# 2024年人际交往团体心理辅导方案(5篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-06-27

*“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。人际交往团体心理辅导方案篇一人际关系在大学生...*

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

**人际交往团体心理辅导方案篇一**

人际关系在大学生的发展和社会适应中起着重要作用，促进大学生正常的人际交往。提高其人际适应能力是学校心理健康教育的一个重要目标。不良的人际关系可能导致自卑感、孤独感、学校适应困难等问题，甚至会对以后的社会适应造成消极影响。

引起个体人际适应不良的因素包括：错误的人际交往观念和缺乏人际交往技能等。“人际交往团体心理辅导方案”主要围绕上述两方面展开——协助成员树立正确的人际观念（第二单元），协助成员熟练掌握和灵活运用各种人际交往技能（第一、三、四、五单元）。

我也要做“万人迷”

――人际交往团体心理辅导方案

【团体目标】

1．协助成员掌握人际交往的基本技巧。2．协助成员发展良好的人际关系。【团体性质】

封闭式、结构式、志愿式、发展性团体。【团体对象】

大一及以上年级的学生。

【团体人数】 12～16人为宜，也可以班级为单位开展。为便于分组活动，团体人数最好为偶数，如无偶数，领导者助理可加入。设团体领导者和团体协助领导者各一名。

【小组设置】6～8人为一个小组，各小组设小组长一名。经过培训的同学直接进入小组承担小组长工作，负责示范、组织讨论，但不直接宣布任命。【斟选标准】

性格过于孤僻和有严重心理障碍的学生不宜参加。【时间频率及次数】 频率：1次；时间：约3小时

第一单元

单元名称：第一次亲密接触 单元目标：

1.促进成员尽快相互认识或更多的了解。

2．澄清团体目标和成员参加团体的动机，帮助成员了解团体的性质。活动准备：大白纸数张（小组数），笔每位成员一只 活动程序：

（一）“大风吹”

全体成员围成圈，领导者立于中央。

领导者指导语：“如果我说大风吹！吹戴表的人，则凡是戴表者，均要移动，互换位置并站好。”所有被条件点到的人都必须调换位置。

备选环节：在接下来的跑动里，协助者可以随机抢站成员位置，最终会余下一位单独成员，请他站到领导者身边，并询问他“现在心里有什么感受，为何自己会被剩下？。

备注：可“吹”之条件：戴表的人、穿x颜色衣服的人、带戒指的人耳环的人„„。

（二）“小风吹” 全体成员围成圈，领导者立于中央，领导者指导语：“如果我说小风吹！吹短头发的人，则凡是长发者，均要移动，互换位置并站好。”所有被条件点到的人都必须调换位置。备注：可“吹”之条件同上，“大风吹”和“小风吹”可同时交叉进行。

（三）“滚雪球”

1.全体成员以6~8人组成一个小组，可报数分组。

2.各小组选定一个固定区域为自己小组位置，围坐成一个圆圈。按顺时针方向，从某个成员（比如a）开始介绍自己，要求：

（1）先用一句话介绍自己，这句话中必须包含两个信息：姓名以及自己与众不同的特点，比如a说“我是活泼好动的周慧”。

（2）a介绍完以后，顺时针的b同学应首先介绍自己前面已经做过介绍的a同学，接着再介绍自己。例如： b同学介绍：“我是坐在活泼好动的周慧傍边的开朗的李志”，c同学介绍：“我是坐在活泼好动的周慧傍边的开朗的李志旁边的外向的赵亮”，以此类推。（3）在介绍的过程中，每位成员都要努力记住该成员的名字。

3．当滚雪球完成后，小组的其他成员依次向a提一个关于个人信息的问题。要求每个人提的问题不能与前面成员提的问题重复。对于其他成员提的问题，a可以不回答，如：“请允许我保留这个问题”，但不能说谎。当所有的成员都问完一个问题后，a旁边的下一个成员b再开始依次回答问题。

4．所有的成员都介绍完自己后，领导者引导成员进行思考和讨论：

（1）在刚才的游戏中，你记住了所有人的名字吗?你一共记住了几个人的名字?（2）你采用了哪些方法来记住别人的名字?（或者你为什么没能记住别人的名字?）（3）当别人准确地说出你的名字时，你内心的感受如何?当别人叫不出你名字时，你的感受又如何? 备注：如果在班级里大家已经记住了各自的名字，可以将名字换成他人的“特点” 5．领导者小结

（1）准确地记住他人的名字是与陌生人交往的第一个技巧，因为它表达了你对他人的关心和重视。

（2）记住他人名字的方法：提问法、重复法、联想法等。

（二）“许愿精灵”

1．各小组内按逆时针顺序。让每个团体成员将下面两个句子补充完整，以澄清每位成员参加团体的动机和对团体的期望。（1）我加入团体的希望是：

（2）我希望我们的团体是：

2．领导者澄清成员对团体的错误期待和认识，说明团体的功能和目的：

人际关系在大学生的发展和社会适应中起着重要作用，促进大学生正常的人际交往。提高人际适应能力是提高心理素质的一个重要目标。不良的人际关系可能导致自卑感、孤独感、学校适应困难等问题，甚至会对以后的社会适应造成消极影响。

第二单元

单元名称：打开心门交朋友 单元目标：

1．进一步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程度。活动准备：

活动程序：

（一）“爱在指间” 1．活动过程

将全体成员分成人数相等的两组，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“开始”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。回到各自小组分享。2．小组分享

（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.小组代表向大家汇报本小组的分享结果。

4．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。5．小组分享：

“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?”

6.小组代表向大家汇报本小组的分享结果。

7．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。

（二）“信任陀螺”

1．活动程序：

（1）游戏开始之前要求所有成员摘下身上任何容易造成伤害的尖锐和硬的物品。

（2）将全体成员分成10人左右一组，每组征求一名志愿者作陀螺，十指反扣，收于胸前。其他人围着志愿者，双手轻轻搭在志愿者肩、背、手臂等部位，双脚呈马步，形成一个安全的承接区。

（3）志愿者崩直身体向后倒下，其他人推动志愿者顺时针旋转。

（4）每位成员轮流充当后仰者和承接者。尽量要求每位成员参与，但有心脏病、高血压和严重腰伤者不能参加。

注意：在“陀螺”倒向其它位置的时候，所有人的手尽量不要离开“陀螺”的身体，以便“陀螺”倒向自己时可以及时接住。

2．小组分享：（1）倒下的那一刻你害怕了么?你相信其他成员会稳稳地托住你么?倒下的时候你的身体是弯曲的还是挺直的?（2）你现在的感觉是什么?（3）你从这个游戏中学到了什么? 3.小组代表向大家汇报本小组的分享结果。

（四）小结

1．领导者总结小组讨论的内容，并再次强调人际交往中的相互原则。强调信任别人，敞开心扉、主动交往的重要性。（见上页“领导者点评”）2．重复做一次“爱在指间”游戏。

第三单元

单元名称：沟通从倾听开始

单元目标：协助成员掌握倾听的言语技巧和非言语技巧。

活动准备：

一些画有简单线条的图片（见附页图

1、图2）、纸每人1张a4，小签纸1张、笔每人1支、小纸箱1个、抄写好沟通练习的大白纸1张（详见“

（四）沟通练习”部分）活动程序：

（一）“我说你画” 1．活动过程

团体成员小组内结成对子。形成若干个两人小组，领导者给每组中的一名成员出示图1，并确保另一名成员无法看到。然后请前者向后者描述图片的内容，后者根据前者的描述画出该图片。要求在描述的过程中，只能通过言语表达。不能用手比画。比比看哪一组画得又快又准确。

2.领导者向所有人展示图1，然后每组中的两个成员交换角色，领导者出示图2，重复上述游戏。

2．领导者点评

人际沟通是一个双向的过程。有时候你所表达的并不一定就是别人所理解的，你所听到的未必就是别人想表达的。沟通并不是一件简单的事情，需要双方要不断反馈、调节沟通方式，才能达到沟通的最佳效果。

（二）“倾听的技巧”小组讨论 1．“可以运用哪些言语技巧和非言语技巧来表达你在认真倾听”，小组代表向大家汇报本小组的分享结果。2．领导者总结：

（1）倾听的言语技巧，如：避免沉默不语；变换回答的方式，不要总是回答“嗯、嗯、嗯”，“对、对、对”等；适当地插入提问，或要求对方进一步补充说明，表达对对方所说内容的兴趣；指出共同的经历和感受；用自己的话简要复述对方所说的内容，表达对对方所说内容的理解等。

（2）倾听的非言语技巧，如身体面向对方，并适当地前倾，使对方感觉你在洗耳恭听；保持目光接触，表示对对方所说的话感兴趣；停下手中正在做的事；面部表情随对方所说内容而发生变化；利用积极的面部表情和头部运动，如微笑、点头、扬眉等；避免双手交叉在胸前，保持开放的姿势，表达对对方话题的接纳态度等。

