

## 合作团体心理辅导方案

### 合作团体心理辅导方案（精选 15 篇）

为有力保证事情或工作开展的水平质量，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。那么你有了解过方案吗？下面是小编精心整理的合作团体心理辅导方案，仅供参考，大家一起来看看吧。

#### 合作团体心理辅导方案 篇 1

活动名称：敞开心扉交朋友

活动目标：

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。

活动准备：

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。

活动程序：

#### （一）“坐地起身”暖身游戏（10 分钟）

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。

## （二）“爱在指间”（30 分钟）

### 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”；

（3）伸出 3 个手指表示“我很高兴认识你，并想对你有进一步的了解，和你做个普通朋友”；

（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

(1) 刚才自己做了几个动作?握手和拥抱的亲密动作各完成了几个?为什么能完成这么多(或为什么只完成了这么少)的亲密动作?

(2) 当你看到别人伸出的手指比你多时,你心中的感觉是怎样的?当你伸出的手指比别人多时,心里的感觉又是怎样的?

(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。

## (三) 盲人旅行 (20 分钟)

### 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,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。

(1) 成为盲者的那一刻你是什么感觉?害怕?担心?还是兴奋?

当知道与你一起搭档的是你不熟悉也不了解的人时，你的第一感觉是什么？你相信你的搭档会正确的带路吗？有想过要把搭档交换成自己熟悉的人吗？当领路者一路领着你安全畅通的走完障碍物时，你的感觉又是什么？

（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？

（3）当你看着本不了解的两个人配合默契的完成任务时，你心里是什么感觉？想想，如果是自己，会顺利完成吗？

（4）你从这个游戏中学到了什么？

### 3.活动小结。

人与人之间的交往应当是团结合作相互信任的，你毫无条件的信任我，我才可以毫无顾忌的帮助你。就比如刚才的游戏，盲人完全信任领路者，而领路者感觉到了盲人对他的信任及尊重，为了不让盲人失望，必定会全力以赴的帮助盲人。如果，你不信任对方，迟迟不肯前行，还这里问，那里摸，领路者也肯定会不耐烦的，那样，你们的任务就很难完成了。所以说，在人际交往中信任和尊重也是不可或缺的，我们更是要

#### （四）“团体检测站”（15 分钟）

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。

#### （五）小结（5 分钟）

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。

### 合作团体心理辅导方案 篇 2

#### 一、目标：

通过七个活动单元的设计，引导离异家庭孩子认识自己的成长背景，培养他们正确表达自己及分享内心想法的积极态度。

#### 二、方式：

辅导教师就设计的活动方案，以团体的分享及互动的过程来达到预定目标，在每一次活动后，辅导教师将会撰写一份观察记录与报告，供学校辅导室参考，按实际需要由班主任及任课教师，配合学校辅导室追踪及关心组员的成长情况，并建立完整个案辅导材料。

### 三、对象：

小学四、五、六年级离异家庭的男生

### 四、时间：

课外活动(40分钟左右)

### 五、地点：

学校多媒体室或适合孩子游戏的场所

### 六、工作人员：

心理辅导教师

### 七、活动内容安排内容：

离异型家庭学生心理辅导辅导者收集案主资料成立“谈心小组”  
共同确定目标、要求、原则

活动之一“我有我的小秘密”交流

活动之二“我在家庭中所感受的最痛苦”倾诉

活动之三“最愉快事件”或“我是一个……人分享”或“假如我是一个……人”的角色互换

活动之四“严重事件”讨论

活动之五“我想要一个这样的家”

活动之六“个人的梦想”

活动之七“健康生活辅导”

