

高中班级团体心理辅导方案(大全5篇)

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。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。

高中班级团体心理辅导方案篇一

构建团体关系，融洽团体氛围，让团体成员找到团体支持的资源建立安全的氛围，培养团体凝聚力，为以后的团队建设和相关团体辅导活动开展打下基础。

90分钟

材料：签字笔（自带），彩色笔，白纸若干，彩色卡纸，剪刀。

一、促进团体成员相识的练习

1、知你识我

目的：初步相识

时间：约8分钟

准备：足够的空间，可移动的桌椅

进行：在指导者喊“开始”后所有成员必须面带微笑问好的不停的和不同的人握手，一分钟之内与所有的人握一次手，问一声好。在指导者喊——停后所有人马上停止所有动作，此时，每个成员面对或正在握手的人就成了朋友，两人一组，

席地而坐，或拿折叠椅面对面坐下，各自做自我介绍。介绍的内容包括：姓名，原来所属学校，身份，性格特点个人兴趣爱好，家庭情况，以几个人愿意让对方了解的有关自我的资料。每人2分钟，然后漫谈几分钟。当对方自我介绍时，倾听者要全身心的投入，通过语言和非语言观察，尽可能多的了解对方。

2、对对碰

目的：扩大交往圈子，拓展相识面

时间：约10分钟

进行：刚才自我介绍的两个组合，形成4人一组，他者介绍。每位成员将自己刚才认识的朋友向另外两位新朋友介绍，每人2—3分钟。并寻找这四个人的共同点，看哪个组的共同点最多，用非言语描述，一个共同点可以成为两个共同点，1前面一个组的共同点，后一个组不能再说。

3、连环自我介绍

目的：进一步扩大交往范围，引发个人参与团体的兴趣

时间：约8—10分钟

目的：尽快相识，增加团体的凝聚力

时间：约10钟

准备：有挂历纸或旧报纸卷成一根纸棒

操作：希望大家通过这个游戏记住我们这个团队所有成员的名字，希望大家多多加油！全体成员围圈而坐，轮流介绍自己的名字，兴趣，出生年月等个人资料。每个人都专心去记住其他成员的资料。然后站成一圈，选一个执棒者站在中间，

由他面对的人开始大声叫出一个成员的姓名，执棒者马上跑到那个被叫的人面前。被叫的人马上再叫出另一个成员的姓名。如果叫不出来，就会受当头一棒，然后由他执棒。依此类推，知道大家熟悉互相的姓名为止。如果一个人3次被打到就必须站出来表演，作为惩罚。此练习适合在游戏中相互相识。

二、促进新教师适应环境并加强同事之间沟通的练习。

1、爱心小天使（神秘伙伴）

领导者给组员每人一张小纸条，让他们写上自己的名字，折叠后交给领导者。领导者按抽签的方式让组员逐一抽取，并强调记住纸条上的名字但不要说出来，如果抽到自己的名字则放回重新抽取。

领队强调：每一个人都抽到了一个名字，你就是这个小天使，在接下来的活动中，你要给他写“鱼仔”，你要时刻记住默默的给予他帮助、支持，在他遇到困难时给送他一句鼓励的话、可以帮他出点主意，或者是一个眼神同时，你也要注意觉察你的身边也有一个小天使他在默默的关注你，支持你，你要感受他的存在并把他找出来，但是先不要指出他是谁，在活动之后有一个小天使揭秘，看谁能准确的找出自己的小天使。

2、我们的家

目的：加强团体认同，增强团体凝聚力时间：15钟

操作：按照报数的方法分组，让小组内成员相互介绍（循环介绍方法，比赛哪个小组记得又快又好）。指导者会发给每个小组一盒彩笔和一张白纸让小组成员一起设计本小组的代表标志，口号，以及五条活动契约。并让小组成员自己推选出组长。

