

心理团体辅导方案设计(优质6篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

心理团体辅导方案设计篇一

澄清小组目标；初识小组成员，体会与人初步交往的各种感受；培养与形成团体氛围，增进成员间的相互信任与接纳，促进团队合作；订立团体契约。

- 1、简介团体目的与目标(10分钟)
- 2、连环自我介绍(35分钟)
- 3、个性名片(35分钟)
- 4、订立团体契约(10分钟)

活动二认识自己

建立团体信任感，融洽团体气氛，使团体成员进一步巩固和加深认识，增强他们在交往中的主动性；积极探索自我，认识自我，从别人的积极反馈中了解自己的优点。

- 1、游戏：可怜的小猫(20分钟)
- 2、活动：你猜，我猜(30分钟)
- 3、活动：积极附义(30分钟)
- 4、领导者总结(10分钟)

活动三跨越那道坎

利用团体的力量寻找自卑的根源，学习和非理性信念对质的方法，从而克服自卑树立自信。

- 1、同舟共济(25分钟)
- 2、我是谁？(25分钟)
- 3、情绪a—b—c(30分钟)
- 4、领导者总结(10分钟)

活动四欣赏自己，悦纳他人

寻找自信的支点，开发自身的潜能，在认识自我的基础上悦纳自我。

- 1、口香糖，粘什么(30分钟)
- 2、优点轰炸(25分钟)
- 3、自我寻宝(25分钟)
- 4、领导者总结(10分钟)

活动五更上一层楼

利用团体的力量克服自卑树立自信。

- 1、瞎子背瘸子(30分钟)
- 2、秘密大会串(30分钟)
- 3、自信百宝箱(25分钟)

4、领导者总结(5分钟)

活动六收获与祝福

分享成员在团体过程中的收获，彼此给予他人欣赏与期待，帮助团体成员带着祝愿走向生活；评估团体，结束团体，处理离别情绪，反思总结收获，自信人生。

1、比一比(30分钟)

2、同一首歌(10分钟)

3、温馨祝福：赠言卡、合影留念(40分钟)

4、我的收获(10分钟)

三、为什么要如此设计自信心团体辅导方案

(一)、造成大学生不自信的原因分析

导致大学生自信心不足的或自卑心理的原因有不良的家庭环境、挫折的经历、理想自我与现实自我的差距太大、不正确的自我评价、性格原因、归因方式、性别差异等等。维护和培养大学生的自信心，需要做到：正视自卑；学会自我接受，认识自我的价值；自己控制“自我形象”；修正消极的自我评价；修正理想的自我；改变不合理观念；看到自己的长处和力量；努力提高和发展自己；遭遇挫折时运用心理防御机制；积极乐观的与人相处。

(二)、团体性质分析

团体成员来自于安顺学院，会依据他们的年龄、性别、专业、年级等条件进行招募，所以组员是同质性的；因为小组成员是固定不变的，所以是封闭式的；这个团体的目标就是让成员不断认识自己接纳自己，找回自信，同时成员间又是相互

沟通交流，共同成长的，所以是成长性的团体。

(三)、团体目标分析

在团体目标制定的过程中，我充分考虑了以下问题：为什么要组织这次团体咨询；团体咨询的主要任务是什么；团体咨询的性质是什么样的。所以就拟定为以下内容：通过自信心团体心理辅导，使学生发现自己更多的优点，寻找、摆脱自卑的束缚，找到自信的依据，建立理性的自信系统，在认识自我的基础上悦纳自我，拥有成功的人生。

(四)、团体名称设计分析

《牵手自信，把握青春》是为了符合团体性质、团体目标以及大学生的特征。这样设计更新颖、更生动、更具有吸引力；同时易于理解，让团体成员看到这个主题就能明白这个团体是干什么的，目标更加清晰。

(五)、团体活动时间分析

团体持续时间太短，效果会受影响；但持续时间太长，成员容易对团体产生依赖，领导者及成员的时间、精力也不允许。一般认为，6~15次为宜，每1~2次，每次1.5~2小时，持续4~10周左右。所以我选择适中，每周2次，共6次，每次90分钟左右。

(六)、团体活动地点分析

一般而言，一间宽敞、清洁、空气流通、气温适当的房间，最好有隔音条件，没有固定的桌椅最为理想。能够稍微符合以上特点的场所也就只有心理咨询室了。如果没有理想的场所时，只有会议室或教室形式的摆满桌椅的房间可用时，团体领导者可以动员团体成员齐动手，挪动桌椅，尽量整理一块空间出来。

(七)、团体活动理论依据分析

团体设计必须有理论支持，这是团体方案形成的关键。因此，团体方案是根据团体领导者所依据其选定的理论而设计出来的。

(八)、团体评估方法分析

团体心理咨询是否达到预期目标，团体成员的反应是否满意，团体领导者的工作方法与技能使用是否恰当，团体内成员的合作是否充分，今后组织同类团体心理咨询可以做哪些改进，团体评估必不可缺。第一项是自信心问卷；第二是领导者自我总结；第三项是观察员的观察记录；第四项是团体成员反馈单。

(九)、团体方案分析

第一单元：简介团体目的与目标；连环自我介绍；个性名片；订立团体契约。

设计这次活动的就是让成员初步认识团体，澄清小组目标；初次认识小组其他成员，体会与人初步交往的各种感受，扩大交往范围，引发个人参与团体的兴趣；把自己最想与他人交流的信息简洁明了地公布出来，学会推荐自己；通过“个性名片”的交流，让学生了解他人，尽快地彼此熟悉；组员之间通过互相反馈，可以建立信任关系，消除陌生感。最后的团体契约就是这个团体的规章制度，每个人都要遵守，以便更好的进行团体活动。

第二单元：可怜的小猫；你猜，我猜；领导者总结。

首先通过《可怜的小猫》活跃团体气氛，提高成员合作默契，增强团队凝聚力；通过《你猜，我猜》活动，让成员思考自己的性格特征，并对自己的性格特征进行描述。让团体成

员更加开放自己，并可以对其他成员印象加深，促进彼此交流。然后通过《积极附义》让成员了解到负词也有积极的一面，把这部分化作动力，促进自己发展；最后总结这次活动的中心内容：每个人都有自己的长处和短处，每一种性格都有其好的一面和不好的一面。性格本身无所谓好坏，环境不同，同一种性格特征带来的结果截然不同。所以，只要能在适当的场合恰当地应用，任何一种性格的人都能取得很好的成绩。

第三单元：同舟共济；我是谁；情绪a—b—c；领导者总结。

首先玩《同舟共济》的游戏热身，让成员感受团体的力量；然后通过《我是谁》协助成员更加了解自己，认识自己，探索自己；之后让成员学习理性情绪a—b—c理论，纠正成员对自信的不合理信念，让成员对自信有一个正确的认识。最后总结：利用团体的力量寻找自卑的根源，学习和非理性信念对质的方法，从而克服自卑树立自信；促使成员与他人的沟通和互动，增强主动交往的能力和勇气。

