

总装心理服务工作丛书

基层部队 团体心理辅导

实操指南

总装备部政治部宣传部 编
装甲兵工程学院政治部



国防工业出版社

National Defense Industry Press

总装心理服务工作丛书

基层部队团体 心理辅导实操指南



总装备部政治部宣传部
装甲兵工程学院政治部 编

国防工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

基层部队团体心理辅导实操指南 / 总装备部政治部
宣传部, 装甲兵工程学院政治部编. —北京: 国防工业
出版社, 2013. 11

(总装心理服务工作丛书)

ISBN 978 - 7 - 118 - 09157 - 1

I. ①基... II. ①总... ②装... III. ①部队 - 集体
心理学 - 心理辅导 - 指南 IV. ①E0 - 051

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 250227 号

※

国防工业出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号 邮政编码 100048)

北京嘉恒彩色印刷责任有限公司

新华书店经售

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 9 1/8 字数 252 千字

2013 年 11 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1—22000 册 定价 36.00 元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777

发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755

发行业务: (010) 88540717

前言



前言



为更好满足基层部队心理服务工作特别是官兵对团体心理辅导的实际需求,进一步提升基层心理骨干的理论水平、实践技能和方法技巧,切实维护官兵心理健康、培养良好心理素质,我们组织编写了《基层部队团体心理辅导实操指南》,供部队学习使用。

本书以 2009 年四总部《关于加强新形势下军队心理服务工作的意见》为依据,紧贴基层心理服务工作实际需求,吸收总装心理服务下基层活动成果,适应常态化高密度任务心理服务工作特点,将团体心理辅导的理论、技术与实践融合在一起,编设了 100 余个生动活泼、简明实用的团体活动,具有较强的思想理论性、现实针对性和实践操作性。

各单位要把本书作为基层骨干学习心理科学知识、开展团体心理辅导的重要教材,认真组织学习,深入理解领会,切实掌握团体心理辅导的基本知识、基本方法、基本要求,努力推动总装心理服务工作深入开展。

总装政治部宣传部

二〇一三年十月

目 录

上篇 基础理论

第一章 团体心理辅导:适合基层部队的新型心理服务模式	3
一、基层部队开展团体心理辅导的优势	4
二、基层部队开展团体心理辅导的现状	10
三、团体心理辅导概述	14
第二章 团体心理辅导对基层官兵个人成长的意义	28
一、促进相识,满足归属,提高心理适应能力	28
二、锻炼沟通,增进理解,提高人际交往能力	30
三、管理情绪,缓解压力,提高挫折承受能力	31
四、矫正认知,准确定位,提高自我调控能力	32
第三章 团体心理辅导在执行高密度任务中的作用	34
一、增进开放协作,排解孤僻焦躁	34
二、催生战斗激情,消除厌烦倦怠	36
三、激发创新潜能,避免麻痹僵化	37
四、锤炼耐挫意志,克服畏难恐惧	39
第四章 团体心理辅导在基层部队教育管理中的作用	41
一、获得团体支持,提升凝聚力战斗力	41
二、构筑心理和谐,增强思想教育实效性	43

三、调动活力气氛,提高管理训练质量	44
四、缓解冲突压力,促进安全稳定	45
第五章 团体心理辅导方案的设计与实施	47
一、团体心理辅导的方案设计	47
二、团体心理辅导的组织实施	53
三、团体心理辅导的注意事项	60
四、团体心理辅导的保障机制	61
第六章 如何成为一个高效的团体领导者	64
一、熟悉掌握团体心理辅导的心理学理论	64
二、熟练运用团体心理辅导的主要技术	74
三、遵循开展团体心理辅导的原则与要求	80
四、活动领导者的必备素质与专业伦理	84

下篇 活动操作

第一章 寻找归属 破冰相识	97
一、相识归属对于青年官兵适应军营的意义	97
二、青年官兵相识阶段存在的问题	99
三、活动设计的理念和目标	101
四、活动流程与操作步骤	102
第二章 提升自我 智慧适应	115
一、增强自我心理适应性对于官兵成长的重要意义	115
二、青年官兵常见的适应问题与应对	116
三、活动设计的理念和目标	120

