



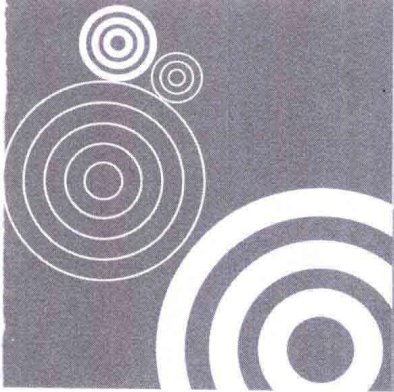
知识丛书——教育类

|学|校|管|理|新|探|索|丛|书|

班级 团体辅导

李坤崇 著

 中国人民大学出版社



|学|校|管|理|新|探|索|丛|书|

班级 团体辅导

李坤崇 著

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

班级团体辅导/李坤崇著.
北京:中国人民大学出版社,2010
(学校管理新探索丛书)
ISBN 978-7-300-12193-2

- I. ①班…
II. ①李…
III. ①中小学-辅导(教学)-研究
IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 095017 号

学校管理新探索丛书

班级团体辅导

李坤崇 著

Banji Tuanti Fudao

出版发行	中国人民大学出版社	
社 址	北京中关村大街 31 号	邮 政 编 码 100080
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511398 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn http://www.ttrnet.com (人大教研网)	
经 销	新华书店	
印 刷	北京山润国际印务有限公司	
规 格	160 mm×230 mm 16 开本	版 次 2010 年 8 月第 1 版
印 张	14.5 插页 1	印 次 2010 年 8 月第 1 次印刷
字 数	187 000	定 价 29.00 元

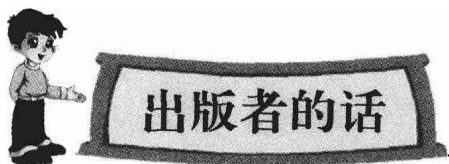
版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

《班级团体辅导》

作者：李坤崇

本书为（台湾）五南图书出版股份有限公司授权中国人民大学出版社在大陆地区出版发行简体字版本。

本书中文简体字版于 2010 年由中国人民大学出版社出版。



学校管理与班级管理是中小学教育中的重要一环，不仅需要教育管理者具备丰富的教育理论、高超的管理技巧，更需要闪光的教育智慧。“学校管理新探索丛书”立足学校管理、班级管理，就广大中小学校长与教师在教育管理过程中遇到的困惑与问题进行细致的解答，如校园安全与危机管理、新入职教师如何快速上岗、问题儿童与问题班级的管理、师生关系与家校关系的培育等，为教育管理者更新教育理念、改进管理方法、提升教育智慧提供了全方位的帮助与指导。

台湾地区与祖国大陆的中小学教育管理有极大的相似性，同时其理论探索与实践发展又稍具超前性，具有很强的借鉴价值。“学校管理新探索丛书”由我社与台湾五南图书出版股份有限公司共同推出，愿这套丛书能够起到“他山之石，可以攻玉”之效，对推进中小学教育管理发展、提升教师教育管理水平作出应有的贡献。

中国人民大学出版社



班级是教师的福田，教师是福田的农夫

班级是教师行善积德的福田，教师是福田的耕耘者、播种者、收获者。教师的喜怒哀乐，牵动着学生的乐忧悲欢，教师可让学生快快乐乐地上学，可让学生悲悲哀哀地上学，可让学生如沐春风地学习、可让学生如处炼狱地学习，可让学生满怀喜悦地回家、可让学生充满忧伤地回家，这全在教师的“一念之间”。

初中实施“辅导活动”教学多年，虽然发挥了增进学生自我探索、强化学生生活适应、增强学生学习适应、引导学生生涯规划等功能，却发现，“辅导活动”在少数学校沦为配课的主要科目，少数教师采取传统讲授的灌输模式进行辅导，使得喜欢上“辅导活动”的学生比率不高。随着小学新课程标准的变革，小学三年级学生将于1998学年度开始实施每周一节的“辅导活动”课程，小学教师能否掌握“辅导活动”教学目标与精神，减少其在初中实施多年之弊，乃各界关注的重点。

班级团体辅导以全班学生为对象，运用恰当的辅导策略或方法，借助团体互动，协助学生重新评估自己的思想、情感和行为，调整认知与增进因应能力，以预防或解决问题并激发学生潜能。班级团体辅导遵循“以辅导专业取代传统教学的教学茫然”、“以学生本位取代教师主体的教学主角”、“以积极鼓励取代消极

