体同学，赣南师院xx心理学部分学生

20xx年12月2日下午4:00——5:30

活动地点：赣师附中校内(具体待定)

不管在生活上还是学习上，初三学生都有着不同程度的问题和压力，特别是中考临近，初三学生的精神压力大。我们发现，部分学生还存在上课不用心听讲，注意力不集中，有的还有早恋现象。这些对他们今后的发展是不利的。为此，希望通过团体心理辅导活动，营造一个真诚、理解、支持的小组氛围，使同学们通过活动和分享，学会认识自我、悦纳自我、调节自我，及时化解冲突与矛盾，提高心理承受能力，树立正确的学习观和恋爱观，促进心理健康，以更加积极的心态面对学习，工作和生活。

第一单元促进认识加深了解

活动一：串名字游戏(大约15分钟)

游戏方法：小组成员围成一圈，任意提名一位学员自我介绍姓名、兴趣爱好，如我叫a□喜欢写作；第二名学员要说：我是喜欢写作的a的左边(右边)的喜欢看书的b；第三名学员说：我是喜欢写作的a的左边(右边)的喜欢看书的b的左边(右边)的喜欢音乐的c,依次下去，最后介绍的一名学员要将前面所有学员的名字、兴趣爱好复述一遍。(人数不多的可以反过来轮一圈)

分享交流：

- 1、你是怎么记住其他学员的名字及兴趣爱好的？
- 2、这个游戏中，你学到了什么？

第二单元端正学习态度建立友好关系

活动二心有千千结(大约15分钟)

活动程序：

- 1、要求所有的参与者围成一个圈
- 3、这时，所有人的手连接起来形成一个交错的套，此时要求大家再部松开手的情况下通过移动自己的身体变换自己的位置，来解开交错的套。

交流分享：

- 1、面对“死结”，你们一组同学的态度有何不同？
- 2、你们是如何解开死结的？有何感想？
- 3、在学习和生活中，有哪些“死结”？我们该如何面对？

第三单元正面压力树立良好的心态

活动三你说我说(大约35分钟)

活动程序：

- 1、由主持者开始，发起话题，引导小组成员针对上课玩手机、开小差等现象，谈自己的看法；对于部分同学的早恋现象，引导小组成员发表自己的看法，以及自己是如何处理异性关系



的。

2、针对小组成员的发言，主持者可以引导其他组员进行反馈。

3、帮助小组成员发现适合自己的应对方式，并总结分享。

交流分享：

1、从交流中你感悟到了什么？

2、谈谈你可以有什么改进的地方？

第四单元舒缓压力以自信饱满的心去迎接未来

活动四放松——兔子舞

活动顺序：

1、让小组成员站成一列纵队，要求后面的成员双手搭在前面成员的双肩上。

2、主持人站在一边为他们发号施令：如左脚跳两下，右脚跳两下，双腿合并向前跳一下，向后跳一下，再连续向前跳两下全体成员听从统一口令，全神贯注的作出统一动作。

3、伴随着音乐，全体成员共同跳兔子舞，体验放松操放松的感觉。交流分享：

1、在玩的过程中，什么时候会出现步调不一致？为什么会出现这种情况？

2、当出现步调不一致时，你们的心理感觉如何？游戏后是否感觉放松？xx注意事项：

1、除了主持人需要技巧外，参加者也需要加入很大的注意力，

不仅注意倾听主持者的命令，还要注意前后同伴的动作，免得踩到别人的脚。这是一个很重要的问题，一个人的不专心很可能影响到他前后几个人的情绪，甚至扰乱他们的步伐。因此，作为主持者，发现这种情况时，要及时用幽默的语言提醒那个走神的人，以保持整个团队的游戏效果。

2、游戏一开始的时候是可以由主持者发号施令，随着游戏的推进，主持者可以将这个权力交给某个游戏者，让他左右大家的步伐。这样会增加游戏的难度，因为主持者站在旁观者的角度有利于把握全局，说出的命令会照顾所有人。当这个权力转交给游戏者时，他只能凭感觉感受大家的需要，难免出现不协调的命令，这种更有难度的方法，会更有利于帮助成员体会协调与合作的重要性。

## 心理辅导站活动策划篇三

“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——反应学习原黎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。

