

成长团体心理辅导活动方案(通用5篇)

方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

成长团体心理辅导活动方案篇一

高中三年，正是人生成长成熟的关键时期，这一时段的身心健康尤其需要关注。身体上，这一时期的学生正处于生长发育的关键时期，但却缺乏充分照顾自己的能力和意识。心理上，高一学生正处于心理变化的过渡时期，面对新的学习和生活、家庭以及交友等带来的心理压力，有些学生会有焦虑烦躁、迷茫不安的消极反映。因此，组织开展身心健康主题班会活动，是每一位同学明确身心健康的重要性和如何维护自身的身心健康。

成长团体心理辅导活动方案篇二

各学院（部）要高度重视，围绕“觉察自我悦纳心灵”这一主题，积极参加学校层面的活动，并配套开展具有学院（部）自身特色的相关活动，积极推动学院心理健康教育工作，并于6月1日前向学校心理健康教育与服务中心报送活动总结备案。

成长团体心理辅导活动方案篇三

分别在南北校区开展免费现场心理咨询，通过面谈咨询、心理量表测验、房树人测试等多种形式为大学生们现场解答日常生活中遇到的心理问题和心理困惑。

2. 心理咨询室体验日

在规定时段向学生开放心理咨询室，通过参观心理咨询室，体验沙盘游戏、音乐放松椅、天赋脑图仪，开展趣味心理测试等，让大学生感受体验心理咨询流程，了解心理咨询室的主要功能。

3. 心理健康专题讲座

邀请心理健康教育专家进行主题讲座，帮助大学生学会以合适的方式表达自我，增强感恩意识，了解如何与身边的人交流、沟通、互助，善于以乐观、幽默和积极的心态去面对他人，提升人际沟通能力，树立积极和谐的阳光心态。

4. “阳光心理学校”培训

结合主题开展“阳光心理学校”培训，围绕与大学生生活和学习密切相关的自我认识、人际关系、爱情心理等内容，通过讲座、互动、体验等方式开展系列培训，在大学生中普及心理健康知识，帮助大学生重新认识自我，营造和谐健康的心理氛围。

5. 阳光心理团体辅导

围绕主题开展人际信任成长团体辅导，以室内团体辅导的形式，通过角色扮演、游戏、情景模拟、自由讨论等形式吸引成员积极参与，在轻松、安全的环境中逐步开放自我，引导大学生在真诚的交往中寻找自信，增强团体成员的人际信任水平，构建和谐的大学生人际关系。

6. 心理委员素质拓展训练

针对各学院分中心心理委员，通过开展户外素质拓展活动，加强学院心理委员之间的交流沟通，在提升心理委员情绪控制、沟通交流、挫折应对、人际关系处理等技能的同时，积极推进学院心理健康教育工作开展。

7. 微视频大赛

围绕主题开展微视频大赛，以学院、班级、宿舍或个人为单位，围绕与主题有关的人和事进行拍摄，制作一个5分钟以内的视频，用一种创新的方式阐释感恩的心情故事或情感体验，汇聚校园感恩的正能量。对征集到的优秀作品，中心还将通过在一定范围集中展示，让更多的学生体会感恩的重要意义，提升自身心理健康水平。

8. 感恩西大故事汇

围绕主题，通过演讲的形式，开展感恩西大故事汇活动。参赛选手可发挥自身风采和演讲才能，以各自不同的角度和方式来表达对学校、对老师、对同学以及周围的人和事的知恩感恩之情或是报恩施恩之意，演讲时间控制在5分钟以内。

成长团体心理辅导活动方案篇四

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。健康是人的基本权利，是人生最宝贵的财富之一；健康是生活质量的基础；健康是人类自我觉醒的重要方面；健康是生命存在的状态，有着丰富深蕴的内涵。所以，我们今天一起来召开这次班会，关注身心健康[beabetterman]

2、心理健康环节

1) 考试焦虑问题

典型症状：

对考试成绩无法正确对待和评价，迎接新的考试前容易紧张、

甚至影响饮食和睡眠。建议：饮食调节是重要的减压手段之一，如避免饮用含咖啡因的饮料，因为咖啡因可以刺激中枢神经系统；压力会导致体内缺乏vc[ve]b族维生素和镁，因此适当补充这些维生素和矿物质是有益的；适度多饮水；避免含糖量很高的食品，如果汁，干果等。

运动在考生减压中的作用是毋庸置疑的。运动能够增强血流量，包括脑血流量，并且运动本身倡导了一种积极向上的精神，尤其是团队合作性的运动项目，这些都有助于缓解考试紧张和压力。但是，运动量应该要掌握适宜的原则。研究表明，轻度的运动有助于减压，但是过量的运动事实上可能使情况更糟糕。

音乐是一定频率的声波振动，携带有不同的物理能量。音乐对人体的作用应该包括心理和物理二大方面。考生应听些旋律优美，曲调悠扬的乐曲，可以转移和化解心理焦虑，产生愉悦的感觉。音乐还能通过神经内分泌系统，进一步对人体机能进行调节，比如，促进血液循环，促进胃肠蠕动及唾液分泌，加强新陈代谢等作用，从而使人精力充沛。

2) 学校适应和人际沟通问题

典型症状：

进入高中后，面对新的寝室生活和班级生活，处理和对待人际关系成为一些性格相对内向和适应能力不强的学生的困扰，孤独感或多或少的存在于很多同学的内心。

请几位同学说说对于即将到来的期中考试的内心想法。

建议：

倾听歌曲《如果我们换一换》，回想自己进入初中时的困惑与不习惯，但最终收获友谊，留下动人的回忆。用信心和耐

心，换位思考、主动沟通、发现优点、真诚待人、彼此尊重、从心开始，逐渐走出人际交往和沟通的困境。

3) 与父母的交流和矛盾

典型症状：

随着高中生独立能力和自我意识的发展，与父母间的代沟也越来越明显，不被父母所理解的感受存在于广大青少年的内心，与此同时，不向父母表达自己的爱，容易和父母发生言语争吵甚至身体的冲撞，使得家庭气氛不融洽，父母与孩子间的隔阂越来越大。

建议：

观看视频《我想更懂你》，试着从父母的角度看问题。

请学生谈一谈，有没有和父母产生分歧的时候，是如何化解的。

成长团体心理辅导活动方案篇五

各学院（部）要高度重视，组织学生参加以“心感恩爱传递共成长”为主题的心理健康节活动，并根据学院（部）自身特色开展相关宣传教育活动，积极推动学院（部）心理健康教育工作。6月8日前向学校心理健康教育与服务中心报送活动总结备案。