

>> 心理教育操作手册

国家教育科学规划（教育部重点）项目

中学生

丛书主编 / 郭亨杰
主编 / 陶勍恒

心理素质训练

Zhongxuesheng

Xinli Suzhi

Xunlian

以心理教育的理念，突出以人育人、以心育人、师生互动、共同成长；
突出学生为主、活动为主、优化为主；突出践行与体验。



上海教育出版社

SHANGHAI
EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

>> 心理教育操作手册

国家教育科学规划（教育部重点）项目

丛书主编 郭亨杰

主 编 陶勍恒

中学生 心理素质训练

zhongxuesheng

li Suzhi

Xunlian



上海教育出版社

SHANGHAI
EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理素质训练 / 陶勍恒主编. - 上海: 上海教育出版社, 2008.8

(心理教育操作手册/郭亨杰主编)

ISBN 978-7-5444-1782-2

I. 中... II. 陶... III. 中学生-心理卫生-健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 121514 号

心理教育操作手册

中学生心理素质训练

丛书主编 郭亨杰

陶勍恒 主编

上海世纪出版股份有限公司 出版发行
上海教育出版社

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路 123 号 邮政编码: 200031)

各地新华书店经销 太仓市印刷厂有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 14.25 插页 2

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-5,000 本

ISBN 978-7-5444-1782-2/G·1443 定价: 28.00 元

(如发生质量问题, 读者可向工厂调换 电话: 0512-53522239)

总 序

郭亨杰

心理素质为何物？如果往前推 20 几年，国内几乎还没有人提到它，更说不上对它进行执著的研究。但进入 20 世纪 90 年代之后，随着人们对素质问题认识的深化和国家对素质教育的大力倡导，心理素质培育问题迅速地进入了教育工作者和心理工作者的视野，并形成了一个有浓厚的人文关怀气息的研究领域。我国教育中的这种新景象是大家期盼已久的，现在终于出现，确实令人鼓舞。

作为这个研究领域的一员，我有幸主持了全国教育科学规划项目《大中小学生心理教育的理论与实践》（教育部重点课题）的研究工作。在南京大学心理健康教育研究中心主任桑志芹、南京师范大学教育科学学院副院长傅宏、南京晓庄学院心理健康研究所所长陶勍恒、南京市教育科学研究所副所长宋宁和南京市第五中学教研处副主任杨静平等同仁的大力协助和 100 多所协作学校的积极配合下，课题无论在理论探索或是实践研究上，都取得了很大的收获。同时，这项跨越四省一市的研究，也使数以十万计的学生从心理教育中感受到了心理成长的喜悦。课题组所收集到的许多来自学生的报告以及他们在心理教育活动中的表现可以证实这一点。

《大中小学生心理教育的理论与实践》课题组成员和参与协作的许多心理教育教师，在五年课题研究中，勇于实践，勤于思考，既丰富和更新了心理教育的理念，也创造和积累了许多心理教育的操作经验。借助上海教育出版社提供的宝贵机会，我们对已经做过的工作进行了认真梳理，形成了《心理教育操作手册》，这套手册包括小学、中学、大学三个分册，各分册的作者都有心理教育操作经验和良好的心理教育理论素养，



他们有许多同学生进行心与心的交流和启发学生“健心”的智慧，并且这些心理教育的智慧在手册中多有体现。因此，这三本书对于急需知道如何实施心理教育的人员来说，是会开卷有益的。

具体来说，《心理教育操作手册》具有育人理念先进、贴近学生实际、操作指导具体、留有创造空间四个特点。在心理教育理念方面，手册中突出了以人育人、以心育心、师生互动、共同成长，突出了学生为主、活动为主、优化为主，突出了践行与体验。在贴近学生实际方面，手册中更关注的是与学生的健康成长息息相关的心理实际，举凡如何对待自我、对待诱惑、对待成功、对待失败，如何体验责任、缓解压力、学会交往等，相关的分册中均结合事例作了阐述。在操作指导方面，手册中不仅给出了许多生动、有效的活动实例，而且告知各项活动的目的、做法。对有些做法还作了必要的理论说明，使操作者不仅能知其然，而且能知其所以然。应该说，手册中所体现的操作指导是多角度、全方位的指导。虽然手册是为实际操作而写的，然而只要稍加留意就能发现，活动设计、理论评点、效果检查、信息收集、注意事项等等，在手册中都涉及了。但是它也为心理教育的操作者留下了很大的创造空间。手册中不少地方仅点到为止，如小学分册中有不少“亲子活动”、“课后延伸”的简要提示，这就为心理育人从学校延伸到家庭和社区、为形成心理教育的合力，创造了机会。

