

最新团体心理辅导活动总结 团体心理辅导活动方案(汇总9篇)

围绕工作中的某一方面或某一问题进行的专门性总结，总结某一方面的成绩、经验。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

团体心理辅导活动总结篇一

“增进交流，提高团队凝聚力”

- 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。
- 3、使团体成员感受团结的力量，体会集体的温暖，并在以后的工作中继续发扬合作精神。

江苏建筑职业技术学院心理协会成员

待定

报纸若干张

50分钟

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

活动目的：让学生放松身心，并打乱学生所站位置，便于之后活动的顺利展开。

活动时间：10分钟

活动程序：

备注：可「吹」的资料：戴手表的人、扎辫子的人、穿x颜色衣服的人…做四组游戏

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。

设计人：吴xx

团体心理辅导活动总结篇二

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：

反向动作：大西瓜小西瓜（老师说大西瓜时学生用双手作小西瓜状，老师说小西瓜时学生用双手作大西瓜状，看谁做的最棒，取得游戏的最终胜利）请坐（起立）大西瓜（小西瓜）大笑（大哭）立正（稍息）看黑板（不看）举右手（举左手）立正（请坐）！

2、提问

（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。

团体心理辅导活动总结篇三

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。

团体心理辅导活动总结篇四

小学五年级

- 1、有关火山爆发的场景录像片段。
- 2、心理小品录像《“火山爆发”》。
- 3、课前做好不记名调查：“你在学校里碰上的最让你气愤的事情是什么？”学生的答案写在纸上装入袋中备用。
- 4、多媒体课件。

环节

活动过程

设计意图

(一)心灵零距离

1、导入:同学们，大家可能都看过或者听过有关火山的报道。那么，在你的想象中火山爆发是什么样的呢?(学生发言)

今天，就让我们和火山来一次“亲密接触”！

(学生发言)

直接导入课题，让学生体会火山爆发的厉害之处，再由它和愤怒情绪的相似性自然过渡到下一环节的活动。

(二)心理小剧场

1、过渡:同学们说得真好，愤怒情绪就和火山爆发一样厉害。确实，不止自然界有火山爆发的现象，我们的生活里也有。瞧，有那么一家人，本来快快乐乐的他们，却突然被“火山”给袭击啦！

2、播放小品剧《“火山爆发”》。

3、“观后感”大家谈:看了这个小品，你对愤怒情绪这座“火山”有了什么新的认识吗?(或“你认为愤怒情绪这座“火山”有什么危害吗?)(学生发言)

4、总结:愤怒的情绪就像火山，一旦爆发出来，它滚烫的岩浆不仅会把周围的人烫伤，而且会把自己也弄得体无完肤。

小品剧从生活中选材，风趣幽默，易于理解，可使学生将火山和愤怒情绪加以比较，体会到愤怒情绪给人带来的巨大影响，并能激发学生参与后续活动的兴趣。

(三)心灵碰碰车

1、过渡:同学们，可不止这一家人有愤怒的情绪哦，老师在课前做了个小调查，发现我们班有不少同学最近也碰上了让他们气愤的事，让我们搭上心灵碰碰车去选两个来看看。(这一环节可让学生从袋中随意抽取两张纸条)

2、教师宣读纸条:

情境一:……这时□xx1会……

情境二:……这时□xx2会……

3、分组讨论:如果你是xx1或xx2□你心里的感受是什么，你会怎么做?

具体做法:将全体学生分为六组，每组自由选择一个情节，先做组内讨论，然后派出代表将本组的讨论结果表演出来。(特别注意对表演的学生进行适当的情境引导)

4、各组互评，每个小组对别的小组表演作出评论，若不赞同，也可提出更合适的应对方式。教师及时对过激行为进行引导。

这一环节的设置，是让学生能够“身临其境”，根据身边熟悉的情景做角色扮演，将自己心里最真实的想法表露出来。而讨论又使学生之间有了一个分享心得的互动空间。在教师这一方面来看，可通过观察学生的具体表现来了解他们产生愤怒情绪的内心感受和行为表现，及时给予一定的反馈。

(四)妙招大看台

1、过渡:刚才同学们为了不让xx1和xx2这两座小火山爆发，给他们支了一些控制愤怒情绪的妙招。那么你还有什么控制愤怒情绪的好方法?都亮出来吧!

2、学生发言，并给自己的方法命名。教师将方法和创始人的名字记录在黑板上。(注意对学生的回应)

3、出示温馨提示牌，引导学生好的方法是不伤害自己也不伤害别人，又对自己有效的方法。

4、师:同学们，这么多方法，哪些是你以前没用过?现在呢，想试试吗?

