

团体心理活动室标语(模板6篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

团体心理活动室标语篇一

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。

团体心理活动室标语篇二

从x月21日至x月21日学院开展的x□x以“阳光心态、成功人生”为主题的第xx届心理健康宣传活动落下帷幕□x月28日，总结表彰大会在南区报告厅举行。学院党委副书记张吉强参加了大会并作讲话。

在会上，学生工作部处长、心理健康预警中心主任高占才宣读了《第xx届心理健康月总结表彰通报》，学生代表物业12—301班李爽同学、石油12—302班王凯丰同学分别进行了《我健康我快乐我成功》、《阳光心态成功人生》的发言。大会还对获得拓展运动会、手抄报、摄影比赛、征文获奖的集体和个人进行颁奖。

张吉强副书记在讲话中对第xx届心理健康月活动的成功举办，向在心理健康月活动中受到表彰的老师和同学们表示祝贺，向在活动中辛勤工作的老师、评委、同学们表示感谢。张吉强表示，心理健康月活动虽然已经落下帷幕，但心理健康教育工作只有起点，没有终点，希望广大同学能正确认识自己、接纳自己、评价自己，敢于面对现实、面对困难、面对挑战，以礼貌尊重、诚恳谦让、互助信任对待他人，以完美人格、坚定信念、愉悦心情对待人生，每一个同学都有一个阳光、健康的心态。

本届心理健康月活动，通过制作许愿树、心理拓展训练、心理电影赏析、专家讲座、心理征文等一系列精心设计的心理健康教育活动，让同学们在广泛参与的过程中，正确地认识了自我，感受了互动，学会了感恩。我院心理健康宣传月活动已成功举办五届，大会号召全院师生要以实际行动固化活动成果，创新活动方法，缔造和谐的校园，创造幸福的人生。

团体心理活动室标语篇三

xx年11月11日下午，“心力量·护成长”学校心理健康项目团队来到姜堰区实验初级中学，在阶梯教室为阳光心理社团的成员们开展团体辅导活动。

活动伊始，心理专家展示催眠技术的短视频引起了同学们对心理学和心理咨询的兴趣，让阳光心理社团的同学们时而发笑，时而瞪大眼睛惊呼，感叹催眠的神奇，在观看微表情心理学相关视频时，同学们跟随着视频中的小测验进行了亲身

体验，感受到互联网上所谓的“读心术”的不可靠性，更加意识到真正的心理学是一门严谨的科学。

紧接着关于心理健康的“灰色区”理论让社团同学们学习到，大多数人都会存在或多或少的心理困扰，而通过风趣幽默的语言和生动有趣的例子，同学们也更近地了解心理咨询的规则，增强了对心理健康及心理咨询的科学认识，老师也纠正了同学们对心理咨询的刻板印象，减少了同学们对心理咨询的误解和偏见。

本次团体心理辅导活动，社团成员们认识到心理咨询不仅是帮助人们处理心理上的困扰，更是帮助人们追求更高品质身心健康水平的一个有效途径。在今后的学习和生活中，希望同学们能够从“心”出发，关注自身心理健康，快乐学习和成长。

团体心理活动室标语篇四

8月21日，长沙市岳麓区桔子洲街道师大社区联合智天使公益联合会、长沙纳本心理咨询中心在社区服务中心一楼会议室开展了“我和情绪做朋友”团体心理辅导。

此次团辅邀请到国家二级心理咨询师、纳本心理签约讲师、湖南师大心灵成长导师团队专家导师戴洋。首先，老师介绍了“好朋友”和“小坏蛋”，即积极情绪和消极情绪。并且引用“太郎和二朗的”故事让孩子们分析故事中刘老太的情绪，引导他们积极转化故事人物消极情绪。随后进行情绪万花筒环节。台上的孩子根据台下分享的故事做出喜、怒、哀、惧等表情。夸张而真诚的情绪演绎引起全场哄笑，鼓掌称赞。最后，老师要求大家在纸上画出一个手掌，且在指甲上分别写出五种情绪，指头上写出产生这些情绪的原因，并进行分享。

