

Group
Psychological
Education
Training Practical
Manual



张海燕 主编

团体心理教育训练 实用手册



Group
Psychological
Education
Training Practical
Manual

张海燕 主编

金蓓蓓 马前广 副主编

团体心理教育训练
实用手册

图书在版编目(CIP)数据

团体心理教育训练实用手册/张海燕主编. —上海:
格致出版社:上海人民出版社, 2015
ISBN 978-7-5432-2587-9

I. ①团… II. ①张… III. ①大学生-心理健康-健
康教育—手册 IV. ①B844.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 279167 号

责任编辑 裴乾坤 王亚丽
封面设计 人马艺术设计·储平

团体心理教育训练实用手册

张海燕 主编

出版 世纪出版股份有限公司 格致出版社
世纪出版集团 上海人民出版社
(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co)



编辑部热线 021-63914988
市场部热线 021-63914081
www.hibooks.cn

发行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

印刷 上海商务联西印刷有限公司
开本 720×1000 1/16
印张 19.5
插页 1
字数 291,000
版次 2016 年 1 月第 1 版
印次 2016 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5432-2587-9/B·25

定价:45.00 元

华东政法大学大学生思想政治教育
研究中心资助项目

前 言

青年期在人生发展进程中非常关键，不仅意味着身体的迅速成长，更意味着人的发展逐渐受到心理社会环境的影响。为了抓住成年人生的现实，青年在把个人体验与他人体验、学校学业要求和职业训练结合协调的努力之中发展自己的认知，并且在认知、情感、社会各个领域的发展的影响之下，获取新的经历、新的转变和新的个性特征。在钟摆式的自我探寻的过程中，青年求得自我的同一性，并且以更高的自觉性与他人和社会发生关系，更加充分地投身现实生活之中。

要实现这样的发展进程，需要心理的健康与成熟；而心理的健康与成熟，又是和上述发展进程相联系的。有心理健康奠基，人们就能够正确认识自己、接纳和管理自己；就能够努力认识了解周围环境并与之保持适应；就能够有效应对问题、应对危机并增强能力与勇气；就能够改善行为、化解负向或冲突的想法与情感；就能够做出成熟的、负责任的决定并付诸行动；就能够有愿望通过探索去追寻积极的人生意义。

基于如此的认识，我们将心理健康教育的基本方针确定为发展性和预防性心理健康教育相结合，以正面教育为主，课内课外、校内校外结合，学校、家庭、社会结合，创造性地运用各种教育资源，采取多种富有实效的教育方式并付诸实施。同时，还关注对个别有情绪障碍和心理困扰学生的心理咨询与辅导，以及前瞻性地心理危机的防御和科学有效的干预。

2012年4月，我校成为上海市教委命名的六所“上海高校心理健康教育与咨询示范中心”之一。经过多年努力，我校心理健康教育工作从纵向的学校顶层设计、大德育体系中的系统建构、专业服务资源的建设，到横向的课程建设、教育活

动项目建设、咨询、培训督导、高校引领、社会辐射等维度进行了一步一个脚印的扎实探索,基本形成“强化学校中心、明晰校院职责、夯实三级网络、丰富教育资源”的心理健康教育工作格局。

2011年教育部教思政厅〔2011〕5号文(《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》)颁布,第一次对高校心理健康教育教学活动进行了明确的规范要求。高校学生心理健康教育教学活动的目标定位在集知识传授、心理体验与行为训练于一体,帮助学生明确心理健康的标准及意义,增强自我心理保健意识和心理危机预防意识,掌握并应用心理健康知识,培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力,切实提高心理素质,促进学生全面发展。为此,我们总结多年开展团体心理辅导的经验,将高校学生当前阶段所面临的在才能发展与人格发展维度上的诸多课题归纳为新生团体凝聚力提升、学习能力发展、自我意识发展、情绪管理、心理压力调适、洞察能力培训、人际沟通训练、口才拓展训练、团队建设、亲密关系发展、领导力提升、生涯规划中的自我探索、感恩能力提升和生命教育与危机防御等14个专题,以团体心理工作坊的形式将研发与实践成果呈献给大家,期待为高校心理健康教育教学提供有价值的资源。

