

心理健康辅导员培训专用教材
心理健康辅导员考核鉴定用书



XIN LI JIAN KANG FU DAO TUAN TI XUN LIAN

心理健康辅导 团体训练

全国少工委办公室
中国心理卫生协会
中国青少年发展服务中心
组织编写

兴界图书出版公司

心理健康辅导员培训专用教材

心理健康辅导员考核鉴定用书

XIN LI JIAN KANG FU DAO TUAN TI XUN LIAN

心理健康辅导 团体训练

全国少工委办公室
中国心理卫生协会
中国青少年发展服务中心
组织编写

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目(CIP)数据

心理健康辅导 / 刘颖等编著. —修订版.
—北京: 世界图书出版公司北京公司, 2005. 4
ISBN 978-7-5062-6673-4

I. 心… II. 刘… III. 青少年—心理卫生—健康
教育—研究 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 021751 号

心理健康辅导——团体训练

编 著: 刘 颖 赖丹凤 张 迪 张云运 谢国平 邬小龙
责任编辑: 王燕民 王志平
封面设计: 刘西加

出 版: 世界图书出版公司北京公司
发 行: 世界图书出版公司北京公司
(地址: 北京朝内大街 137 号 邮编: 100010 电话: 64077922)
销 售: 各地新华书店和外文书店
印 刷: 三河市国英印务有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16
印 张: 18
字 数: 380 千
版 次: 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5062-6673-4/Z · 204

定价: 102.00 元 (三册)

版权所有 翻印必究

编审委员会

主任 张晓兰

副主任 艾玲 蔡焯基 高洪 张学军 虞积生

委员 (按姓氏笔画排序)

申继亮 史杰 李占江 刘永曾 刘俊彦 陈学儒

邱炳武 吴立菊 张先翱 张欣欣 张振威 明宏

郑毅 郭松 郭益民 修健 祝卓宏 高晶

本书编写人员

编著 刘颖 赖丹凤 张迪 张云运 谢国平 邬小龙

审核 陈会昌

组织联络人员 钟岚 张仙峰 王峰

序

为了明天

青少年是祖国的未来，民族的希望，是中国特色社会主义事业的建设者和接班人。青少年的思想道德状况、心理品质如何，不仅关系着自身的健康和家庭的幸福，而且直接关系到中华民族的整体素质，关系到国家前途和民族命运。

由于青少年正处于身心发展的重要时期，生理、心理的发育和发展尚不成熟、社会阅历比较浅，面对日益纷繁复杂的社会环境、家庭环境和学校环境，容易在学习、生活、人际交往、自我意识和升学就业等方面遇到各种心理困惑和问题。据有关方面统计，我国青少年有学习、情绪、行为障碍等方面心理问题的人数达到了3000多万，因此，青少年的心理问题已成为众所关注的公共卫生问题和突出的社会问题。

党和政府高度重视青少年的心理健康教育。2004年颁布的《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学思想政治教育的意见》都对新世纪新阶段加强青少年心理健康教育提出了明确的要求。近年来，在全面推进素质教育的过程中，针对青少年身心成长、发展的特点，各级共青团、少先队组织和广大青少年工作者认真研究青少年的新特点，把握做好青少年工作的新规律，本着以人为本、尊重青少年的原则，采取有效形式，不断探索加强和改进青少年心理健康教育工作，同时，在有关方面的共同努力下，全社会重视、关心青少年心理健康教育的良好氛围正在形成。

做好青少年心理健康教育工作，队伍建设是关键。由全国少工委办公室、中国心理卫生协会和中国青少年发展服务中心组织力量编写的青少年心理健康辅导培训教材，是一套专为培训青少年心理健康辅导员的指导用书。它充分吸收最新的心理学研究成果，阐释了与青少年心理健康相关的理论问题，科学归纳了青少年成长期的典型心理问题和成因，并提出了相应的心理健康教育和心理辅导的措施，具有很强的理论性和操作性，有助于提高广大青少年心理健康教育工作者心理辅导的理论水平、专业知识和基本技能。

