

最新团体辅导活动 团体心理辅导活动方案 (优质10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

团体辅导活动篇一

中小学心理健康教育是德育工作的重要内容。当前，开展这项工作面临的最大困境是师资队伍的匮乏和实际操作技能的欠缺。因此，根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要(20xx年修订)》的通知精神，在完成北京市教委委托的中小学心理教师全部培训工作的基础上，受广东省江门市新会区教育局委托，为该区中小学培训110名左右专兼职心理健康教育教师。通过进一步总结经验，完善培训方案，优化培训课程，中国青年政治学院心理研究所决定，从20xx年开始，利用5年时间，为全国部分地区的每所中小学和职业高中较为系统地培训一至二名专、兼职心理健康教育教师，使他们能够独立自主地开展心理健康教育工作。具体方案如下：

培训对象应是目前从事或即将从事专兼职的中小学(包括高中、职业高中)心理健康教育教师。

各委托培训单位在选拔接受培训的心理健康教育教师时，必须考虑教师的综合素质，并注意到专兼职心理教师的稳定性。参加培训的人员要经过学校行政会讨论，教育局备案。被推荐者应符合以下条件：

- 1、目前正在从事或即将从事中小学心理健康教育工作的专、兼职教师；

- 2、具有心态平和、乐于助人、乐观向上等心理品质；
- 3、培训后五年内不离开本岗位；
- 4、年龄在45岁以下。

通过培训，中小学心理健康教育教师将达到：

- 1、掌握现代心理健康教育的专业知识和心理咨询的基本技能；
- 2、能在学校有效开展全校的心理健康教育活动，在实践中分析、解决学生的心理问题；
- 3、促进自我成长，提升职业道德水平。

本培训的实施将遵循合作管理上的统一性和课程实施上的实用、实效原则：

- 2、实用、实效原则：体现在整个培训课程的设计和内容的实施都必须密切联系中小学心理健康教育实际，学以致用，能够有效地开展学校心理健康教育工作。

培训课程分为三个部分：实际操作技能培训(40课时)共5天；学员在本校实习(40课时)共五天；学员总结(8课时)共一天。

实际操作技能培训通过面授课程实施，加大练习力度，使学员掌握实际操作技能；实习实践在学员本校中完成，力求将所学技能运用到实习中；最后，反思、整理、交流、提升，由总结展示这一环节完成。具体内容如下：

实际操作训练的面授课程

共有4个单元5天完成。主要内容为：

心理教师的自我成长

团体辅导活动篇二

总体目标：抚平学生心理创伤，稳定其情绪，使其正确认识车祸事件给自己带来的心理困惑，端正自己的心理状态，引导学生热爱生活、热爱生命、善待人生，学会感恩。

学生凳围成一圈、纸箱、笔和白纸、《感恩的心》视频、《阳光总在风雨后》视频

车祸受牵连的同学、老师。

第一步：讲明意图，建立信任

今天我们开一个主题班会，是因为，我们有两个同学在车祸中离开了我们！想起他们我们依旧心痛不已！平时他们总是给我们带来欢笑，老师知道他们的离去给你们带来了巨大的痛苦！所以借这个班会课让在坐的同学对这两位逝去的同学表示祝愿，把我们对他们的爱通过特殊的方式传递给他们。

