

# 2023年企业员工心理疏导方案 企业员工心理疏导总结(通用8篇)

广告策划要关注行业趋势和竞争对手的动态，以保持竞争优势。以下是几篇婚礼策划范文，供大家参考。

## 企业员工心理疏导方案篇一

人际交往心理学目前已经告一段落，自从学了这一门课以后，感觉获得了不少有意义的知识。现就这些知识谈谈我的看法。

在还没有接触这一门课的时候，我对于人际交往的认识还是非常简单的，认为和老师同学以及其他人的日常交谈就是人际交往了。但是自从学习了人际交往心理学之后，我发现这真的不是一门简单的学问，可以说他是最复杂也是最有用的一门学科。下可以改变人们对一个人的看法，把人人疏远的人转变为人见人爱的好人；上可以在交际圈里游刃有余，将成功的道路铺得更加平坦。

其实在中国的古代，孟子荀子告子世硕就有着对人性的不同看法，无论哪一种说法都有一定的道理。这可以说也是人际交往心理学的起源。人际交往实际上是指的是人与人之间在心理与行为上的互动，一定程度上反映了人与人之间在内心和情感方面的全部交往。而人际关系则是指人们在交往过程中的必定在情感上产生的一定的结果与积淀。

原先我在日常生活中认为如果两个人之间产生了激烈的争执，那么这两个人是无法进行沟通的。可是在学习了人际交往心理学之后，我了解到不同的意见之间的争论也是一种有效的沟通手段，但是具体沟通是否完整还是要看传递的信息是否被接受和理解。我也学习到了言语沟通的艺术，比如从各个方面与角度寻找话题，直接进行提问，鼓励对方说下去等等。我也学习到了倾听的艺术。倾听是我们后天学习到的能力，

并不是与生俱来的。听只是一种被动的消极的与生俱来的能力的展示，而倾听则是一种积极的主动的用心去接受和体会的美妙能力。什么是倾听的艺术？理论上来说是全神贯注地听别人说话，边听边概括要点，鼓励对方把话说下去，善于听出对方的言外之意。但是要做到极致还是需要不断地练习。

人际交往心理学中还有各种丰富的理论和效应，比如皮格马利翁效应，晕轮效应，刻板印象等等。我们在日常生活中只要细心观察就能发现这些理论与效应无时无刻不在被我们日常的交往中被证实，一次又一次地上演。

在人际交往心理学中还有很多很多值得我们去深思和理解的内容，在此就不便一一赘述了，我认为在学习完人际交往心理学后，我一定能在未来走得更远。

## 企业员工心理疏导方案篇二

感谢学校领导给我这次千载难逢的机会，使我有幸聆听专家、教授的课程。在这几个月的学习中，我受益匪浅，并运用在实际的教学中，对我的教学工作起到了很大的帮助虽说有点紧张，有点疲惫，但内心的喜悦是无法用语言表达的，感觉到是那样的充实，那样的兴奋。

作为一名老教师，自认为了解学生们的心思，但随着社会的发展，一直困惑着我的问题是：为什么这些孩子越来越不听话了？越来越难教了？曾经，对于心理健康辅导一无所知。通过这次的听课、学习、团体活动，真正让自己大开了眼界，受益匪浅。我终于明白了，什么才是真正意义上的心理健康辅导。

以前，一直以为学生在学习过程中做错的事情都是道德上的错误，因此一直教育学生不可以这样或那样，觉得学生来学校学习，完成作业，上课认真听讲，和其他学生和睦相处等都是学生应该做到的，也是必须做到的，而学生不做作业，

打架，厌学等都是不应该的，就是学生的错，老师应该批评，教育他们做好。但通过心理辅导后，再来分析这些问题学生，有些是他们存在着一定的心理问题，而不是道德上的问题。因此，我们要根据学生的情况，具体分析，采取适当的方法，解决学生所存在的问题。