（三）“秘密红帐”针对全体

1．请每位成员观察其他成员的良好倾听行为，并把它们写在纸条上，放入小纸箱内。要求：（1）写清楚被赞扬的成员的姓名。

（2）只允许记好的行为，不准记不好的表现。

（3）允许记录多个成员的良好倾听行为，只要你认为某个成员在倾听的某个方面做得好就可以把它写下来。

2．领导者当众宣读纸条的内容，以激励每位成员在今后的团体中自觉练习倾听技巧。3.注意强调：所记录的“红帐”是倾听的行为，不是评价他人的优良品质

（四）“沟通练习”

1．请每位成员谈谈。当你的朋友向你倾诉他的烦恼时，一般而言你会作何反应?并简要说明你作出这样选择的理由。

领导者讲述一场景1：（1）朋友向你倾诉：“期中考试的试卷发下来了，我又没考好。我不敢告诉父母，为了供我上学他们拼命地赚钱，已经很辛苦了。我不想让他们知道。每天早晨起来，我都鼓励自己要努力地学习，但是感觉压力很大，要考上重点好难呀!” 你会如何回答? 领导者助理出示预先准备好的选项：

a．你要想开一点，面包会有的，只要努力一定能考上的。b．你不用太悲观，这次好多人都没考好。

c．你应该告诉你的父母，他们也许能帮你，和你一起想办法。

d．你不敢把这件事情告诉父母，怕他们担心你。可是你的压力也非常大，不知道自己一个人是否扛得过去。

领导者请大家举手表示自己的选择。

领导者讲述场景2：（2）朋友向你倾诉：“我最近倒霉透了，谈了两年多的女朋友居然把我给甩了。哎，我真想一死了之!” 你会如何回答? 领导者助理出示预先准备好的选项：

a.你怎么这么想，一次失恋就成这个样子，也太没出息了。b.哎，是挺倒霉的。你再想想有没有什么跟她和好的办法? c.我比你更倒霉呢，我都被人家甩过两次啦。

d.不用这么难过，俗话说得好，天涯何处无芳草，改天我帮你介绍一个更好的。

e.谈了两年的女朋友居然和你分手了，你一下子接受不了这个事实，所以觉得活着没意思了。

领导者请大家举手表示自己的选择。

2．领导者点评

人际沟通的关键在于让你的朋友感觉到，你是在认真地听他说话，而且理解了他的意思。理解了他的心情。以上两个案例的几个答案中。只有最后一个反应最为恰当，但很少人会选它。因为它只是用自己的话把别人所说的内容简要地翻译了一遍（这种沟通方法被称为“意译法”），似乎是在说废话。很多人都有好为人师的倾向，误以为朋友向自己倾诉就是需要自己帮他出主意，因此在沟通中急于用自己的感受代替别人的感受，急于表达自己的意见或提出劝告。事实上只有倾诉者才最清楚自己需要的是什么，才能为自己的行为作选择。他通过倾诉，希望寻求的只不过是一种关心、理解和心理支持。而意译法恰好可以满足对方的这种心理需求。因此，把对方所说的意思简要地反馈给对方，就是最简单但是又十分有效的人际沟通小窍门。

第四单元

单元名称：解开人际千千结 单元目标：

1．协助成员改变对人际冲突的消极看法。

2．协助成员掌握建设性解决人际冲突的基本技巧。活动准备： 活动程序：

（一）“解开千千结” 1．活动过程

将全体成员以10人左右为一组分成不同组，手拉手站成一个圈，让小组成员看清楚自己的左右手是谁，确认后松手。然后小组成员可在圈内自由走动，直到领导者喊停。要求小组成员手拉手以钻、跨、绕的形式还原成最初的一个圈。

2．小组讨论：

（1）一开始面对这个“结”的时候，感觉是怎样的?通过解开这个“结”，你的感觉变了吗？你觉得成员间的关系发生了什么变化?（未解开时提问：当努力了很久“结”都没有解开，你的感觉是怎样的?想到放弃了吗?）

（2）在现实生活中，你是否也有这样的心“结”?你的心态是怎样的，如果很久都无法处理矛盾，你会怎么办？

（3）大家运用了哪些方法来解开这个“结”?联系现实生活，这对你解决人际矛盾有何启示? 3.小组代表分享讨论结果

（二）人际矛盾ab剧

1．剧情1：室友很懒，每次值日都不打扫卫生，引起了全寝室同学的不满；

剧情2：好朋友向你借作业抄，你不想借，但又碍于情面； 剧情3：同学未经你的同意就翻看了你的日记。

2．每个小组内讨论解决上述人际矛盾的方法，并用小品的形式表演至少一个剧情。3.表演时停止讨论，注意观察小品的合理与不合理处。

3．所有成员一起来讨论以上各种解决方案的可取之处和不合理之处。

（四）小结

领导者总结建设性管理人际冲突的基本方法，如：改变对人际冲突的消极看法；以合作代替竞争，实现双赢；学会换位思考，宽以待人；积极地进行沟通。真诚地表达自己的意见和需求等等。

第五单元

单元名称：一路上有你 单元目标：

1．协助团体成员分享参加团体的心得与感受。2．团体成员之间相互祝福，结束团体。

3．评估团体辅导的效果。活动准备：

可用于放松训练的背景音乐、音乐《友谊地久天长》、音响、心形祝福卡每人1张 活动程序：

（一）“回首来时路”全体成员

采用轮圈发言的形式，请每位成员将下列句子补充完整。（1）我印象最深刻的团体活动是„„因为„„（2）我觉得在这个团体中最大的收获是„„（3）我觉得团体可以改进的地方是„„

（二）“祝福留言卡”

给每位成员发一张心形的祝福卡，每人在卡的右下端写上自己的名字。然后依次向右传，每位成员都写下自己对其他成员的祝福、鼓励或建议。写完后，每位成员仔细阅读他人写给自己的祝福，并与他人握手表示深深的感谢。

（三）“最后大团圆”播放《友谊地久天长》

所有成员站成一个大圈，面朝圆心，将两手分别搭在左右成员的肩膀上，然后随着《友谊地久天长》的背景音乐有节奏地左右摇摆，并一起轻声哼唱，使全体成员在温馨甜蜜的气氛中告别团体。

**人际交往团体心理辅导方案篇二**

人际交往团体心理

辅导方案

策划人：杨晓梦

专业：政管院思想政治教育 学号：\*\*\*

一、活动目标

1．激发学生学习积极性；

2．增进同伴间的亲密感，信任感； 3．培养学生积极沟通的意识；

4．帮助成员增强交往意识，掌握交往技巧，提高交往能力，构建和谐的人际关系。

二、活动时间：

2024年4月11日（80分钟）

三、活动地点： 西南大学7教101室

四、活动对象：

心理教育训练教程课全体学生

五：理论基础--------马斯洛需要层次理论

马斯洛需要层次理论揭示，每个人都渴望被别人接受、尊重或欣赏，不过现实生活中如果想得到他人的接受、尊重和欣赏，必须从自我开始，从给予别人开始。1.埃里克森自我发展理论

根据埃里克森自我发展理论，大学阶段是获得亲密感而避免孤独感的时期。亲密的社会意义，是个人能与他人同甘共苦、相互关怀。如果一个人不能与他人分享快乐与痛苦，不能与他人进行思想情感的交流，不能相互关心与帮助，就会陷入孤独寂寞的苦恼情境之中。

六、团体契约：

1、保守秘密，尊重每位成员的隐私；

2、坦率真诚地与其他团体成员进行有效交流，不掩饰自己的真实情感；

3、参加团体活动时，注意力集中，积极配合团体成员活动。

4、尊重他人，仔细倾听，不随意打断别人的发言，不随意恶意中伤他人。

5、广泛交流，避免只与自己喜欢的团体成员沟通等。

七、团体评估方法

1、领导者自我总结

2、观察员的观察记录

3、团体成员反馈单

八、活动过程：

第一单元：热身运动单元名称：打开心门交朋友

活动时间：（10分钟）

活动目的：进一步增进团体成员间的了解，协助成员树立积极主动的人际交往态度，检视团体的凝聚力，以及成员在团体中的参与程度。活动场地：7教团辅室内 活动程序:

（一）活动一：“我猜你猜”暖身游戏（10分钟）

领导者在心中默想一人，但不说出他的名字，此人必须是团体成员中的一人，然后请其他成员来猜他的名字。在猜的过程中，可以向领导者提问，但领导者只能回答“是”或“不是”，最先猜出的人为胜者。然后由胜者在心中默想团体成员中的一人，其他成员来猜。如此类推。

（二）活动二：“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。

第二单元：主体活动

活动目的：让成员感受交流沟通的重要性 活动道具：纸若干、卡片图6张 活动场地：团辅室内 活动程序:

（一）活动一： 我说你做（20分钟）

1、成员站起来背对背围成一圈,发给每人一张大小,形状相同的纸，发给组长图片；

2、要求成员根据组长的指令,按步骤完成撕纸活动。活动期间不许说话,不许和组长交流,不许看组员间的的动作.3、展示作品.会发现在同一指令下,成员的作品各不相同；领导者提问造成作品不同的原因，让大家思考；（第一轮游戏6分钟）

4、进行第二轮游戏,重复上述环节,但要求成员间可以交流,不清楚的地方可以向组长询问,并可以观察其他成员的动作.5、展示作品,成员的作品应该基本相同.（第二轮游戏10分钟）

