# 中学生心理健康团体辅导方案

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2025-03-06

*中学生心理健康团体辅导方案----拍卖价值观团体活动:----拍卖价值观活动目的：通过团体辅导活动，激发学生思考自己的价值取向，帮助学生体验和澄清自己的人生价值观和人生态度。设计思考：中学时代是人生可塑性最强的时代，中学生的价值观对其人生态...*

中学生心理健康团体辅导方案

----拍卖价值观

团体活动:

----

拍卖价值观

活动目的：

通过团体辅导活动，激发学生思考自己的价值取向，帮助学生体验和澄清自己的人生价值观和人生态度。

设计思考：

中学时代是人生可塑性最强的时代，中学生的价值观对其人生态度有重要的影响。由于学生处于价值观形成和发展时期，很多价值观念还是模糊不清的，中学生的价值观念往往受其所处的社会背景、家庭传统、家庭教育等等方面的影响较大。这一团体活动是用类似拍卖商品的方法，帮助学土了解有关爱情、友谊、健康、美貌、爱心、金钱、欢乐等多方面的价值观念：因为在拍卖会上，学生个人的价值观念直接影响学生在拍卖时的选择，学生可以从自己的取舍中了解自己的价值观和人生态度，思考和澄清自己的价值观和人生态度。

活动过程：

1．活动准备

a

.“起价表”一份。如图，各价值项目用不同的颜色制成卡片，粘帖在上面，以增加拍卖的趣味性及方便拍卖进行。

b

.“拍卖锤”一个。

c

.宣布游戏规则。老师(或选一位学生)当拍卖师，手持“拍卖锤”做终裁。每个学生有10000元钱，可以随意叫卖“起价表”中的东西，以起价为基准，每次出价以1000元为单位，最终以价高者得到东西，有出价10000元的，立即成交。并由拍卖师做好记录，同时得标者也做下相应的记录（用多少钱买到了什么）。

起 价 表

1.权力

1000元

9．自由

2024元

2．财富

1000元

10．欢乐

1000元

3.健康

2024元

11．自尊

2024元

4.爱情

1000元

12．诚实

1000元

5．礼貌

1000元

13．学历

1000元

6．美貌

1000元

14、工作

2024元

7．友谊

1000元

15、长寿

1000元

8．爱心

1000元

2．引发动机

(1)教师问：“有谁不喜欢金钱?”(预期学生会一致说没有，而且反应是热烈的。)

(2)教师继续问：“若你有10000元，你希望得到什么?”(让一两位学生回答)

(3)给每个学生每人10000元，介绍拍卖游戏的方法和拍卖的东西。

3．开始拍卖

(1)由教师主持拍卖。

(2)按游戏方法进行，到所有拍卖东西卖出为止，然后请学生认真考虑买回来的东西。

4．组织讨论：（以下是示例）

(1)你是否后悔得到你所买的东西?为什么?

（可能的答案）

a不后悔，因为“爱情”是最令人快乐的体验；

b“权力”使我高人一等，受人尊重；

c“诚实”是美德；

d“学历”等于美好前程，一生无忧……

(2)在拍卖过程中，你的心情如何?

（可能的答案）

a很紧张，一定要赢!

b有时叫到高价就舍不得再叫。

(3)有没有同学什么都没有买?为什么不买?

（可能的答案）

a有，因为没什么值得买；

b有，因为钱最重要；

c有，因为叫输了。

5．教师总结，引发思考：

(1)假如现在已经是人生的尽头，请看看你手上所有的是什么东西?

(2)它们对你来说是否仍有意义?

(3)你是否后悔刚才为自己争取的东西太少?

(4)你争取回来的东西是否是你最想得到的东西?

(5)金钱是否一定会带来幸福和欢乐?

(6)有没有一些东西比金钱更重要，或比金钱带来更大的满足感呢?

(7)以上问题都没有一定的答案，然而，你是否甘愿为了拥有金钱、权力而放弃一切呢?

