**咸阳师范学院学生班级团体心理辅导方案**

**——1+1＞2**

**【活动主题】**“1+1＞2——增进交流，提高班级凝聚力”

**【活动目标】**

1.营造轻松开放的氛围，使同学放松身心，收获好心情。

2.拉近同学之间的距离，增强同学之间的信任，促进每位同学积极融入集体。

3.增进同学们对团体的归属感，以及增强团体的凝聚力。

4.使同学们感受团结的力量，体会集体的温暖，在以后的学习中 M,./ .IKM M .继续发扬合作精神。

**【活动对象】**班级全体同学

**【活动时间】**11月16日至12月16日

**【活动地点】**各学院自行安排

**【组织者】**专兼职辅导员、中心咨询师及各班心理委员

**团体心理辅导总体方案**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 活动名称 | 目标 | 活动内容 | 时间 |  |
| 一、导入 | 活动主题、活动目的介绍，让同学们对此次活动有大致了解。 | 导入 | 5分钟 |  |
| 二、破冰之旅—抢硬币；进化三部曲 | （1）活跃气氛，让学生放松身心。  （2）打乱学生所站位置，便于之后活动的顺利展开。 | 抢硬币 | 15分钟 | （任选其一） |
| 进化三部曲 |
| 1. 猜猜我是谁     小小动物园 | 帮助伙伴正确的认识与理解别人，增加相互的认识与信任。 | 不能说出人名，让大家猜这是谁 | 30分钟 | （任选其一） |
| 促进成员更好地认识自己 | 每位同学选择一个最能代表自己的动物 | 30分钟 |
| 四、助人受助——盲行  团队合作——同舟共济 | 通过助人与受助的经验，增加对他人的信任与接纳，充分领会团结协作的真谛。 | 盲行，“聋哑人”帮助“盲人”越过障碍物 | 30分钟 | （任选其一） |
| 齐心协力，发挥集体的聪明才智，培养同学间相互沟通协作的精神，明白合作的重要意义。 | 小组成员共同想方设法，保证同时站在一张报纸上 |
| 五、团体智慧——心有千千结 | 让同学们体验团结与合作的力量，从而增强集体凝聚力。 | 解开千千结 | 20分钟 | （选做） |
| 六、电波传递 | 增强团体凝聚力 | 所有成员传递电波 | 15分钟 |
| 七、团体结束 | 分享感受、握手告别 |  | 5分钟 |  |

**【活动流程】**

**一、导入 （5分钟）**

**开场白：**团体介绍（5分钟）

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。领导者做自我介绍，并介绍协助者，然后说明本次活动主题及活动目的。

**二、破冰之旅—无家可归；抢硬币；成长三部曲（任选其一）**

**（一）“抢硬币”（15分钟）**

活动目的：感受团体，活跃气氛，有效暖身

活动过程：

1. 全体成员手拉手站成一圈，领导者将男生定为五毛钱，女生定为一块钱，
2. 播放欢快的背景音乐（音量不要过大），让大家随着音乐缓慢开始转圈；
3. 领导者随机报钱数，大家根据所报数目尽快组团（比如：领导者喊：“四块五”那么临近的学生就要尽快组合，每个人身上的钱数加起来刚好四块五。此处注意：若男女比例不均，游戏起始喊的钱数最好都含五毛钱，以保证足够数量的男生可以继续参加游戏）；
4. 按照人数比例随机报数，当场上只剩一块钱或五毛钱后游戏结束；

**（二）进化三部曲**

活动目的：打开团体氛围，有效暖身

活动过程：

由指导者带领示范，全体成员蹲下成为“鸡蛋”，接着鸡蛋随机寻找鸡蛋进行“石头、剪刀、布”，赢的成员进化为半蹲着的“小鸡”，输的成员还是“鸡蛋”，继续寻找“鸡蛋”进行PK，“小鸡”寻找其他“小鸡”再次进行“石头、剪刀、布”，赢的成员进化成凤凰，回到座位休息，输的成员退化为“鸡蛋”，寻找其他“鸡蛋”进行“石头、剪刀、布”的游戏力争进化。直至最后剩下无法进行进化的“小鸡”或“鸡蛋”。

交流分享：

* 最先完成凤凰蜕变的同学请交流心得？
* 当不断地重复小鸡和鸡蛋时，你有什么感觉？
* 变成凤凰的同学，你还会关注其他成员的“进化”行动吗？
* 最后没有成功进化的同学，有什么感受？