第四单元：口香糖，粘什么；优点轰炸；自我寻宝；领导者总结。

首先玩《口香糖，粘什么》的游戏热身，打破彼此的距离感，增进亲密度，激发活力；然后通过《优点轰炸》让成员看到自己的更多的闪光点，体会被别人称赞是的感受。《自我寻宝》了解成员对友情和爱情的界定，让组员了解到友情与爱情的差别，学会把握好两种感情的度。领导者总结：寻找自信的支点，开发自身的潜能，在认识自我的基础上悦纳自我。

第五单元：瞎子背瘸子；秘密大会串；自信百宝箱；领导者总结。

首先通过《瞎子背瘸子》活跃团体气氛，增强沟通配合能力；《秘密大会串》帮助成员面对与处理目前的困扰，使其能拥

有较愉快的生活，并能顺利发展未来。《自信百宝箱》进一步了解成员不自信的具体表现，帮助其改正，让成员共同成长。领导者总结：利用团体的力量克服自卑树立自信。

第六单元：比一比；同一首歌；温馨祝福：赠言卡、合影留念；我的收获。

首先通过《比一比》热身，活跃气氛，感受团体力量；大家齐唱《同一首歌》，在歌声中回顾走过的风雨成长心路，感受团体的力量；相互在赠言卡上写出自己的祝福语，然后照相留念；最后让大家谈谈自从参加团体心理辅导以来自己的收获：反思总结收获，自信人生；然后评估团体，结束团体。

心理团体辅导方案设计篇二

同伴关系在中小学生的的发展和社会适应中起着重要作用，促进中小學生与同伴进行正常的人际交往，提高其人际适应能力是学校心理健康教育的一个重要目标。不良的同伴关系可能导致自卑感、孤独感、学校适应困难等问题，甚至会对学生以后的社会适应造成消极影响。

引起个体人际适应不良的因素包括：错误的人际交往观念、不良的人格特质和缺乏人际交往技能等。刘慧老师的“人际交往团体心理辅导方案”主要围绕三方面展开——协助成员树立正确的人际观念（第二次团体），协助成员发展受欢迎的人格特质（第四次团体），协助成员熟练掌握和灵活运用各种人际交往技能（第一、三、五次团体）。我们把六次辅导方案放在同一期集中刊登，真诚地希望能为老师们的工作带来一些便利。

我也要做“万人迷”

——人际交往团体心理辅导方案 【团体目标】

1. 协助成员掌握人际交往的基本技巧。2. 协助成员发展良好的人际关系。【团体性质】

封闭式、结构式、志愿式、发展性团体。【团体对象】

初中及以上年级的学生，男女生数量要求基本平衡。【团体人数】

12~16人，为便于分组活动，团体人数最好为偶数。设团体领导者和团体协助领导者各一名。

【成员招募方式与斟选标准】

以海报张贴及网络公告方式在校园内公开招募志愿者。领导者与志愿报名者进行面谈，确定其条件及问题适合接受团体辅导者方可成为团体成员。性格过于孤僻和有严重心理障碍的学生不宜参加。

【时间频率及次数】

共6次，每周1次，每次90分钟。第一次团体

单元名称：第一次亲密接触 单元目标：

1. 澄清团体目标和成员参加团体的动机，帮助成员了解团体的性质。2. 协助成员订立团体规范。3. 促进成员尽快相互认识。活动准备：

用于写《团体契约书》的大白纸1张、笔每人1支 活动程序：

（一）“叠罗汉”（55分钟）1. 给每位成员三分钟的时间，思考如何用最好记的方式介绍自己的名字和特点。领导者可以先进行自我介绍，作为示范。

2. 按顺时针方向，从某个成员（比如a）开始介绍自己，要求：

（1）先用一句话介绍自己，这句话中必须包含两个信息：姓名以及自己与众不同的特点，比如“我是活泼好动的周慧”。

（2）从第二个成员开始，每个成员在用一句话介绍自己时必须从上一个人开始讲起（如“我是坐在好动的周慧旁边的内向害羞的王琳”），直到最后一个人都必须从上一个人开始讲起。

（3）一句话介绍完自己后，再用一两分钟的时间对自己的名字和特点作进一步的解释和说明。

（4）在介绍的过程中，每位成员都要集中注意力听。努力记住该成员的名字，而且每个人都有协助他人完整表达的义务。

3. 当成员a作完自我介绍后，小组的其他成员依次向a提一个关于个人信息的问题。要求每个人提的问题不能与前面成员提的问题重复。对于其他成员提的问题a可以表示不回答，但不能说谎。当所有的成员都问完一个问题后a旁边的下一个成员再开始介绍自己。

5. 领导者小结

（1）准确地记住他人的名字是与陌生人交往的第一个技巧，因为它表达了你对他人的关心和重视。

（2）记住他人名字的方法：提问法、重复法、联想法等。

（二）“许愿精灵”（15分钟）

1. 按逆时针顺序。让每个团体成员将下面两个句子补充完整，以澄清每位成员参加团体的动机和对团体的期望。

(1) 我加入团体的希望是： (2) 我希望我们的团体是：

2. 领导者澄清成员对团体的错误期待和认识，说明团体的功能、目的和内容。

(三) “你我的约定” (15分钟) 1. 领导者说明订立团体规范的原因。

2. 团体成员共同讨论和制定团体规范，如“做到保密，不把团体内的事情说给其他人听”；“仔细倾听。不打断和批评他人的发言”；“不缺席，不迟到，不中途离开”；“不把食物带到团体辅导室来吃”等。然后将它们加以归纳，写在一张大白纸上，形成《团体契约书》。

3. 每个团体成员在《团体契约书》上签名：以示自己愿意遵守这些团体规范。

(四) 小结 (5分钟)

1. 领导者进行简单的小结，并分发《团体活动心得记录表》，要求每位成员每次团体活动结束后及时写下自己的感受与心得。

2. 领导者预告下一次团体活动的内容，然后结束团体。第二次团体

单元名称：打开心门交朋友 单元目标：

1. 进一步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程度。活动准备：

1. 3米左右高的桌子1张；捆手布1—2块；体操垫1块；各种颜色的心形纸卡若干张；用硬纸绘制的标有10个等级的心情温度计每人1个；记号笔每人1支。

活动程序：

（一）“我猜你猜”暖身游戏（10分钟）

领导者在心中默想一人，但不说出他的名字，此人必须是团体成员中的一人，然后请其他成员来猜他的名字。在猜的过程中，可以向领导者提问，但领导者只能回答“是”或“不是”，最先猜出的人为胜者。然后由胜者在心中默想团体成员中的一人，其他成员来猜。如此类推。