在心理辅导的过程中，有一定的辅导技巧：接纳、倾听、共情等。说说很容易，但真正做到完全接纳那些有心理问题的学生，很困难。当有心理问题的学生需要帮助时，我们首先要接纳对方，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，我们做教师的，要改变一下心态，无条件的积极关注，倾听，共情等，真诚地对待每一个学生别人，促进其人格的健康成长。

教师自身的素质直接决定着教育的行为。只有掌握关于儿童青少年心理发展的科学知识、按照科学的规律和方法开展教育工作、处理学生日常表现出的心理行为问题和意外事件，教师才能真正做到将心理健康教育落在实处，才能真正促进学生心理健康的发展。

心理学是一门非常专业、并特别注重科学实验的学科，很多结论地产生不依赖于人的主观感觉与判断，而依赖于科学的测量与实验。心理学的知识也是非常庞杂、系统的，它需要学习者长期的学习和积累，需要丰富的临床工作经验，需要丰富的学科知识，忌讳武断与急于求成。而相当多的辅导员老师缺乏这方面的系统知识，如果仅凭培训几天所了解的知识与技巧在实践工作中生搬硬套，将在平时表现特殊的学生都装入心理问题学生群体，以医生对待病人的心态与视角去对待我们的学生，是非常危险，也是非常摧毁人性的。我始终认为作为一名辅导员，我们首先是一名教育者，我们需要以教育者的心态与眼光去对待我们的学生，将每一个学生都当作正常的个体，对他们进行人文关怀与心理疏导，用我们

纯真无私博大的爱去关心、引导、教育他们，让他们在健康的环境、人性的氛围中愉快地成长。如果确实碰到异常的个体，作为辅导员我们需要给予他们同普通同学一样的关怀与爱，但在关怀中注意观察、注重信息的收集，准确辨别，及时反馈、寻求专业心理老师的指导，对情况严重的及时上报，及时寻求支持，及时转介，从科学实效上关注我们学生的健康，避免将学生心理有问题作为我们逃避工作困难的借口。这样不仅会使我们的心理健康工作异化，更是对我们学生人性的摧残。经验可以参照、但决不能照搬。总结经验、反思不足，借鉴经验、勇于创新是我需要的工作态度。每一个学生都是一个独特的个体，每一届学生也都具有新的时代特点，我们必须能沉进去，也能跳出来，不能为过去的经验所累，不能为过去的思想所束缚。在今后的具体工作中则需要我将每一批学生都当作第一批学生，用最初最真最深的爱与热情去关心他们、爱护他们、教育他们、引导他们，并在工作中向书本学习、向他人学习、向学生学习、向社会学习，让我的学生能在学校这一沃土上健康愉快地成长成材。

高尔基曾经说过：“只有满怀自信的人，才能在任何地方都怀有自信沉浸在生活中，并实现自己的意志。”这次学习，使我对未来的工作更加充满信心。

## 企业员工心理疏导方案篇三

近期□xx省多地区发生新型冠状病毒感染的肺炎疫情，全国各省市疫情防控工作正按照^v^□^v^的统一部署有序展开。在疫情防控期间，全国各省市自治区、尤其是xx市一线的医护人员、病患及家属连日奋战，身心均承受着不容忽视的压力，普通民众也出现恐慌焦虑的情绪，城市实行交通管制、对近期有xx居住和接触史的人员排查隔离观察等措施，对部分师生形成一定心理压力和情绪困扰。为帮助师生在疫情防控期间做好压力和情绪调试工作，特制定本方案。

