

减压—你做我做

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. 松鼠搬家	暖场，活跃气氛、解除尴尬	<ol style="list-style-type: none"> 1. 团体成员 3 人一组，其中两人面对面，举高双手呈拱桥状，装成树。 2. 另一人就蹲在拱桥下，装成松鼠。 3. 带领者会发出三个指令：松鼠搬家，扮松鼠的人需要移到另一棵树下；樵夫砍柴，扮树的人需要与另一人组成一棵新树。森林大火：所有玩家需要重新组成树和松鼠的组合。 	10 分钟
2. 我们都是舞蹈家	放松，活跃气氛、减轻焦虑、	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全体成员站成一个圆圈，面向圆心，带领者站在圈中随着音乐间歇做出三个舞蹈动作，其他成员模仿。 2. 然后带领者随机寻找一位成员，继续随着音乐做出动作，其他成员跟着一起跳。 3. 舞蹈动作不一定要很严苛，只要是身体扭动即可。体操运动也是心理生理治疗的一部分，让成员发挥想象做出动作时会出现一些比较搞笑的动作，大家在模仿的过程中会体验到放松、快乐，为下一个游戏做出铺垫。 	15 分钟 节奏 音乐
3. 人体拷贝	让成员解开束缚，寻找不同的自我，发掘潜力	<ol style="list-style-type: none"> A. 全体成员分为三个组。 B. 每组一路纵队站好，带领着将写有数字、字母、单词、成语的纸条让每组的第一个人看一眼，然后请他通过身体扭动把信息传给后面一个（不能用语言），依次“拷贝”传动；最后一位同学跑到主持人处，写出“拷贝”的数字。 	23 分钟

		C. 主持人宣布各组的“拷贝”结果。 D. 小组合作集体摆出造型。 交流，分享感受。	
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