

团体辅导活动策划方案 团体心理辅导活动方案(优质7篇)

方案是指为解决问题或实现目标而制定的一系列步骤和措施。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。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。

团体辅导活动策划方案篇一

当代大学生普遍存在心理问题的情況受到了社会的广

泛的关注。健康的心理素质是大学生素质教育的重要内容，作为社会中一个越来越重要的群体，在这样的一个阶段正处于逐步走向成熟的关键时期，更易发生一些心理问题，因此，我班决定开展心理活动，让更多同学受益与了解心理健康知识，更积极的生活。

班级心理健康知识交流座谈会

为了更好的宣传心理知识，普及大学生心理健康教育。

- 1、班上成员分为六组，每组由六人左右的同学组成。
- 2、由组织者准备有关大学生心理问题的问题卡片，提问，小组自由讨论，后选一名代表做回答。
- 3、各小组自由讨论自己平时生活学习遇到的心理问题，以及如何面对解决的。
- 4、最后组织者进行总结。

负责人：孙李娜

参与者：11级英语教育一班全体成员

xx年5月27日晚7:00

博学南楼教室401

一、活动开展原因：

大学是成才的地方，但这只是对少数充满自信的人来说的，对于大多数人来说，或多或少都会有些自卑。

在大学的校园生活中，人总会有失意的时候，因为佼佼者实在太多了，因此，难免会缺乏自信。

一个人，一旦缺乏自信，就会背上思想包袱，就会附上心理阴影，对自己和未来感到一片茫然，缺乏理性认识，最终可能会导致不良后果。

基于以上原因，因此有必要对同学们开展一次增强自信心的讲座。

二、活动主题：扬起自信之帆，搏击人生风浪

三、活动目的：此次活动主要是为了帮助同学们建立自信信念，用自信的帆来战胜学习之海、生活之洋中所遭受的挫折。

四、活动内容：

做传钥匙游戏；

宣读10条增强学生自信心的建议。

五、活动负责人：李文周(心理委员)、解佳龙(班长)

六、活动时间：3月17日晚上

附一：

游戏内容：通过传钥匙来选同学，被选中的同学要上台

讲一件最令自己感到骄傲的事情，不讲者要被罚表演一个小节目，例如唱歌、讲笑话等。

游戏规则：由班长解佳龙背对着大家计时，开始后随机喊停，钥匙停到某同学手中，该同学即被选中。

附二：

10条建议：

1、每天照三遍镜子。清晨走出宿舍之前，对着镜子修饰仪表，整理着装，务必使自己的外表处于最佳状态。午饭后，再照一遍镜子，修饰一下自己，保持整洁。晚上就寝前洗脸时再照照镜子。消除对自己的仪表的不必要的担心，更有利于你将注意力集中到工作、学习上。

2、不要总想着自己的身体缺陷。每个人都有各自的身体缺陷，完美无缺的人是不存在的，对自身的缺陷不要念念不忘，其实，人们往往并没有那么在意你的缺陷。只要少想，自我感觉就会更好。

3、你感觉明显的事情，其他人不一定注意得到。当你在众人面前讲话感到面红耳赤时，你的听众可能只是看到你两腮红润，令人愉快而已。事实上你的窘态并没有那么容易被其他人发现。