（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”；（3）伸出3个手指表示“我很高兴认识你，并想对你有进一步的了解，和你做个普通朋友”；（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。

（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）“信任后仰”（30分钟）1. 活动程序（1）游戏开始之前要求所有成员摘下眼镜、手表、首饰以及身上任何尖锐和硬的物品，并把口袋掏空。

（2）选一名自愿者（如a□）站在一张1-3米左右高的桌子上向后倒，一名成员作为监护员，其余成员（至少应在10人以上）

负责承接后仰者。他们两两相视而站。按个头高低在桌子前排成平行的两列，队列与桌子成垂直角度。每位成员向前伸直胳膊，掌心朝上，放在对方的双肩，形成一个安全的承接区。为确保后仰者的安全，可以在承接区铺上一块体操垫。

(3) 领导者站在桌上，用捆手布将后仰者的手捆住，然后用手抓住捆手布。一切准备就绪后，后仰者喊“你们准备好了吗？”台下成员高声回答“准备好了！”领导者听到回应后，发出“一、二、三、倒”的指令，并松开捆手布，后仰者应声向后挺直倒下，其他成员则竭尽全力平稳地接住a□并用“放腿抬肩法”将其平稳放下。

(4) 每位成员轮流充当后仰者和承接者。尽量要求每位成员参与，但有心脏病、高血压和严重腰伤者不能参加。

2. 领导者引导成员进行经验分享

(2) 你现在的感觉是什么？(3) 你从这个游戏中学到了什么？

(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)

1. 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、主动交往的重要性。

2. 重复做一次“爱在指间”游戏，在游戏中结束团体。第三次团体

单元名称：沟通从倾听开始

单元目标：协助成员掌握倾听的言语技巧和非言语技巧。活动准备：

一些画有简单线条的图片（见图

（四）沟通练习”部分）

图1

图2

活动程序：

（一）“我说你画”热身游戏（10分钟）1. 活动过程

团体成员自由组合。形成若干个两人小组，领导者给每组中的一名成员出示图1，并确保另一名成员无法看到。然后请前者向后者描述图片的内容，后者根据前者的描述画出该图片。要求在描述的过程中，只能通过言语表达。不能用手比画。比比看哪一组画得又快又准确。然后每组中的两个成员交换角色，领导者出示图2，重复上述游戏。

2. 领导者点评

人际沟通是一个双向的过程。有时候你所表达的并不一定就是别人所理解的，你所听到的未必就是别人想表达的。沟通并不是一件简单的事情，需要双方要不断反馈、调节沟通方式，才能达到沟通的最佳效果。

（二）“倾听的技巧”（20分钟）

1. 分小组进行讨论“可以运用哪些言语技巧和非言语技巧来表达你在认真倾听”，然后请各小组代表发言。

2. 领导者总结

(1) 倾听的言语技巧，如避免沉默不语；变换回答的方式，不要总是回答“嗯、嗯、嗯”，“对、对、对”等；适当地插入提问，或要求对方进一步补充说明，表达对对方所说内容的兴趣；指出共同的经历和感受；用自己的话简要复述对方所说的内容，表达对对方所说内容的理解等。

(2) 倾听的非言语技巧，如身体面向对方，并适当地前倾，使对方感觉你在洗耳恭听；保持目光接触，表示对对方所说的话感兴趣；停下手中正在做的事；面部表情随对方所说内容而发生变化；利用积极的面部表情和头部运动，如微笑、点头、扬眉等；避免双手交叉在胸前，保持开放的姿势，表达对对方话题的接纳态度等。

(三) “秘密红帐” (25分钟) 1. 请每位成员观察团体中其他成员的良好倾听行为，并把它们写在纸条上，放入小纸箱内。要求：

(1) 只允许记好的行为，不准记不好的表现。(2) 写清楚被赞扬的成员的姓名。

(3) 允许记录多个成员的良好倾听行为，只要你认为某个成员在倾听的某个方面做得好就可以把它写下来。

2. 领导者当众宣读纸条的内容，以激励每位成员在今后的团体中自觉练习倾听技巧。

(四) 沟通练习 (30分钟)

1. 请每位成员谈谈。当你的朋友向你倾诉他的烦恼时，一般而言你会作何反应?并简要说明你作出这样选择的理由。

(1) 朋友向你倾诉：“期中考试的试卷发下来了，我又没考

好。我不敢告诉父母，为了供我上学他们拼命地赚钱，已经很辛苦了。我不想让他们知道。每天早晨起来，我都鼓励自己要努力地学习，但是感觉压力很大，要考上重点好难呀！”

你会如何回答？

a□你要想开一点，面包会有的，只要努力一定能考上的□b□你不用太悲观，这次好多人都没考好。

c□你应该告诉你的父母，他们也许能帮你，和你一起想办法。

d□你不敢把这件事情告诉父母，怕他们担心你。可是你的压力也非常大，不知道自己一个人是否扛得过去。（2）朋友向你倾诉：“我最近倒霉透了，谈了两年多的女朋友居然把我给甩了。哎，我真想一死了之！”

你会如何回答？

a你怎么这么想，一次失恋就成这个样子，也太没出息了□b□哎，是挺倒霉的。你再想想有没有什么跟她和好的办法？c□我比你更倒霉呢，我都被人家甩过两次啦。

d□不用这么难过，俗话说得好，天涯何处无芳草，改天我帮你介绍一个更好的。

e□谈了两年的女朋友居然和你分手了，你一下子接受不了这个事实，所以觉得活着没意思了。

2. 领导者点评

人际沟通的关键在于让你的朋友感觉到，你是在认真地听他说话，而且理解了他的意思。理解了他的心情。以上两个案例的几个答案中。只有最后一个反应最为恰当，但很少人会选它。因为它只是用自己的话把别人所说的内容简要地翻译

了一遍（这种沟通方法被称为“意译法”），似乎是在说废话。很多人都有好为人师的倾向，误以为朋友向自己倾诉就是需要自己帮他出主意，因此在沟通中急于用自己的感受代替别人的感受，急于表达自己的意见或提出劝告。事实上只有倾诉者才最清楚自己需要的是什么，才能为自己的行为作选择。他通过倾诉，希望寻求的只不过是一种关心、理解和心理支持。而意译法恰好可以满足对方的这种心理需求。因此，把对方所说的意思简要地反馈给对方，就是最简单但是又十分有效的人际沟通小窍门。

（五）小结（5分钟）

1. 领导者小结倾听的言语和非言语技巧，并鼓励成员在团体中和团体外的日常生活中灵活运用这些技巧。

2. 预告下一期团体的内容。第四次团体

单元名称：人缘来自好性格 单元目标：

1. 协助成员认识在人际交往中受欢迎的人格特质。

2. 协助成员检视自身的人格特质，发展受人欢迎的特质，克服不良特质。3. 进一步增强团体的凝聚力。活动准备：

纸每人1张、笔每人1支、用于记录“魅力指数”的记号笔1支（详见“

（二）魅力测试站”部分）

活动程序：

（一）“坐地起身”热身游戏（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）“魅力测试站”（50分钟）

