

团体心理辅导活动方案设计表 团体心理辅导活动方案(优秀5篇)

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

团体心理辅导活动方案设计表篇一

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。

团体心理辅导活动方案设计表篇二

培养学生正确的人际交往态度，帮忙学生掌握人际交往的基本技能，提高学生与人交往的实际潜力，培养学生做一个欢乐的健康的人。

1、课件设计

2、小品编排

你有朋友吗?你喜欢交朋友吗?在生活中,有的人拥有很多朋友,与朋友一齐学习,一齐生活,遇到问题一齐商量,一齐解决,说说笑笑,真开心呀!这节课将伴随你一齐探索怎样才能交上更多的朋友!

1、找朋友游戏

要求:以组为单位,每组出一名学生,数到“一”。

第一次:3个同学一组迅速抱成团。

第二次:4个同学一组迅速抱成团。

第三次:5个同学一组迅速抱成团

(学生分组做“找朋友游戏”。游戏之后数一数:我赢了次,我输了次。)

2、谈一谈

(1)我找到朋友时心里感到。

(2)我没找到朋友时心里感到。

(学生谈心里感受)

3、交朋友的秘诀

(1)仔细观察你身边的好伙伴是怎样交上好朋友的?

(学生归纳交朋友的秘诀)

看课件:

课件1：萍萍热情、开朗、乐于助人，同学们都愿意和她交朋友。（性格好）

课件2：周梦和胡云都是航模小组成员，他俩合作一艘小帆船，你锯我粘，很快就做成了，共同享受着成功的喜悦。（合群）

课件3：遇到开心的事，受了委屈、遇到困难等愿意把心里话告诉朋友，增进沟通和理解。（善于开放、表露自我。）

(2) 你的交友秘诀呢？

快记下大家的绝招，让大家一齐交流分享吧！

(学生归纳：交朋友的秘诀。)

(3) 请看小品：

问题1：请你帮帮小陈，让他也能交到朋友。

问题2：不知你在交朋友中有没有遇到什么困难呢？

问题3：请大家帮他出出主意，让他交到更多的朋友。

(学生进行小品表演：小磊和小涛是好朋友，他们互相关心、互相帮忙，说说笑笑玩得多开心啊！可是，小陈不敢和同学接近，他没有朋友，一个人十分孤独。)

有朋友真好！高兴时，有朋友来分享；悲哀时，有朋友来分忧；困难时，有朋友来帮忙。朋友能给人带来欢乐、带来勇气、带来信心。教师相信，在你的努力下，一定会交到更多的好朋友！

团体心理辅导活动方案设计表篇三

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”

团体心理辅导活动方案设计表篇四

为贯彻落实《中小学心理健康教育指导纲要》〔xx年修订〕〔xx省中长期教育改革和发展规划纲要〕和〔xx市关于加快教育体制改革，全面实现教育现代化的决定〕，根据山东省教育厅《关于印发xx省普通中小学心理健康教育特色学校争创计划工作实施方案的通知》（鲁教基字〔xx〕24号）要求，自xx年起，在全市启动实施中小学心理健康教育特色学校争创计划。现制定实施方案如下。

通过实施心理健康教育特色学校争创计划，在全市树立一批心理健康教育先进学校典型，带动广大中小学全面普及心理健康教育，落实心理健康教育指导纲要的各项要求，明确学校在促进学生身心健康发展方面的义务和责任，规范学校心理健康教育工作，保证心理健康教育时间和必要的活动场地，丰富课程内容，建立稳定的专业化教师队伍，形成全体教师关心关爱每一个学生心灵成长的良好氛围，切实提高中小学生的心理素质和健康水平，促进立德树人根本任务落实。争取到20xx年，在全市创建60所左右的潍坊市中小学心理健康教育特色学校，10所左右的xx省中小学心理健康教育特色学校，5所左右全国中小学心理健康教育特色学校。

全市全日制普通中小学。

争创工作自xx年开始〔xx年组织首次认定，工作步骤如下：

自通知下发之日起，各县市区、各直属学校对照《中小学心理健康教育特色学校标准（试行）》（附件1），组织本县市区中小学校开展心理健康教育特色学校创建工作，全面推进学校心理健康教育工作。

〔xx市中小学心理健康教育特色学校认定从xx年开始，隔年进行〔xx年3月由各县市区组织申报，每县市区推荐数量不超过3

所，市教育局委托xx市中小学生健康成长研究中心组织专家对申报学校进行考察认定，公布潍坊市中小学心理健康教育特色学校，从中择优推荐参加全省及全国中小学心理健康教育特色学校的评审。近两年内存在学生逃学、辍学、流失、违法犯罪等情况的不能申报各级中小学心理健康教育特色学校。

由xx市中小学生健康成长研究中心建立工作交流平台，及时推广宣传各级特色学校开展心理健康教育的先进经验。

各县市区和学校要将心理健康教育纳入整体发展规划和年度工作计划，建立和完善心理健康教育工作组织实施、检查督导、评估评价等方面的规章制度，完善心理辅导伦理规范、档案管理、值班值勤、学生转介、危机干预等方面的工作制度。建立针对学生个性特点的心理健康教育教学研究制度，推动学校积极开展校本研究，开发贴近学生实际的心理健康教育校本课程。健全心理健康教育教师工作考核制度，将专兼职心理健康教育教师开展心理健康教育教学活动和心理辅导计入教学工作量。

。各级中小学生健康成长研究中心要协调区域内的心理健康教育专家资源，加强心理健康教育特色学校争创工作的指导，定期组织开展专题性培训、观摩研讨和经验交流等心理健康教育学习交流活活动，帮助学校提升心理健康教育水平。

在核定的编制范围内，争取政策支持，做好专职心理健康教育教师配备，并根据学生实际需要配备兼职心理健康教育教师。心理健康教育教师要有相关心理学教育背景或取得相关资格证书，能够胜任心理健康教育教学工作。市教育局将逐步建立中小学心理健康教师持证上岗制度。加强心理健康教育培训，将心理健康教育培训纳入教师培训计划，每年对专兼职心理健康教育教师和班主任的心理健康教育培训不少于10课时，每年至少组织一次针对全体教职工的心理健康教育培训。保证心理健康教育教师在职务评聘、工资待遇、评

优评比等方面的待遇，鼓励优秀人才从事心理健康教育工作。

各地和学校要设立专项经费，为开展心理健康教育、师资培训、课题研究、课程开发等提供必要的支持。原则上，心理健康教育特色学校年生均心理健康教育经费不低于10元。

团体心理辅导活动方案设计表篇五

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。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​​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：