6、引导成员讨论：为什么两次游戏结果会大不相同帮助成员明确交往中应该善于沟通和交流.（3分钟）

7、活动总结：人际沟通是一个双向的过程。有时候你所表达的并不一定就是别人所理解的，你所听到的未必就是别人想表达的。沟通并不是一件简单的事情，需要双方要不断反馈、调节沟通方式，才能达到沟通的最佳效果。（1分钟）

（二）活动二：“倾听的技巧”（20分钟）

1．分小组进行讨论“可以运用哪些言语技巧和非言语技巧来表达你在认真倾听”，然后请各小组代表发言。2．领导者总结

（1）倾听的言语技巧，如避免沉默不语；变换回答的方式，不要总是回答“嗯、嗯、嗯”，“对、对、对”等；适当地插入提问，或要求对方进一步补充说明，表达对对方所说内容的兴趣；指出共同的经历和感受；用自己的话简要复述对方所说的内容，表达对对方所说内容的理解等。

（2）倾听的非言语技巧，如身体面向对方，并适当地前倾，使对方感觉你在洗耳恭听；保持目光接触，表示对对方所说的话感兴趣；停下手中正在做的事；面部表情随对方所说内容而发生变化；利用积极的面部表情和头部运动，如微笑、点头、扬眉等；避免双手交叉在胸前，保持开放的姿势，表达对对方话题的接纳态度等。

（三）活动三：“秘密红帐”（25分钟）

1．请每位成员观察团体中其他成员的良好倾听行为，并把它们写在纸条上，放人小纸箱内。要求：

（1）只允许记好的行为，不准记不好的表现。（2）写清楚被赞扬的成员的姓名。

（3）允许记录多个成员的良好倾听行为，只要你认为某个成员在倾听的某个方面做得好就可以把它写下来。

2．领导者当众宣读纸条的内容，以激励每位成员在今后的团体中自觉练习倾听技巧。3．领导者点评

人际沟通的关键在于让你的朋友感觉到，你是在认真地听他说话，而且理解了他的意思。理解了他的心情。以上两个案例的几个答案中。只有最后一个反应最为恰当，但很少人会选它。因为它只是用自己的话把别人所说的内容简要地翻译了一遍，似乎是在说废话。很多人都有好为人师的倾向，误以为朋友向自己倾诉就是需要自己帮他出主意，因此在沟通中急于用自己的感受代替别人的感受，急于表达自己的意见或提出劝告。事实上只有倾诉者才最清楚自己需要的是什么，才能为自己的行为作选择。他通过倾诉，希望寻求的只不过是一种关心、理解和心理支持。而意译法恰好可以满足对方的这种心理需求。因此，把对方所说的意思简要地反馈给对方，就是最简单但是又十分有效的人际沟通小窍门。

第三单元：单元名称：解开人际千千结

活动目标：协助成员改变对人际冲突的消极看法，协助成员掌握建设性解决人际冲突的基本技巧。活动准备：秒表1个 活动程序：

（一）活动一：“解开千千结”（20分钟）

1．活动过程

（1）所有成员站成一个面向圆心的圈，然后举起右手，抓住对面另一成员的手，再举起左手，抓住另一个人的手。但是不能抓自己身边成员的手，也不能两只手抓一个成员的两只手。这样就形成了一个复杂的“结”。

（2）然后要求成员在不松手的情况下，想办法把这个“结”解开。在游戏的过程中，如果尝试了半个小时“结”都没有被解开，领导者可以允许某两只相邻的手断开一次，但必须马上封闭。2．领导者引导成员进行分组讨论：

（1）一开始面对这个复杂的“结”的时候，感觉是怎样的?在解开了一点以后，你的想法是否发生了变化?（2）在现实生活中，你是否也与周围的朋友结下了这样的“结”?有些“结”可能是看得见的。也可能是看不见的，比如你总是看某个同学不顺眼。在日常生活中，你是以何种心态来面对人际交往中的这些“结”的?（3）通过解开这个“结”，你觉得成员间的关系发生了什么微妙的变化?朋友之间发生矛盾冲突是否只有消极的影响?（4）当努力了很久“结”都没有被解开时，你的感觉是怎样的?想到放弃了吗?在现实生活中，当你与某个同学产生了激烈的冲突，或者冷战了很久都没有和好的迹象时，容易产生什么念头?（5）运用了哪些方法来解开这个“结”?联系现实生活，这对你解决人际矛盾有何启示?

（二）活动二：人际矛盾情景剧（30分钟）

1．根据成员在分享“解开千千结”活动体验时谈到的人际矛盾问题，选取其中最具普遍性的情境，请两三位成员来表演。比如室友很懒，每次值日都不打扫卫生，引起了全寝室同学的不满；好朋友向你借作业抄，你不想借，但又碍于情面；同学未经你的同意就翻看了你的日记。

2．其他成员则分小组讨论解决这个人际矛盾的方法，并用小品的形式把它表演出来。

3．所有成员一起来讨论以上各种解决方案的可取之处和不合理之处。

（三）小结（5分钟）

领导者总结建设性管理人际冲突的基本方法，如，改变对人际冲突的消极看法；以合作代替竞争，实现双赢；学会换位思考，宽以待人；积极地进行沟通。真诚地表达自己的意见和需求等等。

九、活动总结：有你相随

活动目标：协助团体成员分享参加团体的心得与感受，团体成员之间相互祝福，结束团体，评估团体辅导的效果。活动准备：

可用于放松训练的背景音乐、音乐《友谊地久天长》、音响、心形祝福卡每人1张、笔每人1支 活动程序：

（一）活动一“祝福留言卡”（40分钟）

给每位成员发一张心形的祝福卡，每人在卡的上端写下“对××的祝福”。然后依次向右传，每位成员都写下自己对其他成员的祝福、鼓励或建议。写完后，每位成员仔细阅读他人写给自己的祝福，并对他人表示深深的感谢。

（二）活动二“一家大团圆”（10分钟）所有成员站成一个大圈，面朝圆心，将两手分别搭在左右成员的肩膀上，然后随着《友谊地久天长》的背景音乐有节奏地左右摇摆，并一起轻声哼唱，使全体成员在温馨甜蜜的气氛中告别团体。

**人际交往团体心理辅导方案篇三**

我也要做“万人迷”——人际交往团体心理辅导方案

组员分工：

方案总设计：何秀萍

第一次活动策划及主持：何秀萍 第二次活动策划及主持：龙晓冰 第三次活动策划及主持：赵玉花 第四次活动策划及主持：谭凤梅 第五次活动策划及主持：覃 上 第六次活动策划及主持：卢樟秀

我也要做“万人迷”——人际交往团体心理辅导方案

同伴关系在大学生的发展和社会适应中起着重要作用，促进大学生与同伴进行正常的人际交往。提高其人际适应能力是学校心理健康教育的一个重要目标。不良的同伴关系可能导致自卑感、孤独感、学校适应困难等问题，甚至会对学生以后的社会适应造消极影响。

引起个体人际适应不良的因素包括：错误的人际交往观念、不良的人格特质和缺乏人际交往技能等。我们的“人际交往团体心理辅导方案”正是围绕以上三方面展开——协助成员树立正确的人际观念、协助成员发展受欢迎的人格特质、协助成员熟练掌握和灵活运用各种交往技能。团体目标：

1、协助成员掌握交往的基本技能；

2、协助成员发展良好的人际关系。团体性质：

封闭式、结构式、志愿式、发展性团体 团体对象：

大一年级的学生，男女生从数量上基本平衡 团体人数：

12～16人，为便于分组活动，团体人数最好为偶数。设团体领导者和团体协助领导者各一人。成员招募与甄选：

以海报张贴及网络公告方式在校园内公开招募志愿者。领导者与志愿报名者进行面谈，确定其条件及问题适合接受团体辅导者方可成为团体成员。性格过于孤僻和有严重心理障碍的学生不宜参加。时间频率及次数： 共6次，每周一次，每次100分钟左右。

第一次团体

（何秀萍 201013409145）

一、单元名称：第一次亲密接触

二、主持人：何秀萍

三、单元目标：

1．澄清团体目标和成员参加团体的动机，帮助成员了解团体的性质。2．协助成员订立团体规范。3．促进成员尽快相互认识。

四、活动准备：用于写《团体契约书》的大白纸l张、笔每人1支

五、活动程序：

（一）开场白：

领导者：“大家好，我是何秀萍何老师。从今天开始，我们将与大家共同度过为期6周的快乐之旅，这是一种缘分。每周的此时此刻，我们将在这里见面，一起快乐成长。我们将带着大家适应大学新生活。今天到来的同学们，我们可能互不相识，那么今天我们就通过玩游戏让大家相互认识一下。