第二步：情境重现，情绪抒发

团体分享：

1、车祸当时，你看到了什么？听到了什么？怎么做的？有什么感受？身体有些什么反应？先小组交流。然后全班交流。

（引导学生说出各种情绪，并引导这些情绪都是人在紧急情况下的正常反应。）

2、车祸过后，你做了些什么？想过怎样做？没法可施时你有什么感受？（从学生的分享中了解学生对事件的认知，并及时引导。）

3、小组讨论分享。（现在，你最担心什么？我们能做些什么？了解影响学生心理的关键问题，教给一些应对的方法，树立学生信心，帮助学生重建安全感。）

根据学生讨论得到的情绪反应，老师给予指导，让学生知道发生车祸后自己有这样的情绪是正常的。

第三步：情绪罗列，端正认识

1、心理应激反应

当我们遭受一些重大的打击和挫折时，由于这些打击和挫折超出了我们个人的承受能力，因而会带来强烈的痛苦和压力，并引起情绪、认知、行为上的消极反应。

还可能出现一些生理上的症状：如胃部空虚、胸口紧迫、喉咙发紧、口干、呼吸急促、缺乏精力等。

2、悲伤现象

亲人或朋友的突然去世，这是非常大的灾难性事件，会导致我们的急性应激并出现各种悲伤反应：

- （1）某种形式的身心症状或生理不适
- （2）逝者影像萦绕脑海不去
- （3）对逝者或死亡当时情境感到愧疚
- （4）对外界有敌意反应或消极看法
- （5）失去遭遇失落前的生活功能
- （6）发展出逝者曾有的行为特征

(7) 产生想追随而去的念头等。

3、跟学生交流这段时间他们情绪、认知、行为的表现

“这些都是你曾经历或正在经历的，都是正常的反应。但我们仍需要学会面对和接受这样的事件，并进行自我调节，需要让悲伤告一个段落。现在我们带着心痛一起缅怀和悼念我们的朋友。”

第四步：深情追悼，表达情感

“你走的那么匆匆，还多想跟你把酒交心谈到天亮！”

同学们，接下来我们会在这里做一个哀悼仪式。如果你有什么话想跟我们逝去的同学说，就把它写下来吧！

1、让学生先写下最想对逝去同学的话。

同学把写好的纸折成心形，播放《天堂没有车》柔和的音乐唤起学生对逝去的同学的思念。

2、哀悼仪式：接着在空旷的地方准备一个纸箱，把同学写下的心里话烧了。然后让他们大声说：“我的……，一路走好。”

3、默哀1分钟

最后在原地默哀一分钟，给这件事情画上一个句号。引导学生逝者以己，作为有幸活着的我们应该怎样对待生命。

第五步：正视生命——“假如生命还有三天”

通过这个环节，我想让他们明白：在灾难频繁的今天，我们很有必要对人自己的生命价值做一番思索。感悟生命和净化心灵，从而以愉快饱满的精神去度过剩余时光，在以后的人

生路上走得更坚强和快乐。因此从以下几步操作：

(1) 给每位学生发一张纸，每人在纸上写出假如生命只有三天大家会去做的事情。

(2) 然后依次向右传，每个人将自己写的话读给右边的一个人听。

(3) 请学生们大声念出自己“三天生命的规划”，并对他人表示深深的感谢。

(4) 活动分享：让他们明白其实每个人都有遗憾，也都想去挽回，只是因为一些原因没有去做，与其等到那个时候，不如现在就去做。如果我们把每一天都当做生命的最后一天来过，那我们的生命一定更加精彩。

第六步：珍惜人生，感恩身边的人

让学生思考对于自己生命中最重要的东西，懂得珍惜和感恩身边的人。

(2) 然后将20个身份舍弃10个，再舍弃5个，再舍弃3个，再舍弃一个。

(3) 引导大家思考对于自己生命中最重要的东西。

(4) 请同学回答自己的选择及理由。

(5) 然后，用电脑播放并引导参加活动的成员唱手语歌《感恩的心》

老师小结：面对灾难，我们不哭，因为我们相信，苦难总要过去，希望即将来临！我们充满信心！生命的价值和意义——面对灾难，我们没有理由不珍惜自己，珍爱生命！面对逝去的生命，我们没有理由不珍视亲情、友好同伴。

面对灾难，我们不哭，让我们学着坚强！让我们期待明天！……”最后老师把《阳光总在风雨后》这首歌送给全体同学，愿每一个同学，每一位老师都能把伤心、悲哀、感动化作一种力量，一种源自灾难的力量，一种令世界瞩目的力量！快乐坚强地度过每一天！