1. 领导者描述情景：你参加了一个夏令营，在这个夏令营里你结识了很多性格迥异的人，有真诚的、善解人意的、乐于助人的、体贴的、热情的、善良的、活泼开朗的、风趣幽默的、聪明能干的、自信的、心胸宽阔的、脾气古怪的、不友好的、饶舌的、自私自利的、自负傲慢的、虚伪的、恶毒的、不可信任的、性情暴躁的、孤僻的、冷漠的、固执的、心胸狭隘的，等等。

2. 组织成员进行讨论：你最不愿意和哪三种人做朋友？最愿意和哪三种人做朋友？并简要地说明理由。请每位成员在心底对自己作一个评判（不需要说出来），你认为自己最类似于以上哪两种人？优缺点各选一个。然后仔细倾听其他成员对此的评价，从而了解自己的性格在人际交往中的受欢迎程度。

3. 领导者根据成员的发言，记录下每种性格的魅力指数。最愿意和某三种人做朋友。那么根据喜欢程度的高低，这三种性格分别记+3，+2，+1分；反之，最不愿意和某三种人做朋友，那么根据讨厌程度的高低，这三种性格分别记-3，-2，-1分。所有成员发言完后，计算每种性格的总分，得出该性格的人际魅力指数。

4. 组织成员进行分组讨论“如何培养最受欢迎的三种性格”，

以及“如何克服最不受欢迎的三种性格”。

（三）“人际财富”（25分钟）

1. 给每个成员分发一张白纸，一只笔。然后请成员跟着领导者的指导语和示范，绘制自己的人际财富图。

（1）首先在白纸的中央画一个实心圆点代表自己。

（2）然后以这个实心圆点为中心，画三个半径不等的同心圆，代表三种人际财富或者人际圈。同心圆内任意一点到中心的距离表示心理距离。将亲朋好友的名字写在图上，名字越靠近中心圆点，表明他与你的关系越亲密。

（3）写在最小同心圆内的属于你的“一级人际财富”。你们彼此相爱。你愿意让对方走进自己心灵的最深处。分享你内心的秘密、痛苦和快乐。这样的人际财富不多，却是你最大的心灵慰藉，也是你生命中最重要的成长力量。

（4）写在第二大同心圆内的是你的“二级人际财富”。你们彼此关心，时常聚在一起聊天戏耍，一起分享快乐，一起努力奋斗。虽然你们之间有些秘密是无法分享的，但这类朋友让你时常感到人生的温馨。

（5）写在最大一个同心圆内的属于你的“三级人际财富”。这些朋友，可以是平时见面打个招呼，但是需要帮助时也愿意尽力帮忙的朋友；可以是曾经比较亲密但渐渐疏远，却仍然在你心中占有一席之地朋友；也可以是平时难得见面，却不会忘记在逢年过节问候一声的朋友。

（6）同心圆外的空白处代表你的“潜在人际财富”。尽量搜索你的记忆系统，把那些虽然比较疏远但仍属于你的人际财富的人的名字写下来。

2. 领导者引导成员进行思考和分享 一般而言，一个成年人需要与大约120人维持不同程度的人际关系，其中包括20-50人心理关系比较密切的人。如果人际关系过疏或过密，都容易引发个体的心理问题，或孤独无助，或自我迷失。你的人际关系现状如何？是否合适？你认为自己身上什么性格品质给你带来了好人缘？或者如果你的人缘不太好是什么原因导致的？试着一边整理自己的人际财富，反思自己在人际交往中所体现出来的性格特点（比如是否因一时愤怒的情绪而失去了曾经的知己；是否因太自我中心忽略他人的感受而被周围的朋友渐渐疏远），找出自己需要继续发扬和改进的地方。

（四）小结（5分钟）

1. 领导者鼓励成员在日常生活中虚心听取他人对自己的评价和反馈，了解自己在人际交往中的受欢迎程度，分析其中的原因，然后积极发展受欢迎的性格特点。

2. 预告下次团体的内容。第五次团体

单元名称：解开人际千千结 单元目标：

1. 协助成员改变对人际冲突的消极看法。

2. 协助成员掌握建设性解决人际冲突的基本技巧。

心理团体辅导方案设计篇三

当代大学生心理健康是现在社会上广泛关注的一个话题。大学生这一群体是一个国家的主力军，而且近年来由于我国的扩招政策，大学生的数量也在逐年增加，因此大学生的心理健康问题十分重要。

如果设计一个完整的团体心理辅导方案，首先要知道现在大学生群体中普遍存在哪些问题，比如：人际关系不良、经济

困难、失恋、学业受挫等，常造成心理障碍。根据一项以全国12.6万大学生为对象的调查显示，约20.23%的人有不同程度的心理障碍。某大学学工部两次对入学新生进行全面的心理测查，结果表明，25%的学生存在程度不同的心理障碍。据统计，因各种心理疾病而休、退学的大学生人数已占总体、退学人数的50%左右。引起大学生心理障碍的主要原因有：人际关系问题、情绪起伏问题、学业问题、恋爱与性的问题、就业竞争压力过大、家庭经济困难、生理缺陷、自信心不足等等。从中选择一个你所感兴趣的课题，进行团体心理辅导方案的设计。

根据《大学生个性健康调查表(upi)》来测查淮北职业技术学院大学生的自信状况的结果表明，有相当比例的大学生存在着自信心不足的状况，一部分学生甚至有强烈的自卑感。我认为无论在哪所高校，这无疑是一个普遍现象。所以我选择做一个自信心训练团体的辅导方案。

团体名称：牵手自信，把握青春

团体性质：封闭式的、同质性的、成长性的

团体目标：通过自信心团体心理辅导，使学生发现自己更多的优点，寻找、摆脱自卑的束缚，找到自信的依据，建立理性的自信系统，在认识自我的基础上悦纳自我，拥有成功的人生。

团体规模：8-10名大学生。

团体参加对象：团体成员来自于安顺学院，组员是同质性的，会依据他们的年龄、性别、专业、年级等条件进行招募。

筛选方式：在校园里张贴海报，做好相关的宣传工作，自愿报名。将以面试访谈的方式进行筛选。

活动地点：安顺学院心理咨询室

活动时间：每周两次，共六次，每次90分钟左右。

团体活动理论依据：

(一)erikn心理社会发展阶段

埃里克森(erikson)在他所提出的人生八个发展阶段中，认为青少年属于自我辨认与自我认定的时期，这个时期亦即是自我对自己的看法、角色任务认定与社会地位形成的重要时期。依照艾瑞克森的看法，青少年时期的发展危机主要与其辨认、认定与认同有关。如果个人对自己的了解深入，知悉个人所扮演的角色，并知道人生的意义与方向，将有助于个人价值体系的形成，使个人的生活哲学得以建立，并使人生具有方向与目标不至于产生迷失与混乱。