（二）破冰游戏——轻柔体操（15～20分钟）

1、目的：放松，减轻焦虑、活跃气氛。体操与运动也是心理生理治疗的一部分。体操可能协助成员对自己身体更加敏感，对自己的存在更有实质的把握。

2、准备：全体成员围成圆圈，面对圆心，指导者也在队伍里。要求有足够的活动空间。

3、进行：指导者先带头做一个动作，要求成员不评价不思考，模仿做三遍。然后每个人依次做一个自己想出来的动作，大家一起模仿。无论什么动作都可以达到放松，减轻紧张气氛。有时，一些极富创造性的动作会引起大家愉快的笑声。

(二）主题游戏——“叠罗汉”（50分钟）

1、目的：让成员之间相互认识，增进了解并得到强化。

2、流程：

给每位成员三分钟的时间，思考如何用最好记的方式介绍自己的名字和特点。领导者可以先进行自我介绍，作为示范。

3、注意事项：

按顺时针方向，从某个成员（比如a）开始介绍自己，要求：

（1）先用一句话介绍自己，这句话中必须包含两个信息：姓名以及自己与众不同的特点，比如“我是活泼好动的周慧”。

（2）从第二个成员开始，每个成员在用一句话介绍自己时都必须从上一个人开始讲起（如“我是坐在好动的周慧旁边的内向害羞的王琳”），直到最后一个人都必须从上一个人开始讲起。

（3）一句话介绍完自己后，再用一两分钟的时间对自己的名字和特点作进一步的解释和说明。

（4）在介绍的过程中，每位成员都要集中注意力听。努力记住该成员的名字，而且每个人都有协助他人完整表达的义务。（5）当成员a作完自我介绍后，小组的其他成员依次向a提一个关于个人信息的问题。要求每个人提的问题不能与前面成员提的问题重复。对于其他成员提的问题，a可以表示不回答，但不能说谎。当所有的成员都问完一个问题后，a旁边的下一个成员再开始介绍自己。

4.所有的成员都介绍完自己后，领导者引导成员进行思考和讨论：

（1）在刚才的游戏中，你说对了所有人的名字吗?你一共记住了几个人的名字?（2）你采用了哪些方法来记住别人的名字?（或者你为什么没能记住别人的名字?）（3）当别人准确地说出你的名字时，你内心的感受如何?当别人叫不出你名字时，你的感受又如何? 5．领导者小结

（1）准确地记住他人的名字是与陌生人交往的第一个技巧，因为它表达了你对他人的关心和重视。

（2）记住他人名字的方法：提问法、重复法、联想法等。

（三）主题游戏——“许愿精灵”（15分钟）

1．按逆时针顺序。让每个团体成员将下面两个句子补充完整，以澄清每位成员参加团体的动机和对团体的期望。（1）我加入团体的希望是：（2）我希望我们的团体是：

2．领导者澄清成员对团体的错误期待和认识，说明团体的功能、目的和内容。问题如：

（1)我是被逼来参加这活动的。

(2）我都是大学生了，还玩游戏太小儿科了，毫无意义。

（3）参加了团辅活动，一定能解决我所有的心理健康问题。

（四）“你我的约定”（15分钟）

1．领导者说明订立团体规范的原因，如：“为了保证小组团辅的正常进行；为了不耽误大家额外的时间；为了尊重团体内各成员的意见，便于大家更好的表达自己的愿望和想法”等。

2．团体成员共同讨论和制定团体规范，如“做到保密，不把团体内的事情说给其他人听”；“仔细倾听。不打断和批评他人的发言”；“不缺席，不迟到，不中途离开”；“不把食物带到团体辅导室来吃”等。然后将它们加以归纳，写在一张大白纸上，形成《团体契约书》。

3．每个团体成员在《团体契约书》上签名：以示自己愿意遵守这些团体规范。

（五）小结（5分钟）

1．进行简单的小结，并分发《团体活动心得记录表》，要求每位成员每次团体活动结束后及时写下自己的感受与心得。

2．预告下一次团体活动的内容，然后结束团体。

第二次活动

（龙晓冰 201013409140）

一、单元名称：你，我，他，快乐沟通

二、主持人：龙晓冰

三、目标：在人际交往中，学会理解他人，多沟通

四、活动的场地：操场

五、活动准备：几张大的报纸，几张小卡

六、注意事项：

1.为了强调纪律的问题，事先跟同学们约定，当支持人说到“请安静时”，同学要一起大声洪亮的回答“我安静”，然后全部同学都要安静下来。2.所有的同学在进行游戏的时候应该注意自身的安全，不要逞强。

七、活动流程：

（一）开场白：

各位同学大家好，很高兴我们又见面了。今天是我们的第二次活动，在这次活动中，我们将进行几个有意思的小游戏，以增进我们彼此的交流与合作。首先我们将进行的是热身游戏---找零钱。

（二）热身游戏：找零钱 1.首先，大家围成一个圈。

2.一个男生代表1元钱，一个女生代表5毛钱。

3.由主持人说出具体价格数目，然后同学们就按照我说的这个金额组合抱在一起。落单的或者组合错误的就是失败。例如当我说到3.5时，可以是三个男生一个女生，也可以是七个女生。

（三）主题游戏一：塔桥过河

1.所有的同学分成5组，给大家3分钟的时间，确定本组的组名，口号。

2.每组都发四张大的报纸，所有的组员都要借助报纸的力量从起点到达终点。3.所有的组员在游戏时手不能着地，脚不能离开纸张，一旦着地就视为犯规，要重新开始。

4.最后没有完成的或者最后完成的同学要接受惩罚。5.分享：

（1）这个活动，同学们有什么感想吗？

（2）在中间的时候有没有同学是你手着了地的，你有什么感想啊？（3）刚开始的时候，没有沟通，你们又担心会被落下吗？（4）同学们想想，如果没有其他同学的帮助你能完成吗？ 6.注意事项：

1.要给每组配备观察人员。2.惩罚要提前写好。

（四）主题游戏二：人体拷贝

1.按照上面的分组，按组排成一排。

2.每组的第一个同学出来抽卡片，每张卡片上都会写着你们这组需要完成的任务（成语）。别说鸡飞狗跳，画色添足等。

3.同学们的任务就是将卡片上内容用肢体语言来传达给你的下一位同学，同学们只能和你的后面的那位同学交流，而不能和其他的交流。4.期间所有的同学都不能说话，说话就算是违规。

5.传到最后一名同学的时候，他就上面来大声地讲出他的答案。6.游戏的结果以又快又准确的完成任务为标准。7.分享：

完成的最快和最慢的那两组同学来分享一下你们在活动中的感受，好不好？同学们觉得，在这个游戏中是什么最难吗？

当你什么都不能说的时候，你在想什么？

八、总结：

今天的活动到这里就结束了，大家的表现真的很棒，我很高兴和大家一起度过这个愉快的上午。刚才有好多的同学都分享了今天的收获，包括在人际交往交往中要善于沟通，认真的理解他人，学会在竞争中合作，互相帮着互相扶持等等。希望大家在以后的生活与学习中能记住这些美好的东西，认真的活出自己的精彩。谢谢大家，下周再见。

第三次活动

（201013409131 赵玉花）

一、单元名称：合力向前冲

二、单元目标

（1）让成员学会处理人际关系、提高交往能力（2）学会沟通、理解和信任

三、活动准备

气球、写有文字的小纸片（嘴巴；手（二张）；屁股；脚（二张））、眼罩若干个、报纸若干

四、活动时间：60分钟

五、活动场地：户外

六、活动依据：需要层次理论、人际关系理论

七、活动程序：

（一）开场白：各位同学大家好，很高兴我们又见面了。今天是我们的第三次活动，在这次活动中，我们将进行几个有意思的小游戏，以增进我们彼此的交流与合作。首先我们将进行的是热身游戏---大风吹。

（二）热身游戏——大风吹（大约10分钟)

1、目的：（1）让大家更好的发现和别人的相同之处、更好互相认识。

(2)调动现场气氛，拉近成员间的距离，以便深入接下来的环节。

2、游戏规则：

（1）全体围成一个圆圈，固定各人位置主持人没有位置，立于中央。

（2)主持人开始说大风吹，大风吹，然后大家问吹什么？主持人说，吹.戴眼镜的人。则凡是戴眼镜者，均要移动，另换位臵。主持人抢到一位置，使得一人没有位臵成为新主持人。再吹。(每次在中央的人一要做自我介绍)备注：吹之资料有耳朵的人、带表的人、两只鼻子的人、没有指甲的人、穿x颜色衣服的人、带戒指的人、打领带、擦 口红的人、有太太的人....3、活动分享内容：

①在这个游戏中，大家有什么感受?需要注意的问题有哪些？ ②在日常的生活中，你足够了解自己吗？知道自己有哪些特点吗？你能发现与你有共同点的同学吗？

4、学生感言: ①刚开始时很紧张，也不注意自己的身体特征，听到主持人喊到某一符合自己的特征竟没反应过来，还傻傻的站着，最终受到了惩罚。

②活动过程中，我仔细观察了自己与他人的共同特征，并与其进行良好沟通，后面我们双双迅速并成功互换了位置。

③在日常生活中，我们要了解自己，了解他人，善于寻找共同点，学会沟通，学会合作，才能在竞争激烈的社会中生存下去。

（三）主题游戏一：穿越地雷阵(大约20分钟）

1、活动目的：建立小组成员间的相互信任促进沟通与交流，使小组充满活力。

2、活动流程

（1）选一块宽阔平整的游戏场地。

（2）安排不想参加游戏的人做监护员。当参加游戏的人较多时，游戏场地会变得非常喧闹。这是一个有利因素，因为这会使穿越地雷阵的人无所适从，难以分清听到的指令是来自自己的同伴，还是来自其他小组的人。(3）让每个队员找一个搭档。