早些年，国内心理教育的开展曾经面临高质量心理教育读本有求而不可得的困难。现在，这种状况已大为改善。据了解，到2005年为止，全国出版的心理健康教育读本已超过300种。但是，其中操作手册类的读本还是很少。希望这套《心理教育操作手册》对关心学生成长的教师、家长和学校青少年朋友真正有所帮助。

《心理教育操作手册》之所以能写成和出版，是多方面支持的结果。在这里，我要感谢全国教育科学规划办公室对我主持的《大中小学生学习心理教育的理论与实践》课题的资助！感谢我的工作单位南京师范大学对

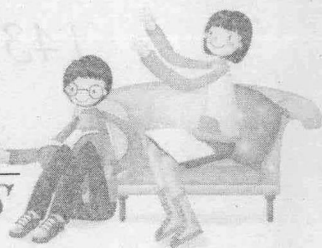
于课题研究的支持！感谢林孟平、刘华山、樊富珉、岳晓东和李中莹等教授对课题组成员的关心和培训！感谢上海教育出版社陈人雄编审对成书过程的指导！手册中汲取了海内外诸多心理教育研究专家、心理教育实践家的观点和做法，在此一并表示感谢！

我们虽然对手册的实用性抱有一定的信心，但同时意识到其中必定有许多需要修正和改进之处，敬请专家和广大读者不吝指正。

（作者系南京师范大学心理学教授，
江苏省心理学会名誉理事长）

目 录

Contents



1 /第1章 绪论：中学生心理素质训练的理念与技术

- 第一节 心理素质训练中的团体辅导 /3
- 第二节 心理素质训练中的团体训练技术 /9
- 相关链接 /30

33 /第2章 学会学习专题训练

- 第一节 学会学习训练的理论背景 /35
- 第二节 学会学习训练的实施方案 /40
- 相关链接 /70

75 /第3章 班级融合专题训练

- 第一节 班级融合训练的理论背景 /77
- 第二节 班级融合训练的实施方案 /79
- 相关链接 /97

103 /第4章 自我整合专题训练

- 第一节 自我整合训练的理论背景 /105
- 第二节 自我整合训练的实施方案 /106
- 相关链接 /138



143

/第5章 自我接纳专题训练

- 第一节 自我接纳训练的理论背景 /145
- 第二节 自我接纳训练的实施方案 /146
- 相关链接 /166

171

/第6章 自我提升专题训练

- 第一节 自我提升训练的理论背景 /173
- 第二节 自我提升训练的实施方案 /174
- 相关链接 /204

213

/第7章 人际谐调专题训练

- 第一节 人际谐调训练的理论背景 /215
- 第二节 人际谐调训练的实施方案 /217
- 相关链接 /266

273

/第8章 亲子关系专题训练

- 第一节 亲子关系训练的理论背景 /275
- 第二节 亲子关系训练的实施方案 /277
- 相关链接 /304

317

/第9章 两性相处专题训练

- 第一节 两性相处训练的理论背景 /319
- 第二节 两性相处训练的实施方案 /322
- 相关链接 /338

343 / 第10章 休闲智慧专题训练

第一节 休闲智慧训练的理论背景 /345

第二节 休闲智慧训练的实施方案 /347