(8)有没有比这些更值得追寻的东西呢?这些都是值得我们去深思的。

6．活动结束

心理咨询团体辅导方案

第三组

e家族

团体辅导方案

（一）团体名称

我的未来不是梦。

（二）团体性质

教育性、结构性。

（三）团体对象

08级心理咨询专业的大专生。

（四）团体人数

16人。

（五）招募方式

张贴海报。

（六）团体经费

海报印刷费、活动材料印刷和购买费用等约50元。

（七）团体领导者

杨乐，另有助手3人。

（八）理论依据

1.、放松疗法

一种通过训练有意识地使机体主动放松来控制自身的心理生理活动，降低唤醒水平，改善因紧张反应所造成机体紊乱的心理生理功能的心理治疗方法。实践表明，此方法可以消除成员心里紧张，是身体处于放松状态，心理生理的放松可以使身体体会轻松愉快的感觉。

2、莫雷诺的角色扮演疗法

角色扮演是指用表一演方式来启发团成员对人际关系及自我情况有所认识的一种方法，让来访者在某种情况下扮演现在的、过去或将来所发生的事件的一个角色，通过所扮演的角色，而使来访者本人和其他来访者从中找到自己的现实生活，发展问题所在，并开发潜能。

3、班杜拉的观察学习理论人除了直接学习以外，更重要的在于他可以通过观察区进行间接的学习，人正是因为有了这种观察能力，才使其能够避免去重复尝试错误而带来的危险，避免前人所走过的路。

4、霍妮的自我人格理论

霍妮将人格分成三部分，即真实的自我、现实的自我和理想的自我。真实的自我包括那些在任何特定的时期都能真正体现我们自己的东西，理想的自我反映了人们最希望成为的那种人。有些人由于不满真实的自我，无法容忍与理想自我之间存在的巨大差异，因而产生自卑感，造成自我贬低的心理阴影，同时也影响他在人际关系中的角色定位，从而产生许多困惑。大学生群体由于发展还未完全成熟，不少学生理想的自我和现实的自我定位还不明确，往往因为二者之间存在差距而产生巨大的心理落差。因此帮助学生们认清真实自我和理想自我，引导他们接受自我，是一件十分有意义的事情。

5、群体动力学理论

勒温认为，人就是一个场，人的心理现象具有空间的属性，即人的行为是由场所决定。用公式B＝f（PE）来表示，其中B表示行为，P表示个人，E表示环境。勒温将场论的基本特征概括为：（1）场是融行为主体及其环境为一体的整体；（2）场是一个动力整体，具有整体自身独有的特征；（3）场的整体性在于场内并存事实的相互依存和相互作用关系。

6、霍兰的类型理论　霍兰认为生涯的选择与调整是个人在对特定职业类型进行认同后,个人人格在工作世界中的表露或延伸。他认为多数人的职业类型能被分类到六种类型中,他还按照一个固定的顺序将六种类型排成一个六角形模型,据此发展了一致性、分化性、身份认定及适配性四个概念。适配性的高低,可以预测个人职业满意程度、职业稳定性以及职业成就。

7、帕金森的职业人匹配理论　这是用于职业选择、职业指导的经典性理论。帕金森明确阐明职业选择的三大要素或条件:

①应清楚地了解自己的态度、能力、兴趣、智谋、局限和其他特征;

②应清楚地了解职业选择成功的条件、所需知识、在不同职业工作岗位上所占有的优势、不利和补偿、机会和前途;