## 合作团体心理辅导方案 篇3

### 一、辅导目标：

总体目标：抚平学生心理创伤，稳定其情绪，使其正确认识车祸事件给自己带来的心理困惑，端正自己的心理状态，引导学生热爱生活、热爱生命、善待人生，学会感恩。

### 具体目标：

从认知上正确地看待车祸，通过情绪的宣泄、放松训练，降低学

生的焦虑感，积极适应生活；培养学生建立积极合理的认知方式，帮助其树立自尊、自信，提高他们面对困境解决困难的能力，树立正确的人生观、价值观。

二、辅导准备：学生凳围成一圈、纸箱、笔和白纸、《感恩的心》视频、《阳光总在风雨后》视频

三、辅导对象：车祸受牵连的同学、老师。

四、辅导过程：

第一步：讲明意图，建立信任

今天我们开一个主题班会，是因为，我们有两个同学在车祸中离开了我们！想起他们我们依旧心痛不已！平时他们总是给我们带来欢笑，老师知道他们的离去给你们带来了巨大的痛苦！所以借这个班会课让在坐的同学对这两位逝去的同学表示祝愿，把我们对他们的爱通过特殊的方式传递给他们。

这件事情的发生，除了带给你们巨大的悲痛，可能还有震惊和困惑：生活中的苦痛真的可以通过死亡来解脱吗？生命的意义究竟是什么？我们该怎样去面对生活中的各种压力及痛苦，甚至绝望的情绪？

第二步：情境重现，情绪抒发

团体分享：

1、车祸当时，你看到了什么？听到了什么？怎么做的？有什么感受？身体有些什么反应？先小组交流。然后全班交流。（引导学生说出各种情绪，并引导这些情绪都是人在紧急情况下的正常反应。）

2、车祸过后，你做了些什么？想过怎样做？没法可施时你有什么感受？（从学生的分享中了解学生对事件的认知，并及时引导。）

3、小组讨论分享。（现在，你最担心什么？我们能做些什么？了解影响学生心理的关键问题，教给一些应对的方法，树立学生信心，帮助学生重建安全感。）

根据学生讨论得到的情绪反应，老师给予指导，让学生知道发生车祸后自己有这样的情绪是正常的。

第三步：情绪罗列，端正认识

1、心理应激反应

当我们遭受一些重大的打击和挫折时，由于这些打击和挫折超出了我们个人的承受能力，因而会带来强烈的痛苦和压力，并引起情绪、认知、行为上的消极反应。

情绪上：感到悲哀、愤怒、愧疚与自责，焦虑、孤独、无助、疲倦；惊吓、苦苦思念、麻木感等；

认知和行为上：不相信、困惑、迷茫、失去目标和感觉生活没有意义；失眠、食欲障碍、漫无目的和心不在焉的行为、社会退缩行为、做恶梦、叹气、坐立不安、哭泣等；

还可能出现一些生理上的症状：如胃部空虚、胸口紧迫、喉咙发紧、口干、呼吸急促、缺乏精力等。

## 2、悲伤现象

亲人或朋友的突然去世，这是非常大的灾难性事件，会导致我们的急性应激并出现各种悲伤反应：

- (1) 某种形式的身心症状或生理不适
- (2) 逝者影像萦绕脑海不去
- (3) 对逝者或死亡当时情境感到愧疚
- (4) 对外界有敌意反应或消极看法
- (5) 失去遭遇失落前的生活功能
- (6) 发展出逝者曾有的行为特征
- (7) 产生想追随而去的念头等。

## 3、跟学生交流这段时间他们情绪、认知、行为的表现

“这些都是你曾经历或正在经历的，都是正常的反应。但我们仍需要学会面对和接受这样的事件，并进行自我调节，需要让悲伤告一个段落。现在我们带着心痛一起缅怀和悼念我们的朋友。”

### 第四步：深情追悼，表达情感

“你走的那么匆匆，还多想跟你把酒交心谈到天亮！”

同学们，接下来我们会在这里做一个哀悼仪式。如果你有什么话想跟我们逝去的同学说，就把它写下来吧！

### 1、让学生先写下最想对逝去同学的话。

同学把写好的纸折成心形，播放《天堂没有车》柔和的音乐唤起

学生对逝去的同学的思念。

2、哀悼仪式：接着在空旷的地方准备一个纸箱，把同学写下的心里话烧了。然后让他们大声说：“我的……，一路走好。”