相关链接 /375

379 / 第11章 情绪管理专题训练

第一节 情绪管理训练的理论背景 /381

第二节 情绪管理训练的实施方案 /383

相关链接 /397

403 / 第12章 生涯规划专题训练

第一节 生涯规划训练的理论背景 /405

第二节 生涯规划训练的实施方案 /408

相关链接 /433

439 / 参考文献

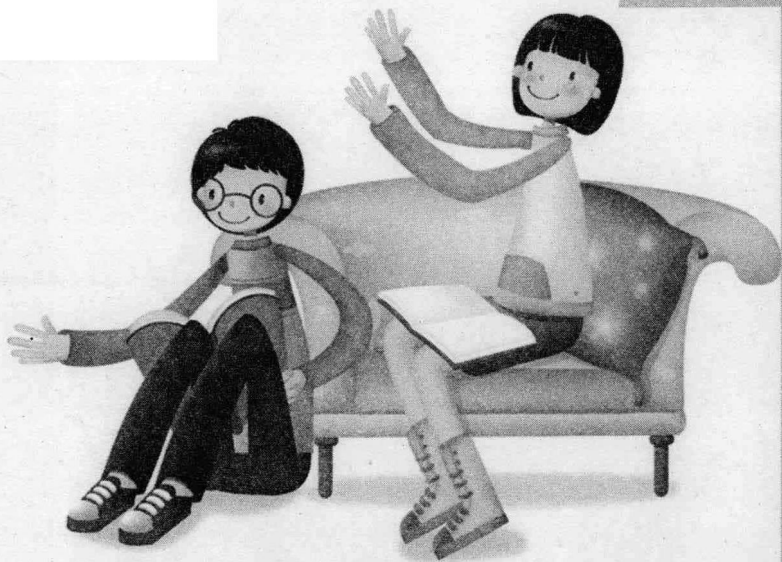
440 / 后记

第1章

绪论：中学生心理素质训练的理念与技术

■ 心理素质训练中的团体辅导

■ 心理素质训练中的团体训练技术



绪论：中学生心理素质训练的理念与技术

“素质”一词早在 20 世纪 50、60 年代我国的心理学教科书中就出现了，它是指个人身上那些与生俱来的解剖生理特点，主要指人的神经系统、感觉器官以及运动器官的结构与功能特点。这是“素质”一词的狭义用法。而目前教育界所讲的是广义的素质，是指个人在遗传与生理发展的基础上，在教育、社会影响下，在个人实践过程中形成的那些稳定的、基础性的、能对人的活动成效产生广泛影响，因而具有一定社会评价意义的身心特点的综合表现；可以分为身体素质、心理素质、文化素质（又可分为人文素质与科学素质）、道德素质与思想政治素质五类。

心理素质是以生理条件为基础，将外在获得的刺激内化成稳定的、基本的、内隐的、具有衍生和发展功能的，并与人的适应行为和创造行为密切联系的心理品质。要想给心理素质训练下一个确切的定义是比较困难的。从直观上看，目前在学校里进行的心理健康教育活动中，那些以班级为单位的“心理教育活动课”以及利用班会、课外小组进行的“心理教育活动”，都可以视作对学生进行的心理素质训练。本书正是针对这类活动编写的，而没有涉及全方位的学生心理健康教育。

第一节 心理素质训练中的团体辅导

无论我们怎样对这类活动进行理论上的分析或阐述，有一点不容置疑：这些活动是在团体中进行的，其内容涉及学生适应和发展中的广泛



课题。由此带来的课题是：学生个人的改变是通过特定的团体关系实现的，活动的成效和整个团体的发展密切相关。

心理素质训练的目标最终要落实到学生个体身上。但在训练过程中，教师面对的首先是一个团体及其内在的关系，无论处理什么问题，都是一个团体的过程，都会对所有的成员产生影响。同时，无论从来源或方向上来说，团体中都有丰富的资源和多元化的动力，只要是在团体过程中，就会发生作用。教师作为团体的领导者，需要将自己的力量和团体内的力量整合为促进整个团体积极发展的力量，才能产生积极的效果。如果教师的力量和团体内的力量不能协调，对团体的发展可能会是伤害性的。比如，如果一个教师对团体过分操纵，就可能会对妨碍自己目标的学生加以忽视或强行纠正，也可能对整个团体的情绪等都予以忽视，而追求某种一致的效果。其实，这种效果的一致性往往是外在或表面的，学生在这样的团体过程中产生的一种潜在学习是：忽视团体和自己，和教师保持一致。