因新型冠状病毒感染的肺炎疫情而出现焦虑、紧张、恐慌、悲观等情绪困扰和心理压力的全校师生。

（一）减轻疫情所致的心理伤害、促进校园稳定。

（二）针对不同人群实施分类干预，严格保护受助者的个人隐私。

（一）协助师生了解真实可靠的信息与知识，获取科学和医学的权威资料。

（二）如出现失眠、情绪低落、焦虑时，可寻求专业的心理危机干预或心理健康服务，可拨打心理援助热线或进行线上心理服务。

求助平台：

#### 1. 心理求助邮箱和qq

可通过学院心理咨询qq或心理咨询邮箱进行咨询求助，学院每天将由心理专职老师对求助邮件和咨询进行回复。

#### 2. 心理求助热线

#### 3. 一对一专项沟通

对于疫情严重地区的学生，将由心理老师和学生建立专门的微信一对一沟通，对学生的情绪和困惑进行专业的疏导。

#### 4. 学院给予关心

对于疫情严重地区的学生，学院从各个方面给予关心和爱护，使其明白不是自己在和疫情做抗争，而是全学院陪同大家共同面对困难，并坚信能够取得最终胜利！

## 企业员工心理疏导方案篇四

为提升田林县中小学心理健康骨干教师的专业技能、业务能力和教学水平，按照2022年工作规划，充分利用暑假期间举办全县中小学心理健康骨干教师能力提升培训班，为确保培训工作进行顺利进行，结合我县实际，特制定本方案。

培训班由田林县教育局主办，广西教育学院教研服务部承办。

全县心理健康骨干教师、心理咨询室管理员50人。

### （一）培训方式

采用集中面授的培训方式。

### （二）培训内容

1. 心理咨询基本技能培训 and 督导（从当代学校学生典型案例入手，实践操作）。
2. 班级心理健康课程的设计和教学能力方面的培训。
3. 校园心理健康和危机干预。
4. 如何进行与家长协同工作。
5. 教师的自我心理成长。

（一）培训时间：2022年8月20日至24日五天，8月19日下午报到，8月24日下午返程。

（二）报到地点：南宁市青秀区鲤湾路17号如家精选酒店，电话。培训地点：教育学院南校区阶二教室。

培训班参培教师50人，培训费标准按照百财行[20xx]18号文件

《百色市本级机关培训费管理办法》第九条规定，培训经费用于学员住宿费、培训专家交通、食宿及劳务费，项目设计、项目管理、场地成本等费用，不含往返交通费），由县教育局直接划拨承办方。

（一）各学校要认真选派心理健康骨干教师参加培训，并按培训时间通知教师本人按时参加培训。

（二）参加培训人员要严格参照新冠肺炎流行期间相关防控指南，严格做好疫情防控工作。

（三）培训期间由领队负责考勤登记，培训结束后把考勤登记表带回并交到县教研室检查备案。

（四）参加培训教师的往返交通费由各校统计后报县教育局划拨到学校按实际报销。

（五）县教研室负责安排培训工作，并与承办单位对接，选定培训授课教师，做好培训工作的相关事宜。

（六）请各中小学校于20xx年8月12日前将参加培训的教师名单报送县教研室。

## 企业员工心理疏导方案篇五

者”“担当者”的故事；疫情期间学生须知（让我们一起看看这一天怎么做）；怎么样才是“健康第一”面对疫情积极调节情绪；生命的意义几方面指导学生疫情期间如何去做，其中从心理健康方面重点进行讲解，对全体学生也进行了心理辅导！

在复课开学的第一天，四至六年级18个班级也落实了心理健康的班会课！疏导了全体学生复课开学的学习压力与疫情的紧张心理！引导全体同学在做好防疫的同时，认真的参与课堂学习与学校开展的活动。

开学以来，德育处要求班主任及任课教师关注学生的在校表现，特别是孩子的情绪，积极做好个别学生的谈心工作，18个班主任已经对各个班级的重点学生进行了一对一谈心工作。合计38人，下一步是和每个学生进行谈心工作。

学校给每个学生下发了小学生心理访谈内容，通过访谈，发现五位学生需要心理帮助，所在班主任了解情况，及时与家长进行沟通，并采取一对一谈心工作，对孩子进行了心理帮助。现在这5位学生，在学校快乐、健康的学习！

南京林业大学把为学生提供心理支持和疏导贯穿疫情联防联控工作的始终，突出“四个精准”，全力保障学生心理健康。

精准引导，戴上“心理口罩”。

学校及时发出一封公开信，倡导学生在突如其来的考验面前保持理性平和、积极乐观的心态。全校上下联励、同频共振，构建全方位、全覆盖、全天候的宣传矩阵，大力宣传疫情防控工作部署和防控知识，着力讲好南林师生抗击疫情的。

