

2023年小学心理辅导活动方案(通用5篇)

当面临一个复杂的问题时，我们需要制定一个详细的方案来分析问题的根源，并提出解决方案。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

小学心理辅导活动方案篇一

一、活动主题

叩开心门，读懂你

二、团体规模

8-12人，4人一组

三、活动对象

每次一个班级)

四、团体活动时间、场地

2016年4月7日

五、活动整体目标

90后的学生独生子女较多，以自我为中心是这一群体的显著特点，人际交往成为他们踏入大学生生活的首个必修课。学生干部是学生群体的核心骨干，是班级建设的中流砥柱。但是很多班级出现了班委不和，信任度过低，团队意识薄弱，相互不理解等问题，进而导致班级人心涣散、学生管理困难重重。在此背景下，大学生心理活动中心计划针对班级、学生

会学生干部开展团体心理辅导活动，借助团体心理游戏，引导学生进行自我探索，搭建学生干部之间的沟通平台，消除彼此间的心理隔阂，熔炼具有团队合作精神、业务能力强的学生干部队伍，更加高效地为学生、班级提供服务。具体目标如下：

1. 促进成员自我探索能力的提升；
2. 搭建沟通平台，消除人与人之间的心理壁垒，增强信任感；
3. 为参与成员心理“减压释负”，预防心理问题的产生；
4. 培养学生的团队合作精神，增强学生干部队伍的凝聚力。

六、团体活动具体安排

3) 培养成员的合作意识，学习组员之间的配搭； 4) 增强成员间的了解，促进彼此深度交流。

2. 活动时间、场地

眼罩每人一个、椅子每人一张、背景音乐 4. 活动规则与程序

1) 将椅子围成圆圈，成员围圈而坐，宣布游戏规则；

4) 找到合适的搭档之后，两人在助手的指引下找到合适的椅子坐下，期间不可摘下眼罩，直到所有的人找到搭档并落座。

5) 游戏分享。自由分享活动中的感受，讲述原则搭档的理由，主持人做总结。

活动二：开心对对碰

1. 活动目的1) 引导组员更加正确、全面地认识自我；

2) 增强彼此之间的了解，提升组员人际沟通的能力； 3) 让组员思考自我与他人的关系。

2. 活动时间、场地

3. 活动道具

白纸□a4纸的1/4) 每人一张、签字笔若干、学员证每人一个、背景音乐

4. 活动规则与程序

2) 每人抽取一张扑克牌，按照主持人提出的要求，找到搭档。然后把自己卡片讲述给对方，寻找到双方的共同点与不同点。

1. 活动目的1) 引导组员善于发现被人的优点，学会赞美人；
2) 体验和感悟赞美与被赞美的感觉，提升自我认同感；
3) 4) 学会彼此欣赏，提升团队的凝聚力； 培养组员正确对待他人的看法和评价。

2. 活动时间、场地

团体心理辅导室

3. 活动道具

背景音乐、椅子、学员证每人一个、白纸□a4纸的1/4) 每人一张、夹子每人一个

4. 活动规则与程序

2016年4月7日

团体心理辅导室 3. 活动道具

5) 每个小组中的组员依次排好队。队伍的顺序依次是：盲人、上肢残疾者、下肢残疾者；

6) 在穿越障碍的过程中，还要同时完成两项任务：第一，沿途会事先放置一些水，全组人员在过程中要保证每人喝到一次水（导师组提前做好准备好水杯，每人一个，一瓶饮用水）；第二，每个组员要在一张白纸上签上自己的名字，自己完成，不能由人代写（导师组提前做好准备好白纸和彩笔）。

7) 完成任务后，所有组员回到原地，鼓励每一个人谈谈自己的感受，大家共同分享在游戏过程中所感、所想、所思。我们采用了什么办法沟通？我们是如何传递和接收信息的？我们是如何开始信任的？ 活动五：我的“角落”

15分钟左右

团体心理辅导室 3. 活动道具 无

4. 活动规则与程序

1) 所有组员在室内随意走动，注意观察室内的一切陈设和现象； 2) 一定时间后，主持人喊“停”，组员停下来，手来手围成一个圆，每个组员都记住自己左右两边的人，并环顾室内环境，在自己心目中选取一个中意的“角落”。

3) 这个角落可以是室内的一个地方、一件物品或者一个其他有形的东西等，形似不限，只要在室内，自己觉得中意。选定好以后默记在自己心中，不要告诉别人，不要与人交流，游戏始终不能讲话。

