

2023年团体辅导活动方案室内 高校团体 辅导活动方案(优质8篇)

通过活动策划，我们可以提前规划和安排所有的活动流程和环节。大家不妨将这些范文与自己的实际情况相结合，融合自己的创意和特色，打造独一无二的年会策划方案。

团体辅导活动方案室内篇一

使学生树立主动与人有效沟通的意识，掌握人际交往中与人有效沟通的技巧，培养沟通实践能力。

热身活动：大风吹

〔一〕心灵探知：在生活中，你有遇到过哪些因缺乏沟通而产生误会的情况呢？

〔师先分享心灵小秘密，然后请同学来分享。〕

〔二〕活动一：撕纸游戏

第一次游戏：

思考：为什么我们的指令相同，撕出来的图案却大不相同呢？

总结：每个人都有属于自己的想法，如果不进行沟通交流，就很难达成一致。

第二次游戏：

思考：这次我们撕出了相同的图案，为什么？

〔二〕活动二：传话游戏

规则：

- 1、每列同学为一组，每组的第一个同学抽一张纸条，记住纸条上的话，依次小声的传下去，最后一个同学说出答案。
- 2、最快且最准备的就是优胜小组。

请同学分析失败或获胜的原因及感受。

（四）合作探究：

你觉得我们在学习和生活中应如何做到有效沟通？

〔五〕冥想总结：这节课，我们通过玩传话游戏和撕纸游戏，了解到有效沟通在人际交往中的重要性。通过分享讨论，学会主动、专注、尊重与理解、适当回应、行为示范等有效沟通的技巧。

团体辅导活动方案室内篇二

- 1、让学生们对心理健康有初步了解和认识；
- 2、掌握一些培养心理健康的手段和方法；
- 3、提高主动注重心理健康的积极性；
- 4、确立自我心理保健的意识，达到一种健康的心理状态。

（一）健康两个字很简单，我们都会写也都认识，但你们知道“什么是健康吗？标志是什么呢？”如果你知道请举手。——学生回答——大家说得很好。我这里有一个参考答案，请大家看一下。

下面我们来讨论几个问题：

1、什么样的心理状态是不健康的？

2、那么不健康的心理状态又是怎样的呢？说说你的看法，也可以举例子。

（二）试举例说说我们身边的成功者的心理状况又是怎样的呢？

大家回答的很好。下面我们一起来看看

总结心理健康的几个标准：

1、智力正常。

2、情绪稳定，心境愉快。

3、反应适度，行动有序。

4、乐于交往，人际关系和谐。

5、自我意识良好，个性品质健康。

6、良好的社会适应能力。

总之：心理健康的人能充分发挥自己的潜能，能妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。即包含两层意思：

1、无心理疾病

2、具有积极发展的心理状态

（三）下面是我们中小學生常见的几种心理疾病

中小學生常见的几种心理疾病——任性、以自我为中心、注

意力不集中、侵犯行为、说脏话、逃学、偷窃、说谎、厌学、敏感多疑、依赖、报复、享受、性心理异常、自卑、神经症、精神疾病。

（四）我们应该如何远离这些心理疾病呢？

最健康心里状态：积极乐观的心理状态。所以我们要保持一颗积极向上的心

请同学们看下面一个小故事

案例1：据说在推销员中流传着这样一个小故事，两个欧洲人到非洲去推销皮鞋，第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望地说：“这些人都习惯打赤脚，怎么能买我们皮鞋呢！于是沮丧而回。另一个推销员看到非洲人打赤脚、惊喜万分：“这些人没有鞋穿，看来皮鞋市场大的很呀”。于是想方设法，向非洲人推销自己的皮鞋，最后发了大财，这就是心态导致的天壤之别。

请问同学们你怎么看待这个问题（思考片刻）。

“两个人，从牢中的铁窗望去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”

从此，赛尔玛决定在沙漠中找到自己的星星，她观看沙漠的日落，寻找到几万年前留下的海螺壳，她和当地人交朋友，互送礼物，她研究沙漠中的植物、动物，又学习有关土拨鼠的知识，她把原来认为最恶劣的环境，变成了一生中最有意义的冒险，并出版了一本书《快乐的城堡》，她从自己的牢房中望去，终于望到了自己的星星。

是什么让她发生了如此大的转变呢？

案例3：龙哈迪是美国历史最伟大教练之一，在皮尔博士所写的

一本小说《热忱——它能为你做什么？》一文中这样叙述：

如何做到呢？他继续说：你们要相信我，你们要热衷我的方法，一切的秘诀都在这里（他敲着自己的印堂），从此以后，我要你们只想这件事，你们的家庭，你们的宗教和达绿湾包装者队，要按这个次序让热忱充满你人全身。