**三、主题分享**

**（一）猜猜我是谁（30分钟）**

活动目的：帮助伙伴正确的认识与理解别人，增加相互的认识与信任

活动准备：练习纸、笔

活动过程 ：

1、填写练习纸，助理给参加者每个人一张“猜猜我是谁”练习纸，说明填写要求。参加者填写完后，投入小组的箱子里面。

2、活动前将纸箱内的练习纸摇匀，然后每个人轮流抽一张，宣读纸上“我是这样的人”的内容，不能说出人名，让其他成员根据纸上的内容猜出是谁。

分享方向：

* 先说说有多少人猜中你，你猜中了多少同学
* 进行讨论，说出活动的感受
* 分享提纲，猜中的原因是什么，我很容易（不容易）被猜中的原因是什么。

填写要求：每人在纸条上写3-5条关于自己的特征。1-2条是比较显性的特征，剩余的是不易被人直接猜出来或大家不太了解的特征。

**（二）小小动物园（30分钟）**

活动目的：让班级成员更好的了解自己，增进成员之间的了解。

活动过程：

1、每位小组成员选择一种最能代表自己的动物写在卡片上，如兔子、狗、小鸟等。

2、写完后大家同时出牌，看都有哪些动物，哪些与自己相似，哪些不同，你在其中有什么感受。

3、然后，各个成员轮流（挑选）说明自己为什么会选择这个动物，介绍时，其他成员可以有不同的回应，以促进当事人进一步思考。

**四、活动体验**

**（一）助人受助——盲行（30分钟）**

活动目的：通过助人与受助的经验，增加对他人的信任与接纳，充分领会团结协作的真谛。

活动准备：准备眼罩（毛巾、头巾、布条皆可），并设置绳索、呼啦圈等人为障碍，但要避免一些安全隐患。

活动过程 ：

1、结对。全体成员两人一组，一位做探索者“盲人”，一位做引导者“聋哑人”。

2、盲行。“盲人”蒙上眼睛，原地转3圈，暂时失去方向感。然后在“聋哑人”的搀扶下，沿着规定的路线，进入信任旅途。其间“盲人”可以讲话，表达感受与需求，但是聋哑人要装着没听见也不能讲话，只能凭观察和感觉用手势、动作帮助“盲人”。

3、角色互换。 “盲人”和“聋哑人”相互交换角色，按刚才的规则再进行一次（行进路线可做微调）。

4、分享。待所有组到达目的地后，全体人员坐下交流当“盲人”和“聋哑人”的感觉，并在团体内作简短分享。

分享方向：

* 对于“盲人”，你看不见后是什么感觉，使你想起什么？你对你的伙伴的帮助是否满意，为什么？你对自己或他人有什么新发现？
* 对于助人者，你怎样理解你的伙伴？你是怎样想方设法帮助他的？这使你想起什么？
* 在整个活动中，你对自己和别人有些什么新的发现？有什么样新的学习？这些新的发现和学习对于你未来的生活有什么帮助？

备注：

1、领导者与协助者事先布置路线，可利用当地的一些地形和路障等。

2、路线要适当，可有些障碍，但不能太多（全体成员行走完全程的时间最好在15分钟之内）。

3、因为全体人员太多，可以设置多条路线，多条路线同时进行。

4、提醒学生不得玩笑，随时注意安全。

5、活动完成之后，领导者引导学生交流。

**（二）团队合作——同舟共济（30分钟）**

活动目的：齐心协力，发挥集体的聪明才智，培养同学间相互沟通协作的精神，让同学们明白合作的重要意义。

活动准备：报纸（注意要有备用的报纸）。

活动过程 ：

1. 领导者说明“同舟共济”活动的含义：站着的地面就像是一片汪洋大海，而这张报纸则代表汪洋大海中的一条小船，现在，小组成员们需要想方设法使全体成员同时站在船上，保证每名成员在海上的安全。
2. 分组，5-7人为一组。
3. 每个小组领到一张报纸，要求每组的所有成员必须同时站在报纸上，各成员双脚不能与纸张外的位置接触，并且能够坚持10秒钟就算成功。
4. 每成功一次，报纸就折叠一半，比较各小组用时。在行动之前每一小组可以充分讨论，拿出最佳方案。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，直到活动结束。
5. 请各组成员分享感受与收获。

分享方向：

* 你在活动刚开始时有设想过你们能完成它吗？
* 在此次活动中哪些是让你印象深刻的？
* 描述一下你们组刚刚是怎么尽力完成任务的？
* 成功完成这次任务后有什么样的感受？在活动中收获的经验是什么？

**五、团体智慧——心有千千结（40分钟）**

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。

活动过程：首先将学生均分为多个组，（五人以上）让每组成员手拉手成为一个圈，看清楚自己的左手和右手是谁，确认后松手，在圈内自由走动，领导者叫停，成员定格，位置不动，伸手拉左右手，从而形成许多结或扣，不能松手，但可以钻、跨、绕，要求成员设法解决难题，恢复到起始状况。整个过程需要成员有耐心，互相配合，齐心协力。当排除困难、解决问题时，请成员分享活动的感受。在此成功基础上，鼓励全班同学进行挑战，全班同学完成解开千千结。

备注：在解开千千结时，要提醒同学们注意安全。

**六、（选做）电波传递（15分钟）**

活动目的：增强团体凝聚力。

活动过程：

1、让所有成员手拉手站成一圈。任选某一成员（如A）作为“电波”传递的起点。当领导者说“开始”时，A按顺时针（或逆时针）方向向相邻的同伴传递“电波”（即一个信号，如轻捏一下相邻同伴的手）。当每位成员收到“电波”后要用最快的速度传递给下一位成员。如此类推，直到“电波”回到起点，即A处。当A收到电波时，大喊“收到”。

2、领导者在一旁负责发出“开始”的指令，并用秒表记录下每次“电波”传递一圈所需要的时间，即从领导者喊“开始”到A喊“收到”之间所用的时间。公布每次的结果，然后鼓励大家再来一次，希望下一次能传递得更快一些。

3、当所有成员都熟悉操作之后，领导者要求变更“电波”传递的方向，如由原来的沿顺时针方向传递变为沿逆时针方向传递。当“电波”沿着新方向被传递几次之后，再一次加大传递的难度，如要求队员们闭上眼睛或是背向圆心站立。

4、在游戏快要结束的时候，为了使游戏更加有趣，悄悄告诉A同时向两个方向传递“电波”，而且不要声张，看看这样会带来什么有趣的效果。

**七、团体结束（5分钟）**

请全体成员分享感受，握手告别，表达感谢，团体结束。