

# 教师团体心理辅导方案设计(优质5篇)

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 教师团体心理辅导方案设计篇一

就学校心理健康教育的理论与实务，对鼓楼区各级各类学校班主任、任课教师进行系统培训，使之在作为学校心理健康教育教师的个人素质、理论修养、教育能力和研究等方面，达到南京市学校心理健康教育教师资格认证条件，初步胜任进行学校心理健康教育活动的的工作，以保证学校心理健康教育活动规范、有效的进行，推动学校心理健康教育的深入发展。

- 1、具有良好的心理健康水平，善于处理自我成长中的问题；
- 2、具备从事学校心理健康教育相应的基本观念和理论修养；
- 4、掌握基本的心理沟通技能，善于创设良好的群体心理氛围；
- 6、具备一定的学校心理健康教育研究能力。

- 1、学校心理健康教育教师的.个人成长；
- 2、学校心理健康教育的基本理论；
- 3、学校心理健康教育活动的模式和主要方法；
- 4、学校心理健康教育活动的实践；

## 5、学校心理健康教育的研究。

以理论学习、实践学习和体验运用为主要内容，基于“学习、理解、体验、观摩、行动、改变”的循环学习过程。注重纵向的理论引领，还包含行为跟进的全过程反思，促进行为的改变，以此获得知识和经验的重构。

1、集中培训、自学相结合，共162课时；

2、师资为南京市学校心理健康教育专家和优秀心理健康教育实际工作者；

4、培训计划的实施由南京市教育局学校心理健康教育教师资格认证小组进行监督。

1、鼓楼区幼儿园、中小学xx□xx年新教师；

2、鼓楼区幼儿园、中小学校教师（自愿与学校推荐相结合）；

4、学校心理健康教师资格总数不足班主任总数30%的学校，不受名额限制。

培训的作业：

个人成长报告

心育研究论文（一篇）

心育活动设计（一篇）

xx年3月—12月

鼓楼区教师进修学校

注：培训地点：鼓楼汇文学校中学部报告厅

地址：鼓楼区清江路路19号

上课时间：上午：8：30——11：30

下午：13：30——16：30

培训要求：提前安排好工作和家务，准时参加培训。

培训期间缺勤超过一天，不能拿结业证书。

鼓楼区教师发展中心心理咨询室。

## 教师团体心理辅导方案设计篇二

1、懂得调控我的情绪对于个人行为和生活的重要性。合理宣泄不良情绪，持续用心、向上的情绪状态。尊重他人，关注他人的感受，适时适当地表达个人的情绪。

2、逐步掌握一些情绪调节的有效方法，构成自我调适，自我控制的潜力，能够较理智地调控我的情绪。

3、了解儿童时期易于波动、不稳定的特点，明白情绪需要个人主动调控的道理。学会情绪调控的一些有效方法。

学会排解不良情，在自己喜怒哀乐时，不忘关心他人。

一些反映不一样情绪的图片。

一、暖身活动：（5分钟）

大风吹，小风吹，台风吹：活动程序：所有人围成一个圆圈，先由一人站在团体中说：“大风吹。”，旁人问：“吹什么？”，如果那人说：“吹穿红衣服的人。”，那么所有穿红衣服人就务必离开位子重新寻找位子。没有位子的人就着

站到中间继续进行活动。如果说：“小风吹。”就反着进行。如果说：“台风吹。”则所有人都需要离开位子重新寻找。

## 二、主题活动：（30—35分钟）

### （一）正常的情绪是人们心理活动的反应

导入：在我们的学习和生活中，有些事情会让我们产生高兴或不高兴的情绪，这些情绪正常吗它们会给我们带来多大的影响呢大家看图片想一想：

出示图片：小明和小红的情绪表现。

课堂讨论：

- 1、小明落选后的不高兴与小红听到要去春游的消息后告别高兴，是正常的情绪吗？
- 2、他们为什么都被教师批评了呢？
- 3、你有过这样的经历和心理体验吗？

分小组合作讨论交流，最终抽代表汇报。

总结出：情绪与个人的态度是紧密相连的。

同样一件事，会因所持的人生态度不一样而有不一样的感受。要想用心地对待生活，就应改变自己的观念，使自己能够以乐观的态度去看待问题、思考问题。另外，生活的视角也需要调整。人的眼睛就像是一部摄像机，随时拍摄生活的各个场面，如果不调整“拍摄”的视角，总是悲观地盯着生活中的阴暗面，看不到光明的一面，就会感到烦躁、忧愁、焦虑，许多不良情绪就会产生。如果你能够关注生活中用心的、完美的一面，你就会从中体会到生活的完美，从而使你感受到生活的乐趣。乐观的生活态度也就会在潜移默化中构成。