## 心理辅导站活动策划篇四

### 敞开心扉交朋友

- 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；

(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。

## 心理辅导站活动策划篇五

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的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工作的专、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 content 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

# 心理辅导站活动策划篇六

为加强我校大学生心理健康教育，促进大学生身心健康和谐发展，经研究，决定开展第\_\_届“525”心理素质拓展月系列活动。现将有关事项安排如下：

## 一、活动时间

\_\_年4月—6月

## 二、活动主题

塑造积极心态，砥砺坚强人生

## 三、活动内容及日程安排

（详见附件）

## 四、活动要求

（一）“5·25”心理素质拓展月系列活动是我校心理健康教育的品牌活动，是提升学生心理素质、促进学生健康成长的重要途径。请各学院深入做好拓展月系列活动的宣传和组织工作，尽可能让更多的学生参与活动，增强心理素质，塑造积极心态，砥砺坚强人生。

（二）请各学院在拓展月期间，围绕活动主题，结合专业实际，积极组织开展丰富多彩、富有特色的心理素质拓展活动，形成校院联动、共办共享共创优势活动资源的机制。学工部在前期各学院申报特色项目的基础上，择优遴选3个校院联办的重点项目和5个学院特色项目，并给予相应经费支持。

（三）本次拓展月系列活动结束时，学校将在学院申报的基础上，评选优秀组织奖若干名，在闭幕式上进行表彰，并给

予5000元活动经费奖励。优秀组织奖评选要求积极组织学生参加学校组织的各项活动，学院组织的活动内容丰富，活动设计有特色，学生参与面广，活动效果好。申报优秀组织奖的学院，请将学院“5·25”活动开展方案策划，活动开展的相关新闻报道，照片等材料报装订成册，于5月25日前送至学工部心理健康教育办公室（校部办公楼423室）。

## 心理辅导站活动策划篇七

袁女士的女儿将于今年6月参加高考，但是最近孩子的状态很让袁女士担心：“孩子最近晚上经常睡不好，以前一觉睡到天亮，现在后半夜经常翻来覆去。白天又显得没精神，有时候跟她说话好像没听见一样，还总是掉头发。”

宝鸡市心理咨询行业协会秘书长段晓鹏介绍，临近高考大部分高三学生都有不同程度的焦虑，中等程度的焦虑会让学生在心理上重视高考；如果完全不焦虑，反而说明重视程度不够，也不是好现象；但是过度焦虑也会造成负面影响，最常见的就是影响睡眠。

学生过度焦虑需要家长重视，从根本上缓解情绪，才能保证学生以健康的状态应对高考，解决焦虑的关键，在于学生知道自己要做什么、如何做。

段晓鹏介绍，出现过度焦虑的学生，绝大部分是不知道自己在余下的两个月时间里该做什么、能做什么。不知所措的茫然，造成他们心理上的焦虑。

在最后两个月时间里，学生自主复习的时间比较多，在解决焦虑情绪方面，家长最好能够和孩子多沟通，并与老师交流，帮助孩子查漏补缺，为孩子制定学习规划，让孩子每天都知道自己该做什么，有准备地应对高考，以有效缓解孩子的焦虑。

制定一个详细的规划和一个切实的目标，根据学校的进度，结合自身实际情况，脚踏实地从基础出发，一步步完成自己的规划，有利于提升学生自信心，避免焦虑情绪的出现。

段晓鹏说：“家长重视高考，这是不言而喻的，但不能够因为重视高考而给孩子带来过多负面影响。”高考不仅考学生，也是考家长，很多家长在这时候比学生更焦虑，往往用要求、命令、抱怨的方式与孩子交流，这不仅会给孩子增加负担，还有可能造成逆反情绪。家长在与孩子交流时，应以平等、理解的心态来进行。

也有家长在高考前，特意让孩子出去放松，其实这并不能让孩子放松，而是时刻提醒孩子高考的来临。家长要做的仅仅只是同往常一样即可，不要刻意改变什么。

高三学生出现焦虑是正常现象，但焦虑太过会出现失眠、烦躁等状况，这时的确需要家长关注。但家长要特别注意，尽量不要给孩子服用安神类的补品、药品。安神类药品本身有着比较严格的使用规范，这类药品长时间服用，还会产生一定的依赖性，对于孩子的健康没有益处。