惩罚的教学心态”、“以活泼动态取代枯燥静态的教学模式”、“以分组多元取代全班一致的教学策略”、“以户外生动取代室内乏味的教学情境”、“以安全适龄取代危险一致的教学活动”等七项教学原则，若能善用班级团体辅导于“辅导活动”或“导师时间”，则可改善少数教师将教学变得僵化无趣、将历程变得单向呆板、将气氛变得互不信任、将学生变得愁眉苦脸的状况，让教师教学生动活泼、教学历程多元互动、班级气氛信任和谐、学生天天欢乐成长。

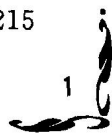
笔者有感于班级团体辅导颇能发挥改善现今“辅导活动”教学、活跃班级气氛、增进师生关系、强化学生自信、增进学生全面成长的功能，乃结合讲授辅导团团员的经验分享，倾听中小学教师的教学困境，及钻研班级团体辅导概念与实务的研究成果，来省思班级团体辅导在教学中的运用。上述经验与心得或能为今日教学，从传统沉闷权威迈向崭新的活泼人性之际，从灌输一元到激荡多元之时，略尽绵薄之力，乃应五南图书出版公司之请刊印成书。期能抛砖引玉，激起更多专家学者、教师、主任、校长的回应，进而使教学回归到艺术、活泼生动、学生欢愉、师生多元互动的教育本质；亦恳请教育前辈不吝赐教，使本书内涵更为丰富、更适用于教学情境。

教师是学生的沙漠甘泉还是狂风暴雨，教师是学生的守护神还是摧残者，全在教师的一念之间。教师的辛勤播种、积极鼓励、倾听关怀，会让学生心田普降甘霖，会让教师的福田日益丰收，会让教育的园地充满欢乐，唯有教师能创造学生、自己与教育的奇迹。

李坤崇 谨识
于成大教育所

目录

第一章 班级团体辅导概述	1
第一节 班级团体辅导的意义	2
第二节 班级团体辅导的目标	4
第三节 班级团体辅导的功能	9
第四节 班级团体辅导的辅导技术	10
第五节 班级团体辅导的过程	26
第二章 班级团体辅导的教学原则	50
第一节 班级团体辅导的教学原则	50
第二节 班级团体辅导的教学策略	53
第三节 班级团体辅导的教学方法	58
第四节 班级团体辅导的教学评价与评鉴	81
第三章 辅导活动教学实例	90
第一节 融入生涯辅导的教学	90
第二节 融入自我成长辅导的教学	146
参考书目	207
附录 1 ××县××初中（小学）生活、 学习自我检核表	211
附录 2 好学生静思语之评定量表	213
附录 3 班级团体辅导学生活动自评表	215



附录 4	班级团体辅导学生每月评量表	217
附录 5	班级团体辅导学生学期自评表	219
附录 6	班级团体辅导教师活动自评表	221
附录 7	班级团体辅导教师活动记录表	222
附录 8	班级团体辅导“领导过程评量表”	223

班级

④
体
辅
导

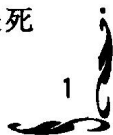


班级团体辅导概述

班级是学校教育与行政最基本的单位，师生互动成长与学习的最主要场所。欲实现学校教育目标、实施教育改革、增进学生智能、强化学生人格成长、提升学生品德涵养，都必须通过此基层单位，方能有效达成上述目的。因此，教师班级经营能力是教师效能的重要指针、教师专业的基本要求、教师进修的主要课题。

当今世界社会环境快速变迁、计算机信息日新月异、新新人类突破传统，所幸多数教师都能在这“突破、创新、超越”的时代，坚持“积极、自省、成长”的态度，积极迎头超越时代，自省传统教育缺失，致力进修追求成长，不仅未被教育改革浪潮所淹没，更将危机化为转机、将死水化为泉源。然而反躬自省，仍可见少数教师“以不变应万变”、“以多一事不如少一事”、“以昨日知识，教导今日学生，适应明日生活”的心情与态度，面对时代变革、因应社会变迁，或因教育考核制度形同具文，或因社会价值日趋多元，或因社会正义日渐式微。但是，我们相信：多数积极进修、不断求知的教师所获得的自我成长的喜悦、学生由衷的笑容、师生欢愉的感受、家长尊重的眼神，将会是默默耕耘、充满“傻劲”教师的最佳回馈。