### 3、默哀 1 分钟

最后在原地默哀一分钟，给这件事情画上一个句号。引导学生逝者以已，作为有幸活着的我们应该怎样对待生命。

### 第五步：正视生命——“假如生命还有三天”

通过这个环节，我想让他们明白：在灾难频繁的今天，我们很有必要对人自己的生命价值做一番思索。感悟生命和净化心灵，从而以愉快饱满的精神去度过剩余时光，在以后的人生路上走得更坚强和快乐。因此从以下几步操作：

(1) 给每位学生发一张纸，每人在纸上写出假如生命只有三天大家会去做的事情。

(2) 然后依次向右传，每个人将自己写的话读给右边的一个人听。

(3) 请学生们大声念出自己“三天生命的规划”，并对他人表示深深的感谢。

(4) 活动分享：让他们明白其实每个人都有遗憾，也都想去挽回，只是因为一些原因没有去做，与其等到那个时候，不如现在就去做。如果我们把每一天都当做生命的最后一天来过，那我们的生命一定更加精彩。

### 第六步：珍惜人生，感恩身边的人

让学生思考对于自己生命中最重要的东西，懂得珍惜和感恩身边的人。

感恩生活，每一个活着的生命本身就是一种幸福，更何况我们健康地活着。所以我们要学会感恩，感谢我们的父母给予我们生命；感谢我们朋友给予我们快乐；感谢我们的老师给予我们知识……

(1) 给每位学生发一张纸，每人用笔在纸上写上对自己比较重要的 20 个人的身份，比如父母，亲戚，姐姐，老师，朋友等等……

(2) 然后将 20 个身份舍弃 10 个，再舍弃 5 个，再舍弃 3 个，再舍弃一个。



(3) 引导大家思考对于自己生命中最重要的东西。

(4) 请同学回答自己的选择及理由。

(5) 然后，用电脑播放并引导参加活动的成员唱手语歌《感恩的心》

老师小结：面对灾难，我们不哭，因为我们相信，苦难总要过去，希望即将来临！我们充满信心！生命的价值和意义——面对灾难，我们没有理由不珍惜自己，珍爱生命！面对逝去的生命，我们没有理由不珍视亲情、友好同伴。

面对灾难，我们不哭，让我们学着坚强！让我们期待明天！……”最后老师把《阳光总在风雨后》这首歌送给全体同学，愿每一个同学，每一位老师都能把伤心、悲哀、感动化作一种力量，一种源自灾难的力量，一种令世界瞩目的力量！快乐坚强地度过每一天！

五、辅导效果：

通过将近 4 周的辅导，主要通过观察、问卷等方式来评估学生的情绪，心理有了明显的改善，具体表现在：

1、情绪上：大部分学生不再感到悲哀、焦虑、孤独、无助；惊吓、苦苦思念、麻木感等；

2、认知上：正确认识到生命的价值，如何让自己的生命活得有价值。

3、行为上：同学之间更加团结，互助互爱。

但与逝去学生有密切关系的个别学生情绪上还有点恍惚，第二天重点找他们进行一个心理测试，让他们了解这样的情绪、心理反应还是正常的，特别让学校心理老师跟进这些情绪较大的学生。

合作团体心理辅导方案 篇 4

[设计说明]

本次活动的目的是让同学们在相识的基础上，更好的了解彼此、倾听彼此，化解生活中由于彼此不熟悉而导致的矛盾和冲突，从而形成良好的班级氛围，增强班集体的凝聚力。

[活动目标]

通过关注练习活动，让同学们更好的了解彼此，拥有更好的人际

互动，化解矛盾和冲突。

通过自画像活动，让同学们更好的了解自己内心的感受，更好的反省自身。

在活动中让学生直接触摸自己内心真实的体验和感悟，学会感恩和换位思考等。

[活动方式]