衷心希望这套培训教材能够为广大的团队干部、辅导员，以及其他从事青少年思想道德建设的工作者所喜爱，真正为青少年的健康成长和全面发展做出应有的贡献。

共青团中央书记处书记 杨岳

2005年3月10日

前 言

目前，国内中小学心理健康教育正在如火如荼地展开，教育体制日益成熟，专业化的辅导员队伍也日益壮大。作为心理学的专业学者，我们也长期与一线的中小学心理健康辅导员保持密切联系，指导培训并进行了大量合作实践。

长期以来，我们一直希望探讨一种有效的心理健康教育形式：它必须遵循心理健康教育的专业性，又要符合我国当前的实际情况，最终我们选择了团体训练的教育形式，于是，《心理健康辅导——团体训练》一书应需而生。

本书的适用范围较广，不仅可以用于学校、班级的团体训练，也可以应用于共青团、少先队等的主题活动中，同时也可以应用于社会教育机构的培训，如夏令营、成长营等。书中所涉及的各种活动主要适用于6~18岁的中小學生，对于大学生团体和成人团体也有一定的借鉴意义。

本书定位为心理健康团体训练的工具性手册。因此，我们在第一章中详细介绍了心理健康团体训练的概念、理论基础、主要内容和常见问题处理等；在之后的六个章节中，分别从开始与结束活动、自我认识与接纳、情绪管理、人际交往与信任合作、价值观与生涯规划、思维训练与潜能开发等角度提供了全面而丰富的活动素材。作为一本工具性质的书籍，我们还在全书最后一章中提供了大量应用具体活动素材进行团体训练的实践计划，帮助辅导员尽快掌握操作性信息。

通过这样的章节安排，辅导员学习和使用团体训练的过程，就好比使用砖瓦搭建房屋的过程：首先，辅导员要了解如何搭建房屋的基本原理，例如平衡、粘合、重心等；然后，辅导员可以根据自己的需要从库房里挑选出不同的“材料”；最后，把这些材料精心地按照特定规律组合起来；无论小巧的别墅还是摩天大楼，都是这样产生的——本书第一章就是“建筑须知”，中间六个章节则是分类叠放整理的六个库房，最后一章则提供具体、形象的“样品房”。

作为一本工具性质的书籍，书中出现的活动在设计上都力求体验心理专业的严谨性，而另一方面，追求严谨性并不意味着操作过程必然困难、艰涩，我们在设计每项活动时都力求把操作过程变得通俗、简单、易实现，可以同样适应于刚入门的辅导员和经验丰富的辅导员，具有较大的弹性空间。

就书中各章节设计的活动素材而言，本书力求经典性和新颖性并重，并提供了大量取材于实践工作的原创性素材。我们期望在阅读本书的过程中，激发出辅导员自身的创造力

和能动性，因此在每个活动的最后，都留出了一些创新建议。团体训练的活动设计是一个不断探索和创新的过程，实践中的辅导员具有最大的创新潜力，这些都是本书所无法全部涵盖的。

总之，青少年心理健康团体训练作为心理健康教育的有力形式，必将推动我国中小学心理健康教育工作的开展，从而为促进青少年心理健康贡献力量。

目 录

| | |
|---------------------|------|
| 第一章 团体训练概述 | (1) |
| 一、团体训练是心理健康辅导的有效途径 | (2) |
| 二、团体训练提供心理成长动力的理论基础 | (4) |
| 三、团体训练中辅导员应该持有的正确态度 | (6) |
| 四、团体训练的主要内容：青少年心理健康 | (9) |
| 五、团体训练中的常见问题及对策 | (12) |
| 第二章 开始与结束活动 | (18) |
| 概述 | (18) |
| 开始活动 | (18) |
| 热身活动 | (18) |
| 破冰活动 | (19) |
| 分组活动 | (19) |
| 结束活动 | (20) |
| 写给教师的话 | (21) |
| 备选活动 | (22) |
| 1 大风吹 | (23) |
| 2 火星人来啦! | (25) |
| 3 进化论 | (27) |
| 4 乌鸦与乌龟 | (29) |
| 5 指定乾坤 | (32) |
| 6 小小记者 | (33) |
| 7 我的同伴 | (35) |
| 8 人际大富翁 | (37) |
| 9 共建我们的家 | (39) |
| 10 贪吃的狐狸 | (40) |
| 11 双人排球赛 | (42) |
| 12 说字成组 | (44) |
| 13 闻鸡起舞 | (45) |
| 14 动物狂欢节 | (47) |
| 15 扑克分组 | (48) |
| 16 轮回分享 | (49) |
| 17 写给未来的信 | (51) |