因此，心理素质训练有必要引入团体辅导的一些理念和原则，以充分利用团体中的资源，使活动更有成效，真正达到促进学生成长的目标。

一、团体的动力

通常认为，由三人以上，彼此互相影响，有共同目标，最终能达成一致认识的人员集合，就是团体。按团体动力学的观点来看，团体的动力来自五大变项的交互作用与应用，即成员特性、团体情境、整合运作过程、成员的改变、团体的发展。前二者属于团体的输入变项，后二者属于团体的输出变项。其中第一、第四项为个人行为因素，第二、第五项为团体行为因素，第三项为团体运作的变项。

成员特性包括人格特质（心理防卫程度）、价值观、生活态度、对团体的预先期待、个人的能力和专长、过去的经验、人际互动模式、生理状况、性别、教育水准等。

团体情境包括：①工作方面：团体工作的方式及特征、团体的规范、

组织的环境(物理条件)、工作性质(团体性质);②人际方面:团体的凝聚力、约束力、成员对团体的认同等。

整合运作过程包括:①沟通:沟通的方式、沟通的内容、沟通的目的、沟通的阻碍、互动的网络、团体的社会结构等;②领导:领导者的人格特质与能力、领导者的角色和功能、领导理念、人性观、领导(催化)智能、技巧、领导方式等。

成员的改变包括人际关系的增进、社会经济地位的满足、生活困扰的处理、自我了解的提升、专业知能的统整、心理防卫的疏解、情绪压力的调适、价值和态度的改变等。

团体的发展包括提升团体发展的层面、解决团体的冲突与困境、提出建设性的看法、完成组织交付的工作、发挥团体辅导的功能、达成团体组成的目标等。

二、团体的发展

团体辅导的发展过程,按其动力的展开,大致分为四个时期。

1. 初始期或建立期

目标:领导者协助成员相互认识,了解团体的目的和结构,觉察自我的感受和行为。

成员心态:平静、冷漠、期待、好奇、观望、犹豫、无奈、抗拒、焦虑等。成员的心理与行为反应个别差异相当大。

活动设计:适当运用团体活动予以催化,并增加成员互动机会,协助其自我开放。

领导技巧:倾听、反映、澄清、促进、同理心、发问、解释、结构、设限、打开话匣等。

2. 转换期或探讨期

目标:领导者协助成员分享感受和经验,并觉察自己与他人的感受和行为,进而启动团体动力。



成员心态:怀疑、不信任、抗拒、无奈、竞争、不满、等待、无聊、依赖、期待、好奇、平静、喜悦、痛苦、逃避等。在此时期,成员的心理与行为差异性增大,外显性增加。有些成员的反应较前一时期有正向的变化。