青少年如果辨认自己顺利即能发展出忠诚的美德。因而能对自己的价值观产生忠诚与信赖。同时，也因为有了忠诚的美德，青少年乃能发展较为稳固的自我认同感。不管外界有和挑战及诱惑，青少年将会相信自己或坚持有所为、有所不为。

如果这个时期的心理危机不能克服，就会造成心理社会迟滞(psychosocialmoratorium),将不利于未来成人角色的适当发展。因此在青少年的辅道上，协助青少年顺利的。

(二)fromm的自我影像论

精神学家弗洛姆(fromm□1997)说：“青年期最重要的课题是寻找和确立一个自我形象。”自我形象就是自己对自己的看法，包括：我是怎样的一个人？我能做什么？我该往哪个方向前进……等。每个人都在做这样的自我追求，希望勾绘出一个清楚、明朗的自我形象。自我是多方面的：我健康吗？这是胜生理自我；我行不行？我能不能？这是智能的自我；

我喜欢什么？讨厌什么？这是兴趣的自我；我很稳定？还是很神经质？这是情绪的自我；我该跟哪些人做朋友？我的人缘怎么样？这是社会的自我；我的人生目标是什么？我心目中最重要东西是什么？这是价值的自我。因此，青少年时期的个人是处在一个动荡不安的主观世界里，很需要找寻一个稳定的自我形象，才不会迷失。

(三)的自我概念论

罗杰斯的自我论中有两个重要的观念，一为自我概念(self-concept)[]一为自我实现(self-actualization)(rogers,1970)[]罗杰斯的自我概念，可以简要的归纳为以下四点：

(1)、个人对自己的了解与看法称为自我概念，其中主要包括我是个怎样的人？我能做什么？；扩而大之包括个人的知觉、意见、态度、价值观等，合成称为具有独特性的我。

(2)、自我观念是主观的，个人对自己的看法未必与自己所具有的客观条件相符合，有的人客观能力颇高而且颇有成就，但可能在他看来却是一个失败者。

(3)、个人时时以自我概念为依据，评量自己的处事待人的经验。如所得的经验与自我概念不符合，即将产生焦虑，焦虑累积过多难免引起情绪的困扰。因此，生活适应良好者多能适当的吸收经验，并调理自我概念使两者相符合。

(4)、自我概念可随个人经验的增多而改变，而且有自我概念可发展形成高层的社会我与理想我；前者是一个人相信别人对自己的看法的自我概念，后者是一种自己希望做什么样人的自我观。与理想我相对的是现实我，理想我与现实我越接近，或是理想我是由现实我为基础发展而得者，个人的适应将越良好，生活将越幸福。

团体评估方法：

团体方案：

活动次数

活动名称

目的

具体安排

活动一我的精神家园

心理团体辅导方案设计篇四

为了确保工作或事情能有条不紊地开展，就常常需要事先准备方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。那么什么样的方案才是好的呢？下面是白话文整理的团体心理辅导方案最新8篇，希望能够给予您一些参考与帮助。

“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会员

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xx

上学期选课时看到团体心理辅导理论与实践这个课程名称时，便深深的被吸引了，自从知道有心理学这个词时便对任何有关心理的东西感兴趣。从安老师那里得知这是王老师退休前的最后工作阶段，而我们有幸成为她的最后一届学生。王老

师说话很有亲和力，且一矢重地，总能说到内心里，我很喜欢这样的老师。

从团体心理辅导课上，我们不仅从理论上知道了团体心理辅导，同时也有机会真正的体验了团辅的过程，使我们的身心得到进一步的调节和成长。本来一开始对于老师的分组活动不是太感兴趣，由于这是课程内容的一部分而不得不参加。随着时间的推移、活动次数的增加，越来越喜欢小组活动的上课方式。

我们小组由起初的建立到最后的告别，组内成员一直相处融洽。我们组的主题是大学生亲密关系的建立与维持，从主题的确立到设计活动方案，再到后来活动的实施，每次活动前都有一个小组研讨会。这样的一个过程让我们的关系一步步近了，从最初的点头之交，到后来的了解、信任、依赖……更重要的是在这期间我们洋溢着开心和快乐，体验着温暖和感动。

几个平常看起来比较外向、活泼、开朗的人又开始的嘻嘻哈哈，到最后当着团体成员说出自己内心那些曾经逃避和不可碰触的东西直至痛哭流涕。当时我就有一种感觉，感觉自己好幸福、同时她们高兴自己早已成为她们所信赖的人，同时她们能当着组员说出自己那些不为人知的“秘密”，说明她们应经成长强大了。

一句很受用的话“借团体的力量，助个人成长”，这是我们王老师在课上经常说起的一句话。我认为这句话会在我的心里生根发芽，甚至逐渐壮大，把这种思想传递自己身边的人。

对于我来说，一直都是比较特立独行的，别人说是这是有个性、有主见，只有我自己知道这是因为我不擅长、不愿意跟别人合作，没有团队意识。通过这学期对团辅课的学习和体验，让我更加明确地认识到，其实在现实生活中，我们根本无法做到跟外界的人和事断绝来往，很多时候都需要协作才

能更好的完成某些工作。然而，无论是一种什么样的关系，在它的建立和维持过程中都是相互的，朋友关系、师生关系、夫妻关系等等。只有先把自己的心门对别人敞开，别人才会走近你的心里。在工作和学习中才能配合的更加的默契。

在团辅课的学习过程中，确实感觉自己有成长了，现在想起忧忧同学在最后的离别祝福卡上说道：“一开始感觉你不怎么爱说话，害我以为我们的交流会有问题。可是经过这么长时间的相处和交流，发现自己当时确实是多虑了，你已经能够很好的表达自己并且愿意表达自己。很高兴你能这么信任我们，同时也很高兴我们能给你带来这样的信任 and 安全感。”

很感谢这么多年来陪在我身边、陪着我一起成长的那些人，是你们让我感觉到幸福、感觉到快乐；感谢和蔼可亲的王老师让我知道“生活处处皆学问，事事皆成长”的道理；感谢我们小组的每一位成员，对我们大家的信任。有值得信任的人是幸运的，被人信任是幸福的！

：高中一年级学生

性别角色认同

心理学家埃里克森认为，人的自我意识（包括认识自我和接纳自我等）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（一个人心理上的自我）。如果这种自我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我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，自我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我同一性的完成。

