

人际交往团体辅导活动总结(实用8篇)

总结是学习的重要环节之一，它可以帮助我们发现学习中的不足并进行改进。小编为大家整理了一些知识点总结，希望对大家的学习有所帮助。

人际交往团体辅导活动总结篇一

开展团体心理辅导活动，可以给孩子展示自己的机会，体会自己的个人特质，面对问题时自己的思考与反应，增强个人的自信。下面是本站小编整理团体心理辅导活动总结的范文，欢迎阅读！

小学是人生发展的关键期，在社会环境日益复杂的条件下，小学生的内心冲突和矛盾相对提前，关注小学生的心理健康，开展团体心理辅导活动，对于培养小学生在学习生活中的心理健康意识，学会自我调节和自我管理具有重要意义。

20xx年3月13日下午，阳光明媚，我校五年级同学在操场上展开了一场别开生面的团体心理辅导活动。

在与五年级班主任毛蕾老师的沟通下，我们针对五年级班级团体的特点以及学生面临的问题，初步确立了本次团体心理辅导的目标：培养学生的领导意识，挖掘出班级的领导者，让班级成员体会到团队协作在一个班级中的重要性，培养团队合作精神。结合五年级的心理辅导目标，我选定了“盲人方阵”这一主体游戏，并邀请五年级一班的班主任毛蕾老师、语文刘红霞老师以及大队部曹克俊老师、庄毅老师共同参与做各小组的指导老师。

3月13日下午，五年级团体心理辅导活动在我校操场上展开。501班的学生们胸前贴着自己名字的卡片，整齐地列队站在操场上。热身活动“桃花朵朵开”由我主持，“桃花朵朵

开”是“喊数抱团”游戏的引申版本，目的活跃现场气氛，让学生以一种轻松自然的方式进入接下来的心理辅导主题，在春意中增强了团队凝聚力。接下来主体活动“盲人方阵”，要求每组的学生蒙住眼睛，将一根绳子拉成一个等边三角形，并且要有一顶点对着东方，所有的成员要平均分布在绳子的里面，限时20分钟。

游戏开始后，四个小组分别由各位老师带领来到绳子旁开始比赛。这次的任务不仅是在学生被蒙住眼睛的条件下进行的，更是被设置了很多障碍，等边三角形、顶点方向、成员平均分布，时间限制等等，都是团队中成员要积极思考和共同处理的问题。这就给团队中的每个成员如何理解自己在团队中的位置、知觉自己的作用以及作出怎样的努力埋下了伏笔。

我带的这一组有两个特别突出的学生，从最初的讨论到实施都在领导、指挥大家，怎样平均分绳子，怎样定点，其间也有争论和分歧，最后还是找到了解决方法，可以说相当顺利地提前完成了任务。其他的各组也在之后陆续顺利完成。

游戏只是一种载体，更重要的是学生参与过程之后身心的变化。因此讨论分享是非常重要的过程。老师和同学们一起讨论，主要有这些问题：

一、大家是怎么拉正三角形的？

二、游戏中最大的困难是什么？

三、游戏中有没有发生意见冲突，怎么解决的？

四、你在这个活动中是起什么作用？评价一下自己的表现是不是可以做的更好？

五、有没有核心人物在起作用是谁？

六、什么样的人才能适合做领导者?你想不想成为核心人物呢?

针对这些问题，辅导老师与同学们展开了认真而热烈的讨论，每个人都交流了自己在完成任务过程中的感受与心得，使得大家认识到自己在团队中的作用；认识到如何运用有效的沟通的方式，正确而清晰地表达自己的观点，在沟通时冷静、认真地倾听都是非常重要的且必要的；有些同学认识到自己身上的闪光点，比如领导特质，良好的沟通能力，说服别人的能力，积极思考并且准确把握问题关键的能力……这些都让同学们收获颇多。

在完成任务的总结过程中，我发现几乎每组中都会跳出一些学生来自觉地扮演“领导者”的角色，这些学生有的是平时在班级中一贯有威信的孩子，也有一些成绩平平，并未被大家看好的学生。这一次团体辅导活动也给了这些孩子一次展示自己的机会，体会自己的个人特质，面对问题时自己的思考与反应，增强个人的自信，也发掘出他们身上的领导意识。