## 企业员工心理疏导方案篇六

随着时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，因此拥有健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。对这次心理健康学习谈一点自己肤浅的体会。

我认为，教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。教师的言行对学生有很大影响，特别是对低年级学生更是如此。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不

安。所以，教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则，新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

1、学生是人。

2、学生是以学习为主要任务的人。

3、学生是完整的。

4、学生是发展中的人。

1、了解学生的心理需求；

2、懂得学生的情绪表达；

3、判断学生的行为异常。做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点；学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系；乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度；培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

在今后的教育教学中我一定会保持一颗健康、公平的心态，关注每个学生，善待每一个学生，关心爱护自己的学生，让他们在轻松愉快的氛围中快乐成长，成为祖国的有用人才。

## **企业员工心理疏导方案篇七**

关键词：企业员工；心理辅导

## 一、开展团体心理辅导是企业客观环境的需要

### 1、企业中团体是自然而然存在的 中志

企业中自然存在着多种多样的团体。心理学研究证明，团体对一个人的成长与发展有重要的影响。因为人是社会动物，人必须作为团体的一份子，需要和期望才能满足。

“在帮助那些有着类似问题和困扰的人时，团体心理辅导是一种经济而有效的方法。心理辅导员如果把自己可以胜任的工作仅局限于个别辅导的话，他也就限制了自己可以提供服务的范围。”员工团体心理辅导的目的就是为参加者提供一个成长的机会，和处理他们所关心问题的情景。

3、现在“90后”员工是大多数企业的生力军，他们更关注同伴对自己的评价，更容易接受来自同龄人的建议。

在团辅中，团体可以让员工了解并且体验到自己是被其他同事支持的。由于团体的参与者能够认识到别人也有跟自己相同的问题，自己支持别人，也得到别人的支持，可以增进信心，有助于企业的归属感、凝聚力及团结。

## 二、开展团体心理辅导是提高企业生产效率的需要

### 1、团体心理辅导感染力强，影响广泛

团体就像是一个浓缩了的微型社会，团体心理辅导活动可以将家庭、企业或社会生活真实地再现出来，员工可以通过角色假设、心理剧、角色扮演等方式，体验和模拟真实的社会交往活动，掌握因此带来各种心理压力的处理方法。在模拟交往中，团体成员学会了许多社会生活经验，逐渐学会了应该怎样与人相处，怎样观察社会，懂得了应该遵守团体规范，

并且在各个生活团体中扮演好自己的角色。

## 2、团体心理辅导效率高，省时省力

一般说来，需要心理辅导的员工所存在的问题往往具有共性，通过团体心理辅导就可以解决问题，而不需要一对一地个体辅导，这样大大提高了心理辅导的效率。开展团体心理辅导可分两方面进行：一是面向新进公司的员工，通过调查筛选出新员工中普遍存在的心理问题，然后由心理辅导专业人员将员工分组，组建不同主题的团体，开展有针对性的团体心理辅导；二是以部门为单位，根据各部门员工所关心的主要问题和压力根源，将团体心理辅导的团体规模扩大到班组，就班组员工的共性问题开展心理辅导，这样更具有针对性。

## 3、团体心理辅导效果容易巩固

企业员工团体心理辅导特别注重互动性、实践性，力求做到形式多样、生动有趣。同一个主题的团体辅导可以有许多的活动及表现形式，活动不同、表现形式不同，员工们的体验角度和感悟的深度也有所不同，但同时达到的目标却是一致的，这使得辅导效果在多次却不单调的辅导中得以巩固。