设计好后，每个小组派一名代表向所有的成员解释本小组的设计。然后所有的小组成员一起喊出自己小组的口号和契约，将小组的设计贴在墙上。打分评比。注意事项：知道尽量适当的关注每个小组的创作过程，如有机会可适当的参与进去。

留三分钟时间给成员分享（灵活掌握此环节）

3、集体创作——小组才艺展示

目的：建立团体的力量和支持，提供团体资源同伴间获得支持，突出文化特异性，团体凝聚力进一步形成。准备10分钟+分享30分钟。

规则：组员交流，准备5分钟表演一个小节目，组员人人要参加，相信你的队友，你们一定能默契的完成这个任务。然后展示，打分评比。

三、建立相互信任和彼此接纳的练习。

1、人椅。

目的：建立团体信任感和培养团体融洽感时间：约20分钟

准备：按组活动，一定的空间可以活动

操作：组内成员围成一圈。将双手放在前面一位组员的肩膀上，半蹲呈预备状态，听从指令“坐”，缓缓地坐在身后组员的大腿上。坐下后，组织同学叫出相应的口号：“例如“齐心协力、勇往直前。”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松垮。

2、信任跌倒。

目的：建立团体信任感和培养团体融洽感时间：约20分钟

准备：按组活动，一定的空间可以活动

操作：全体成员围成一圈，邀请一位成员到中间，圈内人闭上眼睛，自觉舒适的倒向任何一方，其他成员必须用双手支撑圈内同学的肩部、背部、腰部，并顺时针缓慢转动圈内同学两圈。不能让圈内同学摔倒，使圈内同学体味从紧张到很放松、从害怕到信任。轮流换人到圈内去体验。分享感受。

3、秘密大会串：

目的：运用团体动力，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。

时间：15分钟

操作：回到小组：

（1）请成员将目前最感困惑的一件事写在纸上，并将纸折叠好置于团体中央。

（2）领导者抽取一张纸并读出其内容，请成员共同思考问题的解决方法。

（3）解决问题的方式可以采用讨论，示范，角色扮演，书面资料提供等。

（4）逐个解决问题。

4、戴高帽子。

操作：小组成员轮流坐到中央，其他成员从他身上找特别的地方，然后用发自内心的语言赞美对方。

四、课程总结

课程目的：再次强化团体认同，使成员对系列活动有一个思考与总结，适当结束整个活动。

1、温馨道别时间：15分钟

操作：

(1) 小组成员围圈而坐，由一位成员当主角，大家讨论他现在与刚参加团体时有何不同，参加团体后在哪些方面改变了。然后再换另一位成员。

(2) 依此类推，对每位成员反馈。

(3) 结束时每人发一张鱼仔，在鱼仔上写上“对（自己的名字）的祝福”，然后向右传给每一位成员，每人都写下自己对他人的祝福和建议，或绘图表达。

(4) 当转完一圈时，每一位成员仔细阅读他人的祝福和建议，并对他人怀着深深的感谢，一一握手道别。

2、成长三部曲：

目的：打开团体氛围，有效的热身时间：3分钟

规则：回到大团体，有指导者带领示范，全体团员蹲下成为“鸡蛋”，接着鸡蛋寻找鸡蛋进行“石头、剪刀、布”，赢的成员进化成为半蹲着的小鸡，输的成员还是鸡蛋，继续寻找鸡蛋，小鸡可以寻找其他小鸡再次进行“石头、剪刀、布”的游戏，赢的成员进化成为凤凰，回到座位上休息，输的成员退化成为鸡蛋寻找其他的鸡蛋进行“石头、剪刀、布”的游戏力争进化。