5、学生发言。

本环节是重点。角色扮演是让学生在活动中领悟到人在愤怒的时候，他的行为反应会失去理智，会给他人带来极大的伤害，所以要控制愤怒情绪，自然地过渡到本环节来。本环节由学生自己去寻找控制愤怒情绪的好方法一般是他们自己觉得最为适用的，体现心理活动的人本性和自助性。再者，引导学生选用他人的方法，可以对认知产生冲击。

(五)心语小屋

1、过渡:现在我们已经有了很多控制愤怒情绪的方法。那最好的方法在哪里呢?就在我们的心语小屋。

2、课件出示《钉子的故事》。

3、给故事一个结尾:我们这个故事还少了一个结尾。请同学们在组内讨论一下，然后把你们认为父亲会和儿子说的话写在心语卡片上。

(学生填写，教师巡视，注意提醒学生一个组只有一个统一答案。)

4、将学生写好的心语卡片都贴在黑板上，并选取几个来读。

5、师:同学们写的真棒!那大家想不想知道父亲到底对儿子说了些什么呢?

出示故事结尾:孩子啊，虽然你把所有的钉子都拔掉了，但你看这面墙上的洞，它们却被留下了，是那么的深!这就像你发脾气一样，事情也许被淡忘了，但伤害一旦造成，再想弥补就比较难了。

出示扎满钉子的kt板，把钉子拔掉后，让学生摸着钉子洞谈感受。

让学生从扎满洞眼的kt板上得到心灵的触动，更有利于学生理解愤怒情绪所带来的危害性，同时，可以激发学生去使用控制愤怒情绪方法。

(六)活动总结

最后让学生总结，再一次明确愤怒情绪所造成的不良影响，使学生明白合理宣泄愤怒情绪和控制愤怒情绪的重要性。

小故事

钉子的故事

从前有一个小男孩，他非常爱发脾气，到最后几乎没有人愿意和他一起玩了。小男孩很伤心，就跑去问他的父亲怎么做才能控制自己的情绪，不发脾气。父亲说：“从现在开始，你每次发脾气的时候就在墙上钉一颗钉子。”小男孩照做了。可是他发现在墙上钉钉子是一件很累很烦的事，所以他就有意识地控制了自己的情绪，发脾气的次数也少了很多。小男孩很高兴，就把这件事告诉了父亲。父亲又说：“现在当你能控制住自己不发脾气的时候，就拔掉墙上的一颗钉子。”小男孩也照做了。终于有一天，他把墙上所有的钉子都拔掉了。同时他的脾气变好了，大家又肯和他玩了。父亲得知这件事后就语重心长地对他说：“”

团体心理辅导活动总结篇五

从x月21日至x月21日学院开展的x□x以“阳光心态、成功人生”为主题的第xx届心理健康宣传活动落下帷幕□x月28日，总结表彰大会在南区报告厅举行。学院党委副书记张吉强参加了大会并作讲话。

在会上，学生工作部处长、心理健康预警中心主任高占才宣读了《第xx届心理健康月总结表彰通报》，学生代表物业12—301班李爽同学、石油12—302班王凯丰同学分别进行了《我健康我快乐我成功》、《阳光心态成功人生》的发言。大会还对获得拓展运动会、手抄报、摄影比赛、征文获奖的集体和个人进行颁奖。

张吉强副书记在讲话中对第xx届心理健康月活动的成功举办，向在心理健康月活动中受到表彰的老师 and 同学们表示祝贺，向在活动中辛勤工作的老师、评委、同学们表示感谢。张吉强表示，心理健康月活动虽然已经落下帷幕，但心理健康教育工作只有起点，没有终点，希望广大同学能正确认识自己、接纳自己、评价自己，敢于面对现实、面对困难、面对挑战，以礼貌尊重、诚恳谦让、互助信任对待他人，以完美人格、

坚定信念、愉悦心情对待人生，每一个同学都有一个阳光、健康的心态。

本届心理健康月活动，通过制作许愿树、心理拓展训练、心理电影赏析、专家讲座、心理征文等一系列精心设计的心理健康教育活动，让同学们在广泛参与的过程中，正确地认识了自我，感受了互动，学会了感恩。我院心理健康宣传月活动已成功举办五届，大会号召全院师生要以实际行动固化活动成果，创新活动方法，缔造和谐的校园，创造幸福的人生。

文档为doc格式

团体心理辅导活动总结篇六

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，但是从活动结束后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。