## 三、开展团体心理辅导更是各企业一线员工的需要

众所周知，地铁是面向社会的服务性行业，地铁司机更是地铁生产运营的核心岗位。地铁能否安全平稳高效地运营离不开地铁司机的标准化作业；地铁列车出现故障需要及时处理恢复运营离不开地铁司机高超的业务技能；遇到事故时能否保证列车上乘客的生命财产安全离不开地铁司机沉着冷静的心理素质。例如地铁司机这种在企业中的关键性岗位，如果在岗员工没有健康的心理，那么2003年韩国大邱地铁火灾因司机弃全车乘客于不顾的悲剧将会重演，2013年西班牙列车因司机驾驶超速脱轨而酿成的惨剧将会重现。

自2014年4月份以来，为舒缓员工工作压力，营造和谐工作氛围，乘务中心积极组织员工参加公司工会开展的团体心理辅导活动。辅导活动通过游戏、体验和分享，让参与者学习如何接纳和关心别人，建立协作信任的关系，并领悟有效的沟通方法，从而拉近彼此之间的关系。乘务中心共计组织员工463人，分11个场次参加团体心理辅导，体现出公司和中心对员工心理健康的关心和对安全运营的重视。

团体心理辅导活动的意义，就是对一线岗位员工进行心理辅导，帮助他们确立正确的人生观、价值观、社会观，舒缓心理压力，减轻精神负担。对自身和他人认知与认同，只有了解自己与他人，才能更好的完善自己与帮助他人。

由于参与者都是电客车司机，这个特殊的职业充满了各种各样的挑战。沉着冷静，遇事处变不惊；胆大心细，排故井然有序，这是每位电客车司机需要练就的“内功”。过硬的心理素质和良好的心态更是保证安全平稳运营的前提，也需要在工作中不断积累提升。所以学会如何缓解各类压力，显得尤为重要。

在南京市脑科医院专家的引导下，通过大风吹、光谱测量□a-z减压26式等活动为参与者营造了良好的减压氛围。特别是分组讨论这个环节，参与者彼此捧出真情，分享心里话，同时也学会了互相欣赏、赞扬、关爱、信任与体谅。

针对这些问题，参与者各抒己见，分享经验，相互学习，学会了有效应对压力与负面情绪的方法，学会了系统的减压与释放的技巧，消释无谓的紧张，从而轻松面对工作、学习、生活中的压力。

心理辅导达到了较好效果，表现为以下三个方面：

- 1、学习业务知识更加积极

能及时更新业务知识和提高业务水平。随着问题的增加，员工在掌握岗位新知识、新技能等问题上处于精神紧张状态，为了增加业务知识，更多的时间是用来提出问题和解决问题，对在正线运营过程总遇到的问题能及时的总结，并和大家分享，以达到共同学习的目的。

## 2、作业更加严谨认真

在工作过程中遇到或者听说事故都是值得我们深思的，心里辅导培训之后，员工作业更加标准，不再流于形式，他们深深的领悟到，自己的任务就是安全，舒适，快捷的将乘客送到目的地。

## 3、生活方式更加健康

有健康的体魄，才会有健康的生活，才有健康的未来。司机是先锋部队，自从心里辅导培训之后，他们早班不再匆匆忙忙，以至于丢三落四。只有身心健康，才能提供安全舒适的服务。

## 四、结语

综上所述，团体心理辅导对帮助员工缓解工作和生活压力有不可或缺的作用，更是一种有效的心理治疗。在其所得到的帮助是在个别辅导中不能获得的。当然，团体心理辅导也有一定的局限性，比如个人深层次的问题不易暴露，个体差异难以照顾周全等。所以，我们在大力推进企业开展团辅的同时，还要兼顾个体心理辅导的开展，真正为企业员工拥有一个健康心理，保障生产运营的稳定起到保驾护航的作用。

## 企业员工心理疏导方案篇八

摘要：在电力企业培训领域中团体心理辅导有其特殊性，针对该方法在当前应用中的问题提出了若干建议和具体方案，

并进一步反思了其在电力企业培训中的问题及对策。

关键词：团体心理辅导；电力企业；培训

团体心理辅导最早源于1907年美国衣阿华州山德瑞比高中的“职业和道德辅导”课。20世纪30年代，心理学家罗杰斯开办的会心团体受到社会各界的欢迎，团体辅导活动广泛应用于人的潜能开发、学习的适应、人际交往、企业员工的培训等方面。[1]团体心理辅导是在团体活动的基础上提供心理学的帮助和指导，将心理学理论和实践整合为一个有机体的培训模式，为提高企业员工的心理素质、促进企业加强团队协作精神和提高生产效率等提供有效的思路。

