

团体辅导活动方案

[设计说明]

本次活动的目的是让同学们在相识的基础上，更好的了解彼此、倾听彼此，化解生活中由于彼此不熟悉而导致的矛盾和冲突，从而形成良好的班级氛围，增强班集体的凝聚力。

[活动目标]

通过关注练习活动，让同学们更好的了解彼此，拥有更好的人际互动，化解矛盾和冲突。

通过自画像活动，让同学们更好的了解自己内心的感受，更好的反省自身。

在活动中让学生直接触摸自己内心真实的体验和感悟，学会感恩和换位思考等。

[活动方式]

热身活动、关注练习、自画像、分享与讨论

[活动准备]

材料：白纸、笔（自画像时需要让同学们带上）。

[活动过程]

1、活动主题介绍，做团体契约（5分钟）

活动要求：

- （1）收心（集体把手机调成静音）
- （2）积极参与，开放自己。多表达自己的感受和体会，避免言语伤害。
- （3）遵守活动规则。

契约内容：

- （1）积极参与
- （2）不进行任何言语攻击、身体攻击
- （3）保密原则

2、热身活动（10分钟）

全班同学按出生年月（阳历）从大到小排列，只允许进行肢体交流，不得发出任何声音。

惩罚游戏：花好月圆夜

3、关注练习（50 分钟左右）

热身活动后报数，分组。组内成员每人向指定成员提一个自己想知道的问题，对方如果不想回答，可以表达出来。

轮流被问，每人约 6 分钟。

4、自画像（40 分钟左右）

用任何形式画出自己，抽象的、形象的、写实的、动物的、植物的，什么都可以。总之，把自己心目中最能代表自己的东西画出来。可以有标题，也可以无标题。

画完后，以小组为单位互相欣赏图画，并请每一位同学对他的画进行解释并答疑。

5、活动分享（约 20 分钟）

围圈一起分享感受。

一、活动选题原因

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中小学生学习心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。中小学生学习正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，特别是面对社会竞争的压力，他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑或问题。因此，在中小学开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。

目前，学校心理健康教育的方法主要是开设心理健康课程和讲座，开展个别辅导和团体辅导。不少学校都是先从个别辅导入手开展心理健康教育工作，然后不断发展的。近年来，由于健康教育面向全体学生，以发展为主的模式越来越成为的共识，团体辅导与训练逐渐升温。团体辅导与训练特别适合在学校运用。因为在学校内，团体自然而然存在。团体辅导适用于有共同发展课题或有共同心理困扰的人。成长中的学生确实有着共同的人生发展课题，而且他们更认同同龄群体的肯定与欣赏。团体辅导重在团体成员的互动，实践性强，形式多样，生动有趣，适用面广，在心理健康教育课、各类课外活动、班级管理和团队活动重都可以应用。因此团体辅导与训练将会成为协助学生成长发展、学生自我教育的主要方法。

二、目标与任务

心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。

三、具体实施策略

1，进行活动招募，招募有共同发展目标、发展意识的学生。

- 2, 利用校本课程时间, 每周一次开展活动
- 3, 按团体心理辅导规律, 人数不超过 20 人
- 4, 撰写活动方案, 并按方案实施活动。
- 5, 通过学生自评、家长评、老师评价等方式, 反思活动成果。

“良好的开端就是成功的一半”。班集体形成初期, 同学们能否尽快地相识, 是否能够悦纳别人, 将直接影响到班集体凝聚力的形成。但是, 初入一个陌生的团体, 一般人都会有多少有些紧张、焦虑, 不知道周围是些什么人, 他们会对自己带来什么影响等等。因此, 通过一些活动的开展, 有助于同学们相互认识和了解, 有助于他们在以后的学习中互相配合、支持、帮助、协作。

一、热身:

目的: 让同学们很快地行动起来, 在活跃的气氛中放松心情。

时间: 大约 5 分钟。

“刮大风”: 大家围坐成一圈, 辅导者可以根据班级的不同情况和同学们的不同特征发号口令, 使大家尽快地互换位置, 找不到位置的向大家介绍自己的情况。

二、订立契约:

为使我们这个团队形成一个彼此接纳、安全、关怀、支持、亲切温暖的大家庭, 在以后的每一次的活动中, 我们大家约法三章:

- 1、要专注
- 2、要坦诚
- 3、要守时
- 4、要暂停评价
- 5、要保密。

可以做到的举手, 承诺, 践诺。问一问有没有不适合活动的, 也可以当观众。

三、“滚雪球”:

目的: 让同学们更全面地了解大家, 深入了解别人的过程, 就是接纳别人的过程。

时间: 15 分钟。

大家自由走动, 尽多地向你的同学问好, “你好”, 辅导者说“停”, 你最后握手的同学就是你今天的第一个朋友, 然后坐下来, 互相介绍自己; 然后, 就近 4 人一组, 将你的第一个朋友介绍给其他的两个同学; 然后 8 人一组, 连环自我介绍; 然后 16 人一组, 分内、外圈地介绍自己; 也可以根据情况依次扩大人数进行。在这个

活动中，同学们都注意力非常集中，且相互有协助他人表达完整的倾向，在这样多次重复中，不知不觉记住了他人的信息，增进了相互的了解。

四、“小小动物园”

目的：充分发挥同学们的想象力，在设计自我、阐述自我的过程中，全面了解自己，并发现自己于别人的不同，取长补短。

时间：15 分钟

准备：笔（彩笔更好）、白纸一张

让同学们闭上眼睛，充分展开想象，“现在你就是动物园里面的一员，那你觉得自己会是什么动物？为什么？”，一定要独立完成，不能商量。考虑好后，请把自己的结果写在准备好的白纸上，然后大家交流、分享。辅导者要注意同学之间的互补，特别注意的是那些与别人不一样的同学，不能让他们有孤独感，他也是“独一无二”的，培养他们的自豪感。

五、总结

用大约 5 分钟的时间对今天的活动进行简要的总结，可以请几个学生代表发言，谈谈体会和收获。放一段轻音乐，结束今天的活动。

人的本质在于其社会性，人的本质是一切社会关系的总和。一定的社会交往是个体生存和发展的前提。个体无法脱离社会群体单独获得发展。借助良好的人际交往，个体可以在其整个人生历程中不断建构出各种具有不同意义的人际关系，进而更好达成个体意愿，实现人生目标。人的认知经验、动作经验和情绪经验等也是可以通过人际交往获得的。社交动机则是个体人际交往行为的内在动力之一

在此基础上，人的个性品质得以形成，能力素质得以发展。为了适应所处的环境，让自己更好的被他人和社会接受，个体还需要不断学习掌握人际交往的有效行动指南。活动地点：音乐教室 活动时间：60 分钟 顺序 活动目标 时间 具体安排 一 团体建立 酌情 同学自我介绍 小游戏 二 人际适应和熟悉 45 分钟 热身活动 10 分钟左右 “火星人来了” 主活动 25 分钟 “征兵总动员” 讨论与分享 10 分钟 三 期望 10 分钟 写给未来的信/画

（一）活动团体活动，团体建立从三到五年级的学生中选 27 名为代表，大家分别进行自我介绍。

（二）人际适应和熟悉此活动有三个环节组成：

1、热身活动：火星人来了

1) 准备：教室、塑料充气棒、音乐、火星人的标牌

2) 师：活动语言引入选出两名志愿者扮演火星人，一人一个塑料充气棒，两人必须手拉手，不能松手。他们用充气棒触碰任何同学说：“噼里啪啦，噼里啪啦”。被

碰到的同学说：“碰！”做出被电击的状态，并加入到火星人中间去，手拉手，直到所有同学都被抓到，计时。分享：

- 1、当你被抓到时你的感觉是什么？
- 2、为什么人越多的时候就越不容易抓人？
- 3、彼此之间拉着手去完成共同任务时的感受是什么？

2、主活动：征兵总动员

1) 活动准备：音乐、抽签纸

2) 师：语言引入学生围站成一圈，由我抽签选三人当“小队长”，限时十分钟，允许小队长自由教室里走动，邀请其他同学加入自己所在的队伍，如果劝说成功，则新加入的队员与其他队员手拉手，一起帮队长加快“征兵”行动；如果劝说不成功，不能强行“征兵”。比比哪小队人数最多，就是胜利者。时间宽裕的话，可以轮换小队长，重复游戏。分享与讨论：