## （二）排解不良情绪

（情景）：小明画画十分好，曾获得美术比赛一等奖，他是班级的宣传委员。一天中午，他正在出版报，很多同学围观，不少同学赞叹，小明听后心里美滋滋的，脸上始终洋溢着微笑，画得更起劲。这时，小刚过来，对板报提出了一些批评，小明不高兴了，回头生气地看着小刚，小刚还在说，小明扔下粉笔，冲着小刚大声地说：“你行，我不干了。”剩下小刚和其他同学尴尬地站在那里。

总结：学生情绪容易冲动，多随情境的变化而变化，“破涕为笑”之类的表现时常见到。

讨论：学生情绪的特点会对我们产生那些不良影响？

多变的情绪，不能使我们专心做事；这不仅仅影响自己的精神状态，并且影响人际交往。甚至有些学生不能摆脱情绪的干扰，凭着一时的冲动，做出一些违纪、违法的事情。所以，我们更就应对情绪进行调节。

此刻大家想想自己在日常生活中有没有过不良情绪发生过请举例说明。

## 教师团体心理辅导方案设计篇三

高中一年级学生

性别角色认同

心理学家埃里克森认为，人的自己意识（包括认识自己和接纳自己等）的发展将持续一生，这一过程按先后顺序分为八个阶段。每个阶段都有自己特定的发展课题与发展任务，一个阶段的任务完成，才能顺利进入下一阶段的发展。而青春期（12~18岁）的发展课题便是解决“自我同一性和角色混乱

的冲突”这一问题。埃里克森认为，此一阶段，一方面青少年本能冲动的高涨会带来问题，同时青少年面临自身生理发展所带来的变化，更重要的是新的社会要求和社会的冲突而感到困扰和混乱，这些都会给他们的身心带来很大的冲击。所以，青少年期的主要任务是建立一个新的同一感或自己在别人眼中的形象，以及他在社会集体中所占的情感位置。这一阶段的危机就是角色混乱。“这种统一性的感觉也是一种不断增强的自信心，一种在过去的经历中形成的内在持续性和同一感（一个人心理上的自己）。如果这种自己感觉与一个人在他人心目中的感觉相称，很明显这将为一个人的生涯增添绚丽的色彩”

青春期是由儿童生长发育到成年的过渡时期，是以成熟为主的一系列（形态、生理、内分泌、心理、行为）的突变阶段，性别角色认同问题是青春期自己同一性教育的重要内容。为使学生形成良好的自我同一性、人格健康成熟，辅导学生形成正确的性别角色认同就显得尤其重要。

儿童在幼儿期就已经形成了初步的性别角色认同，了解了初步的性别知识。但是在成长的过程中，由于父母的忽略、不恰当的性别角色反馈、以及知识的匮乏都可能造成儿童没有形成较为明确的性别角色概念。进入青春期后，面对身体上的性特征变化，以及感受到的社会的价值规范观念的压力，学生容易产生性别角色的认同的问题，自己的同一性和角色的混乱。研究表明，青春期提供的性别角色教育对于性别角色不明确，性别角色混乱，或是有偏差的学生具有非常重要的改变作用。因此就为心理辅导活动课提供了必要性。心理辅导活动课通过各个活动的设置使学生正确认识自身性别特征，以及通过认同同性别的重要他人，受到自身同性别的魅力感染，使学生愉悦自身性别，最后顺利实现认同自身性别。教育过程中及时鼓励学生适当的性别角色行为，在课堂互动中学生理解社会性别期待，合理的看待自身性别特征的优势与不足，悦纳自身性别并产生性别自豪感。通过使学生产生性别角色的认同来帮助自己同一性的完成。

