

47

新世纪心理与心理健康教育文库
Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

团体心理训练

Tuanti Xinli Xunlian

张驰 田宝伟 郑日昌 ◆ 主编

Zhang Chi Tian Baowei Zheng Richang

开明出版社



THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

100 S. Dearborn St., Chicago, IL 60606

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

47

新世纪心理与心理健康教育文库

Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

团体心理训练

Tuanti Xinli Xunlian

张驰 田宝伟 郑日昌 ◆ 主编

Zhang Chi Tian Baowei Zheng Richang

开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

团体心理训练 / 张弛, 田宝伟, 郑日昌主编.

- 北京: 开明出版社, 2012. 10

(新世纪心理与心理健康教育文库)

ISBN 978 - 7 - 5131 - 0241 - 4

I. ①团… II. ①张… ②田… ③郑… III. ①集体

心理治疗 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 119654 号

责任编辑: 王拓 沈伟 陈璘彬 柴星

书 名: 团体心理训练

出品人: 焦向英

出 版: 开明出版社

(北京海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 1/16

印 张: 15.25

字 数: 284 千字

版 次: 2012 年 10 月 北京第 1 版

印 次: 2012 年 10 月 北京第 1 次印刷

定 价: 40.00 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责退换货 联系电话:(010)88817647

新世纪心理与心理健康教育文库

编 委 会

总 主 编 郑日昌

副总主编 沈 政 郭德俊 桑 标 王希永

编 委 会 (按姓氏笔画排列)

王 昕	王小明	王成彪	王建平
牛 勇	邓丽芳	叶浩生	田万生
朱新秤	任 苇	任 俊	刘视湘
刘翔平	刘惠军	许 燕	孙大强
杜毓贞	杨 波	杨忠健	汪凤炎
沈 政	张 驰	张大均	张志杰
陈永胜	陈安涛	邵志芳	庞爱莲
郑日昌	郑晓江	孟沛欣	赵世明
赵军燕	俞国良	殷恒婵	郭秀艳
郭德俊	桑 标	黄 蓓	崔丽娟
梁宁建	梁执群	董 妍	程正方
雷 雳	燕国材	魏义梅	

总序

Sequence

早在上个世纪 70 年代就有专家预言：21 世纪是心理学的世纪。21 世纪人类所面临的最大的挑战，不是其他，而是心理困惑和心理问题。

进入新世纪，我国社会主义物质文明、政治文明、精神文明建设不断加强，综合国力大幅度提高，人民生活显著改善。同时，我们也要看到，我国已进入改革发展的关键时期，经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，思想观念深刻变化。这种空前的社会变革，给我国发展进步带来巨大活力，也必然带来这样那样的矛盾和问题。例如，城乡、区域经济社会发展很不平衡；就业、收入分配、社会保障、教育、医疗、住房等方面关系群众切身利益的问题比较突出；一些社会成员诚信缺失、道德失范；一些领域的腐败现象比较严重等。这些矛盾和问题让人们感到心理困惑，时刻冲击着人们的心理承受能力。

2006 年，中共中央《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出：我们必须坚持以人为本。要注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。要加强心理健康教育和保健，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。心理和谐是构建和谐社会的心理基础和重要标志。胡锦涛同志指出：“科学发展观，第一要义是发展，核心是以人为本。”以人为本就必须重视人、尊重人、关心人、爱护人，就必须重视人的心理发展。加强心理健康教育和心理保健，不断提高人们的心理素质，帮助人们形成积极心理品质，为和谐社会建设奠定和谐的心理基础已经成为举国上下的共识。

促进人的心理和谐需要有科学心理学指引，加强心理健康教育需要有合适的教材。近年来，国内虽然也陆续出版了一些心理学或心理健康教育方面的图书，但不够系统，缺乏总体规划。正因为如此，我们组织了一批心理学专家、学者，编写了这套反映我国心理学发展及