- 1、你通常用什么方式认识新朋友，跟别人介绍自己？
- 2、为什么有的人可以很容易的就说服别人，而有的人则不行？
- 3、你喜欢跟什么样的人呆在一个小队里？
- 4、如果你当小队长，你认为如何进行“征兵”最有效？

(三) 活动暂时结束：

写给未来的信/画两张信纸，可以用画也可以装饰信封。你们可以在信上写下你那时的自己期望，你可以使用这些词汇来表达你的计划，例如“学会……”“改变……”“成为……”“实现……”等，信被保存在一个地方，我们将在不久的将来发到主人手上，那时对照一下，自己是否实现了自己承诺的那些行为？

辅导目的：通过本活动增强学生的社会责任感，相信自己，相信老师，相信同学，为了自己的进步，乐意接受老师、同学给予的帮助。

辅导对象：学习自觉性差的、不负责任的学生，特别是作业不完成的学生。

辅导者：

- 1、心理辅导员（要求灵活性、随机应变、组织能力等方面都比较强的教师承担）。
- 2、要有一位助手配合。

辅导场地：

- 1、活动室要相对大一点。
- 2、师生座站图：“☆”代表教师，“⊙”表学生。

器材准备：

- 1、无线遥控扩音设备，如领夹话筒配语言座即可。
- 2、奖品（练习本、笔若干）抽奖纸条若干张。
- 3、蒙眼睛用的毛巾之类物品。

辅导过程：

一、跟我一起做（约2分钟）

师：同学们，我做一个动作，要求大家不评价。不思考，也学着跟我一起做，连续模仿做3遍。（师可选择做做3~4动作。目的是消除学生紧张心理，把学生的注意力集中起来）。

二、结识新友（约5~6分钟）

（自我介绍内容可突出个人的性格特点、特长、爱好、学习生活习惯等为主，让同学进一步了解自己）。

师：同学们，我们大家虽在一个班级多时，但相互之间不一定都十分了解。下面我们做个游戏，可以增进大家的了解，好不好？

师：这个游戏的名称叫“结识新朋友”，游戏的方法是：大家在这个圆圈里自由走动，边走边与同学握握手、问声好；然后再与别的同学握手问好。当老师说：“停”时，每个人都必须要与人握住手、面对面。这时握住手的两个人，就是你的新朋友。然后对面而坐，双方作自我介绍。（我是鬃学校啄县蹲班的喜欢鬃（唱歌、打篮球、画画或爱笑）的鬃祝4彰），我的学习情况、性格特点爱好等等）。一方介绍时，另一方认真听，不明的地方可以提问。做到尽可能多地了解对方。明白了吗（明白了？

师：游戏现在开始（经过10秒钟左右师叫停，学生自我介绍1~2）分钟，然后再进行一次或二次）

师：同学们，刚才我看到你们都认识了新朋友，我很高兴，你们高兴吗？谁来把你认识的新朋友介绍给大家？

（请3~4位不等。讲完后让他们抽奖。先拿抽奖纸，活动结束前发奖。注：抽奖纸上写的是师对学生各种鼓励的语言；奖品是练习本和铅笔。）

三、信任之旅（8对~10对）（约20分钟）

目的：通过游戏，让学生体验助人与受助的感受，增加对别人的信任与接纳；同时培养乐于助人和接受帮助的意识。

师：为了加深朋友之间的友谊，我们大家做一个游戏，好吗？

师：游戏的要求：两人一组，不准说话，只能用动作去帮助别人和接受别人帮助，按照规定的路线走，大家都要体验当时各种感受。其他同学在一旁观看，也要谈体会，看哪组配合最好，方法最好。