4、不要过多地指责别人。如果你常在心理指责别人，这种毛病就可能成为习惯。应逐渐地克服这种缺点，总爱批评别人的人是缺乏自信的表现。

5、多数人喜欢的是听众。因此，当别人讲话时，你不要急于用机智幽默的插话来博得别人对你的好感。你只要认真地倾听别人的讲话，他们就一定会喜欢你。

6、为人坦诚，不要不懂装懂。对不懂装懂的东西坦白地承认，这不仅不会损害你的形象，还会给人以诚实可信的感觉；对别人的魅力和取得的成就要勇于承认，并致以钦佩和赞赏。

7、在自己的身边找一个患难相助、荣辱与共的朋友。这样在任何情况下你都不会感到孤独。

8、不要试图用酒来壮胆提神。如果你害羞腼腆，那么就是喝干了酒瓶也无济于事。只要你潇洒大方，滴酒不沾也会受到大家的欢迎。

9、拘谨可能使某些人对你含有敌意。如果某人不爱理你，则不要总觉得自己有错。对于有敌意的人，不讲话虽不是最好的方法，但却是唯一的方法。

10、一定要避免使自己处于一种不利的环境中。否则，当你处于这种不利情况时，虽然人们会对你表示同情，但他们同时也会感到比你地位优越而在心理轻视你。

团体辅导活动策划方案篇二

活动流程：

1. 开场白

2. 欢迎机械系、赵老师、记者团的朋友。

3. 强调两点：

(1) 积极参与活动中去。

(2) 纪律

4. 介绍团体活动内容：(1) 热身游戏2个

(2) 正式的主题活动——团队协作5个

(3) 备选游戏1个

5. 开始热身活动：(1) “吹去的都是愁”（“大风吹”）

(2) ”爱的抱抱“（“五毛一块”）

6. 正式的主题活动：(1) ”心手相传“又名“传递呼啦圈”。

(2) ”抛开烦恼“又名“扔废纸团”

7. 中场休息：(1) 老实点评。

(2) 节目表演：刘同学唱歌王同学表演舞蹈

8. 继续主题游戏：(3) 心有千千结（传递呼啦圈）

(4) “人体诺骨牌”

(5) “愤怒的气球”（爆气球）

9. 最后总结：

(1) 机械系的总结

(2) 教育系的总结

(3) 赵老师的总结

具体游戏环节：

一、活动的目的及意义：

通过开展各种团体心理活动让同学们了解和体验团队协作的重要意义，同时了解心理学，喜欢心理学，关注自身和团队及集体的心理关系。并且增进两个班级同学彼此间的沟通、了解，增进同学之间的友谊，丰富大家的课余生活。

二、活动主题：“齐心协力”

（一）热身活动：2个（全体人员都参与其中）

1：“吹去的都是愁”

“吹去的都是愁”又名“大风吹”。

游戏规则：

（1）把所有的人分为两大组，每组都有一个小组长和一个工作人员。

（2）每组的人围坐一圈，凳子比总人数少一个，小组长站在中间，其余皆坐。

（3）游戏开始后，小组长说“大风吹”，众人问“吹什么”，小组长回答吹一样东西，比如说“吹所有的女生”、“吹穿白衣服的人”满足该条件的人就必须交换凳子，其余的人不动，小组长参与抢凳子的过程。

（4）对于没抢到凳子的同学，工作人员会在他（或她）的手上贴一个笑脸的图案。

贴完笑脸后，游戏继续。

（5）10轮后，游戏结束。手上笑脸最多的同学需要表演一个节目。

注意事项：

(1) 在交换位置的过程中没有抢到凳子的同学不得强行挤占别人的凳子。

(2) 在跑着交换位置时要注意安全，防止跌倒。

2: ”爱的抱抱“

”爱的抱抱“又名“5毛1块”。

游戏规则：

(1) 所有的同学分为两组。两组中间用条幅隔开。主持人站中间。每组都有一个“点钞员”。

(2) 由于男同学多于女同学，所以男同学是5毛，女同学是1块，顺时针慢跑。当主持人喊出一个价格时，同学们要根据自己的价格自行与其他同学“抱”在一起。

(3) 比如说当主持人喊两块时，女同学可以与旁边的另一个女同学组合构成两块，也可以和旁边的两名男同学组合构成两块，男同学可以4个人构成两块，凡是没有凑成两块的同学将被淘汰下场。