心理健康教育理论成果的“新世纪心理与心理健康教育文库”。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有系统性。文库参照心理学学科体系和我国现实需要，分为基础理论、应用理论和技术与实践三个系列。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有权威性。文库是国家出版基金资助项目；文库撰稿人的选择面向全国，每一本图书都由该领域的专家学者撰稿；文库的统稿工作由国内权威心理学家和心理健康教育专家负责完成。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有前沿性。文库在全国范围选聘心理学和心理健康教育领域的专家学者撰稿，既可以吸收心理学与心理健康教育的权威理论和最新研究成果，也可以保证所选内容资料贴近时代、贴近生活、贴近实际。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有实用性。文库在强调系统性、理论性、科学性的同时，更加强调实用性。力求做到理论联系实际，给出的理论实用，给出的技术可行，给出的方法可操作。

“新世纪心理与心理健康教育文库”理论性、实用性、资料性、工具性兼备，是心理学与心理健康教育的“百科全书”。它可以作为从事心理与心理健康教育工作的管理者和研究者的参考书、工具书；可以作为心理健康教育教师继续学习、自我提高的自修图书；可以作为心理健康教育教师的培训用书；可以作为师范院校心理与心理健康教育专业的教材或参考书。

我们相信，“新世纪心理与心理健康教育文库”对于从事心理与心理健康教育工作的人士会有所帮助；对于我国的心理与心理健康教育工作会起到推动促进作用；对于促进人的心理和谐、促进社会心理和谐会发挥一定作用。

我们希望，这套文库能够得到广大心理与心理健康教育工作者的认可、接纳。

郑日昌
于京师园

前言

Preface

当前我国正处于社会转型时期，经济的飞速发展、社会的日益开放、高等教育制度的不断改革以及独生子女比例的不断提高，均带给大学生巨大的内心冲击，给他们造成前所未有的心理困扰，威胁着大学生的健康、适应能力和发展。加强大学生的心理健康教育工作，已引起各级教育行政部门的高度重视，并有多项指导性文件和建设标准出台；各高等院校认真贯彻上级文件精神，在心理健康教育工作体系、工作规范和工作内容的建设方面已取得较大突破和进展；大学生自身的心理健康意识也在不断提升，自我追求心理健康的行为不断增多。但是，就身心发展而言，大学生正处于人生重要的发展阶段和转折时期，这一时期是一生中最容易出现心理挫折、情绪波动和心理问题的时期，常被称为人生发展的“危机期”或“疾风怒涛期”。每年进行的心理健康调查结果显示，大学生的心理健康状况不容乐观，心理危机事件也时有发生。对于高等院校而言，如何进一步推进大学生心理健康教育工作科学化和规范化建设是当前的一项重要任务；对于大学生自身而言，加强心理素质的培养与心理健康水平的提升也是一项重要的人生发展课题。

大学生心理健康教育的形式和内容主要可分为三个层次。第一层次是认知式教育，目的是传授心理健康知识和提升心理健康理念，主要通过课堂教学、专题讲座和宣传教育等形式来实现。就大学生心理健康教育的发展现状来看，这一层次的教育开展比较普遍，但还算不上成熟，一是各校开设的课程体系差别很大，二是课程内容是否符合大学生的身心发展规律还有待进一步探讨，三是宣传教育内容和形式千差万别。第二层次是体验式教育，是参与和体悟层面的教育，目的是通过行为上参与和心灵上体悟使学生的心灵得到启迪和升华，主要通过一些体验性的课程或活动来实现，如学校开设的团体心理辅导课、工作坊或心理素质拓展训练活动等。目前这类教育作为课程来开设的学校还不太多，训练的内容也缺乏体系和深度，形式多偏向于拓展训练。第三层次是大学生们的自我心理教育，主要是指大学生自身通过参与一些活动和实践，或者在践行中不断自我反思，从而获得心理

成长的过程。从大学生心理健康教育的效果来看，第一层次的教育是理性层面的教育，形式传统，受教育者常常只有认知而无体验；第三层次的教育因个体动机和行为不同导致个体间发展有较大差异；第二层次的教育因为大学生的参与和体验，导致更多的行为卷入和情感投入，受到大学生的热烈欢迎和好评。