本活动的顺利完成离不开各位指导老师的支持与帮助，我与老师们前期良好的沟通和活动过程中学生和老师的积极配合，使得这次活动得以顺利完成。

通过这次的活动我也有很大的收获和感悟，当然也体会到一些不足：

第一、活动时间要求控制在一堂课内，但这就会使得团队的建立显得过于粗糙，在团队关系建立的时候没有做得很好。在团体辅导过程中，团体的建立对整个团体辅导活动的顺利推进是很重要的。应该花更多的时间来建立团体关系，让每个组的成员都能更好地融入团队中，在团队中获得安全感。

第二、在整个活动过程中，我更多的注意力放在了对整个活动的结构和活动流程的关注上，对一些细节的处理关注不够

多，对组内成员的心理活动没有过多的关注。这一点我会在今后的心理辅导活动中加以重视。

这次团体心理辅导活动的成效也非常显著，第二天五年级班主任毛老师就和我说起了他们班的有趣的变化：早读时英语课代表无法维持好班级早读秩序，便找老师诉苦，老师说：这应该是你自己要想办法解决的事情。于是班上有几个在昨天的活动中表现比较突出的学生便自觉地站出来维护班级的秩序，看来已经树立起了他们主动参与班级管理的意识和“领导者”意识。

我校学生的心理健康工作还需大家的共同努力，为学生提供更多的心理层面的帮助，促进学生心理健康地发展。

5月中旬怀着激动的心情，我代表白马山小学附属幼儿园才加了本区的班级团体心理辅导活动。由起初的一无所知到有所了解再到轻车熟路。其中我感悟很多，反思更大。下面我简单说一说我对本次活动的心得体会□

一、理论回顾，良师展示，助我走进团体心理

第一次培训，领导们为我们专门聘请优秀老师讲解什么是真正的班级团体心理辅导活动。让我明白了：团体心理辅导活动功能在于：发展和预防、活动基本设计框架为：团体暖身阶段—团体转换阶段—团体工作阶段—团体结束阶段。以玩游戏为主，将活动穿插其中。并请七里山小学的丁琪老师为我们呈现了一节具有启发性和学习性的团体心理辅导活动

《解囚大行动》，并对他本次活动进行了一次简单的说课。为了帮助我们更好的了解本活动，老师们还专门为我们推荐了优秀的书籍和电影。如李镇西的《爱的教育》、电影《放牛班的春天》等等，帮助我们慢慢走近团体心理辅导活动。通过第一次培训我对班级团体心理辅导活动有了大体的了解。但对于幼儿园的活动怎样开展却有些迷茫。

二、二次培训，示范展示，学习、发展评课技巧

第二次培训，在领导的安排下，请经五路小学的老师继续为我们展示了团体心理辅导活动。本次活动多了一个任务，就是在认真听课的基础上，以小组为单位，对本次活动进行一个简单的评课。课上的很成功。到评课的时候，看着大家评的头头是道，我便有点手足无措。这也让我看到了自己的不足，自己可能也看到了活动的优点和不足，但是不敢说、和不知道怎样去表达自己的观点，是我现今存在的最大问题，也这充分反映了作为年轻教师的我，知识储备的明显不足。需要学习的还有太多。通过观察其他老师，也让我看到了优秀老师的评课技巧，这是我以后需要多多学习和磨练的。

三、幼教专组，形象直观，交流培训收获与困惑

第三次培训，教科室的王茹老师，针对我们幼教组提出的问题，请经五路幼儿园的陈梅老师为我们进行了一次《大家一起分享》的团体心理辅导活动。目的是通过本次活动，让大家更为清晰的了解，幼儿园的团体心理辅导活动是怎样开展的，并为大家解开之前存在的疑惑。通过和各位老师的交流，让我明白了其实我们幼儿园存在很大的优势，平时的游戏很多，就看我们怎样利用。流程的展开和幼儿园的教学活动基本没有什么区别。这让我松了口气。