步骤：

1、邀8~10位同学参加游戏扮“盲人”。（可选几位最不守纪律的、作业常不做的学生在其中，男生、女生数不均等），排到走廊里（这些人不要让其他同学看到，或集中到高一层楼的走廊蒙上他们的眼睛（以上请助手完成，然后让他们原地转3圈（目的：失去方向感）。

2、师：（神秘而紧张地语气）同学们：我估计，外面这些同学目前有困难了，而且肯定有很大的困难。谁愿意做好心人，去帮助他们？（选8~10位）要求：在帮助他们时也不能说话，只能用动作。

在他一对一结对完成后，进行一段艰难的真正的：“信任之旅”。

附：艰难路线图，可设置在教室里（如能走走楼梯最好）。在他们结对时，教室里快速完成如下的布置：

师：宣布“信任之旅”开始，请好心人帮助“盲人”走好客观存在艰难的历程。（线路可以曲折点，在“信任之旅”活动开始之前，这些障碍不要布置，待参加游戏学生出门后，再布置起来，尽量就地取材，请学生帮忙，同时以最后一对学生到终点为游戏结束。）

3、情感交流：（围成圆圈状）

师：①先问蒙住眼睛的学生：

a、当你蒙住眼睛看不见什么时，心里什么感觉？此时心里最希望什么？

b、在好心人帮助下，你说说在通过各种障碍时，心里有什么感受？

c、你对帮助你的朋友满不满意？（2~4位学生）。

②问好心人：

a、你看到“盲人”时，首先想到的是什么？

b、你是怎样想方设法帮助你的朋友的？

c、通过对朋友的帮助，你有什么感受？（2~4位学生）

③问观看的学生：看了这个游戏，你有什么想法？（这里要求教师抓住以下重点区组织提问：当你有困难时，渴望得到朋友的帮助；当朋友帮助你时，你要乐意接受；当你帮助了朋友，或在朋友的帮助下，战胜困难后，心里感到欣慰。）（时间允许的话，可以换一批学生再做，再交流）。

4、小结：

师：同学们，游戏结束了，我发现大家今天交了新朋友，而且敢于说出自己心里的感受，虽然有的同学没有说，但相信他们也已经有了新的感受和想法。特别是当自己碰到困难需要帮助时，同学、老师、朋友会向你伸出友谊之手，真心诚意的、耐心地给予帮助，他们认为这是一种责任，你就要愿意、乐意接受老师、学生、朋友对你的帮助。接受别人对你的帮助，是自己不断进步，也是有责任心的表现。

活动名称：敞开心扉交朋友

活动目标：

- 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。

活动准备：

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。

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）“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—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—手势”为止。

2. 领导者引导成员进行经验分享

- (1) 刚才自己做了几个动作？握手和拥抱的亲密动作各完成了几个？为什么能完成这么多（或为什么只完成了这么少）的亲密动作？
- (2) 当你看到别人伸出的手指比你多时，你心中的感觉是怎样的？当你伸出的手指比别人多时，心里的感觉又是怎样的？
- (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

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）盲人旅行（20 分钟）

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。

（1）成为盲者的那一刻你是什么感觉？害怕？担心？还是兴奋？当知道与你一起搭档的是你不熟悉也不了解的人时，你的第一感觉是什么？你相信你的搭档会正确的带路吗？有想过要把搭档交换成自己熟悉的人吗？当领路者一路领着你安全畅通的走完障碍物时，你的感觉又是什么？