队员们全都从椅子上站立了起来，并记下了自己的感觉，觉得自己热血沸腾，雄心万丈，那一年他们打贏了七十场球，成为区冠军、全国冠军、世界冠军。

一个球队的根本转变，不只是球员的辛苦学习、技巧和对运动的喜爱，更重要的是有了热忱才造成了这种不同的结果，我想对同学们讲，每一个伟大的人都产生于平凡，我也想让你记住三件事：你的责任、你的使命、你的追求，同学们，你们听到了没有！

（五）结束语（评述）

我们每个人都有有一个快乐的童年，现在我们每一个人都有着同样的感受，同样的渴望。在这阳光灿烂的日子里，让我们手拉手去迎接明天的到来，去拥抱美好的未来。下面我们一起齐唱班歌《同一首歌》。

团体辅导活动方案室内篇三

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

团体辅导活动方案室内篇四

(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。

团体辅导活动方案室内篇五

一、二、活动主题：健康成长

快乐学习活动意义：

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。

活动准备：眼罩、气球 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。

1、人数：全体班级成员。

2、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。

3、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）

1、简述：通过游戏过程中心理微妙的变化来体会信任。

2、人数：两人一组。

3、道具：眼罩。

4、游戏方法：一个人带眼罩行走，另一人手牵手，可以提示。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。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。

1、人数：每组限六人。

2、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。

3、游戏方法： 分组，不限几组，但每组必须要有六人。老师请每组每人抽签。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。

八、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。

团体辅导活动方案室内篇六

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，它是以团体为对象，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。

团体辅导活动方案室内篇七

活动方案是对未来要做的重要工作做了最佳安排，并具有较强的方向性、导性粗线条的筹划，是应用写作的计划性文体之一。

1、工作方案要把某项工作的工作内容、目标要求、实施的方法步骤以及领导保证、督促检查等各个环节都要做出具体明确的安排。要落实到工作分几个阶段、什么时间开展、什么人负责、领导及监督如何保障等，都要做出具体明确的安排。

2、活动方案具有规定性，表现在两个方面：一方面，工作方案要根据上级的有关文件及精神来制定，要根据所要实施的工作的目的、要求、工作的内容及单位的实际情况来制定，而不能是随意制定的。另一方面，工作方案一旦制定出来，制定机关及相关部门单位就要按照工作方案认真组织实施，具有强制性。

团体辅导活动方案室内篇八

通过参加兵团监狱系统举办的心理健康辅导员团体辅导技术的培训，受益匪浅，感触颇深。对一事物有了全新的理解，有些事通过顺向思维理解不通，但是通过逆向思维理解很有道理，开拓了视野，打开了心扉，以下是我的团体心理辅导培训心得体会：

以前我参加过很多各式各样的培训班，培训就是老师在上面讲，我们在下面认真的听，记录。讲和听的人大都很烦躁，内容枯燥，没有真正学到什么业务技能，都是一知半解。而

这次培训，老师和我们打成一片，身体力行，用幽默风趣的游戏，给我们传递信息，游戏结束后说明感受和体会，从游戏中让我们感受不同的道理。

在团体中，做一些认知游戏，我们来自不同地区、不同单位的学员坐在一起，如何在最快的时间记住对方的姓名，地址、兴趣爱好，通过沟通、联系、团结互助等游戏在最短的时间里增强了每一个陌生学员的团队精神和彼此的友谊。

在团体心理辅导培训的过程中，有一定的辅导技巧：接纳、倾听、共情。说说很容易，但是真正做到有心理问题的民警，很困难。当有心理问题的民警需要帮助时，心理辅导员首先要接纳对方，即无条件的积极关注对方，认真倾听困扰着对方的事情，对其产生共情，感受对方的感受，了解其情况，让对方的情绪得到宣泄，然后一起探讨，最后解决问题。因此，心理辅导员要改变一下心态，无条件的积极关注着，倾听，共情等方式，真诚地对待别人，保守他人的隐私，促进其人格的健康成长。

我们在做盲人与哑巴游戏，老师要求两人一组，一个把眼睛蒙住，扮演盲人，一个人扮演哑巴，充当其拐杖，拐杖不可以说话，但可以通过肢体语言来提示或暗示盲人，体验盲人生活。从蒙上眼睛的那一刻起，发现眼前一片黑暗，感到很无助，多么希望能有人帮助自己。但得到别人的帮助后，觉得生活有了希望，感到很开心。然后换位继续做游戏，自己也去帮助盲人，觉得帮助别人是件快乐的事情。从中，我感到生活中应该是互帮互助的，虽然我们是健全人，但有时我们就像盲人一样失去了方向，需要别人的帮助，同时我们也可以去帮助别人，尽自己的微薄之力，却可以给别人快乐，那是好事。同时，我想对残疾人说，不要自卑，要有自信，要对生活充满希望，并不断努力，改变生活现状，让生活充实，有意义。

通过团体心理辅导培训后，自己要把所学到知识带回单位，

达到学有所获，学以致用为目的，组织单位民警参加团体辅导活动，使全体民警都能得到感受和启发，真正发挥一名心理健康辅导员作用。