本手册的整个编写过程是在华东政法大学心理健康教育与咨询内涵建设的大框架之下进行的,得到学校领导、学工部领导的大力支持与直接指导。2014年6月,在学生处统一规划下,我校大学生思想政治教育研究中心专门立项,公开发布团体心理健康教育训练研究项目,其中子项目有14个,参与者主体部分为我校心理健康教育专兼职教师,同时邀请了华东理工大学、上海政法学院、上海视觉艺术学院等高校的相关专业人员,现在以手册方式呈现研究的结果。本手册的框架构思由张海燕牵头并组织讨论修改拟定,全书各个工作坊的撰写人员有:第一章方案A与第三章方案A,华东政法大学吕慧超;第一章方案B与第十三章方案B,华东理工大学王爱丽;第二章方案A与第十一章方案B,华东理工大学李永慧;第二章方案B与第十一章方案A,上海政法学院王晓峰;第三章方案B,华东政法大学王耐;第四章方案A与第五章方案B,华东政法大学宋玲;第四章方案B与第八章方案A,华东理工大学徐玉兰;第五章方案A与第七章方案A,华东政法大学吴玲;第六章方案A与第十章方案A,华东政法大学张海燕;第六章方

案 B 与第八章方案 B, 华东政法大学马前广; 第七章方案 B 与第十三章方案 A, 华东政法大学朱秀蓉; 第九章方案 A 与第十章方案 B, 华东政法大学金蓓蓓; 第九章方案 B 与第十四章方案 B, 华东理工大学朱育红; 第十二章方案 A, 华东政法大学王娟; 第十二章方案 B, 华东政法大学鲁凤; 第十四章方案 A, 上海视觉艺术学院罗帅。全书最后由张海燕负责统稿定稿, 金蓓蓓、马前广协助, 华东政法大学研究生陶茹文配画部分插图。

由于时间与水平所限, 对于书中存在的不足与问题, 恳请读者批评指正。

编 者

2015 年 10 月

目 录

前言		1
第一章 新生团体凝聚力提升工作坊		
方案 A	吕慧超	 1
方案 B	王爱丽	 14
第二章 学习能力培养工作坊		
方案 A	李永慧	 23
方案 B	王晓峰	 33
第三章 自我意识发展工作坊		
方案 A	吕慧超	 42
方案 B	王 耐	 55
第四章 情绪管理工作坊		
方案 A	宋 玲	 67
方案 B	徐玉兰	 77
第五章 压力调适工作坊		
方案 A	吴 玲	 89
方案 B	宋 玲	 101
第六章 洞察 / 觉察能力培养工作坊		
方案 A	张海燕	 112
方案 B	马前广	 124

第七章	人际交往能力培养工作坊		
	方案 A	吴 玲	 134
	方案 B	朱秀蓉	 146
第八章	口才拓展训练工作坊		
	方案 A	徐玉兰	 156
	方案 B	马前广	 168
第九章	团队建设工作坊		
	方案 A	金蓓蓓	 178
	方案 B	朱育红	 189
第十章	亲密关系工作坊		
	方案 A	张海燕	 198
	方案 B	金蓓蓓	 209
第十一章	领导能力培养工作坊		
	方案 A	王晓峰	 222
	方案 B	李永慧	 231
第十二章	生涯规划中的自我探索工作坊		
	方案 A	王 娟	 240
	方案 B	鲁 凤	 252
第十三章	感恩能力培养工作坊		
	方案 A	朱秀蓉	 263
	方案 B	王爱丽	 271
第十四章	大学生生命教育与危机防御工作坊		
	方案 A	罗 帅	 278
	方案 B	朱育红	 290

新生团体凝聚力提升工作坊

—方案 A—

一、目的

离开家庭，出门在外，陌生的环境，新奇的未来，读大学是很多人独立生活的起点。然而，学习、生活方式的重大改变让很多新生存在适应问题，较好地融入新的集体、建立健康的群体意识与和谐的人际关系有助于新生尽快适应大学生生活。新生班级成员之间有着非常不同的生活背景和习惯，相互之间差异较大，许多新生因此容易困惑与迷惘，家人朋友不在身边，使得许多学生不能够正确地排解这些困难，甚至容易引发矛盾。所以，新生团体凝聚力的提升对于新生消除这些不适应有着很大的帮助作用。新生团体凝聚力提升工作坊旨在帮助大学生通过身体接触、共同克服困难完成任务、学会更有效的沟通，以达到心灵的进一步接触，使其更快地认识集体以及他人，协助成员更好地进行自我认知，发展良好的人际关系。

二、要求

1. 小组的性质、人数

本团体小组属于封闭式、结构式、志愿式、发展性的团体，整个训练从始至终，若无特殊情况，参与人员固定不变。团体以刚入学的大一年级新生班级为单位，参与人员皆愿意参加团体训练。人数在 40 人左右为宜，在具体实施过程中，可以根据需要再分成 20 人左右的大组或者 8 人左右的小组。设团体领导者一名，

团体协助者两名。

2. 团体需要遵循的规则

本团体除了要求体现启导、发展、综合、保密等一般的团体辅导工作坊原则，还要求小组每位成员认真参与、积极配合，无故不迟到、早退，不做与工作坊无关的事情。在每个活动项目开始前，认真聆听并理解领导者的要求；活动项目过程中，与小组成员互帮互助、出谋划策，并配合协助者顺利完成任务；活动项目结束后，用心体会内心感触并勇于表达。整个团体工作坊结束后，如有意见与改进建议，可以提出沟通。

