

中国教育学会“十二五”科研规划重点课题“积极心理学取向的中小学心理健康教育应用研究”成果  
积极心理学应用书系 书系主编：郑日昌 刘视湘 书系副主编：王海匡 董洪杰  
北京成均教育科技发展中心独家配套道具研发

# 团体心理辅导实务

GROUP PSYCHOLOGICAL COUNSELING PRACTICE

刘视湘 朱小荷 贺双燕◎主编



首都师范大学出版社  
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

GROUP

北京成均教育科技发展中心独家配套道具研发

# 团体心理辅导实务

主 编 刘视湘 朱小苕 贺双燕

副主编 刘晓玲 陈晓美

编写者 马海源 陈聪聪 赵 娜 寇香君



首都师范大学出版社

CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

团体心理辅导实务 / 刘视湘, 朱小苘, 贺双燕主编.

—北京: 首都师范大学出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5656-2538-1

I. ①团… II. ①刘… ②朱… ③贺… III. ①心理辅导  
IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第213385号

TUANTI XINLI FUDAO SHIWU

团体心理辅导实务

刘视湘 朱小苘 贺双燕 主编

---

责任编辑 王莉莉

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100048

电 话 68418523 (总编室) 68982468 (发行部)

网 址 [www.cnupn.com.cn](http://www.cnupn.com.cn)

印 刷 北京市昌平新兴胶印厂

经 销 全国新华书店发行

版 次 2015 年 12 月第 1 版

印 次 2015 年 12 月第 1 次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 12.5

字 数 261 千

定 价 38.00 元

---

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

## “积极心理学应用书系”编委会

书系主编：郑日昌 刘视湘

书系副主编：王海匣 董洪杰

书系编委：（以姓氏笔画为序）

王建龙 王 琼 王新波 王燕红 尤佩娜 邓旭阳 卢 强  
田 彤 代丽男 吕红梅 朱小苘 伍芳辉 刘一祎 刘佳芳  
刘晓玲 孙艳萍 苏立增 李 畅 李晓鹏 杨桂华 余晓灵  
谷思艺 谷德芳 沈景娟 张建中 张 雯 张 雯 陆 军  
陆妍蓉 陈建南 陈晓美 赵 娜 洪 炜 梁 勇 贺双燕  
程忠智 傅 纳

## 总序

积极心理学通常被称为“帮助人类发挥潜能的科学”。1998年，时任美国心理学会会长的马丁·赛里格曼（Martin Seligman）将其作为一个新的心理学领域正式提出。积极心理学研究人类的积极心理品质，关注人类的健康幸福，和谐发展。个体幸福是社会和谐的基础。积极心理学不仅为心理学的研究提供了新的方向，也为人类社会的发展贡献了智慧。

赛里格曼提出了一个称为“51”的目标，即全世界的成人中，有51%的人可以在2051年实现蓬勃人生（flourish life）。为了达到蓬勃人生，就必须有足够的PERMA。这五个字母分别代表幸福人生的五个元素。

P= 积极情绪（positive emotion）

E= 投入（engagement）

R= 人际关系（relationships）

M= 意义和目的（meaning and purpose）

A= 成就（accomplishment）

值得欣慰的是，赛里格曼认为这五个方面都可以通过学习来加强。这给予了我们编写这套丛书以足够多的积极心理暗示。事实上，如果没有好的教材和培训课程，要实现“51”目标只是空想。虽然，我们也深知政府和民众对于实现蓬勃人生的决心是至关重要的因素，但我们能够做的，就是让幼儿、小学生、中学生、大学生、成人先学习这五个方面的活动课程。

借鉴团体咨询、心理健康教育的理论和方法，我们选择了团体心理辅导、心理拓展、沙游疗法、艺术心理辅导、生态心理辅导、游戏心理辅导、心理教育剧等形式，从PERMA这五个方面进行活动设计，力求内容准确到位，年龄段涵盖幼儿、小学生、中学生、大学生和成人。我们认为，2051年的成年人想要实现蓬勃人生，从现在起就需要学习，让内心充满正能量，为“51”目标的达成做好准备。