四、活动流程与操作步骤	121
第三章 合理认知 有效管理	140
一、官兵的合理认知对于有效自我管理的重要意义	140
二、青年官兵常见的不合理认知	142
三、活动设计的理念与目标	144
四、活动流程与操作步骤	145
第四章 管理情绪 危机应对	169
一、积极的情绪管理对于官兵成长的意义	169
二、青年官兵常见的情绪问题	171
三、活动设计的理念和目标	174
四、活动流程与操作步骤	175
第五章 相互依存 信任合作	191
一、信任合作对于官兵成长和集体凝聚力的 重要意义	191
二、青年官兵在团队合作中常见的不良心理	193
三、活动设计的理念和目标	194
四、活动流程与操作步骤	196
第六章 风雨同行 沟通交往	211
一、健康的沟通交往对青年官兵成长的重要作用	211
二、青年官兵沟通交往特点及常见问题	213
三、活动设计的理念和目标	215
四、活动流程与操作步骤	216
第七章 灵活施训 激情创新	237
一、培养青年官兵思维创新能力的必要性	237



二、提高军人思维创新能力的培养路径	239
三、活动设计的理念和目标	240
四、活动流程与操作步骤	241
第八章 挑战极限 激发潜能	264
一、挑战极限潜能激发训练对提升官兵素质的必要性	264
二、青年官兵在面临极限挑战压力时存在的问题	266
三、活动设计的理念和目标	268
四、活动流程与操作步骤	269
参考文献	282
后记	283



上篇 基础理论

第一章 团体心理辅导:适合基层部队的新型心理服务模式

2009 年全军心理服务工作会议召开以及《关于加强新形势下军队心理服务工作的意见》下发后,基层部队的心理服务工作建设掀起了新的高潮。团体心理辅导作为一种新型的心理服务模式逐渐开始在部队得到普遍的重视和较为广泛深入的开展。团体心理辅导活动也以其灵活性、针对性以及感染力强、受众面广、效率高、见效快等特点受到部队官兵的普遍欢迎。但团体心理辅导是一项较为特殊的工作,其所用理论、方法和技术种类繁多,基层官兵是一个特殊群体。因此,要确保发挥团体心理辅导在基层心理服务工作中的作用,保证其科学、有序、广泛、持续开展并取得实效,就必须对这种新型心理辅导的理论内涵、功能作用、特点优势、方法技术、实施原则以及如何发展出适合基层部队的团体心理辅导模式等问题进行深入的研究探讨。

心理辅导主要有两种形式,即个别心理辅导和团体心理辅导。其共同目的都是帮助当事人解除心理困扰和克服困难,维护心理健康。其中团体心理辅导是一种应用广泛且最经济最有效的心理辅导模式。美国心理辅导教育家 Gladding 曾说:“在帮助那些有着类似问题和困扰的人时,团体辅导是一种经济而有效的方法。心理辅导教师如果把自己可以胜任的工作仅仅局限于个别辅导的话,他也就限制了自己可以提供服务的范围。”当前,作为一种新型的心理服务模式,团体心理辅导活动也逐渐被部队基层管理者所认识、接受,并在部队基层工作中初步开展起来,其地位作用正在

不断提升。

一、基层部队开展团体心理辅导的优势

团体心理辅导是一种通过团体内人际关系交互作用,促使个体在交往中通过观察、学习、体验,认识自我、探索自我、接纳自我,调整改善与他人的关系来学习新的态度与行为方式,以发展良好适应的过程。团体心理辅导与以往传统的教育与疏导方式有着很大的不同,它既不是严肃呆板的理论说教,也不是长篇大论的理论灌输,更不是领导或专家居高临下的训导教诲,而是在融洽的人际关系和团队氛围中进行心灵与心灵的沟通,是建立在相互信任、相互帮助基础上的友爱关系,是在和谐的团队氛围中互助合作。

部队的特殊性质使基层官兵面临紧张的生活、严格的管理、艰苦的训练及各种复杂的人际关系。在当前复杂的形势背景下,仅靠传统的思想政治教育对官兵进行有目的、有计划、有组织的思想灌输显然已不够。而团体心理辅导则着眼于官兵心理发展的规律,更重视官兵在集体调适中潜移默化地激发其自主学习、自我评估和自我促进的欲望,以游戏和活动的方式为其营造轻松、安全真实的自我表露的氛围,从而更有助于培养官兵的自我调节与自我教育能力。同时,团体心理辅导能够为官兵提供多角度分析、全方位观察情感反应的平台,从而引导官兵讨论共同关注的问题,使他们获得对部队的心理认同。

作为一种新型的心理服务模式,团体心理辅导进入基层部队时间虽然不长,但在帮助官兵顺利渡过各种心理适应期、处理好人际关系、优化心理素质、改善情感体验、增强团队意识等方面,效果显著,适合在军事训练、思想政治教育、日常管理以及心理干预中推广运用。可以说,团体心理辅导在部队的适用范围非常广泛,广受官兵欢迎,具有非常广阔的前景。

团体心理辅导相比部队传统的心理疏导,其在目标内容、方法途径、形式手段、互动模式、效果反馈等方面都有其独特的优势,特点较为明显。具体表现为:

(1) 更高的咨询效率。基层部队是官兵聚集的组织,官兵之间有着相同的认知、社会性发展特点、共同的价值目标和生活理想,工作环境和战备训练的变化带给他们的体验也有着很多相似性。因而面对的心理问题往往具有一定的共性,如适应问题、竞争压力、情绪问题、人际矛盾、发展危机等。有这些问题的人数不是一个或几个,而是几十或几百,采用一对一的个别咨询难以解决人数众多的官兵问题。团体心理辅导通过一对多的方式,可8~10人组成一个小组,也可若干小组形成30~40人的较大团体,甚至可组成60~80人的大型团体,这种高效率是传统的个体咨询方式无法实现的。

(2) 更好的咨询效果。个体咨询适合用于处理官兵个人深度困扰的心理问题,而团体心理辅导是针对官兵普遍性和共同性的问题,通过多种心理咨询方法的运用,引导与促进团体成员之间的相互作用,团体活动和氛围的作用,从不同角度、不同渠道、不同层面对官兵心理产生作用,不仅能提高官兵参与的兴趣,而且提高了咨询的效果。

(3) 更多的学习机会。众多团体成员的共同活动、交流与分享使得资源和观点多样化,可以提供给官兵个体更多的观点、视角,从多种角度帮助个体认识问题,了解自我。即团体中的每个他人都是一面镜子,官兵个体可以从不同镜子的反射中得到比传统个体咨询中更广泛、更全面的反馈、学习与成长的机会。

(4) 更强的归属感。团体活动中官兵通过交流与分享各自的认识、情感体验时,就会发现其他战友也常常拥有和自己类似的想法与情况,这种“和他人一样”的体验和领悟,使官兵个体能够感受到自己是整体的一部分,彼此之间更易形成接纳和认同,从而满足

归属的需要。

(5) 更强的安全感。基层部队开展心理服务、设立心理门诊已经有不少年头,但仍无法回避心理门诊常常“门可罗雀”的尴尬。许多官兵把心理问题与精神疾病混为一谈的传统认识误区、面子心理、羞耻感、害怕暴露隐私的心理,常常使其不愿正视、甚至回避自己的心理问题,更谈不上主动求助。而团体心理辅导由于是集体活动的形式,官兵置身于团体,可以排除自己是“另类”、“异类”的嫌疑,有利于消除对心理咨询的防御,从而能安全地投入活动中,有助于发现、改善自身的心理问题。

(6) 更强的向心力。团体活动中,小组团队的建立及其团体“场”效应的作用,增强了团体对个体成员的无形影响力,促使个体成员遵守集体规范与承诺,承担责任。团体成员之间形成的联结、支持、微妙的期望以及不能让团体失望的愿望等力量组合在一起,就会加强官兵个体遵从团体规范的动机与一致性,增强团队凝聚力。

(7) 更有效的迁移性。团体心理辅导所营造的活动、游戏、任务情景的布置主要来源于官兵的现实生活,有些情景是对以往经历的回顾,有些是对未来可能性的预演。与现实生活接近、相似的活动内容,使得官兵们在辅导中形成的认识、情感体验、意志行为较容易迁移到日常生活的学习、训练和任务中,从而有效地提高官兵的心理调节能力、适应能力和应对能力。

可见,团体心理辅导始终以“团体”作为活动的主体,为参加者提供了一种良好的社会活动场所,各项活动的设计使每个官兵必须借助别人的帮助和支持才能完成,深刻体验“团结就是力量”的道理,促使官兵更容易接纳团体、融入团体,并为团体贡献自己的智慧和力量,进而促进官兵个体由松散冲突状态走向整合协调状态,牢固树立集体意识,增强团队合作意识、凝聚力,从而提高战斗力。

大量团体心理辅导活动的实践表明,青年官兵在参加团体心理辅导活动时的情感体验、心灵震撼以及收获的成长,是个别咨询、专题座谈、主题教育、宣传讲座等其他教育服务方式所难以替代的。以下是部队开展团体心理辅导的一些真实报道,特节选部分内容,以飨读者。

部队开展团体辅导报道之一:

一场心理辅导“及时雨”

近日,某站二连门口空地上,全体官兵围坐一圈。总装“心理服务下基层”活动服务专家一行人正给大家做团体心理辅导。

“大风吹!”“吹什么!”“吹在场所有穿迷彩服的人!”嗖嗖嗖地,场上所有穿迷彩服的人赶紧互换座位,还剩1个人没抢到座位的,只好当主持了。进行了几场后,没料到惠教授也没抢着座位……,游戏“大风吹”一下子调动了大家的热情。