2 为了促进第二层次教育（即体验式教育）不断规范化和深入化，我们编写了这本《团体心理训练》。编写组认真讨论了当前大学生身心发展的规律以及大学期间可能面对的各种心灵成长问题，结合大家进行心理素质培养与训练的实践经验，经过多次研讨，确定了本书的目标是有趣有益（有趣，学生爱上；有益，上了有用），内容设置按照团体心理训练发展的顺序以及单个模块由浅入深两条思路交叉进行，主要包括团体心理训练总论、热身及相识、团体建设以及八大心理素质训练模块，各章自成一体，同时各章间又逐步递进。在编写形式上各章分模块进行，除第一章简要介绍团体心理训练的功能、结构和过程外，从第二章起每个模块均设计了10个活动，这10个活动按照由浅入深逐步递进的顺序排列，是由编写者在带活动的实践基础上精挑细选或精心设计出来的，甚至活动的顺序就是编写者在实际上课或工作时具体的操作过程。对于每一个活动，编写者均详细地说明了活动目的、时间材料和场地要求、实施程序、领导者提问角度及解说要点、注意事项、内容和形式上的拓展，以及与本活动有关的知识点等。在每一模块的最后一部分，编写者选择一个典型活动作为例子，详细地描述了该活动的实施过程、领导者与成员的互动、领导者的观察和感悟以及团体成员的反馈，期望能够带给读者身临其境的感觉。

本书编写人员为北京交通大学学生心理素质教育中心的专职教师，他们均在学校开设团体心理训练课程、开展团体心理咨询、举办心理素质培养与训练的工作坊以及带领学生进行拓展训练等，具有比较深厚的理论功底和丰富的实践经验。他们对心理健康教育事业的热爱以及对大学生心灵脉搏的熟练掌握，使本书从内容到形式具有更强的针对性和可操作性，它既可以成为高校团体心理训练课程的教材，也可以成为学校学生管理者开展班级活动的有益指导手册，同时还可以成为学生干部或心理委员开展班级活动的有效工具。当然，大家在实际工作中，可根据活动的主题、训练时间的长短以及实际需要每个模块（主题）的内容进行必要的筛选。

本书由郑日昌和田宝伟共同策划，张驰负责组织协调。各章作者分别为：总论张驰、田宝伟，第一章鲁小华，第二章张驰，第三章、第六章胡心怡，第四章、第十章牛勇，第五章、第八章孙大强，第七

章、第九章田宝伟。初稿写出后经张驰和田宝伟修改，最后由郑日昌审阅修改定稿。

在团体训练中，我们深刻体会到：看到或听到的，只能被记住或被说出来、写出来；只有亲身经历和体验过的，才能被深刻地领悟和运用，才能真正融化在血液中，落实在行动上。

编者

目 录

Contents

总论：在参与和体验中成长	1
一、什么是团体心理训练	1
二、团体心理训练的特点	1
三、团体心理训练的优势	2
四、团体心理训练的功能	3
五、团体心理训练的操作方向	5
六、团体心理训练的构成要素	6
七、团体心理训练的基本过程	8
八、团体领导者	9
第一章 有缘千里来相会	13
一、训练目标	13
二、训练活动	13
三、精彩活动剪影：组建新生团队	27
第二章 增强团体凝聚力	30
一、训练目标	30
二、训练活动	30
三、精彩活动剪影：寻找隐形的翅膀	48
第三章 走进内在的自我	51
一、训练目标	51
二、训练活动	52
三、精彩活动剪影：我的评分	70
第四章 架起人与人之间沟通的桥梁	72
一、训练目标	72
二、训练活动	72

	三、精彩活动剪影：寻同找异	92
	第五章 时间管理与自我效能提升	95
	一、训练目标	95
	二、训练活动	95
	三、精彩活动剪影：时间图谱	116
	第六章 与压力共舞	120
	一、训练目标	120
	二、训练活动	121
	三、精彩活动剪影：“我不得不”和“我选择”	139
	第七章 做情绪的主人	142
	一、训练目标	142
	二、训练活动	142
	三、精彩活动剪影：心的支撑	159
2	第八章 积极与幸福的学问	162
	一、训练目标	162
	二、训练活动	162
	三、精彩活动剪影：天使与魔鬼	184
	第九章 自信心的培养与提高	188
	一、训练目标	188
	二、训练活动	188
	三、精彩活动剪影：发现独特的自我	207
	第十章 珍爱生命	209
	一、训练目标	209
	二、训练活动	209
	三、精彩活动剪影：认识生命	228
	参考文献	230