(4) 然后再进行下一轮的“一块5毛”，最后每组剩下5个及5个以内的人时游戏结束。剩下的五个人授予“圣斗士”称号，并且给予奖品奖励。

(二) 正式游戏：4个

1. ”心手相传“（需全体人员都参与其中）

”心手相传“又名“传递呼啦圈”。

游戏规则：

(1)现场所有同学分两组，每组的同学手牵手围成两个大圈。每组都有一个计时员负责计时。计时员站在圈外。

(2)在每个圈内放入一个呼啦圈，由主持人宣布开始计时，看两个小组顺时针传递呼啦圈，传递三圈。用时最少的组胜。每人奖励真知棒棒糖一支。

(3)游戏结束后请同学讲一下活动心得与体会。每个活动都有其存在的意义，每个人在游戏过程中都有自己的体会，希望大家可以放开心胸，畅所欲言，与别人分享自己的所感所悟，加深自己的认识。

游戏意义：考察大家的团队协作能力以及随机应变的能力。

2.”抛开烦恼“（小组比赛，部分人员参与其中）

”抛开烦恼“又名“扔废纸团”。是个释放烦恼和宣泄压力的活动。

游戏规则：

(1)分二组。每组选4名男生，2名女生。每组各占一方，中间用条幅隔开。

(2)每组各一个裁判。每组所站领地上有相同数量的废纸团。

(3)当主持人说开始后，每组都要用手把本组领地上的废纸团扔向对方，每次只能扔一个纸团。并且要从条幅上面扔过去，不要从条幅下面扔过去。

(4)每组裁判都手拿纸笔记录活动过程中参与者犯规次数。犯规一次要从对方那里拿来2个纸团作为惩罚。纸团剩的少的一方胜。

(5) 整个游戏持续3分钟。当主持人说剩下10秒时，由主持人带领大家开始倒计时“10, 9, ……2, 1”。

(6) 倒计时结束游戏也结束, 双方不得再扔纸团。由裁判清点双方地上的纸团。领域内纸团少的一组赢，每人奖励德芙巧克力一块。

(7) 游戏结束后请同学交流一下游戏的心得与体会。

以下情况属于犯规：

(1) 用脚把纸团踢到对方场地上。

(2) 每次扔的纸团不止一个。

(3) 从条幅下面扔。

注：扔纸团的过程中不要向对方参与者身上砸纸团，以免意外。

游戏意义：给同学们一个尽情释放和宣泄内心烦恼的机会。在紧张的游戏中获得高度快乐感，给内心一次高强度快乐体验和放松机会。

中场休息：

(1) 老师点评

(2) 节目表演：刘翠翠唱歌。

冉冰冰唱《我》

3. ”心有千千结“

”心有千千结“又名“解手链”。

游戏规则：

形式：10人一组为最佳，在开始游戏前我们会有人示范。

(1) 让每组围着站成一个向心圈。

(2) 主持人说：先举起你的右手，握住对面那个人的手；再举起你的左手，握住对面另外一个人的手；现在你们面对一个错综复杂的问题，在不松开的情况下，想办法把这张乱网解开。

(3) 告诉大家一定可以解开，但答案会有两种。一种是一个大圈，另外一种是两个套着的环。

(4) 如果过程中实在解不开，主持人可允许参与者决定相邻两只手断开一次，但再次进行时必须马上封闭。

(5) 游戏结束后会有交流过程。

（主持人可以如此提问：有关讨论你在开始的感觉怎样，是否思路很混乱？当解开了一点以后，你的想法是否发生了变化？最后问题得到了解决，你是不是很开心？在这个过程中，你学到了什么？游戏意义：考察在团队中遇到问题时大家积极思考，相互启发，共同解决问题的能力。起先大家的手错综复杂地手放在一起，大家感到毫无头绪，最后在慢慢探索中逐渐找到解决的方法。还可以锻炼部分同学的团体组织能力。这个游戏让队员体会在解决团队问题方面都有什么步骤，聆听在沟通中的重要性以及团队的合作精神。