(4)给每对搭档发一块蒙眼布，每对搭档中有一个人要被蒙上眼睛。

(5)眼睛都蒙好之后，就可以开始布置地雷阵了。把两根绳子平行放在地上，绳距约为10米(30英尺)。这两根绳子标志着地雷阵的起点和终点。(6)在两绳之间尽量多地铺上一些报纸(或是硬纸板、胶合板等)。(7)被蒙上了眼睛的队员在同伴的牵引下，走到地雷阵的起点处，挨着起点站好。他的同伴后退到他身后两米处。

3、活动讨论：

①做完了这个游戏，大家感受如何? 游戏过程中遇到了什么问题？ ②蒙上眼罩之后，你是怎样与同伴进行沟通，并顺利穿过地雷阵的？ ③你认为你们成功的关键因素是什么？

(四）主题游戏二：合力吹气球(大约25分钟）

1、活动目的：

(1)体会团队中协作的重要性。

(2)促进团队间互相配合协调，培养学生团队合作精神。

2、活动流程：

(1).进行分组：每组六人，并按小组坐，向每个小组分发一个气球，每个小组派一名代表参加比赛，宣布游戏规则：将气球吹到足够大，打个结，用屁股坐破，最先完成的小组获胜。

(2).小组派六名代表抽签(3).宣布活动规则：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已吹起汽球）将气球打个结；然后二个抽到脚的人抬起抽到屁股的人去把汽球给坐破。

3、讨论与分享

（1）刚才进行的两种吹气球，哪种更难？（2）参加活动的同学分享，活动过程遇到困难吗？怎么解决的？（3）学习、生活中需要合作时，你是怎么做的？

4、活动反思：这是个大家参与的活动，中间有一个环节出现问题，这个气球就吹不起来，可以锻炼大家的协调配合能力。这个游戏也学员明白：在生活中要提高自己的沟通配合能力，培养自己的组织能力和合作精神，这样才能使自己在生活中变得更强。

八、结束语：我觉得今天我们每个人都很棒，我们一起给自己鼓鼓掌！今天我们体验到善于交流、善于沟通能够增进我们的人际关系，也能让我们交到更多的朋友。最重要的，今天我们学会了互助，学会了合作这在竞争激烈的今天是多么重要。要知道一个人的实力远不及一个团队的力量。而人与人之间的关系，要建立在相互沟通、相互信任、相互合作的基础上才能达到共赢的效果。所以在以后的学习生活中让我们多一些交流，少一些隔阂；多一些合作，少一些竞争；让我们合起手来……我很棒，你很棒，我们大家一起会更棒！

第四次团体辅导

（谭凤梅 201013409101）

一、单元名称：天生我材必有用——自信心训练

二、单元目标：1.使学生在互动过程中克服自卑情绪，重新树立自信心。

2.在对自己全面认识的基础上，帮助学生赏识自己，学会扬长避短。

三、活动准备：每个成员一张纸，一支笔

四、活动程序：

（一）开场白：“同学们，自信心再人际交往活动中是不可缺少的部分。希望通过今天的活动，能帮你们树立自信心，学会赏识自我，全面的认识自己。下面我们就来开始我们的活动吧！”

（二）主题游戏一：我是谁——认识你自己

1、活动目的：引导学生自我发现，协助学生认识自己眼中的我以及他人眼中的我

2、活动准备：纸、笔

3、活动过程：

（1）你了解自己吗？请在纸上快速写下10个“我是„„”（10分钟）。将学生两两分组，一人为甲，一人为已（最好是两两不太熟悉的同学为一组）。甲开始自我介绍，已负责记录。甲在说了一个缺点之后，就必须说一个优点。五分钟后甲乙角色互换。支持人请甲、乙两人取回对方的记录纸张，在背面的右上角签上自己的名字。然后彼此分享做此次活动的感受，并讨论：介绍自己的优点与缺点，何者比较困难？为什么会如此？两人之中必须有一个人负责统整讨论的结果。完成之后，由负责统整的人向其他人报告讨论的结果。（2）分享。请学生将自己所写的和大家一起分享。

（3）主持人总结：了解自己是一个长期的过程，知己是知彼的前提。只有对自己的角色、特点有了更多的了解，才能在以后的生活中扬长避短，更好地进行生涯的规划，获得更美好的明天。这次活动将引导大家更好地认识自己。

（三）主题游戏二：目光炯炯

1、目的：学习自我肯定技巧

2、活动：

（1）团体成员两人一组，互相对视对方眼睛50秒，不可闪躲，目光注视表示自信及诚恳。然后注视对方，肯定表达自己的感受：“我对××（绘画、弹琴、英语、语文等）最有把握”，大声说三遍，注意每遍的感受，交换角色。

（2）接着，请对方帮忙某件事或借东西，1分钟内用各种方法求他，但另一方看着对方重复说“不”，双方交换。最好，讨论刚才活动的感受和意义，以及如何应用到现实生活中去。

3、讨论：

（1）当别人拒绝你时，你有什么感受？

（2）当你拒绝别人时，你有什么感受？

（3）我们应该怎样去拒绝别人不合理的要求？

（四）主题游戏三：优点轰炸

1、目的：

（1）学习发现别人的优点。

（2）从强调长处中促进个人自尊和追求个人成长的动机。

2、实施程序：

（1）规则说明

用轮流的方式，每个成员（1）用2分钟时间说出自己的长处，（2）以大约5分钟时间倾听别人说出他的优点。说自己长处时，不得使用“假如”或“但是”字眼；听别人说自己优点时，只允许静听，不必表示感激，亦不可泼冷水。

（2）优点轰炸

自说已长：由一人计时，必须说完2分钟。

听说已长：轮流轰炸。

逐一实施，至无一幸免为止。

3、讨论“被炸的经验（15分钟）。

（1）当你赞美别人或者别人赞美你时，你有什么感受？

（2）有什么优点是你以前没有发现，而现在发现的？

（3）当你发现这些不自知的优点时，有有什么感受？

（4）对照自己与他人对自己肯定之处的异同后，你有什么收获？

（五）结束语

在学习生活中，我们要看清自己的位置，不要轻易给自己下定论。不要和别人进行盲目的比较，要发挥自己的优点和长处。自信对每个人都非常的重要，无论面临学习压力或生活挑战，无论身处顺境还是逆境，自信都可以用它神奇的功效为我们加分。我们都要做一个自信的人，在团队中扮演自己独特的角色。

第五次团辅活动

(覃上

201013409120）

一、主题：你相信我吗

二、开场白： 大家好，我们又见面了，通过之前的几次活动我们都对我们的队友有一定的认识和了解了。为了增加我们彼此的了解和信任我们今天继续做活动，首先我们先来做个小游戏。

三、活动目的：让团队成员学会信任他人，明白人际关系中信任的重要性。

四、热身游戏 ——“爱在指间”

1、目的: 调节开场气氛，让团队成员快速活络起来

2、活动步骤：

（1）将团体成员分成相等的两组，一组成员围成一个内圈，再让另一组成员站在内圈成员的身后，围成一个外圈，内外圈成员相视而站

（2）当主持人发出“手势”的口令时，每个成员向对方伸出1-4个手指：伸出1个表示“我现在还不想认识你”，伸出2个表示:“我愿意初步认识你，并和你做个点头之交的朋友”，伸出3个表示“我很高兴认识你，并想对你有进一步的了解”，伸出4个表示“我很喜欢你，很想和你做好朋友，与你一起分享快乐和痛苦”

(3)当主持人发出“动作”口令，成员就做出相应的动作：如果两人伸出的手指不一样，就站在原地；如果都伸出1个手指就各自把脸转向自己的右边，并重重跺一下脚；如果都伸出2个手指，那么就微笑着向对方点点头；如果都伸出3个手指,那么就主动热情地握住对方的双手；如果都伸出的是4个手指，则热情的拥抱住对方。

（4）每做完一组“动作—手势”，外圈成员分别想右跨一步，和下一个成员相视而站，再跟随主持人的口令做出相应的动作，以此类推，直到外圈成员和内圈每一个成员都完成了一组“动作——手势”为止。

3、注意事项：确定每个成员都参与其中，没有落单的

4、分享：当对方表示想和你做朋友时的感受，和你友好握手时的感受，引导成员体会到人际关系中友好示人可以更容易地交到朋友。

五、主题游戏一 —— “盲人走路”

1、目的：引导团队成员体会信任

2、活动步骤：

（1)成员分组参加游戏，每组2人，两名成员中一人扮演盲人，另一人扮演向导；(2)用蒙眼布蒙住“盲人”的眼睛“向导”用手拉着“盲人”的手，站在教室后方

(3)在“向导”的扶持下，“盲人”从教室后方走到黑板前，绕讲台一周，在各列桌椅中穿行1次，然后再回到出发地点

(4)几组成员可以同时开始，可以走相同的路线，但为了避免相互碰撞，前后要相隔一段距离(5)整个过程中，“盲人”不能睁开眼睛货手扶着桌椅、讲台，要完全依赖“向导”，其他成员不能给予任何提示