（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？

（3）当你看着本不了解的两个人配合默契的完成任务时，你心里是什么感觉？想想，如果是自己，会顺利完成吗？

（4）你从这个游戏中学到了什么？

3. 活动小结。

人与人之间的交往应当是团结合作相互信任的，你毫无条件的信任我，我才可以毫无顾忌的帮助你。就比如刚才的游戏，盲人完全信任领路者，而领路者感觉到了盲人对他的信任及尊重，为了不让盲人失望，必定会全力以赴的帮助盲人。如果，你不信任对方，迟迟不肯前行，还这里问，那里摸，领路者也肯定会不耐烦的，那样，你们的任务就很难完成了。所以说，在人际交往中信任和尊重也是不可或缺的，我们更是要

（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

加以解释说明。

（五）小结（5 分钟）

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。

活动目的：

第一次月考过后，学生在学习上有所放松，想通过活动激发学生保持学习的热情。增进同宿舍同学之间的友谊，建构和谐的文明宿舍。

活动过程：

一、热身活动：

大风吹，吹什么？吹想妈妈的同学；吹爱我的同学；吹戴眼镜的女生；吹爱运动的同学。通过这些活动让学生打消顾虑，积极参与到本次的活动中来。

二、游戏活动：

1、自愿报名的原则，需要 5 名同学参加。

2、游戏规则：让五位同学排列成一列，在他们的前面放置一些障碍物，之后让五位同学蒙上眼睛，把障碍物悄悄的撤掉，让他们走到对面。

3、五位学生走到对面后让学生睁开眼睛，让学生谈谈他走过程感受。

反思：

1、准备不充分，没有准备好蒙眼睛的手帕之类的物品。后来用学生的（冬季）校服来蒙眼睛。这样要是拍照的话就不是很好了。

2、在学生参加这项活动时没有交代清楚，假设对面就是高考的目标，你是不是就一定要朝这个目标走去。

3、学生在谈感受时不懂的适当的引导。

三、互动环节：

1、按照宿舍进行组合小组。

2、主要的活动

（1）宿舍的目标（城市、大学）

（2）宿舍吉祥物

（3）宿舍舍服

) 激励口号

(5) 对舍员的要求

(6) 展示分享

在展示环节发现一些有自信的学生会主动的进行分享，一些不是很自信的学生都是一言不发的跟着这个团队。在互动环节督促每位学生都要参与，发现学生的积极性很高，这时有绘画、书法等特长的学生都纷纷亮出他们的优势，学生之间的交流也很棒，通过交流完成主要活动的要求。一些激励口号采用英文，我觉得这和学生在这段时间对学习英语有一定的兴趣有关，学生学到的就应用到学习和生活中，感到欣慰。最后每个宿舍摆个 **pos** 来阐述他们的想法，每个 **pos** 都有特殊的意义。

四、结束：

运用我们班级这段时间常读的“昨天的忧虑不等于今天的忧虑，今天的不懂不等于明天的不懂。”来激励同学们再接再厉。

五、存在问题：

- 1、学生在分享是一些学生在交流，没有认真的倾听。
- 2、课前没有充分的准备。
- 3、教师在听学生分享时给予学生的鼓励或赞赏性的语言较少。

一、热身：握手比赛（3分钟）

规则：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，每个成员会和另外一个成员的手相互握着，此时两人一组用“剪刀、石头、布”的方式问对方自己感兴趣的一些问题。

目的：迅速热身和相识

二、知你知我（4分钟）

规则：指导者喊“四人组合”后，两人一组一起找到另外一组成员，并向另外一组成员介绍自己的伙伴。用“剪刀、石头、布”的方式确定介绍次序。如果时间允许，同学状态不错，可以继续喊“八人组合”。目的：让成员进一步相识，产生亲密感

三、解开千千结（5分钟）

规则：让一个自然班每一位手拉手成为一个圈，看清楚自己的左手和右手拉着的是谁，确认松手后，在圈内自由走动，指导者叫停，成员定格，站在此时走到的位置不动，手拉一开始左右手拉着的成员的手，由此而形成许多结或扣，不能松手，但可以钻、跨、绕，要求成员设法解决难题，恢复到起始状态。需要成员有耐心，相互配合，齐心协力。当排除困难解决问题时，可请成员分享活动感受。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/526231203233010053>