总论：在参与和体验中成长

一、什么是团体心理训练

1. 团体及其要素

团体是两个或两个以上独立的个体通过彼此互动而互相影响的个人集合体。

一个有意义或有功能的团体，必须具备四个要素：（1）有一定规模，即由两个以上的人组成；（2）成员有共同的目标，共识越多，团体的凝聚力就越强；（3）团体成员互相影响，可能是相互关怀、支持、鼓励、欣赏、协助等正向互动，也可能是相互挑剔、责备、讽刺、欺骗等负向互动；（4）具有团体规范，即通过共识和互动，形成团体规范，且为大家所遵守。

2. 团体心理训练

团体心理训练是指在团体的情境下，运用心理训练的方法和团体动力学的理论，借助团体的力量和各种应用心理学的技术，使团体成员互助并达到自助，帮助成员学习新的行为，获得新的体验，最终达到提高心理素质、促进人格全面发展这一目标的过程。

3. 团体心理训练不同于团体心理咨询

（1）目标不同。团体心理咨询的目标是解决成员共有的发展课题或心理障碍；而团体心理训练的目标是以人的成长、发展为中心，强调助人发展功能，旨在帮助人的全面发展，最终目标是促进人格的健康发展。

（2）对象不同。团体心理咨询的参加对象为有某方面心理障碍或希望在某方面得到发展的人，小组规模一般为8—10人；团体心理训练的人员构成比较宽泛，人数从十几人到几十人不等，人员的构成也没有筛选、入组的过程。

（3）活动性质和侧重点不同。团体心理咨询更多地采用专业的心理咨询技术，活动触及参加者心灵深层领域，对个人影响更深远；团体心理训练的技术着重活动体验，强调此时此地，强调过程不强调内容，强调态度与行为的形成与改变。

二、团体心理训练的特点

朱海龙在《大学生心理健康教育模式分析——基于团体心理训练的视角》一文中提出团体心理训练具有如下四方面的特点。

1. 目标针对性

目标针对性是依据大学生的身心特点，明确靶目标，根据他们的实际需要，对症下药，制订切实可行的训练计划。对大学生进行心理训练，目标是激发大学生对自我的觉察、探索成长中的问题、处理未完成的事项、提升自我接纳与自信、促进自我继续成长，主要形式有：团体活动、体验练习、讨论分享。

2. 严谨科学性

严谨科学性是指整个团体心理训练的设计与实施要符合大学生的心理发展规律，要严谨合理、形式得当、活动安排紧凑、地点选择恰当、操作程序规范、符合科学性。人的心理活动是知、情、意的统一，是一个整体，若只进行单一训练，虽对大学生心理素质的提升也有一定效果，但缺乏科学性。因此，要达到心理健康教育的预期效果，就需要进行科学的训练，把相互联系的多项心理训练结合起来，依据科学原理，有计划地组织实施，最大程度地提升大学生心理健康教育的效果。

3. 完整系统性

团体心理训练是一个完整的系统工程，包括多个相互联系的训练，这些训练有步骤、分阶段地组织实施，在内容、形式和方法上相互交叉、相互补充，从而使得心理训练的效果进一步深化和巩固，融合了心理训练的心理健康教育也能达到最佳效果。例如，对于有社交恐惧的人，如果仅仅采取系统脱敏训练，很难达到预期的效果；如果辅之以完整的自信心训练、人际交往能力训练，就能收到良好的成效。

4. 全程互动性

团体心理训练打破了传统心理健康教育中以“教”为主的教育模式，让学生在轻松、愉快的参与中学到心理健康知识，体验到团体心理训练过程是一个活泼的人际交往过程。团体心理训练通过改变现场气氛，提高了参与者的积极性，使参与者在训练中情绪处于高亢的激动状态，意志坚强、充满信心，最终使大学生产生良好的心理体验和情绪状态，从而形成一种良性循环。在全程频繁的互动过程中，大学生能敞开心扉、大胆倾诉，使问题更容易得到解决，也使他们更加理解和支持其他团体成员。

三、团体心理训练的优势

与个体辅导相比较，团体心理训练有以下几个主要优势。

1. 针对性强。团体心理训练不同于一般的教育辅导，每一种训练都是针对大学生自身存在的问题，结合他们的心理特点和身心健康水平，根据他们的实际需要，对症下药，制订出切实可行的计划、方案。如针对某些大学生性格孤僻、缺乏与人沟通的能力，可以采用角色训练法来培养其交往技能和演说能力。