四、说课展示，发现不足，寻找、学习他人亮点

经过三次培训和大家的各自消化、吸收、学习。我们进行了说课汇报展示。目的是考察一下我们学习的情况、存在的问题。我们七组的组员在王茹老师和臧晓霞老师的带领下，以“亮点我欣赏”展开了本次活动的说课。通过说课，看到了他人的亮点。其中，经五路幼儿园的娄宁和育贤第一幼儿园的王会的说课很是精彩，很值得学习。说课稿和课件一体，精彩的诠释了他们说课的内容。

通过本次说课明白了：

- 1、自己在团体心理辅导活动和幼儿园的心理健​​康还存在很大的误区。
- 2、在之前的调查分析中，做的不够细致，没有做好相关数据的统计。
- 3、理论不够扎实，对幼儿的心理学还不够了解，需要多阅读、多研究。

五、活动建议

希望在以后的培训中，能够将小学和幼儿园的分开。这样在起初的培训就是幼儿园，不容易出现混淆。对幼儿园的团体心理辅导活动观察起来更直观、明了。

为增进家长和孩子、教师和学生、学生和学生之间的情感交流，共同营造健康和谐的校园氛围，帮助学生演绎精彩的初中学习生活。9月30日下午树人中学在学校体育馆开展了“协作信任珍爱：心灵的纽带”大型团体心理辅导活动。此次活动是学校开展家校沟通工作的新举措，也是今年“家长开放日”的特色活动之一，初一年级全体学生和教师及家长代表参与了活动。辅导活动通过游戏、体验和分享，让教师、学生和家长三方共同学习如何接纳和关心别人，建立协作信任的关系，并领悟有效的沟通方法，从而拉近彼此之间的关系。

活动不仅增进了彼此情感，建立了学会自信、展示自我的教育情境，也充分体现了学生之间团队协作与信任的精神，同时创造出了融洽、和谐、激情、共赢的教育氛围。此次活动成为了今年树人中学“家长开放日”的焦点，也为今年的“家长开放月”划上了一个圆满的句号。

人际交往团体辅导活动总结篇二

为增进家长和孩子、教师和学生、学生和学生之间的情感交流，共同营造健康和谐的校园氛围，帮助学生演绎精彩的初中学习生活。9月30日下午树人中学在学校体育馆开展了“协作信任珍爱：心灵的纽带”大型团体心理辅导活动。此次活动是学校开展家校沟通工作的新举措，也是今年“家长开放日”的特色活动之一，初一年级全体学生和教师及家长代表参与了活动。辅导活动通过游戏、体验和分享，让教师、学生和家长三方共同学习如何接纳和关心别人，建立协作信任的关系，并领悟有效的沟通方法，从而拉近彼此之间的关系。

活动不仅增进了彼此情感，建立了学会自信、展示自我的教育情境，也充分体现了学生之间团队协作与信任的精神，同时创造出了融洽、和谐、激情、共赢的教育氛围。此次活动成为了今年树人中学“家长开放日”的焦点，也为今年的“家长开放月”划上了一个圆满的句号。

人际交往团体辅导活动总结篇三

今天的培训和以往的有很大的不同，让我们有了更近的距离去接触和了解我们的同学或者说同事。说真的以往的培训活动一结束，大伙就各自散开了，对每个人都没有太深的印象，当然除了自己认识的。这次活动就弥补了这一缺陷，我们有机会、且以一种特别的方式去认识他们，很值得推崇。下面就是我个人对这次活动的所得所感。

当我们走进礼堂的时候就感觉今天的会议与以往的不一样，果然，今天是由心理咨询室的同学为我们开展一场团体辅导活动，旨在培养同学们的角色定位、合作沟通以及信任感。首先我们是在一种带有神秘性的选牌游戏中作角色的定位，同时那一张看似无所意义的牌在心咨询同学那里也有别样的解释，让我们从中了解自己最近的一些心理状况。当我们分好8组以后，就进入一个角色圈里的互识环节，这也是最基本