上士吴兆银双手挽着紧闭着双眼的上等兵贾贝西的胳膊,领着他小心翼翼地往前走,嘴里还不住地说着:“大步走,没事”“这里要拐弯,慢点”。在他的指引下,贾贝西的每一步都走得那么坚定。这是活动“信任伴侣”中的一个温馨场面。

当问及吴兆银的感受时,他说:“我当明眼人时,对当盲人的搭档有一种责任感,当好他的眼睛。我当盲人时,对当明眼人的搭档充分信任,放心地往前走。”

“对,这体现的就是相互间的信任和责任。好比是老兵和新兵间的关系,也要像这样搞好传帮带。”惠教授一语道出了意义。

相继进行的还有“人椅”、“同舟共济”、“解开千千结”,等活动,全场气氛不断被推向高潮,温暖和感动在每人心间涌动。

“你干活非常踏实”、“你对人很真诚”、“你心很细”……“优点轰炸”活动要求小组中成员相互说出彼此优点。中士刘超峰说:



“我才发现自己原来有这么多优点，还是从别人嘴里说出来的，真的觉得很幸福，以后我会做得更好。”排长杨昆说：“我悟出一条带兵之道，对他们多用鼓励、夸奖的方式，这样会增强他们的积极性和上进心。”

短短一个多小时的活动结束后，三级军士长朱孔飞意犹未尽：“心情放松了不少，这是一次难忘的享受！”“没想到教育也可以这样搞，真是寓教于乐。回去我就上网多搜集这种类似的活动。”指导员陈利宇也若有所思。

官兵的一致反应让政治部主任姚明松感慨颇深：“今年是高密度任务年，任务重，休息少，官兵心理负担更重了。总装送来的这场心理辅导不仅来得及时，而且简单有效，我们马上会面向全站推广。”

（内容来自全军政工网部队新闻，2010-08-31）

部队开展团体辅导报道之二：

团体心理辅导 用集体智慧帮战友解心

刚参加演习归来，武警某部战士围着一个方形纸盒席地而坐，每个人都在一张小纸片上写下自己的困惑，塞入纸盒中。心理辅导员从盒中取出一张读道：“我在执勤时劝退了一位老大娘，她很像我奶奶，我担心她不高兴，正为自己的行为感到内疚和不安。”“你的战友现在遇到这样的烦恼，你该如何去帮助他？请大家思考。”在辅导员的引导下，大家纷纷发言。

小王说：“军人以服从命令为天职，在执行任务时，我也劝退了几个路人，老奶奶不会怪你的。”

小李说：“演习区内很危险，劝退实际是在保护老奶奶的安全，不要内疚。”

小张说：“从你内疚的心情可以看出你是个善良、有爱心的人……”

战友们的踊跃发言让现场环境轻松而热烈。随着一张张纸条

的展开,一个个心结也被打开。最后,在辅导员的引导下,每人将自己的纸条撕得粉碎,抛向空中,同时暗示自己,所有的烦恼都已抛在身后。

这是武警广东总队第二支队开展团体心理辅导时的情景。心理学研究表明,团体对一个人的成长与发展有重要的影响。团体心理辅导是一种新型的心理辅导模式,它通过团体内的游戏、聊天等互动活动,营造心理调适的集体氛围,引导成员共同讨论关心的问题,使被辅导者获得心理认同,达到缓解心理压力的目的。

部队开展团体辅导报道之三:

真心一片送基层 春风化雨润心田

总装部队担负的装备建设和科研试验任务是“万人一杆枪”的事业,需要每一名官兵的团结协作和默契配合。但由于价值取向、性格气质、专业分工等不同,官兵之间不可避免地会出现隔阂和分歧。解决这些隔阂和分歧,心理服务工作可以发挥独特作用和优势。在各个团体辅导现场,专家们手把手传授、面对面引导,一个个看似不起眼的心理游戏却产生了良好效果。“大风吹”让官兵们很快放下拘谨,快乐地融入集体之中;“找零钱”让每个人都体会到了被需要、被接纳的强烈感觉;“心有千千结”让大家体验了从纠结在一起的憋闷到解开扣子后的舒畅……一个个圆越变越圆,一双手越拉越紧,一个个密不可分的团队悄然形成。某汽车团上等兵小王在“优点轰炸”游戏后激动地说:“以前,我总觉得自己工作平平、自信心不足,听战友们这么一评价,才发现自己也有不少优点,一下子有了自信。”团体心理辅导原计划每个单位集中组织1~2次,但由于官兵要求强烈,一直加到了平均每个单位7次。

(选自全军政工网部队新闻,2010-08-09,节选)