

# 2023年心理辅导方案设计(优秀5篇)

方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 心理辅导方案设计篇一

1. 目的：温暖团体的气氛，增加团体的凝聚力，分享团体成员之间的故事，体验成员之间亲密的感情。

2. 时间：约20——30分钟（一般在团体聚会结束时用）。

3. 准备：《相亲相爱一家人》我们小组学会相亲相爱的一家人手语

4. 操作程序：讲稿大致内容：大家好！不知不觉中，我们在一起朝夕相处快三年了！这三年里，我们在一起的时间比和父母在一起的时间还要多得多！我们从陌生到熟悉，到找到自己的知心朋友或另一半！三年里的点点滴滴都那么美好，有享开心的不开心的，和朋友分享的快乐，我们受伤时朋友会耐心的倾听，我们生气时，有人会包容我们的脾气等，这些美好的回忆让我觉得在这里很温馨！

就像我大一来的时候李璐，吴建婕等来关心我，问我怎么来这么晚！大一上第一节高数可盼盼问我是不是姓常，是不是常家坟的，她妈妈也姓常！从此，我们一起回家，一起交流，盼盼会为别人看不起我而不平，甚至为了这些哭，我自己到觉得没什么！我想这样的朋友是值得我去珍惜的！还有露露，在我大一无家可归的时候，最需要找到归属的时候收留了我，让我在宿舍里可以自由自在自我的过，开心快乐的做自己，很感谢露露！

从大一到现在我们在这个集体里感受到的温暖，待会也让我们大家感动感动！……

……

……

好的，有这么多感人的事每天在悄悄的发生，让我们在这个集体里温馨的生活着，是我们的幸福！还有许多同学来不及分享，但我相信大家现在那些美好都已经涌现在脑海！下面由我们小组为大家展示这首歌的手语，待会再一句一句的交给大家！

……………放音乐，做手语！……………教手语！

最后大家集体大声说一句我们永远是相亲相爱的一家人！

## 心理辅导方案设计篇二

常山县新桥中心小学 徐琪瑶

### 【活动思路】

挫折是指人类个体在从事有目的的活动过程中，指向目标的行为受到障碍或干扰，致使其动机不能实现，需要无法满足时所产生的情绪状态。四年级的孩子马上进入五年级了，他们正面临学习生涯中一个重要的过渡时期，各学科的课程要求严格起来了，令许多学生的心理敏感而脆弱。

1. 知道挫折为人生的正常现象。

【课堂准备】 课件、材料视频、音乐、“奋斗脚丫”卡片

【活动过程】

## 一、热身游戏 游戏：小鸟长大

游戏内容：两个蛋猜拳，胜者变小鸟，小鸟找小鸟猜拳，胜者变人，人找人猜拳，胜者变王，如果输了，就倒退一个。  
(蛋——小鸟——人——王)

明确规则：

1. 真实，诚实。
2. 不到时间不能停止，王也要找王猜拳。音乐停止，活动停止。
3. 结束后记住自己的身份。

(全班互动，师生互动) 活动结束后，教师分类采访学生：  
在游戏中你的感受是什么？

小结引出：在游戏中我们并不是一帆风顺，有进也有退。

## 二、认识挫折

1. 师：那么在平时的学习中你遇到哪些类似的不顺心的事呢？当时的感受怎么样？

师：你现在做个深呼吸，吸气，然后呼气，呼气时尝试放慢一点，对，就是这样。

再做一次。你注意一下，在呼气的时候，你的肩膀怎样开始放松。对了，把注意力放在肩膀上，每次呼气时它便会放松，再放松。同时，每当肩膀放松时，你发觉整个身体、整个人也渐渐地放松，对了，就是这样。

引出：人人都有挫折，一生都有挫折。（板书）

4. 揭题：看来挫折就像我们的朋友和我们一生不离。（板书：朋友）那么我们如何面对挫折这位“朋友”呢？这节课我们一

起来讨论。

### 三、心灵感悟

1. 师：前段日子一位同学也和大家一样，遇到了些挫折，我们来听一听：材料1：大家好，我是小弱，是五年级的学生。以前我的成绩一直在中上。进入新学期时，我还暗下决心，要在期中考试中取得好成绩，各门成绩都要“优”。两个星期前的期中考试，我因为一些应用题不会做，数学考砸了，没能取得“优”。