本次活动旨在引导儿童青少年探索自己的情绪，调整自己的

情绪，理解自己的情绪，放松自己的情绪，从而帮助其建立积极向上的人生观和价值观，学会与自己、他人、社会和谐相处。

团体心理活动室标语篇五

(二) 记录及资料整理张应军郝宗英张星马丽

(三) 活动主题人际交往

(四) 活动内容大风吹“奥地利女王圈”猜词游戏

(五) 活动设计

a大风吹

1、全体站成一个圈，以报数的形式确定站或蹲，形成一站一蹲间隔的圆圈，有两个人没有位置，立于中央。

2、主持人开始说：「大风吹！」大家问：「吹什么？」主持人说：「吹站着的/蹲着的有穿鞋子的人。」则凡是被吹的人，均要移动，另换位置，原来站在中间的人抢到一位置，使得另两个人没有位置，这两个人要接受大家的惩罚，惩罚结束后再吹。

b奥地利女王圈

操作程序：1、各组成员围成一圈。

2、每位成员将双手放在前面一位学员的双肩上；

3、听从培训师的指令，缓缓地坐在身后学员的大腿上。

4、坐下后，各小组可以叫出自己的口号，鼓励大家坚持不懈。

5、以小组竞赛的形式进行，看看哪个小组可以坚持最长时间不x松垮。

（六）分享方向

有关讨论：

1在游戏过程中，自己的精神状态是否发生变化？身体和声音是否也相继出现变化？

2、在发现自己出现以上变化时，是否及时加以调整？

3、是否有依赖思想，认为自己的松懈对团队影响不大？最后出现什么情况？

4、要在竞争中取胜，有什么是相当重要的？

（七）评价：

（2）在活动进行中，由于事先没有把活动的注意事项，活动要求，活动规则等具体内容做详细而简单的陈述，导致许多人一起议论活动的想象，进而影响到了整个活动的进展。此时，需要指导者灵活而机智地控制这个会场，不能任其发展。需要对各种注意事项再次进行解释。

（3）在策划阶段没有很好预期在团训进行中会出现的状况，导致在活动中大家七嘴八舌的进行讨论。如“大风吹”的活动中对于“吹出团队”的人进行何种“惩罚”没有事先进行说明，导致大家在这一问题上进行了无意义的争论。

（4）指导者在整个活动中一定要以公正的形象，维持整个活动的公平有序的开展。这样就能成员营造出“一种坚持公平，保证正义”的团体氛围，有利于减少成员的抱怨，形成信任，依赖的团体气氛！

(6) 在分享阶段的问题：在分享阶段作为指导者对成员的发言要进行及时的反馈，或重复发言者内容；或对发言者进行解答；或对疑问予以指导；或对发言者的内容进行概括、总结。切忌不对成员的发言不做任何反馈。

(7) 活动的梯度设计。在猜词游戏中，指导者对于所猜之词进行了易——难——易的设计！对于团员进入角色有积极的推动作用！因此，在进行团训方案设计的同时兼顾成员的感受，关注成员的利益，对于营造和谐、温暖、宽容的气氛具有重要作用。

(8) 在热身活动的设计中，需要选择那些操作简单，活动量不宜太大，能够起到活跃气氛，增进亲密度的活动。

(9) 指导者在热身活动中表情方面要尽量做到纯真、自然，亲切，有感染力；语言方面要做到流利的表达；在情感上要有强烈的感召力。

团体心理活动室标语篇六

随着社会的发展，关注少年儿童的身心健康已成为社会的共识及注意的热点。关注少年儿童，尤其是小学生的心理健康具有重的历史和现实意义，在小学生中开展以心理活动课为主的心理健康教育是儿童的内在心理需要。作为教育工作者，我们应该关注小学生心理健康，上好小学心理活动课。