记得有这样一个小故事：“一个男孩在田野里捉到一只小鸟，将其夹在双掌之中，适巧遇一位长者，男孩问长者掌中小鸟是死



是活。长者告知：你要它死它就死，要它活它就活，由你决定。男孩若有所悟，双掌一放，小鸟自由飞翔天际。”反思此小故事，或许身为导师者，双掌之中正有整班的学生，虽然无法决定他们的死活，但是可以决定他们的欢乐与悲哀。教师若能坚持“积极、自省、成长”的态度，以人本思想经营班级，善用班级团体辅导来积极鼓励学生、赞扬支持学生、避免处罚学生、避免训诫学生，则教室必然充满笑声、学生必然充满笑容、教师必然满怀喜悦。



第一节 班级团体辅导的意义

班级 ④ 团体 辅导

班级团体辅导是“以全班学生为对象，运用适当的辅导策略或方法，借助团体互动，协助学生重新评估自己的思想、情感和行为，调整认知与增进应变能力，以预防或解决问题并激发学生潜能”。依据此定义，班级团体辅导的要素如下：

一、对象为全班学生

班级团体辅导与团体咨商最大的差异，在于团体咨商依据咨商目的筛选参与学生，然而班级团体辅导无法筛选学生，只要是班级一分子，就是当然的学生，教师必须由衷接纳每一位班级学生，倾听其心声，引导其发展，其中或许会有一些无奈与挫折，但或许更是一个挑战与成长的契机。

二、善用策略激发团体互动

常用的班级团体辅导的策略，包括主动倾听、重述、澄清、总结、询问、解释、面质、情感反应、支持、同理、催化、激活、目标设定、评价、反馈、建议、保护、自我表露、示范、联结、阻止、终结等，教师可善用上述策略来激发团体互动，增进团体成长。然而，近几年参与辅导工作的心得是：教师大多能通

过自我进修或参与研习，来强化运用团体辅导策略的能力，所不足者是教师关怀、鼓励、支持学生的态度而非技巧。若教师能充分关怀、鼓励、支持学生，则举手投足均是辅导策略；若徒有策略而无良好态度，学生心存疑虑或抗拒，则空有策略将无用武之地。

策略是手段而非目的，若仅重视策略而忽略关怀、倾听、接纳，则必无法发挥辅导效果。如一位辅导教师于学期初受辅导主任之托辅导一位姓王的初中三年级“大姐头”，经请王同学到辅导室谈话两次后，王同学向辅导教师说：“你以后不要再来找我了，我不想看到你！”辅导教师被拒绝后，不知是否该找王同学谈话，恰逢训导处办夏令营，全校学生均很想参加，辅导教师向训导主任请求后终于获得一名额，辅导教师于是到王同学教室外问王同学：“是否想参加？”王同学说：“我才不欠你人情呢！”辅导教师表明纯粹想邀她参加之意后，王同学说：“说好喔，我没欠你人情，这样我才去。”王同学参加夏令营后，辅导教师一直犹豫是请王同学到辅导室来还是主动去教室找王同学，最终辅导教师决定利用下课时间到教室找她，结果，第一次王同学向辅导教师说：“老师，你头发要剪短才俏丽。”隔周辅导教师去找王同学，王同学说：“老师，你的穿着打扮太老气，应该考虑怎么穿才年轻。”又隔周王同学说：“老师你这样来找我，让我很有面子，想想以前你动不动就叫我到辅导室，我回来怎么面对我的‘手下’？现在你到教室来找我，我的‘手下’心服口服，谢谢啦。”后来数次谈话，辅导教师均想要不要去教室找王同学，最终还是决定去，结果发现王同学的偏差行为减少，且其“手下”的行为亦好转。由此例可发现，辅导教师只用了接纳、倾听的策略，还未运用较深的策略，学生的行为就好转了。

三、重新评估与自省，调整自我状态

班级团体辅导希望通过系列经设计的活动，来协助学生重新

评估自己的思想、情感和行为，调整认知与增进应变能力。重心不在教师而在学生，方法不是教导而是引导，互动不是师生单向而是多元交错。若教师仍采用传统班级上课“教师讲学生听”的模式，以教师为主体的静态教学，将难以发挥团体辅导成效。欲发挥班级团体辅导之成效，必须“以学生本位取代教师主体的教学主角”、“以积极鼓励取代消极惩罚的教学心态”、“以活泼动态取代枯燥静态的教学模式”、“以分组多元取代全班一致的教学策略”、“以户外生动取代室内乏味的教学情境”。或许有些教师质疑现阶段教育环境难以运用“学生本位、积极鼓励、活泼动态、分组多元、户外生动”的教学模式，但不尝试超越传统教学则难以突破，不从挫折中获取经验则难以成长。