热身活动、关注练习、自画像、分享与讨论

[活动准备]

材料：白纸、笔（自画像时需要让同学们带上）。

[活动过程]

1、活动主题介绍，做团体契约（5 分钟）

活动要求：

（1）收心（集体把手机调成静音）

（2）积极参与，开放自己。多表达自己的感受和体会，避免言语伤害。

（3）遵守活动规则。

契约内容：

（1）积极参与

（2）不进行任何言语攻击、身体攻击

（3）保密原则

2、热身活动（10 分钟）

全班同学按出生年月（阳历）从大到小排列，只允许进行肢体交流，不得发出任何声音。

惩罚游戏：花好月圆夜

3、关注练习（50 分钟左右）

热身活动后报数，分组。组内成员每人向指定成员提一个自己想知道的问题，对方如果不想回答，可以表达出来。

轮流被问，每人约 6 分钟。

4、自画像（40 分钟左右）

用任何形式画出自己，抽象的、形象的、写实的、动物的、植物

的，什么都可以。总之，把自己心目中最能代表自己的东西画出来。可以有标题，也可以无标题。

画完后，以小组为单位互相欣赏图画，并请每一位同学对他的画进行解释并答疑。

#### 5、活动分享（约 20 分钟）

围圈一起分享感受。

### 合作团体心理辅导方案 篇 5

#### 一、团体方案名称：

良好课堂，友好关系——我可以

#### 二、团体规模

由 7—9 人一小组、 9 个小组组成

#### 三、参加对象

赣师附中初三〈四〉班全体同学，赣南师院 xx 心理学部分学生

#### 四、活动时间：

20xx 年 12 月 2 日下午 4:00——5:30

活动地点：赣师附中校内(具体待定)

#### 五、团体整体目标

不管在生活上还是学习上，初三学生都有着不同程度的问题和压力，特别是中考临近，初三学生的精神压力大。我们发现，部分学生还存在上课不用心听讲，注意力不集中，有的还有早恋现象。这些对他们今后的发展是不利的。为此，希望通过团体心理辅导活动，营造一个真诚、理解、支持的小组氛围，使同学们通过活动和分享，学会认识自我、悦纳自我、调节自我，及时化解冲突与矛盾，提高心理承受能力，树立正确的学习观和恋爱观，促进心理健康，以更加积极的心态面对学习，工作和生活。

#### 六、团体活动具体安排：

第一单元促进认识加深了解

活动一：串名字游戏(大约 15 分钟)

游戏方法：小组成员围成一圈，任意提名一位学员自我介绍姓名、兴趣爱好，如我叫 A、喜欢写作;第二名学员要说：我是喜欢写作的 A

的左边(右边)的喜欢看书的B;第三名学员说:我是喜欢写作的A的左边(右边)的喜欢看书的B的左边(右边)的喜欢音乐的C,依次下去,最后介绍的一名学员要将前面所有学员的名字、兴趣爱好复述一遍。(人数不多的可以反过来轮一圈)

分享交流:

- 1、你是怎么记住其他学员的名字及兴趣爱好的?
- 2、这个游戏中,你学到了什么?

第二单元端正学习态度建立友好关系

活动二心有千千结(大约15分钟)

目的:使参与者能够认识到,在遇到看似复杂问题的时候,只要通过换位思考以及团队的合作就可以顺利的解决问题

活动程序:

- 1、要求所有的参与者围成一个圈
- 2、从任何一个人开始要求(她)他将两只手分别与不相邻的两个人相握;然后这两个人再各自与不相邻的人握手,按此顺序继续,直至所有人的手都与其他的人相握
- 3、这时,所有人的手连接起来形成一个交错的套,此时要求大家再部松开手的情况下通过移动自己的身体变换自己的位置,来解开交错的套。

交流分享:

- 1、面对“死结”,你们一组同学的态度有何不同?
- 2、你们是如何解开死结的?有何感想?
- 3、在学习和生活中,有哪些“死结”?我们该如何面对?