| | | |
|------------|----------------------|--------------|
| 18 | 螺旋握握手 | (52) |
| 19 | 寻找我的小天使 | (54) |
| 第三章 | 自我认识与接纳 | (57) |
| | 概述 | (57) |
| | 写给教师的话 | (58) |
| | 整体设计思路 | (59) |
| | 备选活动 | (60) |
| 1 | 我的自画像 | (60) |
| 2 | 独一无二 | (62) |
| 3 | 镜中的我 | (65) |
| 4 | 魅力四射 | (66) |
| 5 | 大饼、油条、豆浆 | (69) |
| 6 | 你说, 说我 | (71) |
| 7 | 小小记者 | (72) |
| 8 | 一起跳舞吧 | (74) |
| 9 | 送你一朵赞美花 | (76) |
| 10 | 勇敢 say no! | (79) |
| 11 | 勇闯冒险岛 | (82) |
| 12 | 快乐崇拜 | (85) |
| 13 | 珍珠项链 | (87) |
| 14 | 我的 AD | (90) |
| 15 | 酸酸甜甜就是我 | (92) |
| 16 | 麻雀与稻草人 | (94) |
| 17 | 宝石工匠 | (96) |
| 第四章 | 情绪管理 | (100) |
| | 概述 | (100) |
| | 写给教师的话 | (101) |
| | 整体设计思路 | (101) |
| | 备选活动 | (102) |
| 1 | 恐怖箱 | (103) |
| 2 | 乌鸦与乌龟 | (105) |
| 3 | 大象的故事 | (107) |
| 4 | 蜗牛的家 | (109) |
| 5 | 情绪对对碰 | (111) |
| 6 | 抢收情绪果 | (113) |
| 7 | 杀手与人质 | (116) |

| | | |
|------------|------------------|--------------|
| 8 | 情绪大法官 | (118) |
| 9 | 情绪大联唱 | (121) |
| 10 | 炸弹受气包 | (123) |
| 11 | 疯狂复印机 | (125) |
| 12 | 气象预报站 | (127) |
| 13 | 忍者无敌 | (129) |
| 14 | 新闻发布会 | (131) |
| 15 | 快乐处方 | (133) |
| 16 | 亲爱的小黑 | (135) |
| 17 | 放松训练 | (137) |
| 第五章 | 人际交往与信任合作 | (141) |
| | 概述 | (141) |
| | 写给教师的话 | (142) |
| | 整体设计思路 | (143) |
| | 备选活动 | (144) |
| 1 | 人体器官交朋友 | (144) |
| 2 | 谁更受欢迎 | (146) |
| 3 | 知彼知己 | (148) |
| 4 | 征兵总动员 | (150) |
| 5 | 交流面对面 | (152) |
| 6 | 怪物史瑞克 | (154) |
| 7 | 趣味报数 | (156) |
| 8 | 拯救海神号 | (158) |
| 9 | 此时无声胜有声 | (160) |
| 10 | 食指的超能力 | (161) |
| 11 | 森林向导 | (163) |
| 12 | 冰面强渡 | (165) |
| 13 | 撒网捕鱼 | (167) |
| 14 | 紧急支援前线 | (169) |
| 15 | 小鸡快快跑 | (171) |
| 16 | 建设罗马城 | (174) |
| 第六章 | 价值观与生涯规划 | (177) |
| | 概述 | (177) |
| | 写给教师的话 | (178) |
| | 整体设计思路 | (179) |
| | 备选活动 | (180) |