四、激发学生潜能

以往教师为教学的主体，教师未预防到或解决到的问题，就会在学生中出现，致使教师疲于奔命、绞尽脑汁预防或解决问题。试想，若将问题的根源置于学生，让学生自己预防或自己的问题，让学生负起自我责任、自我面对问题，则教师将可收到事半功倍的效果。例如，有一位小学二年级的学生上午不小心穿拖鞋到学校，他要求父亲帮他拿球鞋到校，父亲嘱其自行负责处理，他转而要求母亲，母亲亦请其自我负责，结果他在求援无效后，自己去收集报纸、橡皮筋做了一双报纸鞋参加升旗仪式，教师见其创意予其鼓励。可见，要让学生自我负责，教师必须激发学生善性与自我负责的潜能，运用鼓励与强化来激活学生善性，运用关怀与支持来激发学生自我负责，学生将能激活自我潜能，通过不断预防或解决自己的问题，进而自我负责与自我超越。



第二节 班级团体辅导的目标

班级团体辅导必须依据学生身心发展状态，协助学生全面发

展，具体而言，其一般目标如下：

一、提升自我接纳、自信与自尊，促成更深入的自我了解

协助学生成长有赖从增进自我了解着手，班级团体辅导必须通过学生的自我反思、相互讨论、头脑风暴、交错互动来增进自我了解，而此过程中教师应引导学生自我接纳、提升自我信心、强化自我尊重及学会尊重他人。若学生了解自我缺失，却因未能接纳缺失而出现自我防卫甚至否认行为，教师应引导学生发掘自我优点，先自我增强、正向鼓励与增强自信心，再引导学生认识人非十全十美的事实，后与其共同面对缺失，探讨成长策略。

二、澄清与调整自己的价值观、认知或信念

在多元文化冲击下，传统道德日渐式微，社会价值日趋紊乱，学生在此大环境下，极易产生价值观混淆或迷失自我现象，教师如能通过班级团体辅导澄清、调整自己的价值观、认知或信念，将有助于协助学生澄清混淆的价值观、强化正向自我认知与信念、增进人格发展与健全成长。特别是现代社会功利主义盛行，笑贫不笑娼现象普遍，使得青少年乐于追逐物质享受与口腹之欲，忽略精神生活与人性尊严。记得有一位初中主任与一位初三女生谈话，当主任讨论女性贞操概念，引导其远离色情工作时，该生却问主任：“哪项工作比从事色情工作赚钱更轻松、更容易？”主任顿时哑口无言，此学生的价值观是物质享受重于人性尊严。因此，有效澄清、调整青少年的价值观、认知或信念，乃当务之急。

三、学习与展现关心、热忱、真诚、直率的待人态度

科技发展创造物质文明、提升物质享受，却使得精神文明没落并降低了人际互动，人与人之间关怀热忱不再、真诚率真渐失。加之，“教师讲学生听”的教学模式与强化“个人竞争”的

评价方式，不仅使得师生距离日远、双向沟通日少，更使得学生互动减少、相互讨论减少、合作机会降低、敌对竞争增加。而强调学生为主、分组活动与合作学习的班级团体辅导，则可避免上述缺失，因此，教师应善用班级团体辅导，以激发学生相互合作与共同研讨，引导学生学习与展现关心他人、助人热忱，并通过相互信任而表现真诚、直率的待人态度。

四、觉察同侪问题的共通性，增进彼此了解与团体认同感

一般青少年常认为自己所遭遇的困扰或问题，是自己能力不足或情境不利所产生的个人独特现象，以致引起自卑或信心低落。如有些小学高年级女生认为青春期的生理现象与生理病痛是个人独特事件而烦恼担心，若经班级团体辅导充分讨论后，将发现此青春期困扰乃共通问题，将可减少焦虑。班级团体辅导提供一个讨论的机会，让同侪倾诉自己遭遇的困扰或问题，青少年常常发现“原来大家的问题都一样，我不是唯一有此问题的人”，此种信念的转变，能促使其重拾信心、重塑自我。因此，班级团体辅导可促使学生觉察同侪问题的共通性，增进彼此了解与增进团体认同感。