每本书的基本框架大致相同。前三章讲述了每种心理辅导形式的基础理论，后五章即PERMA的五个方面——积极情绪、投入、人际关系、意义和目的、成就，我们重新命名为

排比句形式，即积极情绪的培养、投入状态的激发、良好人际的构建、人生意义的探寻、成就体验的营造。然后将所编排的活动归入这五章，使得活动课程的内容清晰明了。

因为活动课程的对象涵盖了中小學生、中职學生和大学生，所以我们学习了教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》《中等职业学校學生心理健康教育指导纲要》《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》等文件。文件着重指出要“培养学生积极心理品质，挖掘他们的心理潜能”，这与积极心理学所倡导的思想是吻合的。

上述文件也规定了各年龄段學生的心理健康教育内容。中小学、中职学校心理健康教育的重点是认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等方面的内容；大学心理健康教育的重点是自我管理、人格发展、学习成长、人际交往、交友恋爱、情绪调节、求职择业、环境适应等方面的内容。我们专门将活动课程按照中小学、中职学校心理健康教育的内容进行了重新分类，便于中小学、中职学校的心理健康教育教师使用。

这套丛书从有想法到完成，历时两年，是集体智慧的结晶。首先由北京联合大学刘视湘博士提出丛书整体框架和每本书的内容体系，然后由王海匡等人梳理出与PERMA对应的每个年龄段的关键词，最后组稿并与每本书的作者讨论撰写方案。感谢作者的辛勤笔耕，他们都是某个心理辅导领域的专家；感谢北京成均教育科技发展中心的刘佳芳、王海匡、赵娜、董洪杰、贺双燕、代丽男、杨静与作者沟通并认真校阅书稿，他们都是心理学硕士并有良好的文字功底；感谢孙艳萍组织北京市部分中小学心理健康教育教师为丛书提供示范课程，他们都是心理健康教育一线专家。尤其是，这套丛书中引用了大量的文字、表格、图片，不一定全部注明了出处，在此要向这些内容的作者们表示衷心感谢，是因为已有专家学者进行了相关研究，才使得这套丛书的内容显得丰满和充实。

“知者不惑，仁者不忧，勇者不惧”。编写完成这套丛书，期间过程，如同上了一堂生动的幸福课。有过惑，有过忧，有过惧，慢慢地明白了，慢慢地振作了，慢慢地坚强了。中西文化千年融合，幸运地交集于心理学领域，也算是心理学工作者的福报吧。

郑日昌、刘视湘

# 前言

团体心理辅导是相对于一对一的个体心理辅导而言的，是在团体情境下协助个体开发潜能及解决心理困惑的心理辅导方式，具有感染力强、效率高的特点。在团体这个微型社会中，成员在指导者的引导与鼓励下与他人交流互动，在交往中观察、学习、体验，从而达到认识自我、接纳自我、提升人际沟通技巧、学习新的态度与行为方式的目的。

本书兼顾理论与应用，但更侧重应用性。全书分为两个部分。第一部分是团体心理辅导理论，概述了团体心理辅导的概念、功能、理论依据和实践操作的常用技术，阐述了积极心理学与团体心理辅导的关系，引导团体心理辅导以积极心理学的视角来开展活动，培养个体的积极品质，提升整体幸福感。第二部分是团体心理辅导活动，以积极心理学 PERMA 五大元素为主题，设计了详细的活动方案，包括活动目标、心理学探索、适用人群、活动人数、活动时间、活动道具、内容与要求、提示与建议、分享与延展等内容。书中设计的活动，类型多种多样，适用范围较广，从小学生到成人均可以在书中找到合适的活动形式。