- 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我同一性的完成。

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。

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。

此次安排的讲座是外出老师学习所参加的一个心理健康培训的反馈，里面的理论和实践知识值得我把我学习的内容和大家进行一个分享。

讲座开头我就被《微笑的力量》视频，深深的吸引住，让我带着微笑的、愉悦的心情去听整个讲座。班级团体心理辅导理念与实践》讲座培训心得学校心理健康的目标有总目标和具体目标。心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。心理健康教育的具体目标是：使学生学会学习和生活，正确认识自我，提高自主自助和自我教育能力，增强调控情绪、承受挫折、适应环境的能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对有心理困扰或心理问题的学生，进行科学有效的心理辅导，及时给予必要的危机干预，提高其心理健康水平。

学校心理教育的主要任务是：全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和吸引力，开发学生的心理潜能，提高学生的心理健康水平，促进学生形成健康的心理素质，减少和避免各种不利因素对学生心理健康的影响，培养身心健康、具有社会责任感、创新精神和实践能力的德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人学校心理健康教育的有：普及心理健康知识，树立心理健康意识，了解心理调节方法，认识心理异常现象，掌握心理保健常识和技能。重点是认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等方面的内容。

非常高兴京师博仁李老师再次来给我们做培训。上次李老师

介绍的箱庭还记忆犹新，李老师培训一天总是先给我们讲理论然后再通过实例手把手的教我们，这种讲练结合让我们更容易真正的掌握知识。这次李老师讲的是团体心理辅导，同样是先介绍团体辅导的起源、概念、优势等理论知识，再带领我们做团体活动，不仅仅让我们知道作为领导者该怎样组织活动，也让我们切身体会到团体活动的魅力。以下将谈谈我个人的一些心得。

团体辅导，是在专业教师的指导下，利用团体过程和团体动力的作用，促使个体在人际交往中通过观察、学习、体验，重新评价自己的思想、情感和行为，并可以在安全的实验性社会情境中认识自我、探讨自我、改变自我、调整改善与他人的关系，学习新的态度和行为方式，解决每个成员所面临的成长问题或心理障碍。本次培训之中，只有两个男性老师，男老师一开始非常的拘谨，但是后来也能积极参与活动，这就是团体的优势。团体辅导以其独特的功能和方式在心理素质训练和心理健康教育中发挥着越来越重要的作用。

在心理辅导的过程中，有一定的辅导技巧：接纳、倾听、共情。老师首先要做到接纳对方，即无条件的积极关注对方，认真倾听困扰着对方的事情，对其产生共情，感同身受…受对方的感受，了解其情况，让对方的情绪得到宣泄，然后一起探讨，最后解决问题。因此，教师要改变心态，无条件的采用积极关注着、倾听、共情等方式，真诚地对待别人，促进其人格的健康成长。

目前很多学校都在开展心理课或团体心理辅导小组，但很多活动的开展都缺乏计划性与连续性，没有充分考虑到学生不同阶段心理培养的需求与应该达到的任务目标，因此团体心理辅导或心理课没能充分发挥其效果。团体心理辅导活动的开展急需专业与实操的指导，同时团体心理辅导工作的开展需要专业性团体心理辅导书籍、活动道具、活动光盘等的支持。在此笔者推荐京博仁团体心理辅导活动包，它的设计以人际沟通理论、社会学习理论、以及团体动力学理论为

基础，总结归纳各个阶段学生心理发展的主题，精心设计了丰富多彩的活动，利用心理课堂、团体心理辅导等方式开展心理健康教育。并配备了相应的团体辅导活动手册、活动光盘，为团体心理辅导工作的开展提供硬件支持。团体心理辅导具有操作性强、可变性大的特点，配套光盘能够更直观地授予心理老师以渔，帮助老师更好地掌握团体心理辅导的技巧。

辅导中的两个小游戏给我印象很深，第一个叫爱的鼓励。这是一个拍手活动，需要在统一节奏下打出节拍，只有很简单的节拍，是121231234567，别看就这几个简单的节拍，全班同学只要节奏齐，就会打出非常宏大的气势。第二个是用大风吹，小风吹。这两个小游戏体现了团队的重要，体现了团结的精神，它能有效地抓住学生的心，能给人以豁然开朗的感觉。我想在遇到学生注意力不集中或感觉到困乏时，进行这样的小游戏一定会收到意想不到的效果。

通过团体心理辅导培训，使我更加深刻地认识到：团体心理辅导在学生中开展的重要性。我们学校即将开展心手相牵课程，在今后的活动中我要把所学知识运用到实际当中，希望它既能帮助学生个人增强素质和能力、提高心理健康水平，同时又能帮助提高团体的整体协作性和创造性，增强团队的凝聚力和工作能力。

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。

通过本次心理辅导理念与实践的学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，现谈谈自己本次学习的心得体会，学生的心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。不可有私心讲究诚信，要创设和谐、宜人的教育教学物质环境，给孩子一片空气，让他们自由呼吸；给孩子一块绿地，让他们栽花种草；给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘；给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。整洁优美的物质环境唤起了孩子们对生活的热爱，陶冶了孩子的情操，充实了孩子的生活，激发了孩子的求知欲，培养了孩子的探索精神与生活情趣。

在培训前李老师给我们看了《中小学心理健康教育指导纲要》让我们大体的了解了这次培训的主要方向。通过这次的学习，让我更深入了解心理健康教育，学校心理健康的目标有总目标和具体目标。心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。心理健康教育的具体目标是：使学生学会学习和生活，正确认识自我，提高自主自助和自我教育能力，增强调控情绪、承受挫折、适应环境的能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对有心理困扰或心理问题的学生，进行科学有效的心理辅导，及时给予必要的危机干预，提高其心理健康水平。

通过学习我懂得了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，要用科学知识调整自己心态，使自己始终处于积极乐观，要善于调控情绪，学会缓解心理压力，保持心理的平衡，掌握心理调节的方法，特别是在幼儿面前应控制自己的消极情绪，不把挫折感带进教室，更不要发泄在幼儿身上。教师应该选择合适的时候、合理的方式宣泄自己的情绪，以饱满的

工作热情，丰富的情感，健康的情绪投入到教学、工作中去。

此次的心理健康教育对我来说，永远受益，因为心理健康教育影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生……它会让我更为自信，更为坦然地接受一次次的挑战！为了孩子们能够真正健康快乐地成长，我会继续学习，继续关注心理健康教育问题，提升自身人格魅力，并将所学运用到自己的工作中去！

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content_2());

心理团体辅导方案设计篇五

大学生朋辈心理辅导中心是衡阳师范学院教育科学系下属的独立机构，直接受学院心理健康教育领导小组的指导。大学生朋辈心理辅导中心以“普及心理健康知识，提升大学生心理素质”为宗旨，努力打造“积极主动、勤恳活跃、敢于创新”的校园文化。