1、技能方面：学生了解自身性别的特征，可以简单概括。

2、情感体验方面：学生形成良好的性别角色自豪感。

3、意志行为：学生悦纳自己性别，努力做一个魅力男生/女生。

1、学生形成良好的性别角色自豪感。

2、学生悦纳自己性别，努力做一个魅力男生/女生。

1、学生辩证得看待自身性别特征优势与劣势。

2、学生对于自己性别角色产生积极的情绪情感体验。

3、学生将课堂收获付诸实践。

1、心理分析：青春期（12~18岁）的发展课题便是解决“自我同一性和角色混乱的冲突”这一问题。埃里克森认为，此一阶段，一方面青少年本能冲动的`高涨会带来问题，同时青少年面临自身生理发展所带来的变化，更重要的是新的社会要求和社会的冲突而感到困扰和混乱，这些都会给他们的身心带来很大的冲击。所以，青少年期的主要任务是建立一个新的同一感或自己在别人眼中的形象，以及他在社会集体中所占的情感位置。这一阶段的危机就是角色混乱。同时，身体的不断成熟与发展，也让青少年对于自身的性别角色渴望有一个跟深入的理解，对于自身的性别角色认同存在一些焦虑，对于性别角色存在一定困惑。

2、学习背景分析：在第一课时的辅导活动中，学生认识到青春期身体的各种变化，明白了身体变化的生理原因。学生通过学习基本的性知识，对于身体变化有一个正确的理解。

本课程是自我意识心理辅导主题中的性意识单元的第二课时。

在第一课时的辅导活动中，学生认识到了身体上各种变化，明白了性别差异导致的身体变化的生理原因。在前面课时的基础上，通过本课时，学生可以正确认识自身性别的特征，更重要的是能够悦纳自己的性别角色，形成良好的性别角色自豪感。最终顺利实现自身性别角色的认同。通过使学生认同同性别的父母或是其他重要他人，使学生受到感染并出现模仿行为。教育过程中及时鼓励学生适当的性别角色行为，在课堂互动中学生理解社会性别期待，合理的看待自身性别特征的优势与不足，悦纳自身性别并产生性别自豪感。通过使学生产生性别角色的认同来帮助自己同一性的完成。

## 热身游戏辩论赛讨论分享

### 一节课（40分钟）

1、针对”男生更聪明还是女生更聪明”辩题,学生课前准备资料,收集理论、事实依据。

2、课前要求学生收集一位自己的重要他人的故事（可以是父母，或是自己的偶像），课堂上与同学分享。

1、的目标以辅导目标为中心层层递进。每个活动都是在前面活动的基础上开展，循序渐进。游戏活动首先引导学生认识到男生和女生存在的差异，通过辩论形式，学生进行思想的交流融合，达到辩证的看待性别特征的目的，既看到存在的优势，也客观的看到不足。在正确认识的基础上，利用榜样学习的力量，感受社会角色期待的价值规范，促使学生努力去成为一个更有魅力的男生/女生，最后案例分析，将课堂所得运用实际，最后知道怎样成为一个更有魅力的男生和女生。根据维果斯基的“最近发展区”，在学生现有知识技能水平上设置班级辅导活动，引导学生逐步产生认知上的变化，最终达成班级辅导的目标。

2、活动真实自然。问题情境贴近生活，容易引发学生共鸣，

积极参与。

3、活动主体为学生，辅导过程注重学生自主探索。辅导目的在于促使学生对于自己的性别角色有客观地认识，充分了解自己性别特征的优点、不足，接受自己性别的长短处。并能以积极的心态看待自己的性别，悦纳自己的性别特征，对于自身性别产生自信心。

4、活动针对性强。游戏活动，辩论赛，将课堂的主动权交给学生，学生能够在与同学的互动反馈中得到不断的发展。辩论赛的设置，极大的克服了学生因为生理心理条件所限而存在的不够客观的看待事物的特点，在倾听和自我探索中，学生形成对于自身性别的较客观的看法。

5、弱化教师的课堂控制能力，不注重知识的传授，而是在促使学生的自我探索。教师需要创建一种轻松，和谐，融洽的气氛，在活动中，学生愉快地接受自身性别，并且可以通过和其他同学的讨论，更好的认识自己，并激发起学生更好的完善自己的行为意向。辅导活动重在情感的体验。

1、辩论赛中，学生容易相互攻击，因此课堂上教师注意维护课堂纪律和辩论的内容的把握。通过让学生摆事实，讲道理，阐述自己的观点，同时学会接纳别人的观点。

2、教师价值观中立、非指导性原则。教师起引导学生进行讨论的作用，而不是告诉学生需要怎样去做。课堂中教师的定位为活动的组织者，秩序维护者，讨论引导者，则传授者的部分要尽量减少。

3、活动设置比较紧凑，需要注意时间控制。应把握有限课堂时间，有效利用时间让学生进行深入的讨论。

## 教师团体心理辅导方案设计篇四

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内容的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。

## **教师团体心理辅导方案设计篇五**

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。