考差后，我被父母骂了，我心里特别难受，我不停地想：我努力了，但还是没能取得“优”，我挺笨的！从那后，我对学习越来越没兴趣，也不想关心学习成绩，暑假里又迷恋上电脑游戏了。现在成绩更差了。

材料2：有一位成功的人说：为什么我做推销会成功，我记得有人告诉我，大概拜访40个客户会成功一个，我就这么想，如果我碰了39个“钉子”后。就会成功一个，那我每碰一个“钉子”就离成功近了一步，所以每碰一鼻子灰时我都会很高兴。

引出小结：看待挫折的角度不同，结果就会不同。

4. 我们怎么看待挫折朋友，它就会怎么样对待我们，看来我们应该和这位挫折朋友握手。（板书：握手）

5. 我们一起来帮助小弱，如果你是小弱，考砸了以后怎么办？可以联系自身情况，在情绪、成绩方面你各有什么办法？小组讨论。写在“奋斗脚丫”上。（音乐）

每组派个代表汇报，把“奋斗脚丫”贴在黑板上形成一个奋斗的历程。师随机板书并归纳：寻找原因、合理宣泄、寻求帮助、自我鼓励等方法都能帮我们战胜挫折。

## 四、激发动力

1. 出示张海迪的图片（遮住下半身）。师：说说这个人生活得怎么样？

（呈现下半身）再说说看完的感受。

师：她并没有以自身残疾为借口，而是在平时的学习中付出比别人更多的努力。她的目标就是做最好的自己。

2. 师总结：其实。这些成功的人之所以成功，是因为他们都有一个明确的目标。朝着目标不断努力，即使失败了，也不放弃。可见树立目标、确定计划可以帮助我们提高自己的认识，鞭策自己，让我们来制作一份“成功计划”吧！（成功卡）

引导学生交流“成功卡”并予以鼓励。

## 五、总结升华

师：人生难免遇到挫折，只要我们把挫折踩在脚下，就一定会飞得更高！一起来欣赏。播放flash《飞得更高》。

师：在人生的风雨中，刚开始，我们会像小鸟一样，会有许多坎坷在你的左右，只要你一步一个脚印，只要你不断尝试，只要你坚强、勇敢、自信，就一定会走出五彩的人生。

## 心理辅导方案设计篇三

1. 教给学生考试技巧，提高应试技能。

2. 让学生初步掌握情绪调控的方法。 【活动准备】

1. 了解家长对考试分数的看法。

## 2. 排练渗透活动主题的小品、快板。 【活动过程】

### 一、游戏导入，初步体验

出示游戏规则：

第一次做游戏时，请同学们根据老师说出的口令做动作；第二次游戏时请同学们根据老师说的口令做与之相反的动作。

（学生谈两次游戏的感受）

师小结：第一次游戏大家都顺利地通过了，第二次游戏是有些紧张。有些同学是越紧张，越容易出错。由于大家过度紧张，因此影响了大家正常水平的发挥。

师：同学们，平时你在哪些情况下会出现紧张的情绪？出示：考试。同学们，你们经历过大大小小无数的考试。考试时你们有哪些紧张表现，有哪些烦恼，说给老师和同学听一听。

（考前睡不好觉，整天担心。拿到试卷，心怦怦乱跳。什么也想不起来了，有时会看错题等等。）

### 二、欣赏小品，悟道明理

请大家欣赏小品《成绩单》。

### 三、倾听家长心声，减轻心理压力

#### 1. 倾听家长心声

现场听课的老师中就有几位既是老师也是家长，那我们就现场采访一下他们谈谈他们对自己孩子考试成绩的看法。

2. 同学们，你们听了这几位老师家长的肺腑之言有什么感受？

师：听了这几位家长代表的一番话，我们好像吃了定心丸，我们不用顾虑考不好会受到家长的批评，家长其实是很理解我们的。有了家长的理解和支持，我们可以甩掉思想包袱，轻装上阵。