活动目的：

普及心理健康知识，宣传心理健康理念，营造心理健康氛围，形成群体心理健康的和谐校园。

活动目标：

- 1、介绍并讲解大学生心理危机干预的相关内容；
- 2、现场解答各系心理委员在实际工作中遇到的问题。

活动前一个星期通知各系心理委员，并要其搜集同学们的问题。

题。以便活动时进行提问。

- 1、教室一间，可容纳100左右。（如有条件最好有投影设备）
- 2、工作人员6名。（负责现场签到，分发资料（案例）等工作）
- 3、活动时间控制在1小时内。

心理危机干预讲座相关内容：初步策划为通过分析1至2个案例来展示心理老师在危机干预中起到的作用，同时也会介绍一些比较实用的技巧来应对身边的各种危机事件，并把重点放在此处。

心理危机是指个体遇到某些重大问题，既不能回避，又无法用通常方法来解决时，心理上产生不平衡，由此可能引发自杀或杀人等严重恶果。危机干预是对处在心理危机状态下的个人采取明确有效措施，使之最终战胜危机，重新适应生活。心理危机的干预是大学生心理健康教育的一项重要工作内容。

危机既意味着“危险”，又存在着“机会”。一方面危机是危险的，因为它可能导致个体严重的病态，包括杀人或自杀；另一方面危机也是一种机会，因为它带来的痛苦会迫使当事人寻求帮助。如果当事人能利用这一机会，则危机干预能帮助个体成长和自我实现。危机干预应遵循“促进当事人和当事人所在团体的发展”为基本原则。通过危机干预，充分调动当事人的积极资源，在有效应对当前危机的基础上，从中获得新的经验，重整认知结构，能够从不利中看到有利，从绝望中看到希望，从危机中看到生机，使自己变得坚强和自信，全面提高应对未来的心理素质和能力。

危机干预——校园自杀事件紧急干预案例。

事件中，心理咨询中心的老师亲临现场，由于及时和准确的

危机干预，避免了发生在校园的一起自杀事件。遇到突如其来的事件，我们该怎样做？希望本文能够给你启示。

当女子出现在对面10层楼的阳台上。

一天中午12时，正是某高校课后就餐时间。食堂门前，三三两两的学生进进出出，“看！对面10楼阳台上！”一位同学突然惊叫。同学们抬头往一幢高楼望去，只见10楼阳台栏杆外面趴着一个女子，正欲做跳楼姿势。

同学们急得大叫：“不要跳！不要跳！”听到喊声，女子显得有些犹豫。很快，楼下立刻聚集了近千人。有的同学和物业管理的师傅迅速搬开楼下堆放得满满的自行车，有的同学跑回房间拿出自己的被子和棉絮，还有人拨通了110和消防队。不一会儿，学校有关领导和部门也闻讯赶到现场，救援开始。

绕过警察拉起的警戒线，得悉消息的该校心理咨询中心心理咨询教师作为谈判员出现在现场。心理咨询教师跑到楼上，在与当事人保持约20米距离的地方停了下来：

“我是心理中心的×××教授，是来帮助你的。我曾经帮助过很多人。我知道你现在非常痛苦，一定有很不高兴的事情发生，你可以告诉我吗？”

点评：凡轻生者都有痛苦、悲哀、愤怒的情绪，绝望是自杀危机形成的关键，一般在最初时情绪非常激动，不允许援助者接近。如果援助者强行接近，反而会引发当事人的过激行为。所以此时谈判者一定要与当事人保持适当的距离。危机发生，往往事发突然，他是谁？为什么要跳楼？心理咨询教师对轻生者大多不会有太多的了解。到现场后，心理咨询教师要迅速通过警察、围观群众、当事人的亲朋好友、家人、同事发现线索，分析当事人这样做的行为动机，要达到什么目的，从这两方面掌握他的心理状况，属于什么样的类型，然后在短时间内制定出简单的谈判方案。先自我介绍，并着

重介绍自己的身份和称谓，是一种正确的做法。如果有头衔和以往经验均可向当事人介绍，以与当事人建立信任感。先自我介绍，并着重介绍自己的身份和称谓，是一种正确的做法。如果有头衔和以往经验均可向当事人介绍，以与当事人建立信任感。不指责和评价自杀想法的对错。

心理咨询教师：“虽然我不认识你，但我能理解你现在的心情。你觉得一切似乎都变成了灰色，无论做什么事，你都觉得无趣，这是一种非常糟糕的感觉，对此你也深刻地体会到了，你想过要改变，却很迷茫，不知如何做起，我说的对吗？”

点评：这时轻生者往往都是不予理睬，心理咨询教师要专注地看着当事人，非常耐心地寻找话题，以与当事人保持沟通，寻求建立信任关系的办法。此时，理解当事人的感受非常重要，给予他心理支持，让当事人有情绪表达的对象。千万不要评价自杀想法的正确与错误，并加以指责，应当给予充分理解，让他感觉到这个世界上还有人关心、理解自己。

“不管发生什么事，我都是你忠实的倾听者、陪伴者，给你支持，给你鼓励，伴你走过这一段痛苦的历程……”

点评：第一步要稳定当事人的情绪。如果他情绪激动，就会采取不理智的行为。接下来，要通过和当事人谈话，分析出他这样做的‘缘由，找出“应激源”，制定下一步对策。针对当事人的行为根源，进行心理疏导、宣泄，让他对自己的行为有一个正确的认知，点燃其生活希望之火。

情绪松动给了心理咨询教师一个机会。

由于当时不可能组成谈判小组，实际谈判工作是由心理咨询教师一人承担，但其他人的支持是十分重要的。如果专家谈判顺利，就不用警察出面解救；如果谈判不顺利，消防特勤人员就要抓住时机，先将当事人抢救下来，然后再由专家进

行心理辅导。谈判专家的出面给解救创造了一个机会，增加了安全系数，多了一个解救的途径，双方的配合，可以减轻警方的压力，增加挽救当事人的几率。

心理咨询教师：“你有什么困难和想法，我们都可以帮助你，最起码咱们可以说说话。”

心理咨询教师的开导让当事人情绪有了松动，她哭了起来：“我不想活了，活着没有意思。”

心理咨询教师：“是啊！有时候活着是挺难的。但究竟发生了什么事，要让自己去放弃呢？”

点评：建立关系，检视问题的向度，认清问题所在，鼓励当事人探索现在的感受与评估过去的感受，引发其探索其他可能的选择。心理咨询教师要做的就是快速干预有心理危机的人，不声不响地让其返回正常的状态中去，即使是看似微不足道的信息，我们都要严阵以待。