3、放松活动：互助按摩。（5分钟）

全体站成一圈，互相帮助前面的人按摩肩背部放松；然后全

体转身，交换按摩。

4、结业式（15分钟）。

（1）团体指导者总结整个团体活动，发表心得，每位成员自由发表意见，谈感想。

（2）全体合影。

（3）全班成员可以一起唱《相亲相爱的一家人》来结束整个课程。

高中班级团体心理辅导方案篇二

指导思想为了进一步激发同学们对美术的兴趣爱好，结合我校本学期美术教育工作的计划，面向全体学生充分发挥美术室的特殊功能。

为了进一步激发同学们对美术的兴趣爱好，结合我校本学期美术教育工作的计划，面向全体学生充分发挥美术室的特殊功能，提高学生的美术水平，培养学生发现美、欣赏美和创造美的能力。

1、加强管理，做好账册登记。每月份及学期末都要核对一次，确保账账相符，帐物相符。

2、做好记录。这是一项常规工作，教师使用美术教室，及时填好每一堂课记录。

3、根据教育教学的需要及时采购物资，让美术室发挥最大的功用

4、加强课堂管理。学生课前必须带好学具，按顺序进入美术室，在指定座位上入座，不得随便走动和大声喧哗。保持安

静准备上课。上课前需检查自己桌架上的美术用具是否齐全，如有缺损及时报告老师。未经老师许可，不得调换美术桌架上得学具，美术室得一切学具只能在美术室上课时使用，不准许私自带出美术室。在上课时要注意安全，不得随便摆弄写生实物模型，如有损坏，立即报告老师，根据情节按规定作出赔偿。下课后，应将课桌上得学具整理好，按原来位置存放，保持桌面整齐、清洁、摆好方凳、关好水、电开关及窗户。美术室经常打扫，保持室内外清洁卫生。

5、提高美术室的课后利用率。在业余时间，有兴趣的美术爱好者可以到美术教室自己绘画，教师辅导，培养小艺术人才。

(1)、指导思想为了进一步激发同学们对音乐美术的兴趣爱好，结合我校本学期美术教育工作的计划，以艺术节为契机，面向全体学生，丰富学生艺术生活，增强学生的艺术素质和提高学生审美能力，使同学们在愉悦、向上的校园文化环境中活泼健康地成长，也使我校的艺术之星能够脱颖而出。充分发挥美术室的特殊功能，提高学生的艺术水平，培养学生发现美、欣赏美和创造美的能力。

(2)、本学期任务目标

1、合理安排美术室的使用时间，保证全校所有班级都有机会开展好教学活动。

2、开展好学校的第二课堂，为学生创造良好的学习氛围。

3、定期开展学生美术作品展示，提高学生对美术的兴趣。

4、认真搞好美术室的管理工作。

(3)、具体管理措施

- 1、美术室由专任美术教师担任管理员并承担相关责任。
- 2、美术室的使用，须征得管理员的认可，并按规定制度使用。
- 3、仪器设备管理科学合理。仪器设备必须全部入橱或上架，按仪器的性能分类存放，合理排列，定橱定位；并根据重下轻上、水平或竖直放置的原则作适当调整，特高特大仪器做专门存放；做到科学合理、美观大方、取用方便。
- 4、保持橱、架内仪器、设备随时处于可使用状态。仪器设备应定期保养、及时维修，并根据仪器不同要求做好通电、防尘，防潮，防锈、防腐蚀、防火工作。
- 5、器材保管室要经常保持整洁，注意通风换气，妥善处理垃圾杂物，为师生提供良好的实验环境，保护师生健康，保证操作安全。