3、注意事项：注意安全，注意确保游戏中成员完全遵守规则

4、分享: 顺利走完全程的对分享成功的经验，构成中有碰到桌椅的团队也经验，引导成员分享如何说服自己信任他人和被他人信任。

六、主题游戏二 —— “信任后仰”

1、目的:巩固加深团队中信任的感觉和可以依靠的感觉。

2、活动步骤:（1）游戏开始之前要求所有成员摘下眼镜、手表、首饰以及身上任何尖锐和硬的物品，并把口袋掏空。

（2）选一名自愿者（如a）站在一张1.5米左右高的桌子上向后倒，一名成员作为监护员，其余成员（至少应在10人以上）负责承接后仰者。他们两两相视而站。按个头高低在桌子前排成平行的两列，队列与桌子成垂直角度。每位成员向前伸直胳膊，掌心朝上，放在对方的双肩上，形成一个安全的承接区。为确保后仰者的安全，可以在承接区铺上一块体操垫。

（3）主讲人站在桌上，用捆手布将后仰者的手捆住，然后用手抓住捆手布。一切准备就绪后，后仰者喊“你们准备好了吗?”台下成员高声回答“准备好了!”领导者听到回应后，发出“一、二、三、倒”的指令，并松开捆手布，后仰者应声向后挺直倒下，其他成员则竭尽全力平稳地接住a。并用“放腿抬肩法”将其平稳放下。

（4）每位成员轮流充当后仰者和承接者。

3、分享：

通过问成员的感受如:（1）倒下的那一刻你害怕了么?你相信其他成员会稳稳地托住你么?倒下的时候你的身体是弯曲的还是挺直的?（2）当你要接住倒下的同学时紧张吗，是不是担心接不住他，还是很有信心接住他? 引导他们分享信任他人，和被他人信任的感受，体会在人际交往中信任的重要。

七、总结

从我们今天的活动中大家体会到了什么呢，引导团队成员体会人际关系信任的重要性，第一个游戏是友好，想要开展良好的人际关系要首先表达自己的友好，接着是信任他人，也要争取自己取得他人的信任。通过游戏可以体会到，当你选择信任他人时，会真的避免了很多障碍，能更好更快的完成任务。

第六次团体辅导活动——一路走来

（卢樟秀 201013409151）

一、单元目标

（1）增强团体成员彼此的感情和记忆

（2）讨论参加此团体活动的收获，并将这些收获运用到生活当中（3）处理离别情绪，让团体成员在欢乐的气氛中结束团体

二、活动用品

便签纸 a4纸 笔 歌曲《朋友》 兔子舞曲

三、具体步骤

（一）开场白（5分钟）领导者：“各位同学大家好，我是这一次的活动主持人卢樟秀。尽管我们一直以来都相处得很开心，但是我还是不得不告诉大家，这将是我们的最后一次活动了。月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，离别总是不可避免的。但是我更想说的是，离别不代表我们之间友好关系的结束，不管你们身在哪里，你们都还是一个完整的团体，你们还是可以像在活动中一样团结，相互信任、关爱，彼此欣赏，并且把这些东西传递给你身边的人。好了，那让我们全心全意、全力以赴完成这最后一次活动吧。”

（二）热身活动——兔子舞（15分钟）

1、目的

增强团体成员之间的感情和记忆，同时让他们体会沟通与合作的快乐

2、流程

让所有团体成员围成一个圈，让后面的成员用双手搭在前面成员的肩上。领导者先边讲边做示范，动作要领：左脚跳两下，右脚跳两下，双脚合并向前跳一下，向后跳一下，再连续向前跳两下。开始是由领导者发出指令跳，随着活动的推进，领导者可以放兔子舞曲，并将喊指令的权利交给全体成员。这样可以增加活动的难度，更有利于帮助成员体会到协调与合作的重要性。

3、分享

引导问题：大家刚才一起随着兔子舞指令跳的时候有什么感受呢？

4、注意事项

（1）让团体成员围好圈以后领导者再讲规则和做示范，领导者做示范和讲规则的时候要站在团体成员围好的圈内，以便每个成员能看到示范动作并听清规则；（2）领导者要熟悉自己所选的兔子舞曲，让自己的讲解和兔子舞曲的引导语一致

（3）要把握好活动时间

（三）主题活动一 ——我的收获（45分钟）

1、目的

回顾过去，加深印象，加强成员间的情感联系，同时巩固他们在这几次活动中的收获

2、流程

（1）领导者带领成员简单回顾一下我们的整个活动

（2）给每个成员一张a4纸和一只笔，同时提三个问题：“在这个团体活动中我学到的三四件事”，“在这次团体活动中我得到的最有帮助的经验是什么”，“怎么样将这次团体活动中所学到的东西运用到生活中去”。写完后团体先分组交流，然后在到团体中分享。

3、注意事项

（1）回顾活动的过程中注意调动成员的积极性（2）讨论问题过程中要注意引导成员把握时间

（四）主题活动二——把心留住（30分钟）

1、目的

促进情感升华，促使团体成员将在活动中学到的东西运用到生活中去，处理离别情绪。

2、流程

（1）成员围成一个圈，领导者发给每个成员一支笔和若干便签纸，引导成员写下自己对其他成员的祝福和对自己的祝福

(2)在《朋友》的歌声中成员轮流念出对成员的祝福和对自己的祝福（3）成员之间彼此拥抱并合影留念

（五）领导者总结

领导者：“首先，我们要感谢大家来参加这次的活动，感谢大家对我们团体成员的支持和信任；感谢大家充分的开放自己，彼此关爱，遵守约定，使我们的活动能够顺利成功的开展。带着彼此深深的不舍，带着彼此的关爱和祝福，我们将回到各自的班级继续学习和生活。这虽然是最后一次活动，但也是一个新的开始。在这里我们学会了信任、接纳、沟通、合作、自信.......同学们将我们学到的东西运用到以后的学习、生活和人际交往中去。希望大家平时互相联系、互相帮助，延续我们在活动中形成的默契和团结互助的精神。祝大家在今后的学习生活中更加自信，不断进步，永远有克服困难的强大力量！”

**人际交往团体心理辅导方案篇四**

中小学生人际交往团体心理辅导方案

同伴关系在中小学生的发展和社会适应中起着重要作用，促进中小学生与同伴进行正常的人际交往，提高其人际适应能力是学校心理健康教育的一个重要目标。不良的同伴关系可能导致自卑感、孤独感、学校适应困难等问题，甚至会对学生以后的社会适应造成消极影响。

引起个体人际适应不良的因素包括：错误的人际交往观念、不良的人格特质和缺乏人际交往技能等。刘慧老师的“人际交往团体心理辅导方案”主要围绕三方面展开——协助成员树立正确的人际观念（第二次团体），协助成员发展受欢迎的人格特质（第四次团体），协助成员熟练掌握和灵活运用各种人际交往技能（第一、三、五次团体）。我们把六次辅导方案放在同一期集中刊登，真诚地希望能为老师们的工作带来一些便利。

我也要做“万人迷”

――人际交往团体心理辅导方案 【团体目标】

1．协助成员掌握人际交往的基本技巧。2．协助成员发展良好的人际关系。【团体性质】

封闭式、结构式、志愿式、发展性团体。【团体对象】

初中及以上年级的学生，男女生数量要求基本平衡。【团体人数】

12～16人，为便于分组活动，团体人数最好为偶数。设团体领导者和团体协助领导者各一名。

【成员招募方式与斟选标准】

以海报张贴及网络公告方式在校园内公开招募志愿者。领导者与志愿报名者进行面谈，确定其条件及问题适合接受团体辅导者方可成为团体成员。性格过于孤僻和有严重心理障碍的学生不宜参加。

【时间频率及次数】

共6次，每周1次，每次90分钟。第一次团体

单元名称：第一次亲密接触 单元目标：

1．澄清团体目标和成员参加团体的动机，帮助成员了解团体的性质。2．协助成员订立团体规范。3．促进成员尽快相互认识。活动准备：

用于写《团体契约书》的大白纸l张、笔每人1支 活动程序：

（一）“叠罗汉”（55分钟）1．给每位成员三分钟的时间，思考如何用最好记的方式介绍自己的名字和特点。领导者可以先进行自我介绍，作为示范。

2．按顺时针方向，从某个成员（比如a）开始介绍自己，要求：

（1）先用一句话介绍自己，这句话中必须包含两个信息：姓名以及自己与众不同的特点，比如“我是活泼好动的周慧”。

（2）从第二个成员开始，每个成员在用一句话介绍自己时都必须从上一个人开始讲起（如“我是坐在好动的周慧旁边的内向害羞的王琳”），直到最后一个人都必须从上一个人开始讲起。

（3）一句话介绍完自己后，再用一两分钟的时间对自己的名字和特点作进一步的解释和说明。

（4）在介绍的过程中，每位成员都要集中注意力听。努力记住该成员的名字，而且每个人都有协助他人完整表达的义务。

3．当成员a作完自我介绍后，小组的其他成员依次向a提一个关于个人信息的问题。要求每个人提的问题不能与前面成员提的问题重复。对于其他成员提的问题，a可以表示不回答，但不能说谎。当所有的成员都问完一个问题后，a旁边的下一个成员再开始介绍自己。

4．所有的成员都介绍完自己后，领导者引导成员进行思考和讨论：（1）在刚才的游戏中，你说对了所有人的名字吗?你一共记住了几个人的名字?