4) 导师询问大家，保证在场的每个组员都有了确定的“角落”，要求每个组员尽量用自己的身体的任何部位去够到自己选定的“角落”，条件是能与两边的人松手，即全体组员仍然要保持刚才的牵手状态，主持人喊“开始”。

5) 够到自己的“角落”的组员，务必要占领自己的“角落”，不能轻易移动； 6) 没有够到自己“角落”的组员，要继续想办法尽量够到自己的角落，但是仍然不能松手，不能讲话。

7) 游戏分享。

七、活动总结

小学心理辅导活动方案篇二

一、活动主题：快乐学习，健康成长

二、活动背景：

团体辅导是在团体情境下进行的一种心理辅导形式，它是团体为对象，运用适当的辅导策略与方法，通过团体成员间的互动，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，激发个体潜能，增强适应能力的助人过程。

针对小学生在学习、生活和人际交往过程中可能存在和出现的各种心理困扰或问题，团体辅导可以有计划、有目的地推动小学生心理素质积极发展，有效地预防因缺少关注、引导而可能发生的心理困扰，使小学生可以在团体生活中体验团队合作的力量和感受团队队员之间相互的信任。

三、活动意义：

1. 帮助团体成员更好地适应学校团体生活。
2. 协助成员树立积极主动的人际交往态度。
3. 增强团体的凝聚力，以及成员在团体中的参与、互动程度。

4. 学会信任和尊重他人，在团体氛围中促进自我成长。

四、活动对象：小学生，20人左右

五、活动场地：一间空教室

六、活动时间：90分钟

七、活动准备：眼罩、气球

八、活动内容：

（一）介绍我，认识你（人际交往）

简述：用简单的动作或言语让别人了解你。

人数：全体班级成员。

游戏方法：根据自己的特点，说一句或者做一个夸张的动作来介绍自己。游戏示例：我叫***，我是一个活泼开朗的人。

（二）蒙眼走直线（团队信任）

简述：通过游戏过程中心理微妙的变化来体会信任。

人数：两人一组。

道具：眼罩。

游戏方法：

1. 一个人带眼罩行走，另一人手牵手，可以提示。

2. 一人带眼罩行走，另一人在其左右，但不能身体接触，也不能使用语言提示。

3. 一人带眼罩行走，另一人与你保持一定距离，不能使用语言提示。

（三）合力吹气球（团队合作）

简述：藉着分工合作来完成任务。

人数：每组限六人。

道具：准备每组各六张签，上写：嘴巴；手（二张）；脚（二张）；汽球（每组一个）适合全部的人。

游戏方法：

1. 分组，不限几组，但每组必须要有六人。
2. 心理辅导员请每组每人抽签。
3. 首先，抽到嘴巴的必须藉着抽到手的两人帮助来把汽球给吹起（抽到嘴巴的人不能用手自己吹起汽球）；然后二个抽到脚的人抬起抽到的人去把汽球给坐破。

九、注意事项

1. 注意活动过程中可能存在的安全隐患。
2. 注意控制气氛，以免场面失控。
3. 适时调整时间，保证活动的完整性。

小学心理辅导活动方案篇三

（一）

一、活动主题：快乐学习，健康成长

二、活动背景：

团体辅导是在团体情境下进行的一种心理辅导形式，它是团体为对象，运用适当的辅导策略与方法，通过团体成员间的互动，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，激发个体潜能，增强适应能力的助人过程。

针对小学生在学习、生活和人际交往过程中可能存在和出现的各种心理困扰或问题，团体辅导可以有计划、有目的地推动小学生心理素质积极发展，有效地预防因缺少关注、引导而可能发生的心理困扰，使小学生可以在团体生活中体验团队合作的力量和感受团队队员之间相互的信任。

三、活动意义：

1. 帮助团体成员更好地适应学校团体生活。
2. 协助成员树立积极主动的人际交往态度。
3. 增强团体的凝聚力，以及成员在团体中的参与、互动程度。
4. 学会信任和尊重他人，在团体氛围中促进自我成长。

四、活动对象：小学生，20人左右

五、活动场地：一间空教室

六、活动时间50分钟

七、活动准备：眼罩、气球

八、活动内容：

（一）介绍我，认识你（人际交往）简述：用简单的动作或言语让别人了解你。人数：全体班级成员。

游戏方法：根据自己的特点，说一句或者做一个夸张的动作来介绍自己。游戏示例：我叫***，我是一个活泼开朗的人。

（二）蒙眼走直线（团队信任）

简述：通过游戏过程中心理微妙的变化来体会信任。人数：两人一组。道具：眼罩。游戏方法：

1. 一个人带眼罩行走，另一人手牵手，可以提示。
2. 一人带眼罩行走，另一人在其左右，但不能身体接触，也不能使用语言提示。
3. 一人带眼罩行走，另一人与你保持一定距离，不能使用语言提示。

