

# 小学生心理健康教育团体辅导活动方案设计 小学生团体心理辅导活动方案(优质8篇)

游戏策划的成功与否往往取决于策划人员的专业素养和团队的协作能力，只有充分发挥每个人的优势，才能打造出优秀的游戏作品。在这里为大家整理了一些调研方案的参考模板，供大家借鉴。

## 小学生心理健康教育团体辅导活动方案设计篇一

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！

## 小学生心理健康教育团体辅导活动方案设计篇二

为贯彻落实《中小学心理健康教育指导纲要〔2012〕年修订〔2012〕xx省中长期教育改革和发展规划纲要》和〔2012〕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〔2012〕24号）要求，自2012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2015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市中小学生学习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市中小学生学习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。

。各级中小學生健康成長研究中心要協調區域內外的心理健康專家資源，加強心理健康教育特色學校爭創工作的指導，定期組織開展專題性培訓、觀摩研討和經驗交流等心理健康教育學習交流活動，幫助學校提升心理健康教育水平。

在核定的編制範圍內，爭取政策支持，做好專職心理健康教育教師配備，並根據學生實際需要配備兼職心理健康教育教師。心理健康教育教師要有相關心理學教育背景或取得相關資格證書，能夠勝任心理健康教育教學工作。市教育局將逐步建立中小學心理健康教師持證上崗制度。加強心理健康教育培訓，將心理健康教育培訓納入教師培訓計劃，每年對專兼職心理健康教育教師和班主任的心理健康教育培訓不少於10課時，每年至少組織一次針對全體教職工的心理健康教育培訓。保證心理健康教育教師在職務評聘、工資待遇、评优評比等方面的待遇，鼓勵優秀人才從事心理健康教育工作。

各地和學校要設立專項經費，為開展心理健康教育教學、師資培訓、課題研究、課程開發等提供必要的支持。原則上，心理健康教育特色學校年生均心理健康教育經費不低於10元。

## 小學生心理健康教育團體輔導活動方案設計篇三

為貫徹落實教育部《中小學心理健康教育指導綱要(20x修訂)》精神，切實關注青少年學生的心理健康，有針對性地開展女生青春期中心理指導，培養廣大女生自尊自愛、自信自強觀念，經研究，決定集中開展中小學生心理健康暨女生青春期中教育周活動。現將有關事項通知如下：

關注心理健康 珍愛美好青春

4月2日至4月29日

1、各學校在活動期間要重點開展好“五個一”主題活動：發一封、出刊一期板報()、召開一次主題班(隊)會、組織一次

心理咨询辅导活动、开设一次专题讲座等。

2、各学校要充分发挥心理健康教师、班主任的主导作用，通过举办心理辅导讲座、印发心理辅导专刊、放映、排演心理健康教育校园剧等形式，广泛开展学生心理健康教育活动。要认真做好“问题学生”、“待进学生”的教育疏导工作，通过结对帮扶、心理咨询与辅导等方式，帮助学生树立正确的学习、生活的勇气和信心，形成积极向上的人生观、世界观、价值观。各年级要突出抓好学生的考前心理辅导工作，引导学生调节备考和应考心态，满怀信心迎接挑战。

3、各学校要面向学生家庭，开展一系列亲子教育活动，引导家长科学认识青少年身心健康发展规律，树立科学的家教理念，营造和谐的亲子、家庭关系。

4、各学校要关注女生青春期的心理健康教育，举办青春期健康教育专题讲座，引导她们正确认识和对待自己的身心变化，理智控制自己的情绪，学会正确和异性交往的方法，树立自尊自爱观念，特别是增强自我保护意识，珍惜美好的青春时光。

1、加强领导，严密组织。各中小学要以高度的责任感认真开展好各项活动，切实加强组织领导，周密制定，认真做好督促检查，建立常态工作机制，确保活动健康有序开展。

2、突出重点，广泛参与。各学校要结合平时的教育教学内容，及时将与学生密切相关的典型事例作为教学资，利用多种手段和方法，广泛开展丰富多彩的教育活动。同时，要积极动员广大家长参与和支持教育活动，进一步改进方式，改善亲子关系，营造健康和谐的家庭环境。

3、认真，严格考核。各学校要以此次活动为契机，对学生的心理健康和关爱女生青春期教育工作进行再动员、再部署。同时，要着力建立和完善长效机制，及时总结做法，认真工

作不足，促进工作的开展科学化、规范化、制度化和特色化。请各学校将和图片资料于20xx年月10前前报局中教科邮箱□x□各学校对此项工作的完成情况列入20xx年度学校德育工作考核。