## 一、团体心理辅导在我国电力企业培训中的应用情况

20世纪90年代，团体心理辅导在我国教育、治疗机构尝试开展。在企业培训中，团体心理辅导多应用于企业员工援助计划[eap]企业员工援助计划[eap]是运用心理学、组织行为学、管理学等理论和技术，通过整合多方面的资源，帮助组织和员工解决与工作场所有关的问题。[2]2001年，联想集团开展了国内第一个完整的eap项目。近年来，我国电力企业也及时关注员工的身心健康，提供必要的心理援助。团体心理辅导应用于电力企业培训与开发以来，为适应电力企业的文化背景和体制、机制，也有所变化和发展。团体心理辅导在电力企业培训的应用中主要有以下三个特殊性。

### 1. 电力员工岗位的复杂性

电力企业员工分为不同岗位，如：客服、送变电人员、用电检查人员、线路维修人员、电力设备安装人员、抄收人员、管理人员等。电力员工岗位的复杂性使团体心理辅导活动方案设计需要考虑不同岗位人员的心理需求，不同员工岗位的工作任务也具有明确的时间限制，因此辅导对象的选择来源有限制。

## 2. 电力行业的安全性

电力行业是高风险行业、高可靠性行业，对安全生产有极高要求。一旦发生电力事故就会极大地影响居民的日常生活、工业生产和社会安定。保障各种电力设备的安全运行需要电力操作人员具有良好的心理素质。[3]特别是线路维修人员、电力设备安装人员等员工直接和电器设备接触，长期处于紧张、高强度、高责任的工作环境。因此，电力企业员工产生的心理问题不同于其他行业。

## 3. 电力员工内在学习动力不强

电力企业是国有大型企业，国家的基础产业，目前市场竞争小，员工的竞争意识也相对较弱。部分电力企业员工年龄差距大，有些地方的电力企业中40岁以上的员工接近50%。电力员工的竞争意识、学历层次、年龄、专业等因素导致员工的内在学习动力不强，对团体心理辅导活动影响因素也更加复杂。

## 二、电力员工培训中开展团体心理辅导的基本步骤

在电力员工培训中开展团体心理辅导活动要从电力企业的实际出发，为确保培训效果，应进行充分计划和严密组织，可分为以下四个阶段。

### 1. 团体心理辅导活动启动阶段

该阶段需要做两个工作：第一，我国大部分电力企业员工对心理学知识了解还很肤浅，亲身经历过团体心理辅导的更是少数。在开展活动前，需要对参与单位与员工进行职业心理健康宣传。利用企业内部报刊、宣传栏、海报、健康知识讲座等多种形式树立员工对心理健康的正确认知，鼓励员工遇到心理问题感到困扰时积极寻求专业帮助，增强参与单位的理解和全面支持，为活动的开展打下良好的基础。第二，成

立培训项目领导小组。领导小组成员由参与培训的企业主要领导和团体领导者组成。

## 2. 团体心理辅导活动计划阶段

该阶段需要做三个工作：首先是进行专业的员工职业心理健康问题评估。有专业人员采用深度访谈法、问卷调查法、心理测评等心理健康评估方法评估供参与单位员工的心理现状及其导致问题产生的原因，然后再确定团体心理辅导活动的相关主题。第二，选调辅导对象。根据活动相关主题，选择不同专业、不同岗位、不同职务的辅导对象，可以从不同角度分享态度和情感。比如，根据“怎样减轻生活学习压力”，辅导对象可以从用电检查人员、客服、管理人员等多个岗位进行选调。第三，确定主题。辅导对象确定后，领导小组根据学员的需求调研，对问题进行比较和筛选，确定活动主题。比如，经过需求调研，“压力管理”、“挫折应对”这两个主题就可以细化为“确保电力设备安全运行的压力管理”、“电力事故的挫折应对”等具体问题。