#### 四、做好考前准备，不打无准备之仗

1. 学生分组讨论交流考前要做的准备。
2. 每小组找一名代表交流。
3. 请听快板《教你几招》。

把考前准备事项编成快板，让一名学生上台表演。在轻松愉快中巩固所学的知识。

#### 五、掌握考试技巧，提高应试技能

师：经过紧张的学习、复习和准备，我们终于走进了考场。练兵千日，用兵一时。在考场上，临场发挥是至关重要的。答题有一定的技巧。

展开讨论，总结出考试技巧（生汇报）

师：我们掌握了考试技巧，不仅做起试卷来有条不紊，而且还会收到意想不到的效果：超水平发挥，答出难题。

#### 六、进行自我调控，消除紧张情绪

自我调节，消除紧张

师：我们在考试时出现了紧张情绪，不用怕，赶快进行自我调节，下面请跟着老师做：

- 1、树立信心，消除消沉心理

用积极的自我暗示取代消极自我暗示：如“我能行！”“我可以做到！”。（学生现场演练：举起拳头，大喊“我能行！”）

## 2. 视觉放松法

闭上双眼，在脑海里想像一个使你真正感觉放松、恬静、愉快的姿势，描绘出一幅舒适的图画：漫步在公园浓密的树荫里，鸟儿在枝头啾啾鸣叫；或者让自己沉浸在对往事的美好回忆中。回想那情形、声音、气味、感觉和心境，重新体会那幸福时刻。

## 3. 改变呼吸法

（1）在椅子上坐端正，双手自然地放在两膝上；全身各个部位都放松，闭上双目。

（2）先深深地吸一口气，然后从下腹部（肚脐以下）逐渐将气升到胸膛里，要尽量吸足气。

（3）放松腹部，将胸膛的气全部呼出，身体放松。

（重复上面两个呼吸动作，直到紧张焦虑心理全部消除。）

4、合理宣泄法：产生焦虑时，参加体育运动、找人倾诉交流、大声歌唱等。

## 七、总结

同学们，我们考前做好了充分的准备，又掌握了考试技巧，我们还会及时地进行自我调节。对待考试，有这么多的办法，我们还用怕吗？对，不用怕！请同学们充满自信地大声地说一遍：考试，我们不用怕。我们满怀信心走进考场，一定会发挥出正常水平，打出漂漂亮亮的一仗。

物竞天择，适者生存。在以后的人生征途上我们还会面临无



数次考试，让我们以平常的心态，坦然地面对它，不惧怕、不藐视，向人生挑战，轻轻松松上考场。

## 心理辅导方案设计篇四

活动主题：合作的力量 活动设计

学生间的竞争冲突也日益突现。很多学生不懂得如何与他人共处共事，甚至不愿意或不屑于与他人合作。这种思想如不及时扭转，势必影响将来的工作，更不利于社会的进步。为此，需要在学校教育中进一步加强合作教育，采取有效的措施，有意识的对学生和合作精神的培养。

辅导目的1、在游戏中领悟并了解合作一般应有的正确态度和方法。

师：亲爱的同学们，很高兴又和大家见面了。老师今天带来了一个黄黄的梨子，你们想得到它吗？如果你能不借助任何东西，用你的一个手指将它拿起，这个梨子就属于你了。

（请学生来尝试）师：怎样就能轻而易举地将它拿起呢？一个手指够吗？那要几个手指呢？（学生回答）师：是啊，一个手指拿不起，只要几个手指合作起来就能轻而易举地将梨子拿起来了。二．活动课程。

（一）：导入课题，初步感受合作。

学生表演情景剧一

师：接受了同学们的建议后，结果是不是不一样了呢？我们来看： 学生表演情景剧二

争吵的双方慢慢平息下来了，互相听取了对方的意见，最后他们决定采取分工合作的方法，一部分人扫地，一部分人提水，一部分人擦玻璃和窗户.....这次的大扫除完成得非常

出色，得到了老师的表扬。（情景剧二完）

学生回答（互相帮助，团结合作等....）

师小结：是啊同学们，原来齐心协力、互相谦让、互相理解、多为对方想想、想办法真诚地消除误解、矛盾，也可以让合作有效地进行，更好地完成任务。

## （二）问题情境设计，初步理解合作

师：世界上的许多事情都是要靠人与人之间的合作才能完成的，你能举出一些例子吗？师小结：合作无处不在，小到我们的日常学习、生活，大到国家的建设，都需要合作。所以我们应该从小学会与别人合作。