（三）合力吹气球（团队合作）简述：藉着分工合作来完成的任务。人数：每组限六人。

道具：准备每组各六张签，上写：嘴巴；手（二张）；脚（二张）；汽球（每组一个）适合全部的人。

游戏方法：

1. 分组，不限几组，但每组必须要有六人。
2. 心理辅导员请每组每人抽签。
3. 首先，抽到嘴巴的必须藉着抽到手的两人帮助来把汽球给吹起（抽到嘴巴的人不能用手自己吹起汽球）；然后二个抽到脚的人抬起抽到的人去把汽球给坐破。

九、注意事项

1. 注意活动过程中可能存在的安全隐患。
2. 注意控制气氛，

以免场面失控。3. 适时调整时间，保证活动的完整性。

小学心理辅导活动方案篇四

心理辅导活动课的流程

可分为四个阶段：团体暖身阶段——团体转换阶段——团体工作阶段——团体结束阶段。

1、团体暖身阶段

这一阶段工作的重点是“情绪接纳”，要营造一种轻松、温暖、安全的氛围，帮助团体在当下形成一个具有凝聚力的实体。具体来说包括：

(1) 通过热身游戏或其他媒体手段，促成团体成员初步的互动。

(2) 充分展现教师的“尊重、接纳、关爱”的辅导态度。

(3) 必要时，明确告知团体基本规范及辅导活动的注意事项。如要倾听、积极参与讨论、对事不对人，保密等。

2、团体转换阶段

此阶段肩负着由“团体凝聚力初步形成”向“运用团体动力解决团体共同关心的某一发展问题”转移的重要任务，这是一个创设情境、提出问题、激发成员探索成长困惑的欲求、逐步催化团体动力的过渡时期。这一阶段的工作重点是“展开主题”，具体来说包括：

(1) 以形象具体的方式（如案例、小品表演、游戏、影视片断、歌曲等），将问题情境呈现在学生面前，提出某一个被团体成员共同关心的问题，引出团体成员中不同观点和不同

的认知方式、行为方式的碰撞和冲突，催化团体动力。

(2) 鼓励全体学生参与互动讨论，积极面对他人的意见予以回馈。(此阶段要把握好，若团体互动氛围不能有效地激活，后一阶段的团体动力就可能受阻)

3、团体工作阶段

团体工作阶段是团体基本成熟后进入解决实质性问题的关键时期。这一时期在一节心理辅导活动课中所占的比例最大，约20分钟左右。这一阶段工作的重点是“问题探索”。具体来说包括：

(1) 设置更为贴近学生生活实际、更能反映学生成长困惑的活动或情境，引导学生在参与活动的过程中，进一步感受、体验、思考。

(2) 继续催化正向的团体动力，促进学生的自我开放。

(3) 鼓励团体成员之间不同观点的交换、在支持与面质之间取得平衡。

(4) 注重团体的组织调控，引导学生关注团体目标，鼓励学生相互倾听，共同探讨有效对策。

4、团体结束阶段

团体结束阶段是心理辅导活动课历程的最后阶段，结束阶段的团体经验对团体的成效有决定性的影响。如果结束得好，学生有欣喜、激动、感慨等正向情绪，而不是不屑和愤怒，他们就比较愿意将在团体中所学带入现实生活中，心理辅导活动课才有效果。这一阶段工作的重点是“问题解决”。具体来说包括：

(1) 引导学生总结本次活动的收获，澄清团体经验的意义。

(2) 鼓励学生将认知、经验加以生活化与行动化，使自己的收获向课外延伸。

(3) 设置富有新意、余音袅袅的团体结束活动，（如具体化的优点轰炸、赠言、寓意深刻的名言、感人肺腑的歌曲等）为本次主题探索画上一个圆满的句号。

一堂好的心理辅导活动课的四个阶段，恰如起承转合，美妙而迷人

小学心理辅导活动方案篇五

向嫉妒say goodbye

外语系10级英本5班 10404040515刘蓓蕾

教学内容：

嫉妒，是一种对才能、名誉、地位或境遇超过自己的人，心怀怨恨的心理。嫉妒的危害很大，它不仅妨碍团结，影响进步，给同学和集体带来损失，而且对个人的身心健康也会造成不良的影响，这种心理如果发展下去，还可以使人失去理智，甚至做出击和伤害别人的事来。本课就是要通过多种方法，适当调控学生的心理，缓解和消除学生的嫉妒心。探讨嫉妒心理的定义、特征、成因、危害及克服方法等。