③上述两个条件的平衡。将主客观条件与社会职业岗位(对自己有一定可能性的)相对照、相匹配,最后选择一个与个人匹配的职业。

（九）团体目标

缓解焦虑，释放压力，发掘潜能，突破自我。

（十）实施方式

本团体以16人的团体方式进行。聚会时间每周一次，每次两学时，共7周，每周二下午3:20——4:55。在连云港师专智贤楼D410教室进行。

（十一）团体方案

阶段

阶段目标

活动流程及内容

初始阶段

1、组员认识并初步了解

1、瑜伽冥想放松

2、建立团体初步信任感和凝聚力

3、组员了解团体性质、目标及团体规范，澄清成员参加动机

2、微笑握手，滚雪球

3、棒打薄情郎

4、传递呼啦圈

5、介绍小组基本情况

分享焦虑阶段

1、引出并缓解就业前焦虑问题

2、进一步增强团体信任感和凝聚力

1、瑜伽冥想放松

2、找零钱

3、同舟共济

4、你说我说大家说

5、作业

自我探索阶段

1、客观看待并接纳自身能力

2、了解自身职业兴趣和倾向

1、瑜伽动作放松

2、作业反馈

3、我还能做什么

4、心理测验

现场招聘阶段

1、发现自己就业具备的优劣势

2、增强就业前自信

1、瑜伽动作放松

2、测验后心得

3、现场招聘

突破自我阶段

1、激励组员突破创新

2、引导组员回顾前面团体经验,统整团体收获

3、协助组员面对团体结束的心情

1、穿越生死线

2、成员回顾，谈感受

3、毕业

（十）参考书目

1.樊富珉著，团体心理咨询，高等教育出版社，2024

2.侯志瑾主编，职业辅导，北京大学医学出版社，2024

3.徐爱玲著，大学生就业与创业教育，中国矿业大学出版社，2024

（十一）实施过程

初始阶段

组员背景分析与方案设计构想

组员初次见面互不认识且拘谨，为让大家更快的熟悉，增进了解，开展这些活动

阶段目标

1、形成组员间初步认识，扩大交往范围

2、增建团体初步信任感和凝聚力

3、让组员明确团体基本情况

活动名称

活动目的具体操作

备注

瑜伽冥想放松

缓解身心疲劳

领导者用舒缓的语调让组员通过冥想大海的画面达到全身放松

助手A播放背景音乐

微笑握手，滚雪球

1、通过握手有了身体的接触,有利于打破坚冰,活跃现场气氛

1、全体成员起立.在规定时间内和所有成员握手.握手时要求面带微笑

2、通过微笑握手的方法将成员分为二二一组，二个人面对面坐下，进行自我介绍

1、介绍内容要包括你为什么来这个团体，想达到什么目标，以便于以后的内容

2、初步相识，互通姓名

3、逐步扩大交往范围，引发个人参与团体的兴趣

3、刚才自我介绍的二个组合并，形成四人一组，每位成员把自己刚才认识的朋友向另外二位新朋友介绍

4、所有成员围坐为一个圆圈，进行连环自我介绍，内容包括自己的姓名、班级、与众不同的特征

2、领导者可适当记录每个成员的特征信息，供下一个游戏时使用

3、座椅16把

棒打薄情郎

1、进一步增进大家的了解，彼此熟悉姓名等信息。

2、巩固上一游戏的效果，培养归属感和团队感。

1、成员挑选自己一个昵称，你最喜欢别人称呼你的名字和爱好，填写在胸卡上

2、成员了解和记住彼此的名字，促进了解

3、所有成员围圈就座，领导者手执“棒子”，喊出一位成员的昵称，被叫者左右两侧的成员要马上站起来，否则由被叫者给与当头一棒，“棒打薄情郎”