| | | |
|------------|------------------|--------------|
| 1 | 价值观大拍卖 | (181) |
| 2 | 关闭耳朵听自己 | (183) |
| 3 | 临终十事 | (185) |
| 4 | 失落的世界 | (187) |
| 5 | 春田花花同学会 | (188) |
| 6 | 行业专家访谈录 | (190) |
| 7 | 探索之旅 | (192) |
| 8 | 职场大比拼 | (195) |
| 9 | 左右为难 | (196) |
| 10 | 突破重围 | (199) |
| 11 | 成功储蓄罐 | (201) |
| 12 | 我是一棵树 | (204) |
| 13 | 生涯地图 | (206) |
| 14 | 宝石工匠 | (209) |
| 15 | 时光隧道 | (211) |
| 第七章 | 思维训练与潜能开发 | (213) |
| | 概述 | (213) |
| | 思维过程 | (213) |
| | 学习潜能 | (214) |
| | 写给教师的话 | (214) |
| | 整体设计思路 | (215) |
| | 备选活动 | (216) |
| 1 | 神探柯南 | (216) |
| 2 | 复制藏宝图 | (218) |
| 3 | 大汉堡与小薯条 | (221) |
| 4 | 韦恩图游戏 | (223) |
| 5 | 寻找王小花 | (225) |
| 6 | 古老的密码 | (227) |
| 7 | 拯救阳光城 | (229) |
| 8 | 超音速战役 | (231) |
| 9 | 哑剧串串烧 | (233) |
| 10 | 邻居一堆堆 | (235) |
| 11 | “哈姆雷特”表 | (237) |
| 12 | 萤火虫满天飞 | (239) |
| 13 | 镂空的书 | (242) |
| 14 | 电话号码会唱歌 | (244) |

| | | |
|------------|---------------------------------|--------------|
| 15 | 坚持就是胜利····· | (246) |
| 16 | 到处去取经····· | (248) |
| 17 | 时间大比萨····· | (251) |
| 18 | 天使与恶魔····· | (253) |
| 19 | 知识拍卖场····· | (256) |
| 第八章 | 团体训练设计案例····· | (258) |
| | 案例1:我们都是一家人——班级人际关系训练团体····· | (258) |
| | 案例2:走出考试焦虑——考试焦虑情绪干预训练团体····· | (260) |
| | 案例3:我爱我自己——自卑学生训练团体····· | (262) |
| | 案例4:彩绘人生——生涯规划训练团体····· | (264) |
| | 案例5:大脑龙卷风——思维与创造力训练团体····· | (265) |
| | 案例6:沟通无“限”——异性人际交往训练团体····· | (267) |
| | 案例7:爸爸妈妈和我一起成长——亲子人际关系训练团体····· | (269) |
| | 寄语····· | (271) |
| | 跋····· | (273) |

第一章 团体训练概述

- 1994年,中共中央《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中指出“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力”。
 - 1999年6月,在中共中央国务院《关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》中明确指出:“针对新形势下青少年成长的特点,加强学生的心理健康教育,培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力。”
 - 1999年8月13日,教育部第一次就心理健康教育问题专门颁发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》。
 - 2001年1月17日,中共中央办公厅、国务院办公厅颁发的《关于适应新形势进一步加强和改进中小学德育工作的意见》中指出:“中小学校都要加强心理健康教育,培养学生良好的心理品质。”
 - 2001年3月15日九届人大四次会议通过《中华人民共和国国民经济和社会发展第十个五年计划纲要》,第一次把青少年的心理健康教育列入国民经济和社会发展的五年计划。
 - 2001年6月14日颁发的国务院《关于基础教育改革和发展的决定》中明确提出“加强中小学生的心理健康教育”。
 - 2002年9月2日教育部颁布了《中小学心理健康教育指导纲要》,对心理健康教育的指导思想 and 基本原则、心理健康教育的目标与任务、心理健康教育的主要内容、心理健康教育的途径与方法、心理健康教育的组织实施等进一步做出了明确的规定。
 - 2004年2月26日《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》指出:“要加强心理健康教育,培养学生良好的心理品质”。
-

青少年心理健康辅导作为心理健康教育的一部分,是现代教育的产物,是素质教育的一个重要组成部分,是落实跨世纪素质教育工程,培养跨世纪高质量人才的重要环节。目前,国内中小学心理健康辅导正在如火如荼地展开,专业化的辅导员队伍也日益壮大。