因为活动课程的对象涵盖了中小学生和中职学生，所以我们学习了教育部《中小学心理健康指导纲要（2012年修订）》精神，按照纲要提出的心理健康教育六方面主要内容，即认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应，将活动课程进行了重新分类，便于中小学、中职学校的心理健康教育教师使用。

表 1 小学活动分布表

心理健康教育内容	活动名称	
认识自我	活动 38 快乐崇拜	活动 46 我心中的一朵花
	活动 39 我的塑像	活动 47 独一无二
	活动 40 勇敢 say no !	
学会学习	活动 13 记忆的窍门	活动 18 拯救阳光城
	活动 14 做时间的主人	活动 22 时间地图
	活动 15 梦开始的地方	活动 23 身份互换
	活动 16 比比谁高	活动 54 天使与魔鬼
	活动 17 学习四力	活动 56 一笔变新字

心理健康教育内容	活动名称	
人际交往	活动 25 扑克传递	活动 33 晕头转向
	活动 26 画图沟通	活动 34 疯狂的字母
	活动 28 “我”信息	活动 35 捆绑过关
	活动 32 我蒙你猜	
情绪调适	活动 1 情绪接龙	活动 6 智勇大冲关
	活动 3 情绪病毒	活动 7 说给爸爸妈妈的话
	活动 5 感觉气球	活动 9 乌鸦与乌龟
升学择业	活动 41 追悼会	活动 44 生涯彩虹图
	活动 42 行业专家访谈录	活动 45 寻找智慧
	活动 43 探索之旅	
生活和社会适应	活动 51 我是一个幸福的人	活动 59 幸运巧克力
	活动 52 口绘生命	活动 60 快乐运球
	活动 55 镜中人	

注：本表依据教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》提出的心理健康教育六方面主要内容制定。

表 2 中学 / 中职活动分布表

心理健康教育内容	活动名称	
认识自我	活动 37 价值观大拍卖	活动 46 我心中的一朵花
	活动 38 快乐崇拜	活动 47 独一无二
	活动 39 我的塑像	活动 48 昨天今天明天
	活动 40 勇敢 say no !	
学会学习	活动 13 记忆的窍门	活动 21 金田二的推理之旅
	活动 14 做时间的主人	活动 22 时间地图
	活动 15 梦开始的地方	活动 23 身份互换
	活动 16 比比谁高	活动 24 智慧飞行棋
	活动 17 学习四力	活动 49 思维导图
	活动 18 拯救阳光城	活动 54 天使与魔鬼
	活动 19 向左走向右走	活动 56 一笔变新字
	活动 20 我有一个梦想	
人际交往	活动 25 扑克传递	活动 31 驿站传书
	活动 26 画图沟通	活动 32 我蒙你猜
	活动 27 回旋沟通	活动 34 疯狂的字母
	活动 28 “我”信息	活动 35 捆绑过关
	活动 29 寻找亚特兰蒂斯	活动 36 合力吹气球
	活动 30 托起你的重量	



心理健康教育内容	活动名称	
情绪调适	活动 1 情绪接龙	活动 7 说给爸爸妈妈的话
	活动 2 智慧与情绪	活动 8 小白与小黑
	活动 3 情绪病毒	活动 9 乌鸦与乌龟
	活动 4 呼唤动物的声音	活动 10 情绪法庭
	活动 5 感觉气球	活动 11 气象预报站
	活动 6 智勇大闯关	活动 12 亲爱的小黑
升学择业	活动 41 追悼会	活动 44 生涯彩虹图
	活动 42 行业专家访谈录	活动 45 寻找智慧
	活动 43 探索之旅	
生活和社会适应	活动 50 得与失	活动 55 镜中人
	活动 51 我是一个幸福的人	活动 57 沉船游戏
	活动 52 口绘生命	活动 58 松鼠过河
	活动 53 访问自己的出生	活动 60 快乐运球