4、反复做几次之后，利用随机数法更换成员的座位，再次进行游戏，直到大家熟悉彼此的名字

1、胸卡16张

2、用旧报纸卷成若干纸棒

传递呼啦圈

考察组员的团队协作能力以及随机应变的能力

1、组员分两组，手牵手围成两个大圈，领导者站在圈外指挥

2、每个圈内发放一个呼啦圈，由助手B、C宣布开始并计时，看两个小组顺时针传递呼啦圈速度的快慢，一般记为三圈一轮且中途不允许把手放开

3、快的一组即为胜者，落后的要由对手给予惩罚

1、呼啦圈两个

2、秒表两个

介绍小组情况

让组员明确团体基本情况

1、领导者介绍本次团体性质、目标及团体规范

2、助手A宣读团体规范

3、助手B、C发放协议，请组员签字

团体规范协议16份

附：

团体规范

1、保守成员秘密，尊重成员隐私。

2、坦率真诚地与其他成员交流，不掩饰自己的真实情感。

3、按时参加每次团体活动，不迟到、缺席、早退。

4、尊重他人，仔细倾听，不随意打断别人的发言。

5、广泛交流，避免只与自己喜欢的成员沟通。

第二阶段

阶段名称

分享焦虑

组员背景分析与方案设计构想

附加这一阶段有益于巩固上一活动成果，同时我们发现组员的就业焦虑缘于理想自我与现实自我的不协调，对未来不确定的忧虑，所以在组员信任感增进的基础上引出活动主题，调动组员共感

阶段目标

1、引出并缓解就业前焦虑问题

2、进一步增强团体信任感和凝聚力

活动名称

活动目的具体操作

备注

瑜伽冥想放松

缓解身心疲劳

领导者用舒缓的语调让组员通过冥想春暖花开的画面达到全身放松

助手A播放背景音乐

找零钱

1、让成员了解每个人都有其存在的价值，要懂得互相尊重和珍惜

2、培养组员归属感

1、让全体成员围圈手拉手，充分体会大家在一起的感觉

2、男生代表1元钱，女生代表5毛钱。由领导者说出具体价格数目，由男女生自由组合，最快组合完毕的即为获胜者，落单或者组合错误的则视为失败

同舟共济

1、增强团体合作意识

2、营造团结和谐的团体气氛

1、组员以平均人数分为两队，每队八人。每队分派一张报纸，将报纸铺在地上

2、领队信号开始，所有队员一齐站到报纸上，不可弄破报纸，就另要一张补充，继续游戏

3、全体队员能够长时间两脚都站在报纸上是胜利者

1每队一张报纸并预备数张报纸做后备之用

2领队用的哨子

你说我说大家说

1、引出团体活动主题

2、让组员在交流中发现共性，缓解压力，寻得团队支持

领导者引出话题，让组员就“我为什么选择心理咨询专业”、“现在我对心理咨询的新的认识是什么”、“我眼中的心理行业的就业情况是什么”三个问题进行交流，领导者做适当记录并总结

交流结束后，领导者布置作业，请组员完成“理想和专业知多少”问卷

附：

理想和专业知多少

我的理想：

1、小学三年级时：

2、初中一年级时：

3、高中一年级时：

4、大学二年级时：

比较之后我发现

我的专业：

1、我的专业是怎样选择的2、我对专业的了解情况是

3、我对专业的总体感觉是

4、我的专业今后可以做

5、如果有重新选择的机会，我会选择什么？为什么？

上述练习给我的启发是

第三阶段

阶段名称

自我探索

组员背景分析与方案设计构想

组员并不深刻了解自己的潜能和兴趣，此阶段有利于帮助组员深入地认识自己的能力和职业倾向

阶段目标

1、客观看待并接纳自身能力

2、了解自身职业兴趣和倾向

活动名称

活动目的具体操作

备注

瑜伽动作放松

缓解身心疲劳

领导者带领组员做3个放松瑜伽动作

助手A播放背景音乐

加深对专业的认识，引起组员共感

组员交流上次活动结束所布置的作业

作业反馈

我还能做什么

1、引导组员更深层次地探索自身能力

2、让组员意识到每个人都有自己的发光点

1、做“我还能做什么”问卷

2、将组员分为4人一组，分享彼此所列的能力表，同时互相讨论与这些能力有关的职业有哪些

16份“我还能做什么”问卷

心理测验

认识自己的兴趣及职业倾向

做“霍兰德职业兴趣测试量表”，助手B、C在活动结束后计算成绩

16份量表

附：

我还能做什么

1、你曾经完成的工作有什么？这些工作需要哪些技能？

2、回顾你曾受过的教育，所修的课程，你学了哪些技能？

3、你平时常常从事的活动有什么？这些活动需要什么技能？

4、回想你在某次工作中，你所经历过的一次高峰体验（喜悦与感动等），与其他组

员分享这次经历，并列出在这次经历中显现出你的哪些能力？

第四阶段

阶段名称

现场招聘

组员背景分析与方案设计构想

组员都是应届大学生（未经历过招聘），在充分了解自己的专业、能力、职业兴趣和倾向后，为使其自信的走向“招聘现场”，该阶段让其充分展现自己的才华，赢得“招聘方”的青睐