心理健康辅导是一门专业化要求很高的职业,西方很多国家都对执业者提出了学历、专业和实践经验的严苛要求。这一方面反映了心理学专业成长的难度,另一方面更是由于这个职业的重要性和敏感性:需要面对的是人类最弱小群体的最脆弱部分——心灵,而这又是决定这个群体乃至整个人类未来的关键所在。

然而，目前国内的中小学心理健康辅导员中，仍有很大一部分缺乏足够的职前训练：他们可能属于“兼职”性质，需要把主要精力放在“正规学科”的教学上；他们可能自己从小就没有接受过什么心理健康教育，没有亲身体验的经验和感触；他们可能“心有余而力不足”，感觉自己已经为学生呕心沥血，但学生的问题却似乎越来越多……

因此，长期以来，教育学和心理学领域都希望探讨一种新的心理健康辅导形式：它必须遵循心理健康教育的专业性，才能保证青少年从中有所收益；它又必须考虑我国当前实际情况，不能脱离大多数辅导员已有专业水平而提出过高要求，便于刚入门的辅导员掌握和使用；它最好还能具有自发探索的弹性空间，帮助辅导员在使用过程中不断成长，而非“用完就丢”的工具。

传统的课程讲授、知识宣传等效果有限，而心理治疗、心理咨询等对从业者专业要求较高，且受益面小。最终，我们选择了团体训练作为青少年心理健康辅导的重要形式。

所谓青少年心理健康团体训练是指：根据青少年心理发展的特征与规律，针对特定心理成长主题，设计各种游戏、活动等，在团体（学校、班级、小组、共青团、少先队、夏令营等）中引导团体成员完成体验、互动、反思、分享，从而对其心理状态产生积极的影响，提高其心理健康水平的过程。

一、团体训练是心理健康辅导的有效途径

青少年心理健康团体训练是根据青少年心理发展的特征与规律，运用心理学等专业知识与技能，通过设计和组织一定的团体活动，引发团体成员的主观体验和感受，从而对其心理状态产生积极的影响，提高其心理健康水平的过程。它以青少年的心理发展特点为立足点，以青少年的心理需要为基础，以关注学生自身的成长为出发点，以培养青少年健康心理为主线进行设计和实施，是青少年心理健康辅导的有效途径，在青少年心理健康辅导中具有独特地位。

（一）团体训练以活动为本，强调主观体验，学生喜闻乐见

青少年正处于心理和生理的发展变化期，他们面临着来自学校、家庭、社会等多个方面的影响和挑战，其心理能力相对较弱，应对各类问题的经验也较少，其认识、行为和思想，都容易在各种因素影响下向更加积极的或消极的方向发展。同时，青少年在这一时期的自我认识与自我管理水平正处于一种混沌期，虽有较强的自主意识，但自我控制和管理的能力又相对较弱。在对他们进行心理健康辅导时，如果只是单纯地给他们讲道理，说“追星”是不对的，“名牌”要结合自家的经济实力，“玩酷”没有价值等等，又有多少学生能听进去呢？

团体训练采取以趣味性为主要特征的各种活动，强调学生在活动中进行主动地参与和体验，其游戏性质使得青少年更乐于参与其中，减少了他们对学校和家长“要教育我”的抵触情绪，也降低了在实际学习和生活中遇到真实问题时所产生的压力，使他们可以更自

然地展现自己的特长、发挥自己的能力、体会活动过程中可能带来的体验和认识。

（二）团体训练满足了相同年龄段学生共同的心理发展需要

青少年时期是心理健康发展的关键时期，在学习、生活、人际交往和自我意识发展过程中会遇到和出现各种心理困扰或问题，有些问题如果得不到及时有效的解决，将会对青少年的健康成长产生不良的影响，严重的还会使青少年出现心理障碍或精神疾病。因此，预防青少年心理问题或困扰的出现，培养青少年良好的心理健康素质，提升青少年心理健康水平是心理健康辅导的首要目标。而一般说来，同一年龄层次的青少年，心理发展基本上处在同一水平上，他们所遇到的问题和困惑，基本上呈现出一种普遍性和规律性。因此，完全可以通过以班级为单位的团体训练，来促进同一年龄段的青少年在心理素质的整体发展水平上得到提高。可见，团体训练可以有计划、有目的地推动同龄青少年心理素质积极发展，预防因缺少关注、引导而可能发生的心理困扰、心理障碍或心理疾病，这种功能是其形式心理健康辅导所难以承担的。

