

## 减压—心情写字板

活动名称	活动目的	活动流程	备注
自我介绍		<p>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。</p>	2 分钟
1. 大风吹	暖场，活跃气氛、缓解尴尬	<p>1. 小组成员围成一圈，每个人站定或坐定一个位子。</p> <p>2. 由主持者开始说大风吹，所有成员回应“吹什么”，主持者说一部分小组成员身上有的物品或特征，比如可以说“吹戴眼镜的人”，等等，依据当时实际情况而定。</p> <p>3. 主持人说完后所有被吹到的人，即拥有这些特征的组员需要互换位置，没有被吹到的组员待原地，这时主持人会加入占一个位置，所以最后会有一个组员没有位置，没有占到位置的组员担当下一轮的主持人。</p> <p>4. 大风吹中还有另一个口令，叫小风吹，当主持人说到小风吹时，被小风吹到的人原地不动，没被吹到的人需要互换位置。其它游戏规则遵循大风吹。</p>	10 分钟
2. 青蛙跳水	让成员集中注意力，体验紧张与放松的感觉	<p>1. 全体围坐成圈。</p> <p>2. 由主持人开始说：「一只青蛙」，第二人：「一张嘴」，第三人：「两只眼睛」，第四人：「四条腿」，第五人：「扑通！」第六人：「跳下水」。</p> <p>3. 继续下个人（也就是接上面第六个人之后的第七个人作为这一轮的第一个）开始：「两只青蛙」，第二人：「两张嘴」，第三人：「四</p>	10 分钟

		<p>只眼睛」， 第四人：「八条腿」， 第五人：「扑通! 扑通! 」第六人：「跳下水」……以此类推。说错即被惩罚或淘汰。</p> <p>4. 看似单纯游戏，但玩的时候，要越说越快，往往是说成「二条嘴」「四张腿」的笑话。</p>	
3. 心情写字板	明确压力、宣泄压力	<p>1. 将你所烦恼的事情和所有的不舒服的感受统统写在 A4 的白纸上，四周留白。</p> <p>2. 然后所有参加者坐在一起，可以邀请成员分享，有类似经历的成员可以给出建议。</p> <p>3. 在统一的号令下尽情撕扯这张纸，越碎越好。一边撕可以一边念叨着“我才不在乎”，“没什么大不了”等非常直白的话语。</p> <p>将烦恼和不快写出来，是一个明确压力的过程。四周留白，会给游戏者一种“表达压力，但不人为渲染和扩大”的心理暗示。通过“撕纸”这种带有一定暴力性质的方式，使内心的抑郁和焦虑等压力感形似被“摧毁”一般，是一种比较直接的宣泄手段。</p>	<p>28 分钟</p> <p>A4 纸、笔</p>
4. 总结分享		邀请成员谈谈今天参与活动的感受与收获。	10 分钟