## （三）：在游戏里学会合作，体会合作的快乐。

先把全班同学分成三组，然后拿出准备好的篮球，由两个同学用背部夹住气球，从起点运到终点。中途篮球掉了的话，必须返回起点重新来。在规定的时间内，获得篮球最多的那一组胜利。游戏结束。

给学生展示一些关于团结合作的图片（走出游戏，走进现实生活，让学生更加体会到合作的重要性）

师：看完这些图片之后，同学们有什么感想？学生回答（团结合作很重要.....）

1. 给学生看“三个小和尚挑水”的动画，看完后讨论。 2. 学生和大家分享他和别人合作或他所知道的关于合作的故事。

## 心理辅导方案设计篇五

心理辅导活动课的流程

可分为四个阶段：团体暖身阶段——团体转换阶段——团体工作阶段——团体结束阶段。

## 1、团体暖身阶段

这一阶段工作的重点是“情绪接纳”，要营造一种轻松、温暖、安全的氛围，帮助团体在当下形成一个具有凝聚力的实体。具体来说包括：

（1）通过热身游戏或其他媒体手段，促成团体成员初步的互动。

（2）充分展现教师的“尊重、接纳、关爱”的辅导态度。

（3）必要时，明确告知团体基本规范及辅导活动的注意事项。如要倾听、积极参与讨论、对事不对人，保密等。

## 2、团体转换阶段

此阶段肩负着由“团体凝聚力初步形成”向“运用团体动力解决团体共同关心的某一发展问题”转移的重要任务，这是一个创设情境、提出问题、激发成员探索成长困惑的欲求、逐步催化团体动力的过渡时期。这一阶段的工作重点是“展开主题”，具体来说包括：

（1）以形象具体的方式（如案例、小品表演、游戏、影视片断、歌曲等），将问题情境呈现在学生面前，提出某一个被团体成员共同关心的问题，引出团体成员中不同观点和不同的认知方式、行为方式的碰撞和冲突，催化团体动力。

（2）鼓励全体学生参与互动讨论，积极面对他人的意见予以回馈。（此阶段要把握好，若团体互动氛围不能有效地激活，后一阶段的团体动力就可能受阻）

### 3、团体工作阶段

团体工作阶段是团体基本成熟后进入解决实质性问题的关键时期。这一时期在一节心理辅导活动课中所占的比例最大，约20分钟左右。这一阶段工作的重点是“问题探索”。具体来说包括：

（1）设置更为贴近学生生活实际、更能反映学生成长困惑的活动或情境，引导学生在参与活动的过程中，进一步感受、体验、思考。

（2）继续催化正向的团体动力，促进学生的自我开放。

（3）鼓励团体成员之间不同观点的交换、在支持与面质之间取得平衡。

（4）注重团体的组织调控，引导学生关注团体目标，鼓励学生相互倾听，共同探讨有效对策。

### 4、团体结束阶段

团体结束阶段是心理辅导活动课历程的最后阶段，结束阶段的团体经验对团体的成效有决定性的影响。如果结束得好，学生有欣喜、激动、感慨等正向情绪，而不是不屑和愤怒，他们就比较愿意将在团体中所学带入现实生活中，心理辅导活动课才有效果。这一阶段工作的重点是“问题解决”。具体来说包括：

（1）引导学生总结本次活动的收获，澄清团体经验的意义。

（2）鼓励学生将认知、经验加以生活化与行动化，使自己的收获向课外延伸。

（3）设置富有新意、余音袅袅的团体结束活动，（如具体化

的优点轰炸、赠言、寓意深刻的名言、感人肺腑的歌曲等）  
为本次主题探索画上一个圆满的句号。

一堂好的心理辅导活动课的四个阶段，恰如起承转合，美妙  
而迷人