2. 可操作性。团体心理训练在实施过程中，具有训练设计合理，训练形式得当；活动安排紧凑，活动组织严密；训练方法科学，选择地点恰当；训练技术可行，操作程序规范等优势特点。

3. 效率高。一般来说，在同一时间内，以团体的形式解决多个人的共同问题，可以提高心理训练的时效性。心理训练的时间一般比较短，通常是几天或几周，最长的也只有1—2年。大学生的团体心理训练，一般每天一次，基本上经过六次的训练就能收到一定的效果。由于时间通常比较集中，其目的性、计划性以及针对性较强，短期内就能在一定程度上改变原有的心理面貌，因而具有高效率的特点。

4. 感染力强。个体辅导的过程是咨询师与来访者之间单向或双向沟通的过程，而团体心理训练是多向沟通过程。对每一个成员来说，都存在多个影响源。每个成员不仅自己接受他人的帮助，也可以帮助其他成员。同时，在团体情境下，每个团体成员都可以同时学习模仿多个团体成员的适应行为，从多个角度洞察自己。团体互动过程中，成员之间互相支持、集思广益，共同探寻解决问题的办法，减少了对指导者的依赖。由此可见，团体情境下的学习、模仿氛围感染力极强。

5. 训练效果容易巩固。团体心理训练创造了一个近乎真实的社会生活情境，为团体成员提供了社交的机会。成员在团体中的言行往往是他们日常生活行为的再现。在充满信任的良好团体气氛中，通过示范、模仿、训练等方法，他们可以尝试学习新的行为方式，建立良好的人际关系。如果在团体中自己原有的行为方式能有所改变，这种改变会延伸到现实生活中，效果较个别心理咨询时与心理咨询师的交谈更容易迁移到日常生活中去。

6. 更适用于人际关系适应不良的人。团体心理训练对于人际关系适应不良的人有其特别的作用，尤其是对缺乏社会经验的青少年，教益更大。那些常发生人际关系方面的冲突的人，那些躲避与人接触的人，那些经常与同学、同事不能相处的人，那些因缺乏客观的自我评价、缺乏对他人的信任、过分依赖或过分武断而难以与他人建立和保持良好的、协调的人际关系的人，都可以通过团体心理训练学习新行为，调适人际关系。

四、团体心理训练的功能

团体心理训练提供了一个社会的缩影和人际互动的舞台，可以为成员提供情感的表达和宣泄、人际的互动与支持、积极情绪的体验、认知的重构和修通等方面的心理帮助。

团体心理训练具有以下四个方面的功能。

1. 教育功能

团体训练的过程借助各种心理活动和成员之间的互动，协助成员增进自我了

解、自我抉择、自我发展，从而达到自我教育、自我完善的目的。心理学家贝内特（M. E. Bennett）指出，学生在团体心理训练中的学习内容有10项：（1）学习对于真正的问题有所了解，并且能够面对它；（2）学习分析问题的技术；（3）学习在解决问题的基础上合理利用资源；（4）学习对于内心的了解并改进行为；（5）学习对于别人的了解以及与人共处的方法；（6）学习拟订长期的人生计划；（7）学习对于当前的目标和长期的目标保持均衡；（8）学习选择经验的标准；（9）学习将知识、计划付诸实施；（10）学习评鉴进步情形及修正目标与计划。团体心理训练借助成员的主动自我改进，实现学生的自我教育。

团体训练的教育功能有助于培养团体成员的社会性，有效地学习社会规范、形成适应社会生活的态度与习惯，以及培养互相尊重、互相了解、少数服从多数的民主作风，从而促进成员人格的全面发展。

2. 发展功能

团体心理训练主要着重于成员心理的成长与发展。本书所设计的团体心理训练模块，如自我探索、有效沟通、时间管理与自我效能提升、压力与挫折应对、情绪管理、积极幸福的学问、珍爱生命等，均旨在帮助团体成员扫除其正常成长过程中的障碍，使其心理得到健康发展。