注：本表依据教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》提出的心理健康教育六方面主要内容制定。

本书由多人合作完成，第一章至第三章由贺双燕、寇香君撰写，第四章和第五章由陈聪撰写，第六章和第七章由马海源撰写，第八章由赵娜撰写。杨静和代丽男在书稿修改和完善的过程中做出了贡献。刘视湘、宋小荷、贺双燕、刘晓玲、陈晓美负责该书整体架构的设计、内容的修改及全书的统稿工作。本书在编写过程中，引用了他人的资料，在此表示感谢。

本书兼顾专业性与趣味性，且具备较高的可操作性，无论是经验丰富的心理工作者，还是对团体心理辅导感兴趣的学习者，都可以从中找到可读点。诚挚希望本书可以为大家的工作、学习提供些许帮助。

刘视湘

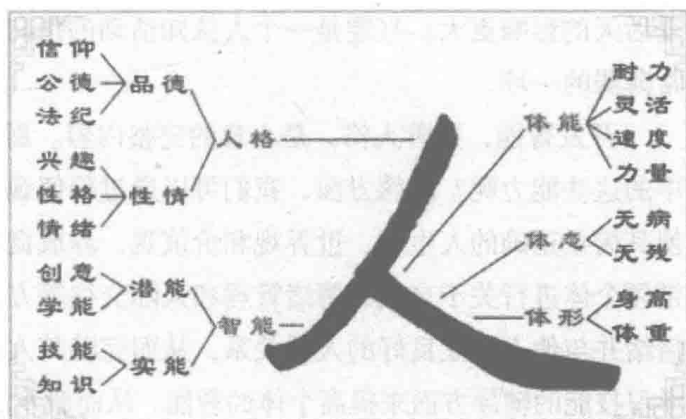
## 绪 论

北京师范大学心理学院教授、博士生导师郑日昌教授认为，人是身与心的统一体，身是“硬件”，心是“软件”，好比“人”字的撇和捺，二者缺一不可。人的素质可二分为身体素质和心理素质，教育亦可二分为体育和心育。



郑日昌教授

身体素质又可以分为体形、体态和体能。体形是指一个人的高矮、胖瘦；体态是指一个人身体有无疾病、残疾等状态；体能是指一个人的耐力、动作的灵活性、速度和力量等。对于儿童体能的培养是我们教育，特别是家庭教育目前比较薄弱的方面。近年来的所谓感觉统合训练，就是试图把身、心结合起来



的训练。

心理素质包括人格和智能两个部分。其中智能又可分为实能和潜能。

实能是个体现在知道什么，会干什么，个体的实际能力就是知识和技能。知识和技能是个体掌握的人类文化积累下来的东西，是人类认识世界、改造世界和适应环境的重要手段。技能是体脑的结合，离不开知识，离不开体能，需要生理和心理的协同作用。布鲁姆把知识的掌握按教育目标分为：记忆、理解、应用、分析、综合、评价这样由低到高的6个层次。在我们以往的教育中，比较重知识的传授而忽视技能的培养。在传授知识时又过分强调简单记忆和理解，而忽略高层次的认知目标，特别是忽略让个体形成有独立见解的评价能力。

潜能又可分为学习能力和创新意识。知识是学不完的，但懂得学习，掌握有效的学习方法和策略，养成良好的学习习惯，才能不断掌握新东西。因为书本上的东西往往比现实中至少落后5年。有创意的人会有自己的独立构思、独立见解，有自己的东西。一个没有创新意识的民族，只能跟在别人后面爬行。重视实能忽视潜能，重视学习忽视创新，是我国传统教育的又一误区。

品德与性情合起来又可称作人格。

道德对个人来说，也称品德。品德中最基本的是遵纪守法，然后是社会公德，最高层的是信仰。法纪是强制性的，如果你不具有法律意识，你的利益难以得到保护，你的行为也会障碍重重。社会公德的强制性比较弱，主要是靠舆论的作用。信仰是没有外界压力的，完全是被内化后的理想或信念，它能够支配一个人的行为。一个没有信仰的人是危险的，没有信仰的民族更危险。没有了信仰，就失去了人的内在约束力和生活的基本方向，就有可能出现为所欲为的盲动或对生活的厌倦。