## 小学生心理健康教育团体辅导活动方案设计篇四

“关爱生命，关爱心灵，拥抱阳光，从现在开始”。

20xx年3月-20xx年4月

建立学校健康教育宣传活动领导小组，由校长任组长，副校长、教导处、教科室、总务处、少先队及卫生室老师为成员。

2、各位班主任利用学校图书室，向全校学生推荐有关课外阅读书籍，了解科学的健康知识。

3、在学校醒目的地方拉上横幅标语，渲染气氛，引起全校师生的关注。

4、学校开辟宣传健康知识的专栏阵地、学校宣传橱窗出一期健康教育为主要内容的黑板报，中队也出一期以健康教育为主要内容的中队黑板报。

5、语文教师组织高年级学生开展“环境与健康”的社会调查，了解周围环境的'污染及治理情况。让学生懂得环境与健康的关系，指导学生写出调查报告“环境与健康”的周记。

6、积极开展体育健身活动，课间开展有趣的体育游戏，拉开“阳光少年——争做健康的小学生”的活动序幕，以增强师生的体质。

7、各位班主任充分利用周二的晨会课对全体学生进行健康教育。

- 8、全校定期组织全校师生举行彻底的大扫除，消除卫生死角。
- 9、各个中队开展一次主题中队活动，把僵化的健康知识编成各种生动活泼的文娱活动，深入各个社区进行宣传。
- 1、35周岁以下的班主任进行一次周二健康教育晨会课赛教。
- 2、学校进行一次以（心理）健康教育为主要内容的自编小报竞赛，要求各班至少上交三张。
- 3、各班出一期以（心理）健康教育为主要内容的中队黑板报，学校行政检查评比。

## 小学生心理健康教育团体辅导活动方案设计篇五

为了确保学校稳定和学生的健康成长，心理咨询中心决定建立“班级心理健康委员—校园心灵使者协会—学校心理辅导中心”三级学生心理危机预防、干预和疏导机制，做到“上情下达，下情上传”的快速反应，即：

- 1、通过每班的班级心理健康委员密切关注身边同学的心理情况，一旦发现有问題立即向心理辅导联络员反映。
- 2、学校心理辅导联络员得到信息后，须立即向心理辅导中心通报情况并立即对当事人开展心理辅导和思想疏导。
- 3、心理辅导中心要采取行之有效的措施，实施紧急干预，以最快的速度解除学生心理危机，并做好学生心理危机过后的心理护理和增强心理调适能力的工作。

对学生心理问题的发现和解决需要全校师生的共同努力。心理健康委员和心理辅导员要深入课堂、公寓，了解学生的学习、生活情况，把握学生的思想特点和关心的问题，做到心中有数。通过全校师生的共同努力，确保一旦有异常情况发



生，能做到及时发现、及时上报、及时处理，把可能出现的伤害事故解决在萌芽状态。

学生心理危机干预机制的建立，对学生可能出现的心理障碍、心理疾病做到及时发现、正确解决，确保学生心理健康发展。

## 1、危机的特征

1) 危机是一种突然发生的事情；

4) 危机可在短时间内以这种或那种不同的方式来解决；

5) 若采纳一些变化，发挥一些潜能，个人解决问题的能力将发展，相反，不良的应对方式会令人们的防御能力下降和社会退缩。

## 2、危机干预的过程

1) 第一级危机干预也称心理性急救，主要是对危机的情境做出反应，帮助人们稳定下来去处理即刻的需求，协助他们应对当时的情境并给予支持。

2) 第二级危机干预也称危机治疗，在当事人稳定之后，提供治疗性咨询服务，侧重于应对危机的情境和处理遗留下来的心理上的症状。

## 3、危机干预的主要对象

3) 既往有自杀未遂史或家族中有自杀者的学生；

4) 身体患有严重疾病且久治不愈、家境贫困、经济负担重且深感自卑的学生；

5) 个人感情受挫、人际关系失调或出现心理行为异常的学生；

6) 因学习压力过大而出现的学习困难或严重环境适应不良导致心理行为异常的学生;

7) 由于身边同学出现个体危机状况而受到影响, 产生恐慌、焦虑、困扰的学生。

4、常见的危机干预形式:

3) 网络书信指导是一种通过网络信函的求助方法。使用这种方法学生大多是暂时不愿意暴露身份或针对难以当面启齿的问题。

危机评估:

1) 危机严重程度的评估, 如是否出现危机行为, 是否已丧失原有的社会角色能力;

2) 临床表现的评估, 包括情绪、认知、行为和躯体症状;

3) 家庭和班级评估, 如家庭成员、朋友、同学等状况的评估;

4) 危机评估后建立高危人群干预档案。

确定干预目标: 干预的目标要针对受助者即刻的具体问题和受助者的心理需要制定, 同时还要考虑有关社会文化背景、社会生活习俗、家庭环境等因素。通常在首次会谈中要完成以上这两项任务。

干预实施: 使用各种干预技术按既定实施目标进行干预, 帮助受助者学会并掌握解决危机所需要的技巧。干预所需时间取决于受助者面临的危机的性质、受助者自身的能力及干预的目标难易程度。

辅导员不能有效干预危机时应及时向中心提出处理办法, 如对受助者建议转介等。

帮助当事者学会解决问题是解除危机的一个比较有效的办法，尤其是帮助他们按照步骤进行思考和行动，常能取得较好效果。

## 小学生心理健康教育团体辅导活动方案设计篇六

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。

## 小学生心理健康教育团体辅导活动方案设计篇七

### 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

## 小学生心理健康教育团体辅导活动方案设计篇八

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。