通过将近4周的辅导，主要通过观察、问卷等方式来评估学生的情绪，心理有了明显的改善，具体表现在：

- 1、情绪上：大部分学生不再感到悲哀、焦虑、孤独、无助；惊吓、苦苦思念、麻木感等；
- 2、认知上：正确认识到生命的价值，如何让自己的生命活得有价值。
- 3、行为上：同学之间更加团结，互助互爱。

但与逝去学生有密切关系的个别学生情绪上还有点恍惚，第二天重点找他们进行一个心理测试，让他们了解这样的情绪、心理反应还是正常的，特别让学校心理老师跟进这些情绪较大的学生。

团体辅导活动篇三

- 1、通过游戏活动，使学生初步了解沟通首先从倾听开始；
倾听技巧的揣摩和练习。

课件

一、热身活动与导入

- 1、要求：

(游戏结束，同学坐好！老师问：“游戏好玩吗？”(好玩！)你有什么感受？找3个人简单回答就可以。有没哪位同学对自己在游戏中的表现特别满意的？很自信，给自己鼓劲，很棒的！你们是怎样做的？)

师小结：看来，只要用心了，专心听老师说，就可以把游戏做成功！今天我们一起上一节心理活动课《学会倾听》。

(出示本节课的主题：学会倾听)

二、活动过程

(一) 讲故事谈感受

有一天，猫妈妈把小猫叫来，说：“你已经长大了，三天之后就不能再喝妈妈的奶，要自己去找东西吃。”小猫惊恐地问妈妈：“妈妈那我该吃什么东西呢？”猫妈妈说：“你要吃什么食物，妈妈一时也说不出来，就用我们祖先留下的方法吧，这几天你躲在屋顶上、梁柱间、箱笼里、陶罐边，仔细倾听人们的谈论，他们自然会教你的。”

第一天晚上，小猫躲在梁柱间偷听，一个大人对孩子说：“小宝，把鱼和牛奶放在冰箱里，小猫最爱吃鱼和牛奶了。”

第二天晚上，小猫躲在陶罐边，听见一个女人对男人说：“老公，帮帮我的忙，把香肠、腊肉挂在梁上，小鸡关好，别让小猫偷吃了。”

第三天晚上，小猫躲在屋顶上，从窗户里看到一个妇人叨念自己的孩子：“奶酪、肉松、鱼吃剩了，也不收好，小猫的鼻子特别灵，明天你就没的吃了。”

就这样，小猫每天都非常开心，他回家告诉猫妈妈：“妈妈，

果然像你说的一样，只要我留心倾听，人们每天都会告诉我该吃些什么。”

教师总结这个故事告诉我们，同学们已经是一名小学生了，课堂上老师经常说，竖起小耳朵认真听，不仅要认真听老师讲话，还要认真倾听同学讲话！要学会倾听，倾听收获智慧。

(二)、倾听能力小测验。

师小结：眼睛虽然看不见，可以通过认真的倾听去获得成功，看来认真倾听是很重要的！

2你说我传

(1) 教师发给每个小组的第一位同学一张字条。

(2) 每组的第一位同学看完字条后，小声告诉后面的同学，依次往后传，传到最后一位同学。

(3) 以传话速度最快，传话内容准确无误的组为胜利组。

你们小组是如何获得成功的？交流一下成功的秘籍啊！

你们听懂了吗？我们就用刚刚的方法再来玩一次，看看成功的小组是不是越来越多了！再玩一次！

三、感悟与升华

四、总结

你有哪些收获？

记得以前曾经听过一个小故事：“一个小孙子问爷爷：为什么人有两只眼睛、两个耳朵，两只手，却只有一张嘴巴呢？你知道爷爷是怎么回答的吗？（爷爷告诉小孙子：这是让人要

多看，多听，多做，少说话呀。”)

那么，合格的倾听行为应该是怎样的呢？

下面介绍几个要点：

a□注意眼睛注视说话的人，将注意力始终集中在别人谈话的内容上。不要打断对方，在对方未提问时，不要随便发表自己的看法。

b□接受用点头、微笑表示你理解对方的想法。如不一定赞同对方的观点，仍要保持尊重的态度，可以适时加入一些表示听清楚的短语，如“是吗”、“我明白了”、“原来这样”等等。

c□有耐心。在别人说话内容较多、较长或言语不简洁时，不要随便打断对方、发表自己的看法，应等别人说完再发表不同意见或补充，表达自己意见时也要以“我认为……”、“我想补充说明……”等比较温和的方式参与交流。