第三单元正面压力树立良好的心态

活动三你说我说(大约35分钟)

活动程序:

- 1、由主持者开始,发起话题,引导小组成员针对上课玩手机、开小差等现象,谈自己的看法;对于部分同学的早恋现象,引导小组成员发表自己的看法,以及自己是如何处理异性关系的。
- 2、针对小组成员的发言,主持者可以引导其他组员进行反馈。

3、帮助小组成员发现适合自己的应对方式，并总结分享。

交流分享：

1、从交流中你感悟到了什么？

2、谈谈你可以有什么改进的地方？

第四单元舒缓压力以自信饱满的心去迎接未来

活动四放松——兔子舞

活动顺序：

1、让小组成员站成一列纵队，要求后面的成员双手搭在前面成员的双肩上。

2、主持人站在一边为他们发号施令：如左脚跳两下，右脚跳两下，双腿合并向前跳一下，向后跳一下，再连续向前跳两下全体成员听从统一口令，全神贯注的作出统一动作。

3、伴随着音乐，全体成员共同跳兔子舞，体验放松操放松的感觉。

交流分享：

1、在玩的过程中，什么时候会出现步调不一致？为什么会出现这种情况？

2、当出现步调不一致时，你们的心理感觉如何？游戏后是否感觉放松？xx 注意事项：

1、除了主持人需要技巧外，参加者也需要加入很大的注意力，不仅注意倾听主持者的命令，还要注意前后同伴的动作，免得踩到别人的脚。这是一个很重要的问题，一个人的不专心很可能影响到他前后几个人的情绪，甚至扰乱他们的步伐。因此，作为主持者，发现这种情况时，要及时用幽默的语言提醒那个走神的人，以保持整个团队的游戏效果。

2、游戏一开始的时候是可以由主持者发号施令，随着游戏的推进，主持者可以将这个权力交给某个游戏者，让他左右大家的步伐。这样会增加游戏的难度，因为主持者站在旁观者的角度有利于把握全局，说出的命令会照顾所有人。当这个权力转交给游戏者时，他只能凭感觉感受大家的需要，难免出现不协调的命令，这种更有难度的方法，会更有利于帮助成员体会协调与合作的重要性。

## 合作团体心理辅导方案 篇 6

一、活动主题：团结就是力量

二、活动目的：团体成员彼此信任、相互协助、融洽相处为团体贡献自己的智慧和力量，使团体成员感受团结的力量，体会集体的温暖，并在以后的学校生活中继续发扬合作精神。

三、活动对象：初一学生

四、活动场地：餐厅三楼

五、活动时间：45 分钟

六、活动过程：

### （一）导入

尊敬的各位老师，亲爱的同学们，大家下午好，很高兴在这一个明媚的春日的午后大家聚在这里开展大型团体心理辅导活动，在活动中希望我们每位同学都能全身心的投入，去体验活动带给自己的感受。在游戏之前将全体同学成员随机分成四组，确保每组的人数及男女生的比例差不多。（5 分钟左右）

### （二）热身运动：

1、活动目的：让学生放松身心，尽快进入状态，以便活动的顺利开展。

2、活动时间：10 分钟

3、活动程序：

每组围成一个圈，小组以速度最快，动作最整齐、声音最洪亮的说出“相信我们组是最棒的”为优先胜出者。

活动规则：每个人拍一下手，说出第一个字“相”同时向右边的人背上拍一下，然后一次拍两下手，说出两个字“相信”同时向右边的人背上拍两下，依次往下进行。（10 分钟）

分组展示，选出优胜组，请优胜组的同学分享你们成功的心得。

### （三）坐地起身

1、活动目的：这个任务体现的是团队队员之间的配合 8 孟年 恐饕让大家明白合作的重要

2、道具要求：无需其他道具

3、活动时间：25 分钟左右

4、详细游戏规则

(1)每组先派 2 个人背靠背、臀部贴地、双臂相互交叉地坐在地上。

(2)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。

(3)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。

(4)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。在此过程中可引导同学“坚持、坚持、再坚持”因为成功往往就是再坚持一下。