4 团体心理训练可以给予正常学生以启发和引导，满足他们的基本需要和社会需要，促进他们了解自我，改善人际关系，学习建立充满信任的人际关系所需要掌握的技巧和方法，养成积极面对问题的态度，从而对自己充满信心，对生活充满信心，对未来充满希望。可见，团体训练可以最大程度地发挥成员原已存在的能力或形成更强的能力，促使成员相互学习、相互借鉴、取长补短，进而有助于个人发展。

3. 预防功能

在团体训练中，个别成员有机会将埋藏于心底的感受如恐惧、愤怒、罪恶、自卑等在其他人面前充分表达和宣泄，从而化解其内心的情感障碍，否则，这些痛苦的情绪只能压抑在心中，久而久之会影响身心健康。同时，团体心理训练创造了一种被保护的环境、被理解的场所，将内心所有隐抑的消极情绪发泄出来的成员，不但不会受批评、被嘲笑，反而会得到关心与安慰，团体内的其他成员会不失时机地给予接纳、理解、信任以及提出真诚的建议，使成员在观察、了解团体其他成员的态度和认识的基础上，改变错误认知，增强判断能力，体验自信与成就感，增进对问题的处理能力，从而预防或减少心理问题的发生。

4. 矫正功能

团体心理训练不仅使学生在团体中获得情感的支持，发展适应的行为，还能帮助他们重建理性认知。比如那些交往困难的学生，通过团体的交互经验，不但能看清楚自己的社交情况，还可以学习基于对别人的信任所发展出来的良性行

为、有效沟通和融洽共处的方法。而这些技巧能够指导他们在真实的社会交往中产生积极的态度和健康的行为。团体心理训练还为因片面的、错误的认知和非理性信念作用而导致抑郁、自卑、焦虑、恐惧等不良情绪的心理障碍者提供了一个客观了解他人和自己的对比参照，可以使参加者更清楚地认识自己和他人，建立新的自我认同模式和对他人的接纳态度，纠正过去不良的认知，建立合理的信念。研究证明，原有情绪不稳、适应不良或有心理困扰的学生经过心理训练，其问题逐渐减轻并得到矫正。

五、团体心理训练的操作方向

团体心理训练的操作方向就是从观念、情境和行为等方面激发学生的学习热情，通过精心选择团体活动方式，灵活地采用活动、讨论、游戏、案例分析、行为训练等方法进行教学，活跃课堂气氛，调动学生的主动性和积极性，促使学生保持持续的学习激情和旺盛的精力，获得最优的心理健康教育效果。

1. 明晰观念

这类团体训练以集体讨论为主要表现形式。在课堂中，指导教师根据学生成长过程中面临的共同问题或者现实困惑进行集体讨论，通过相互沟通交流，集思广益，使学生通过比较获得启发，并对自身问题有进一步的体会，从而修正自我模糊或错误的观点。讨论可以是分小组的交谈，也可以是全体学生论坛式的交流。如“大学生该不该有性行为”，“大学生应该有怎样的人际关系”等，教师可以组织多方辩论，让大学生谈自己作出某种选择的理由和观点，并给予点评，从而澄清模糊认识，形成一致的看法。

2. 情境体验

这类团体训练以角色扮演为代表，它能通过复原真实的情境和过程给学生启迪思考。主要目的是使学生能设身处地去扮演一个在实际生活中不属于自己的角色，通过不断的演练，得以尝试和体验另一种生活的态度、方式和行为模式。团体训练过程中，针对相应的心理专题设计情境，让学生扮演一定的角色，然后大家组织讨论，指出其中不妥当的情绪和处理方式，再由其他成员将他们认为比较合适的方式表演出来，使表演者和观看者都能从中受到教育。

3. 行为训练

行为训练是以行为示范为主要平台，在团体训练过程中，指导教师可提供详细具体的行为示范，由学生观摩、仿效和预演。与此同时，指导教师也可让成员观察数种不同的行为，从中选出标准的行为作为练习的靶目标。这样的方式能够让学生习得预定的目标行为或技巧，是学习并强化适应行为，纠正并消除不适应行为的一种心理辅导方法。在实际训练过程中，指导教师和参与大学生可以根据现实情境需要，灵活组织各种训练活动，及时调整训练方法和进程，使学生在互