## 3. 团体心理辅导活动实施阶段

该阶段需要做三个工作：首先是组建团体心理辅导小组。团体心理辅导小组一般由6-15人组成。小组成员的专业知识、背景、技能或经验应具有一定的差异性和互补性。第二，领导小组制定团体心理辅导活动方案，团体活动的小组数、次数、时间、地点等，以确保活动的顺利实施。第三，付诸行动。按照设计完整的团体单元活动方案具体实施活动内容，达到团体心理辅导的目标。比如：以“电力员工的情绪管理与调适”为主题的活动方案来逐步展开实施，详见表1。

表1 “电力员工的情绪管理与调适”团体单元活动方案

| 单元名称 | 达成目标 | 活动内容 |
|------|------|------|
|------|------|------|

1. 有缘相识 1. 团体成员相互认识，初步了解，建立信任和关爱

2. 澄清团体辅导目标

3. 制定团体契约

4. 为下一单元活动做准备 1. 热身游戏：相识接龙

2. 相识游戏：滚雪球——认知你我他

3. 澄清团体辅导目标

4. 讨论制定团体契约

5. 布置作业：我的生活压力问题

2. 减轻生活压力 1. 增强团体成员的凝聚力、关爱和信任度

2. 针对团体成员的生活压力问题，团体成员分享对问题的认知和经验

3. 指导者点评，达到澄清问题的目的

4. 为下一单元活动做准备 1. 热身游戏：抓与逃

2. 秘密大会串：生活压力问题

3. 头脑风暴法：怎样减轻生活压力

4. 指导者点评

5. 布置作业：我的情绪困扰问题

3. 走出情绪困扰 1. 进一步增强团体之间的关爱和信任度、凝

## 聚力

2. 针对团日成员的情绪困扰问题，认识压力和情绪之间的关系，
  3. 寻求科学方法——合理情绪理论
  4. 指导者点评，达到澄清问题的目的
  5. 为下一单元活动做准备
1. 热身游戏：同舟共济
  2. 讨论：生活压力中带来哪些情绪困扰与冲突？如何排解？
  3. 角色扮演：《狐狸与葡萄》伊索寓言
  4. 交流和分享
  5. 布置作业：如何应对挫折
4. 共同成长
1. 电力事故和情绪关系
  2. 应对紧急事件和电力事故的情绪调适
  3. 积极应对挫折的方法：培养意志力
  4. 为下一单元活动做准备
1. 热身游戏：打开千千结
  2. 讨论：电力事故和情绪之间的关系？
  3. 观看电力事故教育片并分享收获
  4. 布置作业：回顾总结参加团体辅导的收获
  5. 面向未来
1. 让成员回顾总结分享参加团体辅导的收获，评估是否达到预期目标

2. 引导成员将其所获进一步指导生活和工作

3. 建立团体成员联系制度，形成长久的支持系统 1. 热身游戏：  
拔河比赛

2. 交流和分享：团体辅导的收获及对未来生活和工作的影响

3. 建立团体成员通讯录，推选联络召集人

4. 祝福与道别

4. 团体心理辅导活动评估阶段

该阶段需要做两个工作：首先，制定活动评估方案。对团体心理辅导活动的评估应包括三个方面：（1）培训影响力，包括活动对单位的影响或效果以及投资回报率；（2）辅导对象的精神面貌和工作表现；（3）整个培训活动评价，即团体领导者对分析培训活动实施中所取得经验和不足之处等。其次，进行培训效果评估。在团体心理辅导活动结束后，小组要汇报个人和团体的心得体会。团体领导者可以组织相关人员通过心理测评前后测等方法评估项目效果。因为任何心理问题都不是单一因素形成的，因此培训效果评估应多方面人员参与，多角度的深层评估，以确保评估结果的客观性和全面性。