**“快乐启程”——会计系新生入学适应团体辅导活动方案**

1. **活动目的：**

通过“游戏”的活动形式，促使班级成员尽快相识，初步形成班级团队意识，并建立互信互助关系，促使个体尽快适应大学的学习与生活。

1. **活动场所：**

体育馆形体房

1. **活动时间：**

10月29日-11月10日

1. **指导者：**

田甜老师、刘雅婧老师以及心理部干部

1. **参与者：**

会计系2018级全体新生，以班级为单位参加

1. **工作安排：**

活动负责人——左佩琰

主持人——田甜老师、刘雅婧老师、吴志微、左佩琰、黄亚秋

主持人助理——李跃颖、申江琳、谭炯、廖诗婷、谭雪晴

道具准备——谭炯、谭雪晴

场地安排——申江琳、李跃颖、廖诗婷

1. **详细活动过程与操作要点：**
* **暖身阶段：**

**游戏一：“寻找大手印”热身活动**

1. 目的：酝酿团体氛围，建立团体活动规则。
2. 分组：全班分为两个小组
3. 时间：10分钟
4. 操作：通过相互比对的形式，寻找团体成员中最大的手掌。确认最大手掌后，由另一团体成员用纸笔描绘出最大手掌的掌印。探讨团体活动规则，逐条填写在“大手印”五指的空白处。团体规则制定完毕，由指导者宣读一遍，要求全体成员遵守。

团体规则如下：

（1）全身心投入到活动中来

（2）真诚地表现自我

（3）无条件接纳别人

（4）保守秘密

（5）不玩手机

**游戏二：大风吹**

1. 目的：让成员体会和感受个人和团体的关系，团体对个人的重要性，从而更愿意投入团体，增强团体的凝聚力。
2. 分组：全班分为两个组
3. 时间：20分钟
4. 操作： 大家围成一圈，坐好。

主持人问：大风吹，大风吹。

同学们说：吹什么

主持人：吹长头发的（或牛仔裤的、戴眼镜的，等等）

同学们：在听到主持人口令后，那些与主持人指令相同的人要迅速起身去抢其他起身的人的凳子，同时主持人助理抽掉一条凳子，抢不到凳子的人就要出局。出局的人表演节目。

* **相识阶段：**

**游戏三：心有千千结**

1.目的：培养团队意识，突破人际障碍。

2.分组：第一次全班分两组；第二次全班不分组。

3.时间：20分钟

4.操作：组内成员手拉手站定，认清自己的左手和右手分别拉着的是谁的手，之后分开，音乐响起来是全部走动，越乱越好，（但不要太远），等音乐一停，大家立即站在原地不动，同时用自己的左手和右手分别去拉刚才拉着的同学的手，这时一定非常杂乱，手和手之间会有许多结。此时请大家一直拉着手不要松开，想办法通过钻、跨、转身等动作，再回到最拉手时的那个圈。

5.注意：做此游戏活动时一定要注意安全，找正确最开始时的那只手非常关键，否则结就打不开。

**游戏四:名字接龙**

1. 目的：在介绍自己的同时进一步扩大交往范围，引发个人参与团体的兴趣
2. 分组：分为5个小组
3. 时间：20分钟
4. 操作：从组内其中一人开始，每人用一句话介绍自己，一句话中必须包括姓名、籍贯、个人特征。当第一个人说完后，必须按顺时针方向转，第二个人必须从第一个人开始讲起，以此类推。如A说“我是来自湖南长沙的性格开朗的李华”。下一位同学B说“我是来自湖南长沙的性格开朗的李华旁边的，来自北京的爱运动的王棠”。最后，每组请出一位同学介绍本组成员。
5. 注意:每个成员必须从A开始介绍，鼓励团队帮助记忆。

**游戏五：求生锦囊**

1. 目的：培养应对困难和挫折的意识和技能
2. 分组：分为5个小组
3. 时间：20分钟
4. 操作：假设情景：有一部飞机在沙漠中发生意外，你和一部分的生还者，在生死存亡的关头要互相帮助。事发在七月中旬的一天，上午十时，‘飞机要在位于美国西南部的沙漠着陆时，机师和副机师意外身亡;‘飞机紧急迫降，余下你和一一伙人幸运地没有受伤。出事前，机师无法通知任何人有关飞机的位置，不过从指示灯知道离起飞的城市约120千米;而最近的市镇，西北偏北100千米，该处有个矿场。该处除仙人掌外，全是荒芜的沙漠地势平坦。失事前，天气报告温度达华氏108度，地面一尺以内达130度。你穿着剩余的衣服、短袖衣衫、长裤、短袜以及皮鞋，袋中有十多元的铜币、五百多元的纸币、香烟一包、打火机和圆珠笔。在下列物品可选择三样东西活下去，撑得时间越长越好：大折刀，航空图，化妆镜，急救箱，降落伞，酒一瓶，手电筒，手枪，书一本，塑料雨衣，太阳镜，盐片若干，一升水，指南针。提示：两条路，一等待救援；二和同伴走出沙漠。

5.注意：主持人助理维持现场秩序，禁止参与者上网查询答案。必须靠团队的讨论。

**游戏六：四年的自己**

1. 目的：人生探索，大学学习与生涯道划
2. 时间: 20分钟
3. 操作： 请每位同学闭眼冥想3分钟:虽然才踏过入大学，但是，逝者如斯天，回味四年后的我，将会在哪里?将会在干什么?冥想完毕，指导者让每个成员谈谈自己的感受及对今后学习生活的打算与计划。然后每组选派2到3名目标最明确或目标最特别的同学进行介绍，让全班同学分享。
4. 注意:要求每位同学对发言的同学尊重，倾听，相互学习探讨。
* **结束阶段：**

**游戏七：脍炙人口的歌曲，握手感谢**

1. 目的:励志鼓励，被此支持，圆满结束，对未来充满信心。
2. 时间: 10 分钟
3. 操作:大家一起讨论，选出首大家可以普遍接受的歌曲，全班同学手拉手，一起唱。体会相亲相爱一家人的感觉。拉手围圈，一面唱歌，一面微笑道声“谢谢”。

会乐心路成长辅导室

2018年10月24日