教师总结：应深刻理解作为一个合格的听众要掌握五条基本要素，即诚心、专心、用心、耐心、应心(反馈)。

五、活动结束

送给同学们一句名言：“播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”让我们在春天的声音中结束这节心理课，听一听，他们都是谁与我们在一起。

团体辅导活动篇四

二、团体规模

由7—9人一小组、 9个小组组成

三、参加对象

赣师附中初三四班全体同学，赣南师院09心理学部分学生

四、活动时间□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)

五、团体整体目标

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。

七、团体活动具体安排：

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)

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？*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。

团体辅导活动篇五

开展团体心理辅导活动，可以给孩子展示自己的机会，体会自己的个人特质，面对问题时自己的思考与反应，增强个人的自信。下面是本站小编整理团体心理辅导活动总结的范文，欢迎阅读！

小学是人生发展的关键期，在社会环境日益复杂的条件下，小学生的内心冲突和矛盾相对提前，关注小学生的心理健康，开展团体心理辅导活动，对于培养小学生在学习生活中的心理健康意识，学会自我调节和自我管理具有重要意义。

20xx年3月13日下午，阳光明媚，我校五年级同学在操场上展开了一场别开生面的团体心理辅导活动。

在与五年级班主任毛蕾老师的沟通下，我们针对五年级班级团体的特点以及学生面临的问题，初步确立了本次团体心理辅导的目标：培养学生的领导意识，挖掘出班级的领导者，让班级成员体会到团队协作在一个班级中的重要性，培养团队合作精神。结合五年级的心理辅导目标，我选定了“盲人方阵”这一主体游戏，并邀请五年级一班的班主任毛蕾老师、

语文刘红霞老师以及大队部曹克俊老师、庄毅老师共同参与做各小组的指导老师。

3月13日下午，五年级团体心理辅导活动在我校操场上展开。501班的学生们胸前贴着自己名字的卡片，整齐地列队站在操场上。热身活动“桃花朵朵开”由我主持，“桃花朵朵开”是“喊数抱团”游戏的引申版本，目的活跃现场气氛，让学生以一种轻松自然的方式进入接下来的心理辅导主题，在春意中增强了团队凝聚力。接下来主体活动“盲人方阵”，要求每组的学生蒙住眼睛，将一根绳子拉成一个等边三角形，并且要有一顶点对着东方，所有的成员要平均分布在绳子的里面，限时20分钟。

游戏开始后，四个小组分别由各位老师带领来到绳子旁开始比赛。这次的任务不仅是在学生被蒙住眼睛的条件下进行的，更是被设置了很多障碍，等边三角形、顶点方向、成员平均分布，时间限制等等，都是团队中成员要积极思考和共同处理的问题。这就给团队中的每个成员如何理解自己在团队中的位置、知觉自己的作用以及作出怎样的努力埋下了伏笔。

我带的这一组有两个特别突出的学生，从最初的讨论到实施都在领导、指挥大家，怎样平均分绳子，怎样定点，其间也有争论和分歧，最后还是找到了解决方法，可以说相当顺利地提前完成了任务。其他的各组也在之后陆续顺利完成。

游戏只是一种载体，更重要的是学生参与过程之后身心的变化。因此讨论分享是非常重要的过程。老师和同学们一起讨论，主要有这些问题：

一、大家是怎么拉正三角形的？

二、游戏中最大的困难是什么？

三、游戏中有没有发生意见冲突，怎么解决的？

四、你在这个活动中是起什么作用?评价一下自己的表现是不是可以做的更好?

五、有没有核心人物在起作用是谁?

六、什么样的人才能适合做领导者?你想不想成为核心人物呢?