（三）团体训练为学生心理健康发展创设了互动的融融氛围

从团体训练对青少年心理发展的影响来看，它不应该是一种严肃呆板的说教或居高临下的训导，而应该是一种心灵与心灵的沟通，是一种人际间相互信任、相互帮助的友爱关系，是一种充满人性的融融氛围。从人的本性上说，每个人都有“认同的需求，隶属的动机，被爱的欲望”，而团体训练作为一种互动的过程，在民主、接纳、信任的气氛下进行，保证每个人都享有同样的人格尊严，享有同样的表达自己思想情感的权利，可以培养青少年高度的自我认同感和集体归属感。另外，团体提供给青少年一个现实社会的缩影，使他将从团体中所获得的洞察与日常生活经验相联结，并在安全、信任的气氛中尝试着去学习或改变行为。因此，团体训练是青少年心理健康发展的“安全基地”，是青少年成长路上永远难忘的“心灵盛宴”。大量的实践经验也表明，当青少年身处班级中接受团体训练时，他的情感体验和心灵上受到的震撼力是他在个体辅导、主题班会、课堂教学及心理健康理论讲座等其它场合下所无法想象的。

（四）团体训练为传输丰富的心理健康辅导内涵开辟了专门渠道

从学校心理健康辅导所涵盖的内容来看，涉及了青少年心理发展过程中方方面面的问题，如自我意识发展、学习潜能开发、情感情绪调控、人际交往训练、青春期心理适应、升学就业指导、团体凝聚力和团队精神培养等等。这些辅导内容，绝大部分都可以在个体辅导中体现，但诸如团体凝聚力和团队合作精神这样的内容，是个体辅导所不能实现的，而团体训练为体现这些内容提供了专门的渠道。另外，心理健康辅导必须面向全体青少年，以促进全体青少年良好心理素质的形成和心理健康水平的提升为目标，但是，实现这一目标，紧紧依靠个体辅导是远远不够的。因为个体辅导是一种“一对一”的方法，通常针对的是已经存在心理困惑或一般心理问题的青少年，而大多数处于良好心理健康状态的青少年并不能从中受益，而他们也需要不断地提高自身的心理健康水平，以应对将来可能

面临的各种情况。团体训练是一种“一对多”的心理健康辅导方法，通过一系列的活动，可以让很多青少年同时受益，同时获得心理上的成长，为贯彻心理健康辅导的全体性原则提供了宽阔的舞台。

（五）专业设计和良好组织的团体训练，为青少年成长保驾护航

团体训练以青少年健康成长的需要为主线，其根本目的，是在专业化设计和良好的组织实施的活动中，让青少年通过自身的主动参与来体会自我、理解他人与社会，从而逐步把握自己的思想、情感和行为，为真正走向社会，成为独立的社会主体奠定坚实基础。可见，有效的团体训练可以为青少年的健康成长和未来发展起到保驾护航的作用。

心理健康素质和能力的训练是一个长期的过程，并不能单纯地通过说教或灌输来实现，更不可能通过一两个具体的事件解说或案例分析就使人瞬间提高认识。团体训练通过提供各种反映青少年真实生活和学习现实的活动情境，使青少年身处其中，在与他人互动的过程中，在辅导员良好的引导下，逐步学习和养成健康心理素质。可见，团体训练中的活动是一个载体，它承载着给青少年带来良好心理影响的专业目的，必须给参与其中的人营造一种专门的环境条件和团体氛围，实现专门的活动目标。因此，有人说“团体训练就是设计善意的圈套，再把青少年引入其中，让他们不知不觉获得成长”，而这种“设计”和“引入”都是专业化的过程。