高中班级团体心理辅导方案篇三

当代大学生普遍存在心理问题的情况受到了社会的广

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

高中班级团体心理辅导方案篇四

——心协理事会团体凝聚力辅导方案（室内）

一、指导老师、领导者和其他成员介绍： 【指导老师】：

高美才，南昌大学心理健康教育中心主任，具有较强的专业理论知识、实践能力，曾多次主持领导团体心理辅导。【领导者】：

海柳娟，南昌大学教育学院应用心理061班学生，心协会长顾问 【协助人员】：

刘伟芳，应用心理072班学生，心协心研部副部长。二、团体性质：

结构式的，异质的，训练成长，自我体验的封闭式辅导。三、团体对象：心协理事会成员。

四、团体规模：13人，男女比例为7：6。 五、地点：心协办公室

六、活动时间：共一次，1.5—2小时，时间10月18日晚7：00—9：00。 七、活动费用：

各种手工制作材料和印刷费用以及团辅相关道具，奖品等。
八、理论依据：

1、团体凝聚力是以团体共同活动为中介，在团体活动中，成员经过互动，彼此诉说自己心中的感受和想法，从而增进成员之间的感情和思想交流，这时，彼此发生认同，互相满足心理需要，产生亲密感和相互依赖感，加大成员之间的相互吸引和团体多成员之间的吸引，在这样的团体中，成员心情愉快，精神振奋，行为，认知，情感一致，凝聚力就高。

2、马斯洛的需要层次理论出发，归属的需要，一个人成为一个团体的一员时就希望自己能找到归属感，希望自己在团体中能发挥自己的作用，实现自我效能感，充分实现自己的价值。 3、自我价值的实现，个体希望与团队中其他成员有人际互动，并希望投入该团队的活动，并从团队中获得自己的价值实现，有自我满足感。九、辅导目的：

通过一系列的活动，让所有成员都参与，并全身心投入到活动之中，充分进行体验，感受，发挥自我能动性，与成员一起分享，一起成长，在团体中实现自我成长和体会团体凝聚力的重要性，并把团辅的收获运用到今后的学习和工作之中，真正实现自我价值，并与团队其他成员更好的合作，增强团体凝聚力和团队合作精神，培养团队意识，发挥主人公的角色为团体目标一起进步。十、活动内容：（一）、开场白：

领导者做自我介绍，并介绍协助者，把团体成员按男女比例分开，让大家更好的融入进集体中，希望通过这次活动，为大家营造一个平等，互相尊重，信任的小组氛围，促进团体

成员的自我发展，增进组员的团体归属感和对团体的信任，以提高小组内部工作积极性，增强团体凝聚力。时间：5分钟

（二）、热身活动： 1、小游戏：先伸出两只手的食指，领导者叫开始，一、二、三一起派三下，然后再伸出中指和食指一起跟着口令派三下，依此类推，最后变成一个手掌一起排三下，随着手指的增多，你会发现声音越来越大，力量越来越强。虽然游戏简单，在但在这个过程中，你会不经意间发现“团结就是力量”，在一个团体中，也许一个人的力量是很微弱的，但当两个人，三个人，甚至全体成员齐心协力为共同目标一起努力，一起付出的话，你会发现不一样的收获。目的：通过这个简单的游戏引导大家初步形成团体意识，充分体验这种氛围，积极融入到团体中，与团体成员一起成长。

领导者引导大家带着这种氛围充分体验今天的活动，并要求在每一个环节都要认真体会，积极发言。自己有什么体会，收获或者什么看法，观点都可以说，这不但是我们一起成长的过程，更是我们发现不足，改进不足的过程。我们的目标就是敞开心扉，共同进步。

让团体成员签协议：（准备承诺书），要求每个人都要签上自己的名字，并遵守承诺，做不到的要接受一定的惩罚。这部分工作由协助者完成，发纸和笔让成员签写承诺书，写好后贴在心协办公室。10分钟。

三、无家可归

活动前奏：所有成员围成一圈，并转身成为一个人在另一个人背后，相隔一定的距离，领导者说开始时，每个人给前面一个人做按摩，捶背，一分钟之后换方向，进行同样的动作。目的：所有成员都放松，准备好进入接下来的环节中。

