

2023年高二学生团体心理辅导方案(优秀5篇)

方案在解决问题、实现目标、提高组织协调性和执行力以及提高决策的科学性和可行性等方面都发挥着重要的作用。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

高二学生团体心理辅导方案篇一

1、让学生认识到自卑的危害性以及克服自卑的方法，帮助学生形成健康的心理。

2、帮助学生调节不良的情绪，克服自卑心理，树立起自信心。

在我们周围有一些同学总觉得什么也不如别人，比别人矮一头，上课不敢回答问题，参加活动也不积极，觉得自己什么也不行，看不到自己的闪光点，这就是我们常说的自卑。

2、讨论：

(1)、你觉得王芳这样做对吗?为什么?

(2)、你周围有这样的人和事吗?

1、引导学生归纳自卑的危害性。

(1)、自卑可以导致自闭症，不愿意和他人交流。

(2)、自卑影响身心健康，心理很压抑，容易造成身心疾病。

2、让学生了解克服自卑的方法

问题引入：怎样才能克服自卑，树立自信心呢？

1、归纳克服自卑的方法

(1)、能够看到自己的闪光点。我们应该善于发现自己的优点，从自己成功的体验中获得自信和快感。

(2)、遇到事情觉得自己能行。任何时候，都要相信自己，我不会比别人差，这条路不行，我走另一条路。

(3)、从身边的小事做起，体验成功的喜悦，树立自信心。

学生交流自己自卑的事情或者是自己克服自卑树立自信的事。

交流方式：小组讨论、集体交流、自由找伙伴谈一谈等。

“我行，我能做到！”这是我们经常说的一句话。有时候，从未做过的事会让我们害怕，不敢大胆的去尝试。遇到困难，我们可能会觉得自己这也不行那也不行。我们要学会对别人表达自己的想法，真诚地表现自己的情感，做一个自信的人，因为自信能使我们从容面对一切。

高二学生团体心理辅导方案篇二

现实和未来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存。这些都与人的心理品质有关。可以说，如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。另外，现代社会的快速进步和发展也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求。

设计此次活动，旨在让学生懂得不但要有强健的体魄，有获取信息、加工信息和应用信息的能力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应能力。

- 1、让学生知道在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可避免。
- 2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的能力。
- 3、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折，取得成功。

- 1、课件(名言、图片、音乐等)。
- 2、心理小测试题。心理专家的牌子夹
- 3、学生带好笔。学生奖品
- 4、相应材料□□x□□□
- 5、小花50朵，大花1朵

(一) 快乐篇(学生绘画，背景音乐一)

导入，揭题。

1、师：同学们，万物滋润，百花盛开，听，大自然中花开的声音，多么美妙，充满生机，充满活力，你的桌上也有一朵这样的花。

学生拿起老师为他们各自准备的一朵含苞欲放的花。(老师拿起花)

师：这朵美丽的小花就代表你自己，花是美丽的，你同样是美丽的。(老师放下花)人人都说生命如花，让我们来观赏一下花开的情景。

2、(点击课件，快乐篇)：大屏幕上出现一朵、多朵开得绚烂无比的花(要有花开过程的动感美)

师（手指画面）：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。生命如花，你手中那朵美丽的小花仿佛就是你自己。（点击课件，返回到主界面）