针对这些问题，辅导老师与同学们展开了认真而热烈的讨论，每个人都交流了自己在完成任务过程中的感受与心得，使得大家认识到自己在团队中的作用；认识到如何运用有效的沟通的方式，正确而清晰地表达自己的观点，在沟通时冷静、认真地倾听都是非常重要的且必要的；有些同学认识到自己身上的闪光点，比如领导特质，良好的沟通能力，说服别人的能力，积极思考并且准确把握问题关键的能力……这些都让同学们收获颇多。

在完成任务的总结过程中，我发现几乎每组中都会跳出一些学生来自觉地扮演“领导者”的角色，这些学生有的是平时在班级中一贯有威信的孩子，也有一些成绩平平，并未被大家看好的学生。这一次团体辅导活动也给了这些孩子一次展示自己的机会，体会自己的个人特质，面对问题时自己的思考与反应，增强个人的自信，也发掘出他们身上的领导意识。

本活动的顺利完成离不开各位指导老师的支持与帮助，我与老师们前期良好的沟通和活动过程中学生和老师的积极配合，使得这次活动得以顺利完成。

通过这次的活动中我也有很大的收获和感悟，当然也体会到一些不足：

第一、活动时间要求控制在一堂课内，但这就会使得团队的建立显得过于粗糙，在团队关系建立的时候没有做得很好。在团体辅导过程中，团体的建立对整个团体辅导活动的顺利

推进是很重要的。应该花更多的时间来建立团体关系，让每个组的成员都能更好地融入团队中，在团队中获得安全感。

第二、在整个活动过程中，我更多的注意力放在了对整个活动的结构和活动流程的关注上，对一些细节的处理关注不够多，对组内成员的心理活动没有过多的关注。这一点我会在今后的心理辅导活动中加以重视。

这次团体心理辅导活动的成效也非常显著，第二天五年级班主任毛老师就和我说起了他们班的有趣的变化：早读时英语课代表无法维持好班级早读秩序，便找老师诉苦，老师说：这应该是你自己要想办法解决的事情。于是班上有几个在昨天的活动中表现比较突出的学生便自觉地站出来维护班级的秩序，看来已经树立起了他们主动参与班级管理的意识和“领导者”意识。

我校学生的心理健康工作还需大家的共同努力，为学生提供更多的心理层面的帮助，促进学生心理健康地发展。

5月中旬怀着激动的心情，我代表白马山小学附属幼儿园才加了本区的班级团体心理辅导活动。由起初的一无所知到有所了解再到轻车熟路。其中我感悟很多，反思更大。下面我简单说一说我对本次活动的心得体会□

一、理论回顾，良师展示，助我走进团体心理

第一次培训，领导们为我们专门聘请优秀老师讲解什么是真正的班级团体心理辅导活动。让我明白了：团体心理辅导活动功能在于：发展和预防、活动基本设计框架为：团体热身阶段—团体转换阶段—团体工作阶段—团体结束阶段。以玩游戏为主，将活动穿插其中。并请七里山小学的丁琪老师为我们呈现了一节具有启发性和学习性的团体心理辅导活动《解囚大行动》，并对他本次活动进行了一次简单的说课。为了帮助我们更好的了解本活动，老师们还专门为我们推荐

了优秀的书籍和电影。如李镇西的《爱的教育》、电影《放牛班的春天》等等，帮助我们慢慢走近团体心理辅导活动。通过第一次培训我对班级团体心理辅导活动有了大体的了解。但对于幼儿园的活动怎样开展却有些迷茫。

二、二次培训，示范展示，学习、发展评课技巧

第二次培训，在领导的安排下，请经五路小学的老师继续为我们展示了团体心理辅导活动。本次活动多了一个任务，就是在认真听课的基础上，以小组为单位，对本次活动进行一个简单的评课。课上的很成功。到评课的时候，看着大家评的头头是道，我便有点手足无措。这也让我看到了自己的不足，自己可能也看到了活动的优点和不足，但是不敢说、和不知道怎样去表达自己的观点，是我现今存在的最大问题，也这充分反映了作为年轻教师的我，知识储备的明显不足。需要学习的还有太多。通过观察其他老师，也让我看到了优秀老师的评课技巧，这是我以后需要多多学习和磨练的。