正式活动：所有人任意走动，当领导者报数的时候就要按要
求的人数组织在一起，进行三到五次，要求每一次都有人落单最好，但也要注意有些人因挫败而丧失信心。

要求：这个活动中看似很简单，但蕴涵的道理深刻，要求领导者要作好引导工作，指导成员不是为了玩游戏而玩游戏，要认真体会游戏过程。

创新：当看到成员都在集中注意力等待数字时，可叫一，很多人会反映不过来，当发现时大吃一惊，这时请大家分享一个人是什么感受？？？ 讨论：

3、作为组织的一员，你是否意识到家的重要性？这个游戏给你什么样的启发？ 时间：20分钟。

“家”对我们如此重要，我们不但需要家，我们更需要一个充满温暖、包容、温馨的家。

四、画图接力赛：

这是一个有难度的活动，一般在一个组织中都是领导者分配任务，下面的人去完成就行，但今天我们要求每个人都参与到活动中，自己做主的同时还要求与其他人配合，完成共同的目标。

过程：指导者介绍活动规则，根据所规定的题材(如走进考场, 我们的学校, 未来的学习, 成功的日子等), 各组成员在限制的 时间内, 通过充分的讨论, 发挥各自的想象力, 轮流接力将图画 完成, 要求是成员每人都必须动手, 图画必须是团体合作的结果. 成员如果各执己见, 不能充分讨论协商, 会由于意见不集中 而耽误了时间, 无法顺利完成任务, 如果成员协商充分, 意见集 中, 作品不仅有创意, 有特色, 而且所花时间少. 成员通过此练 习, 可以学习团体内如何沟通, 促进合作。

要求：成员之间可以提供意见, 但不可以代画, 每人都要画, 最后小组进行解说, 领导者进行评选, 颁发奖品。这个活动 有奖品哦，大家一定要加油。目的：培养成员的合作态度, 训 练思考, 讨论和创造的能力, 学习合作的行为, 培养团体合作精

神。

这个活动会因意见不和而发生争执，这就要求大家学会包容他人，作为一个团队就要以团队的利益为重，以共同的目标为首，抛出个人思想，齐心协力，一起努力达到目标。讨论：

1、你们是如何确定来这样画这幅画的？

4、当意见分歧很大时，你们是怎么解决的？你是否意识到团队合作的重要性？在这个过程中，领导者还要注意观察小组动态，组员的参与程度和积极性。材料：一组六人，一组七人，一起完成画。两张大材料纸，13只彩笔。时间：约45分钟（画30分钟，说15分钟）

团队合作不是要求你听从安排，而是要你积极主动的加入到团体中，充分发挥自己的重要作用，为团队贡献自己的一份力量。

五、心灵寄语：

这是今天活动的最后一个环节了，相信大家对家的重要性和团队角色的重要性都有了一些思考认识，下面就把我们对这个家的期望写下来，作为我们一起奋斗的目标，我们互相督促，一起成长。

要求：在心型卡片上写下你对心协的期望，每位成员写下对团队的祝福，希望自己的团队是什么样的，以及在团队这么长时间的感受，贴在海报纸上。要求写出自己最内心深出的想法，我们会把它贴在办公室墙上，作为勉励。并要写上自己的名字，在互相监督的同时也要自我反思，带着我们的期望一起成长，一起奋斗，为了心协的明天，为了我们心中的信念，有了梦想我们一定能飞翔。

播放歌曲《相亲相爱一家人》 材料：15张心型卡片，彩色。

时间：10分钟 六：填写反馈表：

高中班级团体心理辅导方案篇五

活动主题：“增进交流，提高团队凝聚力”

活动目的：

- 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；

活动场地：待定

准备材料：报纸若干张

活动时间：50分钟

活动过程：

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

活动程序：所有人围成一个圆圈，先由主持人站在团体中说：“大风吹”，学生问：“吹什么？”，主持人说：“吹……的人”，那么所有……的人就必须离开自己站的位置，重新寻找新的位置。没有找到位置的人表演一个节目，并作为新一轮的主持人重新提问“大风吹”，如此进行下去。如有时间主持人还可以说“小风吹”，则……的人不动，没有的……的

人移开自己现在所处的位置。

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

活动目的：齐心协力，发挥集体的聪明才智，让学生进一步明白合作的重要意义。活动时间：20分钟
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，拿出最佳方案。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。