性情，包括情绪、性格和兴趣。人对自己情绪的调控能力是不同的，这反映出人的社会性智力，又称情绪智力。一个人能否适当地表达自己的情绪，能否理解别人的情绪，能否控制和调节自己情绪表达的方式和时机，都和他的成长环境、所受的教育有着密切的关系，而这又会对他今后的工作和生活产生重要的影响。性格就更复杂一些，它和情绪、兴趣都有关系，受后天的影响更大。兴趣是一个人认知活动的指向性。关于性情的教育，也是以往教育中非常薄弱的一环。

开发智能，完善人格，是心育的完整内容。那么，如何来培养郑日昌“全人教育理论”中的这些能力呢？品德方面，我们可以通过价值观的探讨来培养个体独立认识世界的能力，使其树立正确的人生观、世界观和价值观，养成良好的道德品质；性情方面，我们可以通过带领个体进行关于自我、情绪管理和人际交往等方面主题的探讨来促进个体认识自我、管理情绪并与他人建立良好的人际关系，从而完善其人格；潜能与实能，我们主要会从创造力与学习技能的辅导方面来提高个体的智能，从而激发潜能，最大限度地实现个人的发展。当然，

对这些方面能力的培养不应该只是一种简单的罗列叠加，我们需要依照一种符合个体心理发展特点的内在逻辑来进行。对于一个人来说，只有对自己有充分的认识，才能够控制与管理自己的情绪和情感，从而与他人建立和谐的人际关系，另外，一个人的信念与价值观决定了他如何认识与看待整个世界，同时也决定着个体与社会打交道时所采取的方式方法。以上所提到的自我认识、情绪管理、人际交往以及价值观这四个方面都属于一个人的内在修养，因此我们将之归划为个人的内在品质；而创造力、学习能力这两方面更多的是一个人外在能力的体现，我们将之归划为个人外在的能力品质，因此在本书的实践篇中，我们会遵循这些品质的内在逻辑顺序，由内而外地培养个体的心智，从而达到全人教育的目的。

# 目 录

绪论	1
第一章 团体心理辅导概念与理论	1
第一节 团体心理辅导的概念	1
第二节 团体心理辅导的功能	3
第三节 团体心理辅导的目标	5
第四节 团体心理辅导的理论基础	6
第二章 团体心理辅导的实践操作	10
第一节 团体心理辅导的操作过程	10
第二节 团体心理辅导效果的影响因素	15
第三节 团体心理辅导的常用技术	18
第四节 团体心理辅导的开展形式	22
第三章 团体心理辅导与积极心理学	38
第一节 积极心理学的研究内容	38
第二节 积极心理学视野下的团体心理辅导	41

## 第四章 积极情绪的培养 ..... 42

- 活动 1 情绪接龙 ..... 42
- 活动 2 智慧与情绪 ..... 44
- 活动 3 情绪病毒 ..... 47
- 活动 4 呼唤动物的声音 ..... 50
- 活动 5 感觉气球 ..... 52
- 活动 6 智勇大冲关 ..... 54
- 活动 7 说给爸爸妈妈的话 ..... 56
- 活动 8 小白与小黑 ..... 59
- 活动 9 乌鸦与乌龟 ..... 61
- 活动 10 情绪法庭 ..... 64
- 活动 11 气象预报站 ..... 66
- 活动 12 亲爱的小黑 ..... 68

## 第五章 投入状态的激发 ..... 71

- 活动 13 记忆的窍门 ..... 71
- 活动 14 做时间的主人 ..... 74
- 活动 15 梦开始的地方 ..... 75
- 活动 16 比比谁高 ..... 77
- 活动 17 学习四力 ..... 80
- 活动 18 拯救阳光城 ..... 82
- 活动 19 向左走向右走 ..... 84
- 活动 20 我有一个梦想 ..... 86
- 活动 21 金田二的推理之旅 ..... 89
- 活动 22 时间地图 ..... 91
- 活动 23 身份互换 ..... 93