（2）你采用了哪些方法来记住别人的名字?（或者你为什么没能记住别人的名字?）（3）当别人准确地说出你的名字时，你内心的感受如何?当别人叫不出你名字时，你的感受又如何?

5．领导者小结

（1）准确地记住他人的名字是与陌生人交往的第一个技巧，因为它表达了你对他人的关心和重视。

（2）记住他人名字的方法：提问法、重复法、联想法等。

（二）“许愿精灵”（15分钟）

1．按逆时针顺序。让每个团体成员将下面两个句子补充完整，以澄清每位成员参加团体的动机和对团体的期望。

（1）我加入团体的希望是：（2）我希望我们的团体是：

2．领导者澄清成员对团体的错误期待和认识，说明团体的功能、目的和内容。

（三）“你我的约定”（15分钟）1．领导者说明订立团体规范的原因。

2．团体成员共同讨论和制定团体规范，如“做到保密，不把团体内的事情说给其他人听”；“仔细倾听。不打断和批评他人的发言”；“不缺席，不迟到，不中途离开”；“不把食物带到团体辅导室来吃”等。然后将它们加以归纳，写在一张大白纸上，形成《团体契约书》。

3．每个团体成员在《团体契约书》上签名：以示自己愿意遵守这些团体规范。

（四）小结（5分钟）

1．领导者进行简单的小结，并分发《团体活动心得记录表》，要求每位成员每次团体活动结束后及时写下自己的感受与心得。

2．领导者预告下一次团体活动的内容，然后结束团体。第二次团体

单元名称：打开心门交朋友 单元目标：

1．进一步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程度。活动准备：

1.3米左右高的桌子1张；捆手布1—2块；体操垫1块；各种颜色的心形纸卡若干张；用硬纸绘制的标有10个等级的心情温度计每人1个；记号笔每人1支。

活动程序：

（一）“我猜你猜”暖身游戏（10分钟）

领导者在心中默想一人，但不说出他的名字，此人必须是团体成员中的一人，然后请其他成员来猜他的名字。在猜的过程中，可以向领导者提问，但领导者只能回答“是”或“不是”，最先猜出的人为胜者。然后由胜者在心中默想团体成员中的一人，其他成员来猜。如此类推。

（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）“信任后仰”（30分钟）1．活动程序（1）游戏开始之前要求所有成员摘下眼镜、手表、首饰以及身上任何尖锐和硬的物品，并把口袋掏空。

（2）选一名自愿者（如a）站在一张1-3米左右高的桌子上向后倒，一名成员作为监护员，其余成员（至少应在10人以上）负责承接后仰者。他们两两相视而站。按个头高低在桌子前排成平行的两列，队列与桌子成垂直角度。每位成员向前伸直胳膊，掌心朝上，放在对方的双肩上，形成一个安全的承接区。为确保后仰者的安全，可以在承接区铺上一块体操垫。

（3）领导者站在桌上，用捆手布将后仰者的手捆住，然后用手抓住捆手布。一切准备就绪后，后仰者喊“你们准备好了吗?”台下成员高声回答“准备好了!”领导者听到回应后，发出“一、二、三、倒”的指令，并松开捆手布，后仰者应声向后挺直倒下，其他成员则竭尽全力平稳地接住a。并用“放腿抬肩法”将其平稳放下。

（4）每位成员轮流充当后仰者和承接者。尽量要求每位成员参与，但有心脏病、高血压和严重腰伤者不能参加。

2．领导者引导成员进行经验分享

（1）倒下的那一刻你害怕了么?你相信其他成员会稳稳地托住你么?倒下的时候你的身体是弯曲的还是挺直的?

（2）你现在的感觉是什么?（3）你从这个游戏中学到了什么?

（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）

1．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、主动交往的重要性。

2．重复做一次“爱在指间”游戏，在游戏中结束团体。第三次团体

单元名称：沟通从倾听开始

单元目标：协助成员掌握倾听的言语技巧和非言语技巧。活动准备：

一些画有简单线条的图片（见图

1、图2）、纸每人2张、笔每人1支、小纸箱1个、抄写好沟通练习的大白纸1张（详见“

（四）沟通练习”部分）

图1

图2

活动程序：

（一）“我说你画”暖身游戏（10分钟）1．活动过程

团体成员自由组合。形成若干个两人小组，领导者给每组中的一名成员出示图1，并确保另一名成员无法看到。然后请前者向后者描述图片的内容，后者根据前者的描述画出该图片。要求在描述的过程中，只能通过言语表达。不能用手比画。比比看哪一组画得又快又准确。然后每组中的两个成员交换角色，领导者出示图2，重复上述游戏。

2．领导者点评

人际沟通是一个双向的过程。有时候你所表达的并不一定就是别人所理解的，你所听到的未必就是别人想表达的。沟通并不是一件简单的事情，需要双方要不断反馈、调节沟通方式，才能达到沟通的最佳效果。

（二）“倾听的技巧”（20分钟）

1．分小组进行讨论“可以运用哪些言语技巧和非言语技巧来表达你在认真倾听”，然后请各小组代表发言。

2．领导者总结

（1）倾听的言语技巧，如避免沉默不语；变换回答的方式，不要总是回答“嗯、嗯、嗯”，“对、对、对”等；适当地插入提问，或要求对方进一步补充说明，表达对对方所说内容的兴趣；指出共同的经历和感受；用自己的话简要复述对方所说的内容，表达对对方所说内容的理解等。

（2）倾听的非言语技巧，如身体面向对方，并适当地前倾，使对方感觉你在洗耳恭听；保持目光接触，表示对对方所说的话感兴趣；停下手中正在做的事；面部表情随对方所说内容而发生变化；利用积极的面部表情和头部运动，如微笑、点头、扬眉等；避免双手交叉在胸前，保持开放的姿势，表达对对方话题的接纳态度等。

（三）“秘密红帐”（25分钟）1．请每位成员观察团体中其他成员的良好倾听行为，并把它们写在纸条上，放人小纸箱内。要求：

（1）只允许记好的行为，不准记不好的表现。（2）写清楚被赞扬的成员的姓名。

（3）允许记录多个成员的良好倾听行为，只要你认为某个成员在倾听的某个方面做得好就可以把它写下来。

2．领导者当众宣读纸条的内容，以激励每位成员在今后的团体中自觉练习倾听技巧。

（四）沟通练习（30分钟）

1．请每位成员谈谈。当你的朋友向你倾诉他的烦恼时，一般而言你会作何反应?并简要说明你作出这样选择的理由。

（1）朋友向你倾诉：“期中考试的试卷发下来了，我又没考好。我不敢告诉父母，为了供我上学他们拼命地赚钱，已经很辛苦了。我不想让他们知道。每天早晨起来，我都鼓励自己要努力地学习，但是感觉压力很大，要考上重点好难呀!”

你会如何回答?

a．你要想开一点，面包会有的，只要努力一定能考上的。b．你不用太悲观，这次好多人都没考好。

c．你应该告诉你的父母，他们也许能帮你，和你一起想办法。

d．你不敢把这件事情告诉父母，怕他们担心你。可是你的压力也非常大，不知道自己一个人是否扛得过去。（2）朋友向你倾诉：“我最近倒霉透了，谈了两年多的女朋友居然把我给甩了。哎，我真想一死了之!”