三、幼教专组，形象直观，交流培训收获与困惑

第三次培训，教科室的王茹老师，针对我们幼教组提出的问题，请经五路幼儿园的陈梅老师为我们进行了一次《大家一起分享》的团体心理辅导活动。目的是通过本次活动，让大家更为清晰的了解，幼儿园的团体心理辅导活动是怎样开展的，并为大家解开之前存在的疑惑。通过和各位老师的交流，让我明白了其实我们幼儿园存在很大的优势，平时的游戏很多，就看我们怎样利用。流程的展开和幼儿园的教学活动基本没有什么区别。这让我松了口气。

四、说课展示，发现不足，寻找、学习他人亮点

经过三次培训和大家的各自消化、吸收、学习。我们进行了说课汇报展示。目的是考察一下我们学习的情况、存在的问题。我们七组的组员在王茹老师和臧晓霞老师的带领下，

以“亮点我欣赏”展开了本次活动的说课。通过说课，看到了他人的亮点。其中，经五路幼儿园的娄宁和育贤第一幼儿园的王会的说课很是精彩，很值得学习。说课稿和课件一体，精彩的诠释了他们说课的内容。

通过本次说课明白了：

- 1、自己在团体心理辅导活动和幼儿园的心理健​​康还存在很大的误区。
- 2、在之前的调查分析中，做的不够细致，没有做好相关数据的统计。
- 3、理论不够扎实，对幼儿的心理学还不够了解，需要多阅读、多研究。

五、活动建议

希望在以后的培训中，能够将小学和幼儿园的分开。这样在起初的培训就是幼儿园，不容易出现混淆。对幼儿园的团体心理辅导活动观察起来更直观、明了。

为增进家长和孩子、教师和学生、学生和学生之间的情感交流，共同营造健康和谐的校园氛围，帮助学生演绎精彩的初中学习生活。9月30日下午树人中学在学校体育馆开展了“协作信任珍爱：心灵的纽带”大型团体心理辅导活动。此次活动是学校开展家校沟通工作的新举措，也是今年“家长开放日”的特色活动之一，初一年级全体学生和教师及家长代表参与了活动。辅导活动通过游戏、体验和分享，让教师、学生和家长三方共同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。

活动不仅增进了彼此情感，建立了学会自信、展示自我的教育情境，也充分体现了学生之间团队协作与信任的精神，同

时创造出了融洽、和谐、激情、共赢的教育氛围。此次活动成为了今年树人中学“家长开放日”的焦点，也为今年的“家长开放月”划上了一个圆满的句号。

团体辅导活动篇六

作为大一新生，刚入学时难免有一段“心理失衡期”，其中一个症状就是害怕和别人交流，难以和别人相处，导致人际关系不协调，况且，大一新生刚入校，离开了家庭，独立生活，很多都渴望新朋友的关怀，本次团体辅导的目的就在于，通过一些简单的心理游戏，让大家直接体会到如何主动与他人交流，增进相互的了解，获得一些新的朋友。

我自己身为心里委员会的一份子，帮别人辅导，自己又做辅导，这样的体会是比别人多的，那些经历是自己独有的。其实在我的映像里，团体辅导是一种互动性很强的活动，大家都会觉得无趣，这样每位同学都会参与进来，在游戏中大家都是主角，大家都是整体中不可缺少的一部分。记得我们此次活动最后结束的一个游戏，名叫“幸运摔”，这个游戏之前有做过，是跟我一起做的那些都是自己最要好的朋友，但是此次的却是刚认识还不熟悉的朋友，难免有些不放心，但是最后还是成功的完成了游戏，让我对这些新朋友留下了很深的映象。