教学目标：

- 1、通过活动使学生明白嫉妒是一种心理病态，认识到由于嫉妒而产生的不良后果。
- 2、正确认识自己的这种状态，学习如何避免和克服嫉妒。

3、使学生懂得应该以友爱、尊重和宽容的态度与他人相处。

教学过程：

一、观看录像，引出课题

观看《三国演义》中周瑜嫉妒诸葛亮的才干，曾几次暗算诸葛亮，但都没有能得逞，最后仰天长叹——“既生瑜，何生亮？”的录相片断。师：为什么周瑜会有这些表现？生：周瑜是个心胸狭窄的人。生：周瑜看到诸葛亮比自己强，心怀怨恨，就想加害诸葛亮。师：看到别人比自己优秀，心理不舒服，产生一种不正常的、不健康的心理，我们把这种心理称为“嫉妒”。

二、谈古论今，加深理解

学生1：讲关于韩非子与李斯的故事。从故事中可以得知李斯与韩非子本是好同学，就是由于李斯嫉妒韩非子的才智，担心自己在秦王面前失宠而说韩非子的坏话，秦王误杀韩非子，发生了古代文人相残的悲。

学生2：讲孙臆与庞涓之间的故事。师：听了这个故事，大家有什么感受？

生：庞涓心胸太狭窄了，怕孙臆被魏王重用，影响自己地位，就加害孙臆，最后自己也落了个悲惨的下场。生：这些故事告诉我们嫉妒是不好的。

师：从这两个故事可以知道嫉妒般有哪些不好的影响。生：嫉妒会使人产生不健康的心理，心怀怨恨，产生不正当的行为。

生：有时甚至采取不好的手段中伤别人、坑害别人。

师：因为李斯的嫉妒，韩非子遭到了误害：庞涓的嫉妒，伤害了自己的好朋友。这些嫉妒别人的人最终也没有好下场。从这些故事中，我们可以知道嫉妒这个“恶魔”给人带来的“不幸”。

三、情境表演，归纳总结

嫉妒从古至今在人们心中烙下了深深的印迹，那么，我们身边有没有这样的事呢？情境表演一 生1：你知道吗？**同学被评为大队委了！生2：有什么了不起的，他的成绩还不如我呢！生3：就是！上次还是我提醒他值日的，要不他就会被老师批评！生4：他当上大队委，还不是他爸爸跟老师打了招呼？生1：你们就别瞎说了！**一向学习认真、成绩优秀，特别关心集体，为班级做了许多好事，我们应该向他学习，而不应该嘲笑人家。

情境表演二 生1：快来看啦，**写的《赏菊花》作文发表了？生2：这有什么了不起的，我已经在省级杂志上发表了四篇了。生3：我想一定是老师帮他改的，要不是他爸爸写的，他怎么会写出那么好的文章呢？生4：说不定他的文章是抄的。生1：你们不要瞎猜了，他最近学习态度变了样，老师还夸奖他的进步很大。这是人家自己努力的结果！

情境表演三 师（学生扮演老师宣读考试分数）：**98分，这次进步最大！生1：哇，考7这2多，值得怀疑！生2：他肯定抄了别人的试卷。生3：也许是老师改错了试卷？等会儿去查查。生4：你们这是什么态度？人家考得好，说明他学习认真、考试细心，我们应该向他学习才对！师：人家看了刚才生活中的小片段有什么感想呢？他们有什么共同的特点？学生自由发言，教师总结。如：嫉妒别人的人心胸狭窄、总喜欢讽刺别人、挖苦别人、足“以小人之心，度君子之腹”、总是盯着别人的缺点、喜欢攻击别人、中伤别人、散播谣言，毁坏他人声誉，甚至采取卑劣的手段陷害他人。师：它对我们的生活有哪些坏处呢？生：它伤害了同学、朋友之间正常的友情。生：

它使一个人心灵扭曲，变得丑陋不堪。生：一个人的嫉妒程度越深越会失去理智，做出过激行为。

四、联系实例，指导行动

生活中，我们有时难免会遭到别人的嫉妒，碰到他人嫉妒时，我们应该怎么办呢？生：友好地与嫉妒我的人相处，以一颗真诚的心对待同学。生：学会宽容，学会忍耐，以一颗诚心待人。生：当别人遇到学习困难时，伸出热情的双手主动帮助！生：消除嫉妒心理，与同学展开合理的竞赛。生：向伟人、名人学习。学生讲马克思与恩格斯的故事、周培源与高士其的故事。