二、团体训练提供心理成长动力的理论基础

“一个教师带领一群学生玩游戏就算团体训练？”很多人都提出过类似的疑问。对团体训练进行这样的描述，多少有点轻忽和简单化，关键在于：所谓“一个教师”，是经过专业训练的心理辅导员，能够敏感地发现学生的心理问题和发展困扰，能够及时采取措施向学生提供帮助；所谓“一群学生”，是保持着好奇心和求知欲，愿意主动探索自己与他人的内心世界，愿意分享与合作，渴望得到心理发展的积极学习者；所谓“游戏”，是针对学生各种心理发展需要而设计的，兼顾趣味性、针对性、教育性和互动性，帮助学生自己去体验情绪、发现问题、反思自我、学习技巧。既然如此，团体训练又何必拘泥于传统的形式呢？

但是，把团体训练描述成“一个教师带领一群学生玩游戏”，倒也的确形象生动地把握住了团体训练的三大要素：“一群学生”、“玩”和“游戏”，即团体训练之所以能提供心理成长的动力，主要依靠三个元素——团体动力、体验式学习和游戏治疗。

（一）团体动力因素

团体训练不同于个体辅导。

首先，团体代表了资源。每个参与团体的学生都不是一张白纸，他们会将先前生活中的知识、经验、情感体验都带到团体活动中来，当他们面临成长中的问题时，可以依靠的资源就不仅仅来自自身经验，而是扩展到整个团体的生活经验。

其次，团体代表了差异。我们每天都在用自己习惯的视角去看待自己和外界事物，却常常以为我们看到的就是唯一的真实。而当团体成员聚在一起分享体验时，我们就能够拥有换一个视角看世界的机会，对自己的心理产生强烈冲击。我们常常在团体活动中听到学生说：“我一直认为它理所当然应该……没想到竟然也可以这样……”就是这个过程的体现。

第三，团体代表了人际。人际关系的困扰是学生生活中的重要压力来源。而团体活动更能让学生了解、体验到自己是被其他学生支持和关心的，能帮助学生发展社会性，学习与他人沟通、分享和合作，锻炼社会交往技巧。团体中最重要的人际互动不在于师生互动，而在于学生之间的竞争、合作、分享，因此学生的安全感和自信心也更容易得到提高。

第四，团体代表了情境。团体可以为学生提供类似于真实生活的情境，通过团体训练而培养起来的心理能力更容易迁移到学生的日常生活情境中，而非停留在抽象理念的记忆。

总之，人是社会性动物，人类的行为都具有社会的意义，通过团体历程进行的学习既真实又有价值。一个人要了解自己，最好是从团体中去了解；要改善自己，最好是从团体中改善；要实现自我，最好是从团体中去实现。

（二）体验式学习因素

随着各种企业培训、拓展训练模式的大力宣传，“体验式学习”已然成为近年的又一个热门词语。所谓体验式学习，与发现学习、探究学习有很多共通之处，都强调在教学中应该更多地通过直接经验教授知识、技巧、情感等。例如，辅导员希望教会学生“助人为乐”，他会发现使用再多的言语进行解说效果也不大，但如果学生通过一次助人行为，亲身体会到成就感、自我认同和被他人认同的价值感和喜悦，他就会自然而然地学会“助人为乐”的理念。

体验学习是一种学习的取向和模式，强调一切学习以经验为起点，通过学生自愿参与一连串活动，分享和反省他们所经历的体验，整理和转化成为一些有个人意义的信息，应用到学习和生活中。这种学习模式尤其适用于那些以情感、道德、个性等非认知因素的发展为目标的教学中。

与传统学习方式相比，体验式学习具有以下优势：

首先，学生具有更强烈的学习动机，更愿意主动、积极地投入学习过程，这种投入不仅体现在行为层面，更体现在认知、情感卷入的层面。

第二，学生受到的冲击更强烈、鲜明，因此产生的改变动力也会很强烈。虽然我们的大部分知识来源于别人的经验传授，但能够让我们印象深刻并产生重要影响的，总是那些我们亲身经历过体验。

第三，体验式学习允许学生存在个体差异，同样的经历可能带给不同学生完全不同的