3. 其他需要说明的问题

本工作坊需要较为宽松的场地，按照 40 名小组成员规划，大概需要 200 平方米左右的空地，场地平整，室内外皆可，场地尽量封闭、安全、隔音。事先通知小组成员穿着宽松休闲的服装，穿运动鞋，女生不要穿裙子。准备足够的眼罩、秒表、13 米长的绳子若干。必要时可以准备扩音装备。准备其他在团体活动中需要的物品，诸如餐巾纸等。

三、操作

大学生新生团体凝聚力提升工作坊包含如下活动项目：

活动一：“电波”传递

活动二：同心协力

活动三：巧变图形

活动四：蜈蚣翻身

活动五：解开千千结

活动一

“电波”传递

【活动目标】

作为团体工作坊的第一个活动项目，主要起到团体热身的作用，让每个人排除自身与外部环境的干扰，注意力都集中到领导者与活动上面。使整个小组首次协同工作，每一位小组成员都体会到集体的感觉，同时也认识到自己在这个集体中缺一不可的重要性。

【活动准备】

先行清理掉场地内的一切障碍物，使地面干净平整。准备秒表。

【活动步骤】

1. 让所有成员手拉手站成一圈。任选某一成员（如A）作为“电波”传递的起点。当领导者说“开始”时，A按顺时针（或逆时针）方向向相邻的同伴传递“电波”（即一个信号，如轻捏一下相邻同伴的手）。当每位成员收到“电波”后要用最快的速度传递给下一位成员。以此类推，直到“电波”回到起点，即A处。当A收到电波时，大喊“收到”。

2. 领导者在一旁负责发出“开始”的指令，并用秒表记录下每次“电波”传递一圈所需要的时间，即从组织者喊“开始”到A喊“收到”之间所用的时间。公布每次的结果，然后鼓励大家再来一次，希望下一次能传递得更快一些。

3. 当所有成员都熟悉操作之后，组织者要求变更“电波”传递的方向，如由原来的沿顺时针方向传递变为沿逆时针方向传递。当“电波”沿着新方向被传递几次之后，再一次加大传递的难度，如要求队员们闭上眼睛或是背向圆心站立。

4. 为了使游戏更加有趣，悄悄告诉A同时向两个方向传递“电波”，而且不要声张，看看这样会带来什么样的效果。

【讨论】

1. 为什么一开始“电波”传递会有不成功的时候，不成功的因素在谁？是没有感觉收到信号，收到信号没发？还是怕下一位同学感受不到，所以多发了几次信号？
2. 为什么“电波”传递方向突然改变后，“电波”传递速度会变慢？
3. 为什么闭上眼睛后，“电波”传递速度会变慢？
4. “电波”有没有误传？为什么会误传？与现实生活中的同学之间的交流联系起来。
5. 当你不小心误传“电波”，并认识到误传时，是如何处理的？
6. 当在不知情的情况下同时收到两个信号时，你心里是怎么想的？你有没有把收到的信息都及时传出去？

活动二

同心协力

【活动目标】

通过小组的组建并共同完成任务，了解自己对于团队成败的重要性，并让成员学会在团队中与他人沟通、协作；通过更亲密的身体接触，使成员之间有更直接的联系，增强团队成员的归属感；通过各小组间的恰当竞争，激发成员的积极态度与奋斗精神。

【活动准备】

清理掉场地内的一切障碍物，使地面干净平整，松软干燥的草地最合适。

【活动步骤】

1. 将全部成员随机分成若干小组，每小组 6—8 人，每小组人数相等。

2. 各个小组先派出两名成员上场,背靠背坐在地上。然后两人双臂相互交叉,合力使双方一同站起来。

3. 当小组成员同时站起后,该组增加1人,再次全力一同站起;如果尝试失败需再来一次,直到成功才可再加1人。以此类推。

4. 领导人在旁边观看,最终人数最多且用时最少的小组为优胜。

【讨论】

1. 你能仅靠一个人的力量就完成起立的动作吗?

2. 如果参加游戏的队员能够保持动作协调一致,这个任务是不是更容易完成?为什么?

3. 你们是否想过一些办法来保证队员之间动作协调一致?

4. 若你是小组中先参与活动的队员,你如何更高效地与后加入的队员沟通?

5. 在旁观看与实际进行活动时有何不同?