五、提高对他人需求与情感的敏感度，学习信任他人

传统教学与个人竞争造成学生间的互动甚少，学生一向只能关心自己，对他人的了解甚少，更遑论对他人需求与情感具有敏感度。班级团体辅导着重分组互动，学生互动频率增加后，较能通过互动历程发现自己与他人的差异，觉察他人的需求与情感，更能由了解而信任、由相知而互信。有一位姓李的学生因家庭成长背景，养成只管自己、不管他人的生活模式。当他刚参加团体时，抱着看戏的心态，但是持续几次活动，让他怀疑以前的生活模式而逐渐调整为关怀他人的生活模式，因为他感受到团体中的每个同学相互关怀的情谊，他发现自己与他人的差异，并最终学

会了信任同学。

六、学习更有效的社会技巧

以往教师常常运用各种集会场所，传授人际互动的社会技巧，或耳提面命为人处世哲学，但是学生经常是左耳进右耳出，视若无睹、听而不闻。有些学生甚至认为教师的方法不仅根本无效，而且还会引来学生的嘲笑。然而，时下青少年相互传授的交友秘籍或社会技巧却广为流传。与其让学生私下讨论，倒不如让学生利用班级团体辅导时间，提出来相互讨论，研讨利弊得失，这样更能增进学生的社会技巧，避免不当的手段。

七、共同探索发展的危机，寻求处理问题、化解冲突的策略

青少年于青春期所遭遇的发展危机具有相当的一致性、共通性，若运用班级团体辅导让其共同面对发展危机与人际冲突，共同寻求处理问题、化解冲突的因应策略，并辅以教师的适时引导，将有益于青少年拓展问题思维的向度、了解多元的价值与解决策略，更有益于解决问题与化解冲突。如青少年常会出现“理想与实际落差甚大”的现象，造成成长挫折危机，若能善用班级团体辅导让学生相互讨论为何造成落差、如何处理、如何寻求社会支持、如何调适挫折，将更能增进学生身心更健全的发展。

八、增进自我引导、独立自主，强化对自己和他人负责的信念

现今中小学生的生活规划能力甚弱，因其父母师长均已竭尽所能地为其做好规划，若父母师长放手，将使得学生在家无所适从、在校不知所措。班级团体辅导能够营造一个信任、和谐的班级气氛，让学生能坦然地说出自己的想法与感受，深入面对问题，自己提出解决问题的策略，说出对他人观点的看法，关

心自己、关怀他人，信守对自己或他人的承诺。因此，一个能善用班级团体辅导的教师，将能增进学生自我引导、独立自主的能力，强化学生对自己与他人负责的信念。

九、学习在个人需求与他人期望间获得平衡

中国社会较重视集体主义，较在乎他人看法，较希望赢得他人的称赞，较希望人人都好，这使得中国人常因他人期望而牺牲自己的想法。班级团体辅导会让学生自由地讲出自己的目标与需求，也会让他们听到他人对自己的看法、期待或建议，这将引发个人需求与他人期望的短暂冲突，若教师能针对此冲突引导学生探索自己目标与需求的合理性、他人期望与建议的适当性，将可使学生化危机为转机、化失衡为平衡，破茧而出，重新在个人需求与他人期望间取得适当的平衡。

十、觉察与反思自己的抉择，并做出明智的决定

个别咨商通常仅由咨商员运用同理心或其他咨商技术来引导个案反思、觉察与做决定，难以创造同侪互动与讨论情境，无法获得同侪的多元反馈。然而，班级团体辅导却可提供信任、互动的团体和谐气氛，促使学生先提出自己的决定，团体学生再针对决定提出宝贵意见或建议，最后通过充分讨论做出决定，此班级团体辅导历程具有“觉察与反思”功能，具有“多元沟通”效果，则决定将更审慎周延。

十一、拟订改变行为的系统计划，并公开承诺确实执行

经验丰富的教师实施班级团体辅导，经常善用团体工作阶段来协助学生拟订改变行为的系统计划，催化同侪多元互动，充分讨论此系统计划，使此计划日趋完善。同时，通过讨论历程激励提出行为改变计划的学生，向同侪公开承诺执行计划的信心与决心，则在同侪的期盼与压力下，计划的执行率与成功率将可大幅提升。一所著名高中的校长说：“有少数高一新生都立志考上台