当事人的男友突然出现在现场。在与当事人的交流中，心理咨询教师得知，她是一位在校博士生，出现了情感困惑，又无法很好地宣泄与释放，困难在心中被放大，从而萌发了轻生的念头。针对这一问题，心理咨询教师对当事人进行辅导，引导她对自己建立正确的自我定位，多想想为什么来到这里读书，多想想长远的目标，办法总比困难多，此时，该女子的男朋友焦急地赶到现场。

心理咨询教师：“你看，你的男朋友就在这里，他非常着急，不愿意看着你离开他啊！”

男朋友：“××，你有什么事好好说嘛，不要这样啊！”

轻生者：“我不听你的，你根本不关心我，你爸爸妈妈也讨厌我，我活着没有意思。”

点评：生活中的重要他人是当事人的支持系统，在当事人的允许下，可以直接到达现场表达此时的内心感受，给予当事人安慰与支持。但是，如果是引起当事人激愤的对象，最好不要在第一时间到达；另外，不要将所有重要他人统统带来，家人太多的紧张情绪可能使当事人处于混乱状态。

心理咨询教师：“我知道你对你男朋友很生气，他爸爸妈妈也不喜欢你，没有他们的关心，你觉得活着没有意思，是吗？”

轻生者边哭边说：“是啊！我这样活着还不如死了好……”

点评：利用同感，对轻生者予以最大的支持。可以让当事人通过言语的表达与哭泣进行宣泄。在危机状态下，心理咨询教师要在缓解别人的紧张情绪时，自己保持稳定心态，只有这样，才能让对方把心里的想法表达出来。

心理咨询教师继续利用同感进行回应，表示对轻生者低落情绪的理解，为当事人提供精神支持：“是这样的。我理解你的感受，这样真的是很痛苦……”

点评：选择自杀的过程，是一个生死冲突的过程。任何一个人选择自杀时，他的身体中总有一部分力量想要活下去，心理咨询教师要充分利用生与死的矛盾，强化他内心里想活的部分，弱化想死的部分。

要做到这一点，心理咨询教师的任务就是倾听，很多时候，倾听就是降低其自杀意念的过程。很多自杀者在平时更多得到来自他人的拒绝、回避和反驳，你的倾听首先就是要认可他、接纳他、承认他的痛苦。解救成功后须建立生活目标。

轻生者转头往下一望，看到了楼下早已架起的救生气垫和围观的人们，自言自语：“他们怎么会这样。”

点评：看到110警察和消防队员迅速到位并架起气垫，当事人可能会担心跳下去不死，从而犹豫不决，因此这些做法也是对当事人的一种支持。

“是呀，就算是跳下去……”当事人的犹豫为心理咨询教师提供了机会，在情感支持、劝说的过程中，心理咨询教师密切掌握当事人的情绪变化。

就在当事人犹豫的当口，慢慢接近她的警察一把把她拽了回来。

一场一触即发的危机事件得到平息。同学们发出一阵欢呼声。

点评：虽然迄今为止还没有人能够完全解释人类的自杀行为，但自杀是可以预防的，对于意欲自杀和正在实施自杀的人，及时的心理危机干预将是最有效的手段。

作为谈判人员，首先想到的是要尽力保证对方的人身安全，和平解决问题，设身处地为对方着想，这样，对方自然会感觉你亲近，愿意听从劝说。其中有两点很关键：一是心理咨询教师要具备良好的素质，善于把握当事人的心理状态，引导当事人的思想意识向好的方面发展；二是言语要得当，用言语去影响当事人的情绪，激励对方。通过举手投足、目光，全方位地和对方沟通，用内心的爱和对方交流、沟通，才会确保谈判成功。

把女子救下来后，心理咨询教师又给她做了一个小时的心理咨询，“最后，她还笑了。我感到高兴的同时，也感到后怕”。

点评：自杀者是因为失去了人生目标才作出了放弃的决定，当他看到人生目标后，再考虑自杀时就会不情愿、不甘心。这次危机干预成功地营救了欲跳楼的女子，当然，并不是所有的危机干预都一定取得令人满意的结果。

总结：

1、释放为主的原则。心理危机是不良情绪积累到超过心理防御临界点而发生的。理性的压力和非理性内驱力（潜意识状态）经常出现相互倾轧。即使理性获胜，个体也将产生抑郁或焦虑，如果能及时恰当地释放这种不良情绪或冲动，将很好地减轻心理压力。有关研究显示，处在心理危机状态中的大学生以性格内向者为主，往往不善于表达自己的情绪，不喜欢与人交往，适应困难，情绪不稳定，多愁善感，致使来自内部的欲望冲动和外部刺激形成的不良情绪日积月累，遇到生活事件的刺激时更易出现心理危机。对于大学生来说，尤其要及时提供释放的机会。

2、危机中的及时干预。导致危机最本质的因素是压力和问题的的重要性，当个人经历或目睹重大突发事件发生时，一旦超过其平时身心所能承受的压力，又无法通过常规的问题解决手段去对付面临的困难，便会陷入惊慌失措的情绪状态，从而使个人失去导向及自我控制力。这是一种无法承受的局面，它具有引起人的心理结构颓败的潜在可能，因此必须尽早干预，一般在24小时至72小时，一个月内以内为佳。

3、跟进的心理辅导。通过团体干预，及时发现继续需要干预的学生，进行及时的个体干预，帮助学生恢复创伤的理性认知、情感和行为的功功能，减少以后心理风险，使他们能用健康适当的方法处理危机，学习用新的方法解决问题，提高应对问题和压力的能力，将危机转化为成长的机会，能够健康的生活。

4、现场解答各系心理委员在实际生活工作中遇到的问题。

现场嘉宾饮水2—5元。

打印相关纸质材料10元。

- 1、注意两个环节时间的把握，避免过长或过短。
- 2、具体的讲座内容可由嘉宾确定，策划只起参考作用。

活动负责人：

主要参与者：

心理团体辅导方案设计篇六

通过七个活动单元的设计，引导离异家庭孩子认识自己的成长背景，培养他们正确表达自己及分享内心想法的积极态度。

辅导教师就设计的活动方案，以团体的分享及互动的过程来达到预定目标，在每一次活动后，辅导教师将会撰写一份观察记录与报告，供学校辅导室参考，按实际需要由班主任及任课教师，配合学校辅导室追踪及关心组员的成长情况，并建立完整个案辅导材料。

小学四、五、六年级离异家庭的男生

课外活动（40分钟左右）

学校多媒体室或适合孩子游戏的场所

心理辅导教师

离异型家庭学生心理辅导辅导者收集案主资料成立“谈心小组”共同确定目标、要求、原则

活动之一“我有我的小秘密”交流

活动之二“我在家庭中所感受的最痛苦”倾诉

活动之三“最愉快事件”或“我是一个……人分享”或“假

如我是一个……人”的角色互换

活动之四“严重事件”讨论

活动之五“我想要一个这样的家”

活动之六“个人的梦想”

活动之七“健康生活辅导”