5、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) 在遇到困难的时候感受是怎样的？当成功的时候感受是什么？

(3) 之前有没有过这种感受？联系实际生活对你有什么启示？

6、老师总结：

(四) 围圈坐腿（10 分钟）

1、活动目的：在同学们初步感悟到团结就是力量的基础上，最后进行升华，使同学们进一步的感受到团结的力量。

导语：俗话说人心齐,泰山移。 众人拾柴火焰高，我相信同学们在刚刚活动的过程中也能体会到团结就是力量。接下来我们就一起做一个游戏，感受一下团结的力量。

2、游戏规则：全班同学围成一个圈，每一个同学的双脚并拢，脚尖抵在前一个同学的脚后跟上，手搭在前一个同学的肩膀上，屁股坐在后面一个同学的腿上，看大家能保持多少秒。

总结：

(五) 结束语

愿我们的同学们在今后的学校生活中都能带着今天满满的收获团结奋进，相亲相爱，一路花开。

合作团体心理辅导方案 篇 7

活动主题：“增进交流，提高团队凝聚力”

活动目的：

- 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。

活动对象：江苏建筑职业技术学院心理协会成员

活动场地：待定

准备材料：报纸若干张

活动时间：50 分钟

活动过程：

### 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：所有人围成一个圆圈，先由主持人站在团体中说：“大风吹”，学生问：“吹什么？”，主持人说：“吹……的人”，那么所有……的人就必须离开自己站的位置，重新寻找新的位置。没有找到位置的人表演一个节目，并作为新一轮的主持人重新提问“大风吹”，如此进行下去。如有时间主持人还可以说“小风吹”，则……的人不动，没有的……的人移开自己现在所处的位置。

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？

(2) 来自不同班级却同在一个社团，是否曾因为意见不一致产生心结，那我们应该以何种心态来面对这些“结”？

(3) 要想解开这个结，靠的是什么？

#### 四、团队合作——同舟共济

活动目的：齐心协力，发挥集体的聪明才智，让学生进一步明白合作的重要意义。

活动时间：20 分钟

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，拿出最佳方案。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。

合作团体心理辅导方案 篇 8

## 一、活动目的

本次新生团体心理辅导活动的目的主要在于迎接 20xx 级新生的到来；帮助他们尽快认识和熟悉自己的同班、同专业、同学院的同学，彼此之间建立起良好的团队合作精神，培养他们的集体归属感；为其今后的学习、生活奠定一个积极良好的开始，提倡大家利用智慧创造性地完成自己的学习和工作。

## 二、活动名称

教育科学学院 20xx 年迎新生团体心理辅导

## 三、活动对象

教科院研究生一年级新生

## 四、活动时间

20xx 年 9 月 18 日（周日）

早上 8：30-10：30；下午 15：00-17：00；晚上 19：00-21：00

## 五、活动地点

教育科学学院 101 室，院楼中间空地

## 六、主办单位

教育科学学院研究生会实践部

## 七、活动流程

### （一）前期准备工作

前期的各项准备工作基本于 9 月 14 日之前完成。

#### 1、招聘心理培训师

9 月 14 日之前在我院范围内招聘本次团体心理辅导的心理培训师 6 名及助理培训师 18 名，主要为研二、研三心理学专业的学生（已招完）。由实践部相关负责人负责招聘；

华南师范大学教育科学学院第十一届研究生会

#### 2、安排心理培训师及助理交流会

于 9 月 16 日集中安排心理培训师和助理结合本次团辅方案进行一次交流。由实践部部员提前申请教室，并通知各位主教及助教交流会时间；生活部提前打印具体活动方案 28 份。另外，实践部还需在交流

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/415331100324011340>