激烈竞争的现代社会向我们预示着：21世纪最的财富就是人才。因此，关注21世纪的主人儿童青少年，尤其是小学生的心理健康具有历史和现实的意义。处于义务教育阶段的小学生，在人生成长、学习的路上跨出了充满希望的一步，具备良好的心理素质能为他们将来的工作、生活奠定扎实的基矗作为学校教育的重要内容之一的心理健康教育，它立足于学生未来的成长，使学生的心理素质得到发展。而在众多实施心理健康教育的途径中，心理活动课是一种行之有效的方式。

心理健康教育已经成为当今社会必不可少的教育课程。

现就我校开展农村三~四年级小学生心理辅导总结如下：

现在的社会是一个竞争十分激烈的社会，人们的压力越来越，心理的受挫能力越来越小，有一个健康的心理是必不可少的。小学阶段是一切的。基础，如果在小学阶段养成一个良好的学习习惯、良好的学习兴趣，有一个健康的心理以及正确地对待困难和挫折的态度，必将为他今后的人生打下坚实的基础。当代的小学生，多数来自生子女家庭，在家庭处于特殊地位，长辈的呵护、父母溺爱，容易使他们形成“以自我为中心”的心理状态。他们最关注什么？他们最困惑什么？他们最需要辅导老师助什么？为深刻地了解这些，我们辅导过程中，对学生进行了《农村小学生心理适应问题的调查研究》，发现学生们普遍存在着心理适应问题，其中学习方面最突出，其次分别为生活方面、交往方面、认识自我方面。针对这一实际，在活动课中，我认为有必要对学生的学习方面进行重点辅导，使学生爱学乐学。（1）培养学生良好的学习动机。动机和兴趣是学习中的动力因素，通过活动让学生感悟到学习是十分有趣的（2）养成学生良好的学习习惯。让学生联系实际，对照自我，从而自觉地学习，消除学习上的不适应情况。（3）掌握良好的学习方法与策略，教给孩子正确的学习方法。

学习是学生熟悉的事情，只有从学生身边的事情出发，他们才能有话可说，产生共鸣，课堂气氛活跃，辅导效果水到渠成。在学生的人际交往、自我认识等方面，我也选择了一些有针对性、有实际意义的内容，一切以学生的需要为出发点。

（1）切实加强领导。学校和校区的领导高度重视这一活动，充分认识了在农村小学开展心理课的必要性，在小学阶段的重要意义，同时也推动学校素质教育和素质实践的全面进行，加强和改进了学校的德育工作。

(2) 制定教育计划。学校结合本校的具体情况，制定具体的实施计划，在调查分析的基础上分层次有重点的制定各年级段学生心理健康教育的基本目标、要求和主题。

(3) 营造活动氛围。学校利用宣传专栏、板报、广播等形式向学生宣传心理教育的基本内容、要求和意义。营造一个良好的、积极的、健康的心理氛围。

心理健康教育的内容很广泛，要从处着眼，小处入手，从学生的日常小事抓起，让学生从小学阶段就有一个积极、健康、阳光、向上、自信的心理素质。具体的内容如下：

(1) 如何正确认识自己。世上没有十全十美的人每个人身上都有优点和缺点，不能过高评价自己，要勇于正视自己的缺点和不足；也不能过低评价自己，不要自卑，不要看不起自己，要挖掘自己身上的优点和长处。只有了解自己，才能正确评价自己。通过活动助学生知道什么是真正的自我，什么是对自我的正确认识，懂得什么是悦纳自己。引导学生正确地评价自己，知道正确评价自己有利于身心健康，能够接纳自己的优缺点，充分利用自己的长处，使自己快乐地学习和生活。

(2) 如何培养学生的学习兴趣。兴趣是求知的动力，兴趣对学生的成长起着很重要的作用。培养学生广泛的兴趣，为他们今后的学习、工作打下坚实的基矗郭沫若先生曾说过：“兴趣出勤奋，勤奋出天才。”

(3) 良好学习习惯的培养。好的习惯对一个人的成长有多么重要，一个好的习惯就可以助学生获得成功；没有好的习惯就可能影响学生的一生。分析自身已具备的好习惯及存在的问题，充分发挥自己主观能动性，改掉不良习惯。让学生从小就养成一个良好的学习习惯。