活动三

巧变图形

【活动目标】

通过小组共同完成任务,体验团队中沟通、合作的重要性。通过蒙眼、不许说话等方式制造困难,使小组经过一个从不可能完成的任务到越来越熟练的过程,这也是小组成员中分工变明确、配合变默契的一个过程,其间还能锻炼小组成员面对困难、克服困难的意志。

【活动准备】

清理掉场地内的一切障碍物,使地面干净平整。准备眼罩、秒表以及13米左右的长绳若干。

【活动步骤】

1. 领导者先把 13 米长的绳子两头相结系成一个大绳圈。长绳的长度以比 5 个人伸直双臂的总长度多 5 米为宜, 不要太短, 也不能太长, 否则都会影响游戏的难度。
2. 全体成员分成若干小组, 每组 5 人。5 位成员分别戴上眼罩, 领导者把事先准备好的大绳圈分别交给他们。
3. 根据领导者发出变形指令, 如直线、正三角形、正四边形、正五边形等, 并开始用秒表计时, 5 位参与者通过合作完成图形。
4. 在合作变形的过程中, 参与者之间不允许用语言交流。要求绳子充分展开, 不可以收缩部分绳子, 减短边长, 降低难度。领导者可对同一小组的同一种图形进行多次指令, 记录其用时越来越短以进行鼓励。
5. 可两到三组同时进行比赛, 用时最少的组获胜。

【讨论】

1. 这个活动主要困难在哪里? 后面变越来越简单的原因是什么?
2. 你在这 5 人小组中充当什么角色?
3. 当你在蒙眼变形时, 周围观看的人议论、暗示、嘲笑等声音给你什么感受?
4. 当你自己蒙眼变形时与在旁边观看时的感觉有什么不同?
5. 在旁观看与实际进行活动时有何不同?

活动四

蜈蚣翻身

【活动目标】

训练身体的灵活性和柔韧性, 让每个成员都努力完成任务, 不拖累小组成绩。锻炼小组成员之间的协调性, 发现自己的优势与不足, 对小组分工有更多的认识,

并体会自己在集体中的位置，同时体验团队竞争与合作带来的压力与快乐。

【活动准备】

清理掉场地内的一切障碍物，使地面干净平整。

【活动步骤】

1. 将所有成员分成两个大组，两组成员数量相当。每组推荐产生一名组长，两路纵队排好。
2. 组内每个队员把双手搭在前面队员的双肩上，整个组就会形成一条“大蜈蚣”，开始先练习一下“大蜈蚣”跑动，看看彼此是否协调。
3. 接下来开始进行“蜈蚣”翻身比赛，要求排头的成员带动后面的人从第二、第三人之间的空档处钻过去，然后再从第三、第四人之间的空档处钻过去，以此类推，一直到从队伍最后两位成员的空档处钻过去。全组所有人员的手不许离开前面人的肩膀，一直钻完直至队伍调个头。
4. 两组间竞争，完成“蜈蚣”翻身用时最少的组获胜。

【讨论】

1. 在这个活动中，组长是如何推选出来的？组长有什么作用？
2. 你在队伍中处于靠前的位置还是靠后的位置？为什么？
3. 如何可以让“蜈蚣”翻身更顺畅，速度更快？

活动五

解开千千结

【活动目标】

使成员相信自己的能力，体会自己的努力对于团队成功的贡献；感受团体信

任的重要性,培养信任同伴的意识;体会自己在团队中的态度与作用,更好地认识自己、了解自己;通过小组内共同解决一个困难,认识到集体的力量与快乐。

【活动准备】

清理掉场地内的一切障碍物,使地面干净平整。

【活动步骤】

1. 把全体成员随机分成两组,两组成员数量相当。
2. 小组成员站成一个面向圆心的圈,然后举起右手,抓住对面另一成员的手,再举起左手,抓住另一个人的手。但是不能抓自己身边成员的手,也不能两只手抓一个成员的两只手。尽量抓离自己远的队员的手。这样最终就形成了一个复杂的“结”。
3. 要求成员在不松手的情况下,想办法把这个“结”解开。在游戏的过程中,如果尝试了20分钟“结”都没有被解开,领导者可以征求团队同学的意见,是否需要某两只相邻的手断开一次,若需要,将团体讨论商量需要解开哪两只手,然后这两只手必须马上封闭。
4. 每组成功过一到两次后,两组成员合并,全体成员组成一个大结,并一起想办法将其解开。

【讨论】

1. 一开始面对这个复杂的“结”的时候,感觉是怎样的?在解开了一点以后,你的想法是否发生了变化?
2. 你在解“结”的过程中,充当什么角色?是积极出谋划策的,还是被安排如何解“结”的?
3. 在现实生活中,你是否也与周围的朋友结下了这样的“结”?有些“结”可能是看得见的,也可能是看不见的,比如你总是看某个同学不顺眼。在日常生活中,你是以何种心态来面对人际交往中的这些“结”的?
4. 通过解开这个“结”,你觉得成员间的关系发生了什么微妙的变化?朋友