4. ” 人体诺骨牌 “

这个活动由于体力原因，所以由男生们来完成，女生不参与其中。在活动正式开始前会有人示范。

游戏规则：

(1) 参与者站成一个圆，每个人把双手放在他前面同学的前面的肩上，也即把手放在隔一个同学的同学的肩上。

(2) 所有人双手放好后，大家一致慢慢地坐在后面同学的腿上。

(3) 所有人坐好后开始坐着一齐行走。大家的目标是一起走五步。

(4) 游戏结束后请同学交流心得。

游戏意义：考察团体配合和协作的能力。这是一个对团体协作要求很高的活动。大家需要高度配合的游戏，刚开始大家可能根本无法行走，甚至都坐不稳。当大家尝试重复几次后会慢慢能够行走并且行走的距离也会越来越远。

5. 愤怒的气球；

愤怒的气球又名“爆气球”。

人数：16人参与，分为2组，每组4个男生4个女生。

1. 以两组比赛形式进行。每组内的男生和女生两两绑在一起（脚绑在一起），类似两人三组，没有绑在一起的脚上绑气球。

2. 活动开始后，每组的男生女生同步去踩对方的气球，同时保护自己的气球不要被别人踩爆。

3. 最先被踩爆完的组就是输了。

注意事项：

(1) 只准踩气球，不得故意踩对方的脚。

(2) 不得故意用手推对方。

(3) 气球全被踩爆着者要退出比赛，不能站在比赛区域，以免干扰比赛进程。

(4) 在游戏过程中，如果气球不小心漏气或是跑掉，一律当作被踩爆。

(5) 两个搭档在行走时要注意步调的一致，以防跌倒。

游戏意义：考察参与者的反应能力团体协作能力，两人需要良好的配合才能踩爆别人的气球。

(三) 备选游戏：

“风雨同行”

6、交流心得体会：

1. 先请机械系的代表分享感想和体会；

2. 再请教育系的代表分享感想和体会；

3. 请指导老师为我们做最后的总结。

预祝：机械系、教育系团体心理活动顺利、成功！

团体辅导活动策划方案篇三

“增进交流，提高团队凝聚力”

1、使团体成员积极融入团体，为团体贡献自己的智慧和力量。

2、使团体成员彼此信任、相互协助、融洽相处。

3、使团体成员感受团结的力量，体会集体的温暖，并在以后的工作中继续发扬合作精神。

江苏建筑职业技术学院心理协会成员

待定

报纸若干张

50分钟

一、导入

在活动开始之前播放背景音乐“相亲相爱一家人”，营造活动氛围。主持人说明本次活动主题及活动目的，并说明保密规定。

二、破冰之旅——大风吹

活动目的：让学生放松身心，并打乱学生所站位置，便于之后活动的顺利展开。

活动时间：10分钟

活动程序：

备注：可「吹」的资料：戴手表的人、扎辫子的人、穿x颜色衣服的人…做四组游戏

三、团体智慧——心有千千结

活动目的：让同学们体验团结与合作的力量，从而增强集体凝聚力。

活动时间：20分钟

活动规则□a□同学间手拉手围成圆圈，并记住自己的左手和右手边分别拉的是谁。

b□记住后，当听到主持人说放手时，大家立刻放手，并在一定范围内走动，要求是走得越乱越好，再当听到主持人说“停”时，大家都立住不动，迅速找到原来左、右手所牵的那两只手。

c□当手牵住后，再一定时间内恢复到起初的完整的圈。

分享感受：

(1)一开始面对这个复杂的“结”时，感觉是怎样的？

(3)要想解开这个结，靠的是什么？

四、团队合作——同舟共济

活动规则：每6人一组，每一组的圈内放上一张报纸，要求每组的所有成员同时站在报纸上，尤其是成员的任何一只脚都不可以留在报纸外的地面。在行动之前每一小组可以充分讨论，拿出方案。再请各小组派人将报纸对折，比较各小组用时。如此下去，不断将报纸对折，让各小组的同学想方设法使所有成员同时站在报纸上。