3、揭示主题：风雨后，花儿绽放得更美丽（教师口述课题，贴大花）

师：把我们的的心交给这句话，和老师一起慷慨激昂地说。
（教师手指课题）

故事：如何战胜挫折（从海伦·凯勒身上得到启发） 课件：图片话语话

师：闭上眼睛，你现在就是海伦，，好好地想一想，你的耳朵听不见任何声音，你的眼睛看不见任何东西，你的眼前是什么？睁开你的眼睛。

请学生回答。

那海伦看到了什么？（点击课件）老师请班里朗读最好的同学来读海伦凯勒的内心独白。

师：你读到了海伦的内心世界了，这就是海伦心中看到的世界。一个盲人眼中的世界。让人心动，让人感动。

名人的故事激励我们积极向上，让我们再次认识了海伦姐姐，你一定感受很深，讲出来与大家共享。

师引导：海伦面对人生挫折，没有自暴自弃，选择了与命运抗争，取得了成功。正因为如此（点击课件出示话）

6、教师小结：海伦姐姐，你不屈不挠的奋斗精神永远留在我们的心中。海伦的书

师：接下来这个故事是老师听来的，听后，深深地打动了我

的心。这是个关于帽子的故事。（点击课件）

7、听老师讲故事：苏珊的帽子学生交流，教师引导。

苏珊在担心什么呢？

苏珊为何轻松自如了呢？

你想对苏珊或他的老师或他的同学说些什么吗？

师：当别人遇到挫折时，应该伸出援助之手，帮助别人战胜挫折。

8、师：小组讨论，假如你的同学遇到挫折，你会教他一招战胜挫折的方法吗？

（点击课件）

战胜挫折解决的办法有：

a□发泄法：打枕头，写日记……

b□转移法：到外面玩，做别的事……

c□换位法：别人遇到此事，会怎样做……

d□安慰法：塞翁失马，焉知非福……

e□求助法：找人倾诉，寻找办法……

教师根据学生的回答点击相应点，并引申拓展。

师：战胜挫折有那么多方法，如果你遇到了挫折，就可以用上这一招半势。

(四) 彩虹篇

1、师：如果每次你都能战胜挫折，那挫折将成为你成长的宝贵财富，我们相信，风雨后，花儿绽放得更美丽！看！

2、（点击课件）女排姑娘的故事（三个阶段）音乐：《阳光总在风雨后》

师：中国女排重新登上世界最高领奖台，靠的是女排姑娘们顽强的毅力、奋力拼搏的精神和一次次不怕输的良好心理素质。听说教练和女排姑娘们最喜欢唱一首歌！

师：对！《阳光总在风雨后》

(五) 升华篇

师：老师课前收集了一些关于挫折的名人名言。

1、点击课件：

千磨万击还坚韧，任尔东南西北风。——郑板桥

我觉得坦途在前，人又何必因为一点小障碍而不走路呢？——鲁迅

卓越的人一大优点是：在不利与艰难的遭遇里百折不挠。——贝多芬

学生朗读。读给自己，从你们的读中老师感到了你们战胜挫折的勇气和信心，为自己鼓掌！

2、名言是我们的指路明灯，激励自己勇敢地与挫折作斗争，

你能创作一句吗？送与好朋友共勉。拿出你的小花，请写上一句，并在末尾署上你的姓名，使此句成为你的名言。举一例

后，互赠名言！

3、总结（背景音乐《阳光总在风雨后》）

师：成长的路上有阳光，有风雨，就看我们如何面对，要学会与命运抗争，笑着完成每一次作业，笑着面对每一次考试，笑着度过每一天，让挫折成为你成长的阶梯，挫折就会为你更为精彩的人生喝彩！

勇敢面对生活，有你、有我、有他，让我们共同面对。

（点击课件）听，熟悉的旋律又充盈我们的课堂，让我们在歌声中结束这节课吧！

5、师：同学们、亲爱的少先队员们，张开双臂，挥动手中的小花，一起哼唱这首歌吧！笑着拥抱挫折吧！

高二学生团体心理辅导方案篇三

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。

关注心理健康，积极快乐生活。

20xx年6月

（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. 宣读实验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。（上传教案和照片2个至ftp）

各任课老师上传2个渗透心理健康教育的教案。

（五）广播站

在红领巾广播站推出“心灵之约”栏目。（知心姐姐）

（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。（活动方案请在课后交给心理辅导站）

（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）

高二学生团体心理辅导方案篇四

“提高自信心”团体心理活动

培养健康心理，勇于挑战自我

当代大学生的心理健康不仅影响着我们的发展，也关系到全民族素质的提高，更关系到国家人才的培养。心理素质作为整个精神活动的基础，对我们大学生的影响是极其广泛而深刻的，他影响和制约着大学生各方面素质的发展，渗透到大学生的一切活动中。自信心作为心理素质的重要组成部分，重要性可见非同一般。自信心是一种积极有效的表达自我价

值、自我尊重、自我理解的意识特征和心理状态。自信心的个体差异不同程度地影响着学习、竞赛、就业和成就等多方面。自信心是健康心理的需要，也是人际交往的需要，自信心使人勇敢、果断和谦虚。

- 1、使同学们能够以全新的面貌面对大学生活
- 2、培养同学们的健康心理，正视生活中所碰到的一切
- 3、培养同学们的自信心
- 4、促进同学们之间的交流
- 5、培养同学们的团结协作能力
- 6、增强班级的凝聚力

xx年12月20日下午1：00——4：00

学校东大操场足球场区

第一组织者：

主要组织者：

- 1、第一个游戏：“我的位置”
- 2、第一个游戏：“敞开心扉”
- 3、第一个游戏：“嘴巴、手指不一样”
- 4、第一个游戏：“玫瑰开花”
- 5、自由游戏环节

南孚电池两节共4元

策划书附录：

- 1、我的位置：要求成员排成一排，站在场地中间，按照领导者指令迅速找到自己的位置。如：按身高又搞到低排序、按学号从小到大或从大到校行动迟疑或缓慢者接受惩罚。
- 2、敞开心扉：成员分成内外两圈，两两相对，内圈的成员向外圈的成员说出他的一个优点，然后互换角色；内圈成员按顺时针移动一个位置，重复以上环节。
- 3、嘴巴、手指不一样：成员在领导者的带领下鼓掌打节奏的同时，轮流说出一个数字，同时还要伸出手指示意。要求速度要快，手指示意的和嘴巴说出的数字不能一样，否则接受惩罚。
- 4、玫瑰开花：所有的同学站在一起，有组织者发号施令即玫瑰花开几瓣，开几瓣则几个同学抱在一起，抱在一起的人数需和玫瑰花的瓣数相同，没有抱在一起的人或是抱在一起的人数不对的都被淘汰，直至剩下最后几个人即为最后赢家。
- 5、自由游戏环节现场出节目现场表演，具体规则需看情况而定。

高二学生团体心理辅导方案篇五

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。

（一）“坐地起身”暖身游戏（10分钟）

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。

（二）“爱在指间”（30分钟）

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。

（三）盲人旅行（20分钟）

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。

(四) “团体检测站” (15分钟)

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。

(五) 小结 (5分钟)

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。