的，只有记住了别人的名字才能更加顺利的与他人进行交往，同时也让我们知道原来我们的周围有那么多的值得我们学习交流的朋友，彼此之间多了熟悉少了陌生，多了亲切少了尴尬，多了互动少了沉默，多了主动走进他人的勇气少了被动为人所识的无奈。我们也很快为自己找到了归宿感，我们就是第八组的。游戏一是在黑暗中用胶绳按要求制造图形：要求每一位成员在闭上眼睛但可以进行交流的情况下在规定的时间内摆好图形。尽管它们都是些简单的图形，然而在闭上眼睛时，却是相当的困难，光靠某一位成员的力量是无法完成的，就势必要每一位成员之间的协调合作了。我们知道在这时意见很容易出现分歧，如果协调不好会影响整个团队的凝巨力的，因而在出现指挥者的同时也需要一部分人做出牺牲，权衡效益最大化后进行取舍。这是我们很容易会心往一处使，为集体的目标努力，也正如我们的'工作一样，需要我们每一位成员的劳动且要在必要地时候为集体而舍自我。信任感对个人和集体都有相当最要的作用，可以说是维系的纽带，因而培养彼此的信任感是至关重要的，一次两次多次的交往会让我们由不信任到逐渐信任直至最后的完全信任，有一个漫长的过程，所谓的“路遥知马力，日久见人心”。这个“信任别摔”的心理辅导活动就可以让我们在游戏中的寻找信任。当我们每一个人在被摔的第一次都惊吓的叫起来，因为我们害怕没有谁会接住我们，但当我们平平安安时，我们把信任交给了同伴，后面的我们体验跟多的是刺激是有趣；但当你第一次被摔没有被接住是，后面我们的恐慌之情会越加的强烈，如后顺利时，我们同样还是会把信任交给我们的同伴的，说明信任性是可以修复的。同样在平时的学习生活工作中，彼此会相互信任也会因事而失去彼此的信任，建立信任的很难得的，所以好好维系它，相信它会给你带来很多意外的惊喜！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

人际交往团体辅导活动总结篇四

(二) 记录及资料整理张应军郝宗英张星马丽

(三) 活动主题人际交往

(四) 活动内容大风吹“奥地利女王圈”猜词游戏

(五) 活动设计

a大风吹

1、全体站成一个圈，以报数的形式确定站或蹲，形成一站一蹲间隔的圆圈，有两个人没有位置，立于中央。

2、主持人开始说：「大风吹！」大家问：「吹什么？」主持人说：「吹站着的/蹲着的有穿鞋子的人。」则凡是被吹的人，均要移动，另换位置，原来站在中间的人抢到一位置，使得另两个人没有位置，这两个人要接受大家的惩罚，惩罚结束后再吹。

b奥地利女王圈

操作程序：1、各组成员围成一圈。

2、每位成员将双手放在前面一位学员的双肩上；

3、听从培训师的指令，缓缓地坐在身后学员的大腿上。

4、坐下后，各小组可以叫出自己的口号，鼓励大家坚持不懈。

5、以小组竞赛的形式进行，看看哪个小组可以坚持最长时间不x松垮。

（六）分享方向

有关讨论：

1在游戏过程中，自己的精神状态是否发生变化？身体和声音是否也相继出现变化？

2、在发现自己出现以上变化时，是否及时加以调整？

3、是否有依赖思想，认为自己的松懈对团队影响不大？最后出现什么情况？

4、要在竞争中取胜，有什么是相当重要的？

（七）评价：

（2）在活动进行中，由于事先没有把活动的注意事项，活动要求，活动规则等具体内容做详细而简单的陈述，导致许多人一起议论活动的想象，进而影响到了整个活动的进展。此时，需要指导者灵活而机智地控制这个会场，不能任其发展。需要对各种注意事项再次进行解释。

（3）在策划阶段没有很好预期在团训进行中会出现的状况，导致在活动中大家七嘴八舌的进行讨论。如“大风吹”的活动中对于“吹出团队”的人进行何种“惩罚”没有事先进行说明，导致大家在这一问题上进行了无意义的争论。