你会如何回答?

a你怎么这么想，一次失恋就成这个样子，也太没出息了。b．哎，是挺倒霉的。你再想想有没有什么跟她和好的办法? c．我比你更倒霉呢，我都被人家甩过两次啦。

d．不用这么难过，俗话说得好，天涯何处无芳草，改天我帮你介绍一个更好的。

e．谈了两年的女朋友居然和你分手了，你一下子接受不了这个事实，所以觉得活着没意思了。

2．领导者点评

人际沟通的关键在于让你的朋友感觉到，你是在认真地听他说话，而且理解了他的意思。理解了他的心情。以上两个案例的几个答案中。只有最后一个反应最为恰当，但很少人会选它。因为它只是用自己的话把别人所说的内容简要地翻译了一遍（这种沟通方法被称为“意译法”），似乎是在说废话。很多人都有好为人师的倾向，误以为朋友向自己倾诉就是需要自己帮他出主意，因此在沟通中急于用自己的感受代替别人的感受，急于表达自己的意见或提出劝告。事实上只有倾诉者才最清楚自己需要的是什么，才能为自己的行为作选择。他通过倾诉，希望寻求的只不过是一种关心、理解和心理支持。而意译法恰好可以满足对方的这种心理需求。因此，把对方所说的意思简要地反馈给对方，就是最简单但是又十分有效的人际沟通小窍门。

（五）小结（5分钟）

1．领导者小结倾听的言语和非言语技巧，并鼓励成员在团体中和团体外的日常生活中灵活运用这些技巧。

2．预告下一期团体的内容。第四次团体

单元名称：人缘来自好性格 单元目标：

1．协助成员认识在人际交往中受欢迎的人格特质。

2．协助成员检视自身的人格特质，发展受人欢迎的特质，克服不良特质。3．进一步增强团体的凝聚力。活动准备：

纸每人1张、笔每人1支、用于记录“魅力指数”的记号笔1支（详见“

（二）魅力测试站”部分）

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）“魅力测试站”（50分钟）

1．领导者描述情景：你参加了一个夏令营，在这个夏令营里你结识了很多性格迥异的人，有真诚的、善解人意的、乐于助人的、体贴的、热情的、善良的、活泼开朗的、风趣幽默的、聪明能干的、自信的、心胸宽阔的、脾气古怪的、不友好的、饶舌的、自私自利的、自负傲慢的、虚伪的、恶毒的、不可信任的、性情暴躁的、孤僻的、冷漠的、固执的、心胸狭隘的，等等。

2．组织成员进行讨论：你最不愿意和哪三种人做朋友?最愿意和哪三种人做朋友?并简要地说明理由。请每位成员在心底对自己作一个评判（不需要说出来），你认为自己最类似于以上哪两种人?优缺点各选一个。然后仔细倾听其他成员对此的评价，从而了解自己的性格在人际交往中的受欢迎程度。

3．领导者根据成员的发言，记录下每种性格的魅力指数。最愿意和某三种人做朋友。那么根据喜欢程度的高低，这三种性格分别记+3，+2，+1分；反之，最不愿意和某三种人做朋友，那么根据讨厌程度的高低，这三种性格分别记－3，－2，－1分。所有成员发言完后，计算每种性格的总分，得出该性格的人际魅力指数。

4．组织成员进行分组讨论“如何培养最受欢迎的三种性格”，以及‘如何克服最不受欢迎的三种性格”。

（三）“人际财富”（25分钟）

1．给每个成员分发一张白纸，一只笔。然后请成员跟着领导者的指导语和示范，绘制自己的人际财富图。

（1）首先在白纸的中央画一个实心圆点代表自己。

（2）然后以这个实心圆点为中心，画三个半径不等的同心圆，代表三种人际财富或者人际圈。同心圆内任意一点到中心的距离表示心理距离。将亲朋好友的名字写在图上，名字越靠近中心圆点，表明他与你的关系越亲密。

（3）写在最小同心圆内的属于你的“一级人际财富”。你们彼此相爱。你愿意让对方走进自己心灵的最深处。分享你内心的秘密、痛苦和快乐。这样的人际财富不多，却是你最大的心灵慰籍，也是你生命中最重要的成长力量。

（4）写在第二大同心圆内的是你的“二级人际财富”。你们彼此关心，时常聚在一起聊天戏耍，一起分享快乐，一起努力奋斗。虽然你们之间有些秘密是无法分享的，但这类朋友让你时常感到人生的温馨。

（5）写在最大一个同心圆内的属于你的“三级人际财富”。这些朋友，可以是平时见面打个招呼，但是需要帮助时也愿意尽力帮忙的朋友；可以是曾经比较亲密但渐渐疏远，却仍然在你心中占有一席之地的朋友；也可以是平时难得见面，却不会忘记在逢年过节问候一声的朋友。

（6）同心圆外的空白处代表你的“潜在人际财富”。尽量搜索你的记忆系统，把那些虽然比较疏远但仍属于你的人际财富的人的名字写下来。

2．领导者引导成员进行思考和分享 一般而言，一个成年人需要与大约120人维持不同程度的人际关系，其中包括2∞50人心理关系比较密切的人。如果人际关系过疏或过密，都容易引发个体的心理问题，或孤独无助，或自我迷失。你的人际关系现状如何?是否合适?你认为是自己身上什么性格品质给你带来了好人缘?或者如果你的人缘不太好是什么原因导致的?试着一边整理自己的人际财富，反思自己在人际交往中所体现出来的性格特点（比如是否因一时愤怒的情绪而失去了曾经的知己；是否因太自我中心忽略他人的感受而被周围的朋友渐渐疏远），找出自己需要继续发扬和改进的地方。

（四）小结（5分钟）

1．领导者鼓励成员在日常生活中虚心听取他人对自己的评价和反馈，了解自己在人际交往中的受欢迎程度，分析其中的原因，然后积极发展受欢迎的性格特点。

2．预告下次团体的内容。第五次团体

单元名称：解开人际千千结 单元目标：

1．协助成员改变对人际冲突的消极看法。

2．协助成员掌握建设性解决人际冲突的基本技巧。

**人际交往团体心理辅导方案篇五**

心灵鸡汤――人际交往团体心理辅导方案

一、团体辅导主题：

心灵鸡汤――人际交往团体心理辅导方案

二、领导者及 团体对象介绍：

领导者: ~~~

团体对象: ~~~

三、团体规模：30人

四、团体地点：````

五、活动时间：5月9号上午;

六、团体费用：

道具需要：汽球一包，大头针一盒，奖品若干,以及印刷费用共约15元

七、单元设计

热身活动: 大风吹

流程： 1.全体围坐成圈，野外可划地固定各人的位置，主持人没有位置，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.有穿鞋子的人。」则凡是穿鞋子者，均要移动，另换位置，主持人抢到一位置，使得一人没有位置成为新主持人，再吹。备注：可「吹」之资料：有耳朵的人、带表的人、两只鼻子的人、没有指甲的人、穿x颜色衣服的人、...。ps : 小风吹则吹相反的主题活动:

（一）人际四步曲——之一学会微笑待人

微笑握手（5分钟）

流程：每位成员起立，在尽量短的时间内，面带微笑与平时接触机会最少的其他成员握手。握手的同时要求看着对方的眼睛，保持微笑，并说“你好yy,很高兴和你成为同学”。

讨论：（1）你是否觉得和他距离近了?

（2）当别人微笑对自己握手时的感受是怎样的？

（二）交际四步曲——之二学会沟通和倾听

戳不破的汽球（10分钟）

流程：(1)请成员去挑选一个充好气的气球, 用大头针戳破气球，但不能将

气球戳爆。失败可重新挑选一个汽球。最先成功的，可得到一件小礼品。

(2)成功着谈谈成功工秘诀,(3)讨论成功或失败的原因；

（4）领导者总结：“气球两端较松弛，表面张力小，所以不容易破；中间绷得紧，表面张力大，所以容易破。”“这个物理原理和人际交往是相通的——在和他人交往时，你千万不要触碰对方的紧张面。例如，有的同学家境贫寒或个子很矮，很不乐意别人谈论自己这一点，你就要避开这个话题，否则，容易像牙签戳气球一碰就爆，引发反感、争吵甚至打架。反之，你可以找对方松弛的一面去交流，更容易拉近彼此的距离。”

（三）成长四步曲——之三学会赞美鼓励

2、精神的力量（5分钟）

流程：（1）领导者先请所有成员把两手握在一起，食指伸直，平行，相距一两英寸。

（2）请成员注视自己的食指，想像有一根绷紧的橡皮筋缠绕在上面。现在开始说话，语速要缓慢，语调要从容：“你能感受到把你的手指拉得越来越近„„越来越近„„越来越近”

（3）讨论：

是什么促使你的手指移动？

手指保持不动的人是通过什么来抵消“橡皮筋”的力量的？

（4）总结：成功者是通过强烈的暗示使手指不动的,强烈的暗示可以改变一

个人的心情和行为。当你对一个人说他可以的时候，他就会更好地表现，成功的可能性远大于你对他说不行的时候。因此彼此之间应多给予相互鼓励。

（四）成长四步曲——之四学会相互欣赏与信任

比长短

简述：1.分组，不限人数，至少要二组。每组五人以上。2.每组派出一位他们认为会赢此小组的人。3.等被派出的人都出来后，领导者再说比什么。4.计算每次比完的输赢即可。题目例子：这个游戏的题目就是要想越不会被大家猜中的越有趣！比长：比手臂；比上衣；比头发…比短：比手指头…比高：比声调；比手抬起来的高度…比大：比眼睛；比手掌…比多：比身上饰物；比穿的衣服；比身上的扣子…题目必须在看到被派出的人之前想好！最后胜利的组给予奖品.（五）总结体会

(1)真情告白：同学们对有些内向或人际交往欠佳的同学进行评价，说说他们的优点，再说说希望他（她）在以后的生活中要如何做。

（2）交流：同学交流自己在这次活动中的体会以近以后交流中一般能够该注意的问题;

(2)总结：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。人与人之间的距离，不是用物理长度来衡量的，而是由心与心的交融度所决定的。

强调敞开心扉、主动交往的重要性。

（六）结束

合唱《朋友》，一开始让大家手拉手，围成圈一起唱，而后让大家把手搭在彼此的大

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找