



如何有效开展 心理主题班会

检测学院 周奕

心理主题班会的内涵

在团体情境中提供心理帮助与指导的一种心理辅导的形式。

通过团体内人际交互作用,促使个体在交往中通过观察、学习、体验,认识自我、探讨自我、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,以发展良好的生活适应的助人过程。

特点

感染力强,影响广泛;

效率高,省时省力;

效果容易巩固;

特别适用于人际关系适应不良的人

心理主题班会的优势

- (1)促进团体讨论的深度和提高成员的参与感。
- (2)有助于团体聚焦,吸引成员注意力。
- (3)团体焦点改变、转换的重要途径。
- (4)给成员提供体验性学习的机会。
- (5)给领导者提供有用的信息,如绕圈发言活动。
- (6)增加团体舒适水平,比如相识活动、暖身活动等。
- (7)为成员提供乐趣与松弛,促进团体放松,改变团体步调的有效方法。

心理主题班会常用形式

1书写活动

2肢体活动

3配对活动

4绕圈发言

5美术工艺活动

6幻想活动

7阅读活动

8回做活动

9信任活动

10拓展活动

11创造性道具

12道德两难活动

13触摸活动

心理主题班会常用形式

促进团体成员相识的活动

轻柔体操、微笑握手、滚雪球、棒打薄情郎、连环炮

建立相互信任与彼此接纳的活动

信任之旅、戴高帽、镜中人、哑口无言、猜猜我是谁

促进成员自我探索的活动

20个我是谁、生命线、自画像、人生最重要的时刻

澄清价值观的活动

火光熊熊、临终遗言、姑娘与水手、生存选择



感谢聆听