（4）指导者在整个活动中一定要以公正的形象，维持整个活动的公平有序的开展。这样就能成员营造出“一种坚持公平，

保证正义”的团体氛围，有利于减少成员的抱怨，形成信任，依赖的团体气氛！

（6）在分享阶段的问题：在分享阶段作为指导者对成员的发言要进行及时的反馈，或重复发言者内容；或对发言者进行解答；或对疑问予以指导；或对发言者的内容进行概括、总结。切忌不对成员的发言不做任何反馈。

（7）活动的梯度设计。在猜词游戏中，指导者对于所猜之词进行了易——难——易的设计！对于团员进入角色有积极的推动作用！因此，在进行团训方案设计的同时兼顾成员的感受，关注成员的利益，对于营造和谐、温暖、宽容的气氛具有重要作用。

（8）在热身活动的设计中，需要选择那些操作简单，活动量不宜太大，能够起到活跃气氛，增进亲密度的活动。

（9）指导者在热身活动中表情方面要尽量做到纯真、自然，亲切，有感染力；语言方面要做到流利的表达；在情感上要有强烈的感召力。

人际交往团体辅导活动总结篇五

自卑的人，对自己的能力或品质评价过低，轻视自己，看不起自己，担心失去他人尊重的心理状态，这种心理状态很容易产生一种压抑！孤独的情感，严重地影响大学生的工作和生活。在存在着程度不同心理问题的大学生中，由于自卑影响了他们的学习和生活的就占了三分之一。可见，自卑已经成为大学生中一个不可忽视的问题。

针对大学生自卑心理这一现状，为了让他们走出自卑的阴影，减少与其他人的交往障碍，重新找回自我，我们组织了这次自信心团体心理辅导。以团体训练的方式进行，因为在团体中，自卑的人会有一种平等感、归属感，给他们一个比较舒

适的环境，这样他们才可以放下他们心里的包袱，真正的做到相信自己。利用团体资源来共同探讨这个问题，来认识自己、了解自己，从而更好地改变自己、接纳自己。

次团体辅导活动共分四个活动，分别是“解开千千结”、“超人圈”、“信任圈”、“三心二意”。将到场的同学按等人数分成小组分别完成活动内容。这四个活动主要是培养了大家的团结协作精神，了解沟通的技巧，提高成员的默契程度。

最后，通过“精神欢呼”的活动方式，让同学们给自己的团队创造一个口号。同学们发挥了他们的创造力和想象力，想出了各种富有新意、振奋人心的口号，如“齐心协力、其力断金”、“你家、我家、他家，快乐家家家”等。当最后大家需要用一句话总结的时候，有几位同学不约而同的说出了：“谢谢！”活动以同学们高呼本团队的口号为结束，而当时的气氛明显的达到了一个新的高潮。

这次活动充分体现了团体的特点，加深了班级成员的交流和互动，同时也加深了参与者的情感联系，使学生发现了自己更多的优点，寻找、摆脱自卑的束缚，找到了自信的依据，建立了理性的自信系统，在认识自我的基础上悦纳自我，拥有成功的人生。

人际交往团体辅导活动总结篇六

随着社会的发展，关注少年儿童的身心健康已成为社会的共识及注意的热点。关注少年儿童，尤其是小学生的心理健康具有重的历史和现实意义，在小学生中开展以心理活动课为主的心理健康教育是儿童的内在心理需要。作为教育工作者，我们应该关注小学生心理健康，上好小学心理活动课。

激烈竞争的现代社会向我们预示着：21世纪最的财富就是人才。因此，关注21世纪的主人儿童青少年，尤其是小学生的

心理健康具有历史和现实的意义。处于义务教育阶段的小学生，在人生成长、学习的路上跨出了充满希望的一步，具备良好的心理素质能为他们将来的工作、生活奠定扎实的基矗作为学校教育的重要内容之一的心理健康教育，它立足于学生未来的成长，使学生的心理素质得到发展。而在众多实施心理健康教育的途径中，心理活动课是一种行之有效的方式。心理健康教育已经成为当今社会必不可少的教育课程。