活动 24	智慧飞行棋 .....	96
<b>第六章</b>	<b>良好人际的构建 .....</b>	<b>99</b>
活动 25	扑克传递 .....	99
活动 26	画图沟通 .....	101
活动 27	回旋沟通 .....	104
活动 28	“我信息” .....	107
活动 29	寻找亚特兰蒂斯 .....	110
活动 30	托起你的重量 .....	112
活动 31	驿站传书 .....	114
活动 32	我蒙你猜 .....	117
活动 33	晕头转向 .....	119
活动 34	疯狂的字母 .....	121
活动 35	捆绑过关 .....	123
活动 36	合力吹气球 .....	125
<b>第七章</b>	<b>人生意义的探寻 .....</b>	<b>128</b>
活动 37	价值观大拍卖 .....	128
活动 38	快乐崇拜 .....	130
活动 39	我的塑像 .....	132
活动 40	勇敢 say no ! .....	134
活动 41	追悼会 .....	136
活动 42	行业专家访谈录 .....	138
活动 43	探索之旅 .....	141
活动 44	生涯彩虹图 .....	143
活动 45	寻找智慧 .....	145

活动 46	我心中的一朵花	147
活动 47	独一无二	149
活动 48	昨天今天明天	152
<b>第八章</b>	<b>成就体验的营造</b>	<b>155</b>
活动 49	思维导图	155
活动 50	得与失	157
活动 51	我是一个幸福的人	159
活动 52	口绘生命	161
活动 53	访问自己的出生	163
活动 54	天使与魔鬼	165
活动 55	镜中人	167
活动 56	一笔变新字	169
活动 57	沉船游戏	171
活动 58	松鼠过河	173
活动 59	幸运巧克力	175
活动 60	快乐运球	178
<b>参考文献</b>		<b>181</b>



## 第一章 团体心理辅导概念与理论

团体心理辅导是从英文 group counseling 翻译而来的。Group 可以翻译为小组、团体、群体、集体等，counseling 可翻译为咨商、咨询、辅导，因此团体心理辅导与团体咨询、小组辅导、集体辅导概念相同。大陆学者常采用“团体咨询”和“团体心理辅导”的译法。然而，从习惯上来讲，当使用“团体咨询”的概念时通常是更偏向于治疗性的团体，而采用“团体心理辅导”这一译法则更偏重于教育领域的发展性团体，因此，针对本书的适用群体，我们采用了“团体心理辅导”的译法。

### 第一节 团体心理辅导的概念

#### 一、团体的概念及类型

所谓“团体”，是指两个或两个以上的人彼此互动，并使每位成员都能够影响他人或受他人影响的集合体（钟志农，2007）。然而，并非任何个人的集合都是团体，个人的集合往往没有统一的目标，缺乏团体意识以及可认定的团体成员，没有互动和相互依存的关系，团体则与此不同。从上述描述中，我们可以看出，作为一个团体必须具备下列几个特征：首先，团体要有一定的规模，一个人不能称其为团体，一个有意义的团体必须由两个或两个以上的成员组成；第二，成员之间要有互动，能够相互影响，如果成员之间只是简单的拼凑，没有任何关联，也不能称其为团体，如果团体成员之间彼此了解、关怀、支持、鼓励、欣赏、协助，那么此时的互动就是正向的，但是如果团体成员彼此挑剔、责备、讽刺、挖苦、欺骗、打击等则属于负性互动，在一个团体内，如果成员之间缺乏互动，团体的氛围会变得冷漠且没有生气。另外，团体成员之间的正性互动越多，团体就越健康越有活力，相反，团体负性互动越多，整个团体则可能离心离德、分崩离析，因此一个好的团体是一个正性互动占主导地位