

(二) 减压—烦恼的小人

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中和工作中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. 找零钱	暖场，活跃气氛、解除尴尬	1. 男生代表 1 元钱，女生代表 5 毛钱。 2. 由主持人说出具体价格数目，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。让大家都了解每个人都有其存在的价值，要懂得互相尊重和珍惜。	10 分钟
2. 托气球	让个体明白自己不是一个人必要时寻求帮助	1、全体成员手拉手围成圈。 2、主持人把事先准备好的气球抛向空中，成员要用自己的肢体想办法托起气球不让掉地。 3、从一个气球变多个气球，需要让大家齐心协力合作完成，团体目标一致的运动有利于压力释放。	10 分钟 气球 5 只
3. 烦恼的小人	找出压力源 分享压力感受	1. 在地板上画出一个大大的人形，包括完整的头部，颈部和四肢。 2. 邀请游戏者自由站在自己认为压力最大的身体部位上，并且同与自己选择一致的伙伴交流压力的感受和原因。 压力之所以给人们带来很大困扰，主要原因是由它的“无形感”引发的“无措感”造成的。当你选择站在（或描画）“人形”的某个部位，实际上就已经将自己的压力以“物化”的方式暴露出来，然后再通过与伙伴的交流使这种压力逐渐清晰和明朗。明确压力的过程，就是“减压”的过程。	28 分钟 纸张 水彩笔
4. 总结		邀请成员谈谈今天参与活动的感受与收获。	10 分