团体心理辅导活动总结篇七

为了进一步推进学生心理健康教育的深入开展，护航学生的心灵健康成长，9月7日，滨兴小学组织开展了一次团体辅导活动。

活动中，学校彭凤兰老师执教了团体心理辅导课《遇见更好的我》。彭老师根据五年级学生实际设立了主题与目标，通过小游戏开始热身导入，将生活中学生相处的问题融入故事，

引导学生想办法解决，再转回现实，让孩子们懂得如何正视与他人的不同，管理自己的情绪。接受彼此间的不同，从而在相处过程中相互理解、相互帮助。

此次辅导通过团体组员间的互动，促使学生在交往中通过观察、学习、体验，实现了认识自我、探讨自我、接纳自我，学会信任自己和他人，学会用新的视角来看待自己和他人，学会通过关心、呵护、诚实和坦率来促进自己和他人的成长。

团体心理辅导活动总结篇八

- 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。

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。

- 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。

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”；

（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“动作一手势”，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“动作一手势”为止。

2、领导者引导成员进行经验分享

（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，我们应首先主动敞开心扉，接纳、肯定、支持、喜欢他们，保持在人际关系的主动地位，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。

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。

（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？

（4）你从这个游戏中学到了什么？

3. 活动小结。

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，代表自己在团体活动中的参与程度（温度越高表示在团体中的参与程度越高），然后加以解释说明。

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。

团体心理辅导活动总结篇九

指导者：杨倩周淑媛

辅导班级：娄底一中，初一247班

题注：所谓自我意识，是指个体对自己的认识和态度。对自己与周围人之间的关系的认识和态度。实践活动，人们不仅能认识客观事物，也能认识自己，认识自己与客观世界的关系。自我意识不是个别心理机能的显现，而是一个统一的整体，具有完整的内在结构。自我意识的发展在个性形成中占有极其重要的地位，人的兴趣、能力、性格、情感、意志和道德行为无不受到自我意识的制约和影响。

教学对象：娄底一中初一247班全体学生

分析：

中学生心理发展的不稳定，使得他们的自我意识呈现出两重性：独立性与幼稚性相连；自尊心与自卑感同在；封闭性与开放性并存。教育学家苏霍姆林斯基说：“只有能激发学生去进行自我教育的教育才是真正的教育。”我国著名教育学家叶圣陶先生亦说过：“教育的目的是为了达到不教育。”培养学生健康的自我意识，是实现学生自我管理、自我调节进而达到自我教育目标的必由之路。

教学目的：本堂课将以团体心理游戏形式方式寓教学于其中，让学生更进一步认识到内心的自我，了解自我，明了我是一个什么样的人，他人眼中的我是什么样子。

教学流程：

一、自我介绍

指导者的自我介绍，助理的介绍，对本课程的介绍

二、破冰游戏——可怜的小猫

游戏目的：本游戏在于活跃气氛，解除紧张感，使活动成员身心放松。时间：大约10分钟

活动程序：

- 1、将成员分成四组，以击鼓传花方式选出四位小组长进行协助，再以同样方式选出四位成员，扮演小猫。
- 2、小猫走到任何一人面前，蹲下学猫叫。面对者要用手抚摸小猫的头，并说「哦！可怜的小猫。」但是绝不能笑，一笑就算输，要换当小猫。
- 3、抚摸者不笑，则小猫叫第二次，不笑，再叫第三次，再不笑，就得离开找别人。
- 4、当小猫者可以装模做样，以逗对方笑。

三、自我意识游戏——自我画像，心中的我，他人眼中的我
游戏目的：

- 1、通过画“自画像”，学生进一步认识自己，展示一个“内心的我”。
- 2、通过交流学生读懂你、我、他，促进彼此的了解

游戏时间：大约30分钟

活动程序：

- 1、主持人发给每位参与者一张白纸，成员自备一支笔

感到为难，只要求大家的画像从内容、形式上反应大家对自我的认识。

- 3、自画像画好之后，请成员在白纸的另一面写下自己心中

的“我”，即用一些形容词描述自己，例如外向、内心，开朗乐观，安静，随性等等之类能表现个人个性性格的一些形容词，描述中不能透露个人的姓名之类信息。然后请成员们把自己的名字写在描述的后面。

3、收取成员的画像作业，指导者选取几份有代表性的画像，与成员们一起讨论、交流。

*猜猜这是谁？选取几份画像，先给全体学员们看画像，让他们猜测这画像可能是谁，让成员们进行交流和讨论，得出他们的答案，指导者不公布答案；然后指导者将画像者的自我描述一点一点读出，给以提示，这时再让成员们来猜测下这位自画像是代表了谁，最后公布答案，讨论。并请画像者谈谈自己画这幅画像的含义，为什么这么画，觉得这幅自画像在哪些方面能代表自己、表现自己是个怎么样的人。指导者注意观察其在讨论时的神情并结合画像加以相应的分析。

4、指导者对活动进行总结，启发成员进行思考。

四、课程总结

学生代表总结自己游戏后的感触，指导者进行总结。