现就我校开展农村三~四年级小学生心理辅导总结如下：

现在的社会是一个竞争十分激烈的社会，人们的压力越来越，心理的受挫能力越来越小，有一个健康的心理是必不可少的。小学阶段是一切的。基础，如果在小学阶段养成一个良好的学习习惯、良好的学习兴趣，有一个健康的心理以及正确地对待困难和挫折的`态度，必将为他今后的人生打下坚实的基矗当代的小学生，多数来自生子女家庭，在家庭处于特殊地位，长辈的呵护、父母溺爱，容易使他们形成“以自我为中心”的心理状态。他们最关注什么？他们最困惑什么？他们最需要辅导老师助什么？为深刻地了解这些，我们辅导过程中，对学生进行了《农村小学生心适应问题的调查研究》，发现学生们普遍存在着心理适应问题，其中学习方面最突出，其次分别为生活方面、交往方面、认识自我方面。针对这一实际，在活动课中，我认为有必要对学生的学习方面进行重点辅导，使学生爱学乐学。（1）培养学生良好的学习动机。动机和兴趣是学习中的动力因素，通过活动让学生感悟到学习是十分有趣的（2）养成学生良好的学习习惯。让学生联系实际，对照自我，从而自觉地学习，消除学习上的不适应情况。（3）掌握良好的学习方法与策略，教给孩子正确的学习方法。

学习是学生熟悉的事情，只有从学生身边的事情出发，他们才能有话可说，产生共鸣，课堂气氛活跃，辅导效果水到渠成。在学生的人际交往、自我认识等方面，我也选择了一些有针对性、有实际意义的内容，一切以学生的需要为出发点。

(1) 切实加强领导。学校和校区的领导高度重视这一活动，充分认识了在农村小学开展心理课的必要性，在小学阶段的重要意义，同时也推动学校素质教育和素质实践的全面进行，加强和改进了学校的德育工作。

(2) 制定教育计划。学校结合本校的具体情况，制定具体的实施计划，在调查分析的基础上分层次有重点的制定各年级段学生心理健康教育的基本目标、要求和主题。

(3) 营造活动氛围。学校利用宣传专栏、板报、广播等形式向学生宣传心理教育的基本内容、要求和意义。营造一个良好的、积极的、健康的心理氛围。

心理健康教育的内容很广泛，要从处着眼，小处入手，从学生的日常小事抓起，让学生从小学阶段就有一个积极、健康、阳光、向上、自信的心理素质。具体的内容如下：

(1) 如何正确认识自己。世上没有十全十美的人每个人身上都有优点和缺点，不能过高评价自己，要勇于正视自己的缺点和不足；也不能过低评价自己，不要自卑，不要看不起自己，要挖掘自己身上的优点和长处。只有了解自己，才能正确评价自己。通过活动助学生知道什么是真正的自我，什么是对自我的正确认识，懂得什么是悦纳自己。引导学生正确地评价自己，知道正确评价自己有利于身心健康，能够接纳自己的优缺点，充分利用自己的长处，使自己快乐地学习和生活。

(2) 如何培养学生的学习兴趣。兴趣是求知的动力，兴趣对学生的成长起着很重要的作用。培养学生广泛的兴趣，为他们今后的学习、工作打下坚实的基矗郭沫若先生曾说过：“兴趣出勤奋，勤奋出天才。”

(3) 良好学习习惯的培养。好的习惯对一个人的成长有多么重要，一个好的习惯就可以助学生获得成功；没有好的习惯

就可能影响学生的一生。分析自身已具备的好习惯及存在的问题，充分发挥自己主观能动性，改掉不良习惯。让学生从小就养成一个良好的学习习惯。

人际交往团体辅导活动总结篇七

对刚刚入学的新生来讲，学习、生活环境，以及个人和社会对他们的期望都发生了很大的变化，这就需要他们能够在短期内很快适应，并完成个人角色的转变。学生对家长有较大的依赖；对社会了解有限，过于理想化；环境突变难以适应；对自我的认识摇摆不定而难以定位，从而心理特点上显露出一系列的矛盾与冲突：

