

(三) 减压—解开心中结

活动名称	活动目的	活动流程	备注
自我介绍		大家好！我们是***，今天团体心理辅导的目的是让大家释放压力，相信在座各位在生活和工作都有着或多或少的压力，希望通过今天的心理游戏可以帮助大家认识到自己的压力，调节压力，与压力和谐相处。	2 分钟
1. 贪吃蛇	暖场，活跃气氛、解除尴尬	1. 成员两两猜拳(石头剪刀布), 输家跟到赢家身后, 赢家继续与其他人猜拳, 若赢对方, 对方方便站到自己队伍后面, 跟着队伍, 若输, 则自己一队人要站到对方一队人身后。 2. 以此类推, 最后形成一个大圈。	10 分钟
2. 轻柔体操	放松, 减轻焦虑、活跃气氛	1. 全体成员站成一个圈, 后排成员为前排成员揉肩、敲背、按摩颈肩部。 2. 然后互换位置, 相互道谢。通过成员间身体相互接触, 相互认识、了解增进成员间彼此的情感。体操运动也是心理生理治疗的一部分。	10 分钟
3. 心有千千结	促使成员相信团体、互相合作, 从团队中寻找力量	A. 成员手拉手, 看清楚自己的左手和右手是谁; B. 确认后松手, 闭眼在圈内自由走动; C. 指导者叫停, 成员定格, 位置不动, 伸手拉左右手, 从而形成很多节或扣; D. 成员不能松手, 但可以钻、跨、绕, 要求成员设法解决难题, 恢复到起始状态; E. 先小组后大组 当排除困难、解决问题时, 请成员分享活动的感受	28 分钟
4. 总结分享		邀请成员谈谈今天参与活动的感受与收获 结束	10 分钟