分享感受：

(1)描述一下你们组刚刚是用怎样的方法做到的？

(2)在此次活动中哪些是让你印象深刻的？之前有无类似这样的感受？

五、结束——相亲相爱一家人

让学生发表在此次活动的感受，主持人总结学生在此次活动中的表现，让学生之间相互拥抱，并说“有你们真好！”以此结束本次的活动。

设计人：吴师

团体辅导活动策划方案篇四

1. 加深同学之间的相互了解，增进亲近感；
2. 感受集体携手前行时的强大力量，并一起合作完成任务；
3. 增强团队凝聚力，提高团队合作精神，学会合作配合。

操场或者大教室

平直实小三（4）班学生一共37名

报纸

一、介绍团体领导者、活动内容、形式、规则（2分钟）

大家好，我是此次团体辅导活动的指导者，我叫黄云霞，大家可以称呼我为黄老师。我非常高兴可以跟大家聚在一起参加这次团体辅导活动。我们这个活动的训练的目标是帮助大家提高团队意识和团队合作能力。我们团体训练每个单元都会有相应的规则，但总的规则就是希望大家积极配合我的工作，积极参与到活动当中，中途不能随意离开团队。接下来让我们进行今天的第一个活动。

二、暖身：找家（8分钟）

（一）指导语：现在我们将要进行第一个游戏，这个游戏叫做“找家”。活动目的是让成员体会和感受个人与团体的关系，从而积极参加活动，增强团体的凝聚力。活动规则是大家手拉手围城一个大圈，然后听指示所有人往顺时针方向走动，当我说出一个数字，大家就要按照该数字的人数集合在一起。没有找到家的同学即视为无家可归者，暂时退出游戏，找到家的同学继续游戏（指导者做示范）。大家都听明白了吗？有问题的可以提出来。现在活动正式开始：

（二）具体操作

1. 首先指导大家手拉手围成一个大圆
2. 听指令：“开始走动”；结束指令：“3人才有家”
3. 找到家的人继续围圈；“无家可归”的成员暂时退出游戏
4. 更改数字继续游戏2~3次。

三、多元分组（10分钟）

目的：

增进小组成员的熟悉与了解，增加活动的趣味性，活跃气氛。

步骤：

（一）指导语：现在我们将进行第二个游戏，这个游戏叫“多元排队”。现在同学们根据我说出的要求分成两列分别站在我的左右手的两边，在分组的过程不可以跟同学交流信息、说话。比如说男生站右边，女生在左边。大家都听明白了吗？有问题的可以提出来。现在活动正式开始：

（二）具体操作：

1. 指导成员先按性别分成两列

2. 听指令：同学们家里养宠物的站我右手边排成一条队伍，不养宠物的站我左手边排成一条队伍；（同学们做过火车的站我右手边排成一条队伍，没做过的站我左手边排成一条队伍；学号是奇数的站我右手边排成一条队伍，偶数的站我左手边排成一条队伍；）同学们现在按照出生月份，上半年出生的同学站我右手边排成一条队伍，下半年出生的同学站我左手边排成一条队伍，两列队伍中的同学先按照月份先后，从小到大排列（比如1月出生的排在前面），拍好之后再按照日期大小进行调整。现在每一列的同学都按照出生年月日的大小排好了，让我们围成一个圈，开始按123456进行报数，记住自己所报的数字，数字相同的同学分成一组。

四、同舟共济(15分钟)

目的：

集思广益，团队合作，创新思维，努力尝试，靠团队力量，克服困难，达到目的。

指导语：

五、分享（5分钟）

每组举出一名代表分享活动感受。

六、结束（3分钟）

目的：

在轻松愉快的氛围中结束本次团体活动

步骤：

全体起立，互相告别，告别采用拥抱的形式，每人至少拥抱4个人。

团体辅导活动策划方案篇五

“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—反应学习原理基础上发展起来的理论，着重阐明人是在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，人们所付出的行为要么是为了获得报酬，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。

团体辅导活动策划方案篇六

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

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

- 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。

团体辅导活动策划方案篇七

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。