通过同学们之间的相互交流和老师的指导，我们认识到：产生这些心理问题的原因大致是：

一、学习的任务，内容，方法发生了变化。从幼儿园到小学；从小学到初中；对学生来说学习任务都重了很多，课程多了好几门，老师也没有以前一样天天守着你，所以就要有较强的自学能力和独立思考解答问题的能力。

二、生活环境发生了变化。有很多新生在幼儿园，小学的时候从来没有住校的经历，没有跟其他的同学共同生活的经历。但是现在不一样，对于部分学生而言班集体成为主要的生活环境，宿舍时主要的生活区，日常生活全要自理。对于惯常依靠父母的我来说，确实有点难以适应。这种生活环境的变化也带来一定的精神压力。

三、人际关系复杂。学生都有一些从小在一起的伙伴，班主任一任数年，天天相见。熟悉的面孔，相似的语言，习俗构成了自己熟悉的生活环境。进入新的学习环境后，周围的人都发生了变化，性格、爱好各有不同。同学间那种热闹亲密感不见了，取而代之的是陌生。有想法也难以启齿。必然会有复杂多变的人际关系要处理。

在物质生活依赖性与精神生活得独立意识发生着矛盾，日益增强的自立自主意识以及主观愿望上的独立自主与客观条件上的可能性及能力之间发生着矛盾。这些主观因素也导致了心理问题的产生。

1、淡化陌生情绪，融入新的集体。对于大多数新生来说，离开了父母、亲朋以及原先熟悉的环境，诸多问题需要自己拿主意，自己动手解决，这些都会给新生造成不同程度的环境应激。有些新生于是产生“回归心理”，希望回到过去，强化对家人的思念，甚至整天哭哭啼啼、夜不能寐。这种想家的情绪和回归的心理正说明了自己还没有适应新的环境，没有与同学建立起新的友谊，没有融入新的集体。要尽快熟悉校园环境，加强与同学、老师的沟通，尽快融入新集体。

人际交往团体辅导活动总结篇八

活动的目的是：

- 1、帮助新生尽快相互认识，减少孤独感，建立基本的信任和友谊；
- 2、帮助新生学习新的态度和行为方式，从而更快、更好地适应大学生活；
- 3、鼓励新生投入各种有意义的集体活动，培养他们对宿舍、班级和学校的归属感及自身凝聚力。

四个游戏的形式各不相同，但目的都是为了让大一的新生更快、更好的适应大学生活，希望新生能在未来的四年里相互珍惜，彼此宽容、理解和接纳。要明白到每个人都有缺点，包括自己，每个人都有优点，当然也包括自己。当埋怨、怀疑自己的时候，想想自己并不是一无是处的。当别人犯错的时候，想想自己也不是完美的。希望新生们能在这四年里可以相处愉快，彼此扶持。

在学校领导的大力支持下，在辅导员老师的带领下，这次的新生团体心理辅导活动取得圆满成功。我们很好的达到了团体心理辅导活动的既定目的，促使新生在交往中通过观察、学习和体验，来认识自我，探讨自我并接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式。

在新生所填写的内容之中，我们发现进入大学之后，她们大部分的人最兴奋的一件事便是可以独立生活，最满意的一件事就是我们师兄师姐的热情与关照，最烦恼的一件事怕自己不适应大学的生活，最担心的一件事便是军训；在面对学校生活环境方面，也有很多新生写道，虽然宿舍很旧很小，但都会努力去适应它，和舍友们一起去经营它，如果可以的话，最希望我们的宿舍是一个五星级的宿舍，姐妹们的友谊天长地久！

通过这次活动，我们不难发现新生们的心态是很乐观积极的，虽然遇到生活环境上的一些小困难，但她们都想着会去适应去改善，而不是光顾着抱怨，这也是我们感到很欣慰的地方。当然，我们此次活动也存在某些方面的不足，譬如有些工作做得还不够细致全面，有些宿舍的活跃气氛还带动的不够，有些通知说明还不够详细到位，但我们相信，经过这次的经验，我们以后的工作能做的更好，我们会努力改进！