听完这两个感人肺腑的故事，我们有什么启发？生：同学之间应该真诚相处，不要嫉妒别人。生：当自己成绩比别人好时，要帮助学习有困难的人，当别人比自己成绩好时，应该真诚地向别人学习。生：我以前曾嫉妒过晓雯，背后说过她的坏话，我向她道歉。生：我也得过“嫉妒”的病，把一个同学的文具盒藏在讲台里，在这里我也向他表示道歉，今后决不干这种事。生：我在自己学好各门功课时，也要帮助学有困难的人，只要人家有问题找我，我决不摆架子！

五、自测评价（让生独立思考并作答）

嫉妒心理人皆有之，同学们不必诚惶诚恐，但我们有必要测一测自己的嫉妒心强不强，以便正确评价自己的“嫉妒”心。

1、在下例九种颜色中，你最喜欢：

a□蓝、褐、绿类的中性色；

b□白、黑、粉红类的纯色；

c□红、黄、橙类的明艳色。

2、你的朋友学习成绩和你不相上下，对此你会：

a□感到很放心，大家共同进步；

b□暗下决心，一定要在他们中出类拔萃；

c□时刻提防他们的成绩超过你。

3、你和班长合作为班里办了一份刊物，老师表扬时却将成功全部归到班长名下，你会：

a□觉得很正常，谁叫人家是班长呢？

b□决定要用另一方面的成绩来改变老师的看法，向他证明你的能干；

c□和班长在学习上展开较量，下次成绩一定要超过他。

4、同学中有些人已经会熟练操作电脑，并常常在课余大谈心得，你家里还没有电脑，对此你会：

a□主动向他们询问一些基本情况，不怕被他们笑话；

b□假装不关心，但你也在听，并打算找机会试一试；

c□把从别人处听过的经验搬过来向他们宣传，装作自己很懂行。

5、你的相貌平平，所以好友出众的外表和举止会令你感到：

a□有些自卑，但你还是很喜欢他；

b□很羡慕，但从不说出口，并因此注重自己的穿着打扮；

c□不是滋味，总想挑出他其它方面的缺点。

6、你的心情很坏，于是打电话给你不常见面的朋友。他却抢着告诉你，他刚得到一份礼物，心里非常高兴，对此你会：

a□很沮丧地向他道喜，然后开始诉说你的事；

b□从心里为他高兴，询问细节，不提自己的事了；

c□觉得很不公平，不想让他知道你的难过，找借口挂断电话。

7、你的知己最近认识了一个很投缘的朋友，对此你：

a□很高兴自己也将多一个朋友；

b□没有表态，与这人的交往很不积极；

c□非常不痛快，开始拒绝与好友来往。

评分方法□a=5分，b=10分，c=15分

55分以下者：嫉妒心不强，开心走自己的路。

60---80分者：嫉妒心较强，喜欢向自我挑战。

80分以上者：嫉妒心太强，容易将自身焚烧。

（二）、抽查个体生（自愿者）说出他们的评价结果，并谈谈此刻自己的感想。

六、综合训练（抽查个体生回答，师引导并归纳）

克服嫉妒心理的方法：

1、双赢观念法

2、辩证思考法

3、以长比短法

4、自发奋斗法

5、消除偏见法

七、催化互动

鼓励学生在同学们面前说出自己的心里话，可以是自我剖析，也可以说出对他人道歉的话，借今天这节课为平台，力求得到人格的升华、或是与好友的误会“冰释前嫌”。让心理健康课真正为孩子们解决实际问题。

五、课堂总结，编写格言

师：俗话说：“一枝独秀小是春，万紫千红春满园。”为自己的进步而高兴，为别人的快乐而快乐！刚才同学们都懂得不能有嫉妒心理，应该团结互助，共同进步！我们把自己最大的收获用一句话写下来吧！学生创编格言：嫉妒就像一把双刃剑，刺伤别人的同时也伤害了自己！嫉妒就像一根尼龙绳，捆住别人的时候，也束缚了自己。嫉妒也像毒品一样，越吸越上瘾，最后不能自拔。师：这堂班会课，大家知道了嫉妒具有极大的危害，让我们远离这个无形的“魔鬼”，树立积极向上的健康心理，养成活泼开朗的个性，真诚对待身边每个人，只有这样，我们的朋友才会越来越多，我们人生道路才会越走越宽阔，我们这个世界也会越来越美好。