阶段目标

1、发现自己就业具备的优劣势

2、增强就业前自信

活动名称

活动目的具体操作

备注

瑜伽动作放松

缓解身心疲劳

领导者带领组员做3个放松瑜伽动作

助手A播放背景音乐

测验后心得

组员进行初步职业生涯探索

助手B、C把测试结果发给各位组员，领导者引导组员发表对自己结果的看法

现场招聘

充分发掘并展现自己的能力，坚定信心

1、领导者将组员随机分为两组，每组8人，各组代表一位前来应聘的心理咨询专业的应届大学生

2、助手A、B、C是招聘方代表，向“两位”应聘者提问相关问题

3、由助手讨论决定应聘成功者

4、全体组员交流应聘心得

第五阶段

阶段名称

突破自我组员背景分析与方案设计构想

考虑到组员还有对未来就业一定程度担忧，尤其更多的是受到社会舆论而形成的固定思维和偏见等，该阶段的设计是帮助组员克服阻碍，实现自我，并勇敢面对分离的团队

阶段目标

1、激励组员突破创新

2、引导组员回顾前面团体经验,统整团体收获

3、协助组员面对团体结束的心情

活动名称

活动目的具体操作

备注

穿

越

生

死

线

1、鼓励组员突破障碍，勇敢实践

2、激发组员勇气，增强就业前信心

1、领导者请4名选手参加游戏，站在黑板前面

2、助手B、C在距离黑板3米的位置拉起一根距离地面1米的绳子，即“生死线”，并且在“生死线”的下方是深1米，宽2米的“河水”

3、领导者告诉选手可以以任何姿势依次穿越“生死线”，但身体所以部位都不能碰到线

4、助手为选手蒙上眼睛，带上耳机

5、游戏开始后领导者用夸张的语言作为背景渲染惊险气氛

6、助手悄悄撤下绳子

1、绳子一条

2、大盛水容器一个

3、用来蒙眼睛的口罩4个

4、放着动感音乐的耳机4个

5、助手A播放背景音乐

成员回顾，谈感受

对自己的职业问题进行进一步的完善与改进，使其更加具有可行性

1、对团辅的回顾，对自己的生涯规划谈感受，以及最近的变化

2、谈谈团辅中最大的收获，及对团辅的评价，任何想法都可以

毕业

快乐结束

1、合唱歌曲“我的未来不是梦”

2、合影留念

歌曲

（十二）团体评估

分别由领导者、督导和助手、组员完成以下三个评估量表。

1、团体领导者个人评价量表

2、团体辅导活动评估量表

3、团体成员评估量表

1.若不给自己设限，则人生中就没有限制你发挥的藩篱。2.若不是心宽似海，哪有人生风平浪静。在纷杂的尘世里，为自己留下一片纯静的心灵空间，不管是潮起潮落，也不管是阴晴圆缺，你都可以免去浮躁，义无反顾，勇往直前，轻松自如地走好人生路上的每一步3.花一些时间，总会看清一些事。用一些事情，总会看清一些人。有时候觉得自己像个神经病。既纠结了自己，又打扰了别人。努力过后，才知道许多事情，坚持坚持，就过来了。4.岁月是无情的，假如你丢给它的是一片空白，它还给你的也是一片空白。岁月是有情的，假如你奉献给她的是一些色彩，它奉献给你的也是一些色彩。你必须努力，当有一天蓦然回首时，你的回忆里才会多一些色彩斑斓，少一些苍白无力。只有你自己才能把岁月描画成一幅难以忘怀的人生画卷。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！