**我成长，我快乐**

**一、目标：**使中学生充分认识自我，培养中学生的独立性与协作精神；激发思考力与创造力。

**二、理论基础：**

1 艾里克森的发展阶段理论——人的一生发展可以分为八个阶段，学生处于身心发展的关键时期，这一阶段发展良好，有利于形成良好的素质。

2发展心理学的第二发展期的相关理论：第二发展期的青少年面临许多困惑和迷茫，有许多矛盾和冲突。正确的引导和帮助能使他们顺利度过这一阶段。

**三、团体性质：结构式团体**

**组织：**甑选采用心理测试、面谈的方式，限额30人（活动说明：活动设置依照身心健康的理念，安排根据中学生的身体和心理特点，灵活采用大、小组讲座和互动、心理游戏的形式进行，使参与者在体验中感悟、成长。）

**活动安排：**

（一）

1.名称：

2.目标：

1）相识

2）了解成员期望，并引导期望的合理性

3.内容：

1）活动简介——讲述活动的目的、安排；提出活动的规则并通过（15分钟）

2）心理讲座——以通俗，简明（可以穿插小故事）的形式讲述理想、梦想、幻想

3）热身活动：刮大风、信任之旅（之后分为三个小组）（15分钟）

4）介绍相识：互相介绍（先由两个人为一个小组互相介绍自己，至少讲出一个优点，再有对方向小组复述自己的介绍）（10分钟）

5）讨论：主题——我的理想、梦想、幻想（每个小组一名辅导员，对谈话方向和内容进行引导，并对话题做点评和小结。最后由每个小组选一名代表向培训师报告情况。）（45分钟）

6）健身运动：全身伸展运动、扣拍头部（5分钟）

7）校园歌曲跟唱（10分钟）

**（二）**

1.名称我的情绪

2.目标：

1）了解情绪的相关知识，认识各种情绪表现的性质——客观现实、认知因素、客观现实与认知因素共同的作用

2）认识自己的情绪，释放压力、调节情绪

3.活动内容：

1）心理讲座——深入浅出的讲述ABC理论（30分钟）

2）热身活动——信任跌倒（5分钟）

3）我的故事（把每个小组分为三个组，分组分享每个人的故事，要鼓励把情绪表达出来）（45分钟）

4）快乐呼吸（“哈”呼吸法）（5分钟）

5）校园歌曲跟唱（5分钟）

6）作业——写出自己在最近的时间里经历的一个故事，描述自己当时的情绪、想法，然后评价自己当时的情绪和想法。

**注：每次开始之前都先分享上次的作业**