在此次心里团队辅导的活动中，领袖班的同学都很积极，活动中，大家激情释放自己，积极融入集体，感到了快乐，感到了温暖，集体荣誉感得到了很好的诠释。

但是，由于第一次参与这样的大型活动，彼此都不熟悉，难免存在一些缺陷，比如，活动现场混乱，不能达成一致的观点。但总体上来说，活动的反响还是很好的。最后一首《朋友》结束了此次活动，但是从活动结束最后大家的沟通来看，活动达到了预期的效果。从一开始彼此不熟悉的同学，

到最后慢慢熟悉起来，敢于和他人沟通，大家都表示交到了很多的朋友，很开心。心与心的碰撞。通过这次活动，我了解到了团队的重要性，更加明白这对于我们大学生团结的重要性。刚步入大学的我们，人际交往不是很好，专业知识的不理解，同学朋友的不了解，让自己就觉得大学生生活很渺茫，心里不免产生一种恐惧感。难免出现一些心理问题，我们应该正视这个问题，不要逃避，正确面对他，相信自己。是的，现在的我们。什么都不会，但我们会努力。朋友是伴随我们大学生活的最重要的人，我们应该珍惜这种友谊，结交更多的好朋友，互帮互助，共同进步，团结协作，是我们的集体更和谐，更温暖。相信金后的我们，是不一样的我们，是成功的我们。

举办此次活动，是非常有意义的。每个人都有很大的收获，释放心情，有时也许说出自己想法，与朋友们一起分享一起承担，那才是最重要。最后，感谢各位心理辅导老师及各位领袖班的同学们。

团体辅导活动篇七

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。

团体辅导活动篇八

为了增进同学间互相交流与沟通，帮助同学们及时缓解学习压力，释放情绪，提高心理素质，感受集体的力量和快乐。3月4日上午，江油市青莲小学少先队特别邀请了江油市青莲社区志愿者到校，为同学们开展了“健康人生，一起向未来”的心里健康团队辅导活动。

本次活动以游戏为楔入口，志愿者带领孩子们参与了不倒森林、珠行万里、穿越活动、仙人指路、齐心协力等5项团辅活动。在活动中，孩子们全情投入，互相配合，遇到问题还积极讨论交流，寻求解决的`最佳方法和技巧，终于在快乐的气氛中完成了游戏，整个校园充满了同学们的欢声笑语。活动后，孩子们特别感谢志愿者和老师的辛苦指导，纷纷表示不仅玩得开心，还收获颇丰。

通过本次活动，同学们体会到同学间互相交流沟通的重要性，通过团体合作，培养了自身创新思维，努力尝试了靠团体力量克服困难、达成目的，切实体会到了团结合作的力量，明白了只有拥有一个健康的心理，健康的人生，才能一起向未来。

团体辅导活动篇九

xx级新会员入会以来，心理协会举办系列团体心理辅导活动，营造出真诚、理解、支持的团队氛围。新会员们通过参加团辅活动、分享活动心得，在相互交流中认识自我、调节自我，学会悦纳自我，学会面对生活，及时化解不必要的冲突与矛盾，提高心理承受能力，促进身心健康发展，以更加积极的心态面对学习和生活中的压力。

本系列团体心理辅导活动分为四个单元，第一单元为促进，认识建立信任。第二单元为认识压力，积极面对。第三单元为释放自我，舒缓压力。第四单元为调节自我，应对压力。

在活动中，心理协会将心理学专业知识和团体活动相结合，使会员在一种放松的环境下释放自我，舒缓压力。譬如：通过“相互按摩”更好地认识同伴；通过“你说我画”更好地了解自己；通过“音乐冥想”更好地放松自己；通过“跳兔子舞”来更好地解放自己……活动结束后，会员们都各自谈了自己的收获感悟，大家表示，在这一系列活动中玩很开心，释放了平时学习中的些许压力，更重要的是收获了友情，学会在日常生活中自我调节，以一个积极的心态去面对每一天。

经过两个月的团体活动，心理协会各成员都更加地了解彼此，融洽的氛围与日俱增，心理协会这个大家庭在大家的共同努力下会变得越来越好。

团体辅导活动篇十

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。