活动设计:设计引导成员表层次的自我分享活动,并让成员发展亲密互助关系,凝聚团体向心力。

领导技巧:建立期技巧以及摘要、联结、支持、判断、角色扮演、阻止等。

3. 工作期或信任期

目标:领导者协助成员检视自我的困扰、焦虑,觉察有效的社会行为,解决学习问题,激发自我的成长动力。

成员心态:大多数成员表现出接受、互助、感动、平静、喜悦、顿悟、积极、开心、热诚、专注等正向心理与行为。少数成员仍有前期负向反应,领导者宜多加辅导。

活动设计:配合团体主题、性质、目标来设计活动,设计从小威胁性到大促发性的经验分享活动,并引发成员非表层次的反馈讨论。

领导技巧(包括个别辅导):建立期技巧、转换期技巧以及面质、自我表露、立即性、串连、执中、反馈、高层次同理心、目标设定、保护、建议、沉默、示范、调律等。

4. 结束期

目标:领导者协助成员制定成长计划,实践行动,激励成员。

成员心态:大多数成员会有喜悦、自信、满足、依依不舍、承诺、高兴等正向反应,少数成员可能仍有逃避、解脱、不满、失望、冷淡等负向反应。

活动设计:整合成员的学习心得,将感受、认知转化成具体行动计划并鼓励其实践,同时,迁移个人学习性行为于团体外的情境之中。

领导技巧(包括个别辅导):建立期技巧、转换期技巧、工作期技巧以及整合、评价、组织、激励、计划、增强、保证、再增强保证等。

三、团体辅导的形式

团体辅导因功能、内容等向度的不同,可以分成以下几种形式。

1. 从团体功能来看

成长性团体:此类团体注重成员的身心发展,协助成员自我认识、自我探索进而自我接纳、自我肯定。例如:自我发展研习会,自我成长工作坊、自我肯定小团体等。

训练性团体:此类团体注重成员生活智能的充实与正确行为的建立。如:人际关系训练团体、身心松弛工作坊、敏感力训练团体、亲职效能研习会等。

治疗性团体:此类团体注重成员经验的解析、人格的重塑与行为的重组。如:悲伤治疗团体、心理剧工作坊、家族治疗工作坊等。

2. 从团体内容来看

结构性团体:此类团体较注重针对团体所要达成的目标,设计活动以引导成员参与学习。因此,它是具有预定目标和活动方向的团体辅导。领导者的角色明显,团体活动在预定的目标、方向等控制下进行;相对而言,成员自主性与自发性的行为减少,特别是在团体发展的初始阶段。

非结构性团体:此类团体并非没有运用活动、计划或练习,而是领导者配合成员的需求、团体动力的发展及成员彼此的互动关系来决定团体的目标、过程及运作程序。领导者的主要任务是催化、支持,以非指导性的架构来进行。

表 1-1 结构性团体与非结构性团体的比较

项 目	结构性团体	非结构性团体
成员的学习	成员在参与中,依自己的需要及价值观来自由地吸收、学习;但学习的范围和方向则易被团体领导者所设计的结构、主题所限制。	成员学习的内容较无限制,随着成员彼此的互动,引发任何可能的学习材料及方向。
领导者的角色	团体领导者清楚地运用其领导者的角色来引导团体的进行。有时为了配合成员更有效地学习,会进行简短的演讲或印发讲义等学习材料。	团体的学习有赖于成员彼此在团体过程中自然产生的情绪和行为。领导者适度地参与团体,促进团体的沟通与成员的了解、分享;领导者领导的角色较不明显。



(续表)

项 目	结构性团体	非结构性团体
团体的气氛	团体在整个进行过程中,安全的学习气氛是被刻意创造的,如开始时运用暖身活动来培养团体的气氛,酝酿学习情绪。为了避免暧昧不清、不安全和威胁的气氛,通常由容易或较浅的学习主题进行到较难或较深的学习主题,以帮助成员在安全的气氛中,针对学习主题获得最有效的成长。	因为成员的学习资源是来自成员彼此感情与行为的投入,成员自然地出现他自己被期待和鼓励的行为。团体初期因目标的不明确而带来暧昧不清的团体气氛是有其作用的。因为它所提升的成员焦虑压力反而是促进、引发成员一连串真实行为反应的力量。

四、团体的领导者

影响团体成功的因素甚多,就团体内而言,领导者的所言所行是决定团体成效的重要因素。团体领导者本身的人格特质、熟练技巧、策略运用和其领导风格都会影响团体的过程与动力的发展。下面重点介绍团体领导者的特质。

科雷(Gerald Corey)等人认为,有效的辅导人员特质甚多,主要有17项:自我身份的明确认定;自我尊重与自我欣赏;认识与接纳自己所拥有的力量或权力;改变的意愿;持续与深入地对自己与他人的觉察;对人生模糊性的忍受力;能发展独特的咨询风格;能不占有地同理他人的经验;活泼有力的生命观;诚信;幽默;允许自己犯错、认错;以“现在”为导向;不断创造自我;做抉择以塑造生命;真诚关怀别人的福祉;投入工作寻得意义。

我国台湾学者提出,有效领导者的特质是:有勇气、肯付出、自信、有主见、开放坦诚、有个人魅力、有活力、肯尝试新事物、富有觉察力、幽默感、创造力、以身作则、客观、负责、乐观、亲切、敬业、体贴及情绪稳定,等等。当然,一个人若具备上述良好特质,则几近于“完人”,然而领导者又不是万能者,因此领导者宜时时自我涵养,提升内在修养,避免负向特质(如:胆怯、被动、顽固、防卫、害羞、主观、自负、攻击、情绪化、高度自我中心、缺乏耐心、心浮气躁、油腔滑调等)在团体中反应、发酵。