

>> 心理教育操作手册

国家教育科学规划（教育部重点）项目
江苏省哲学社会科学规划项目

丛书主编 / 郭亨杰

主编 / 桑志芹 邓旭阳

大学生

心理素质训练

DAXUESHENG
XINLISUZH
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
江苏省哲学社会科学规划项目

丛书主编 郭亨杰

主 编 桑志芹 邓旭阳

副主编 陈 华 戴兆骏

大学生 心理素质训练

DAXUESHENG
XINLISUZH
XUNLIAN



上海教育出版社

SHANGHAI
EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生心理素质训练 / 桑志芹, 邓旭阳主编. —上海:
上海教育出版社, 2006. 8

(心理教育操作手册 / 郭亨杰主编)

ISBN 7-5444-0692-X

I. 大... II. ①桑... ②邓... III. 大学生—心理卫
生—健康教育 IV. B844. 2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第088036号

心理教育操作手册

大学生心理素质训练

桑志芹 邓旭阳 主编

上海世纪出版股份有限公司
上海教育出版社 出版发行

易文网: www.cwen.cc

(上海永福路 123 号 邮政编码: 200031)

各地新华书店经销 江苏省南通先锋印刷有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 12.25 插页 4

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数 1 - 5,000 本

ISBN 7-5444-0692-X/B·0007 定价: 22.00 元

(如发生质量问题, 读者可向工厂调换)

总 序

郭亨杰

心理素质为何物？如果往前推 20 几年，国内还几乎没有人提到它，更说不上对它进行执着的研究。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学工作者的视野，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来恒、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，



大学生 心理素质 训练

DAXUESHENG XINLISUZHIXUNLIAN

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，在手册中都涉及到了。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可求而不可得的困难。现在，这种状况已大为改善。据了解，到2000年为止，全国出版的心理学教育读本已超过了150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，但也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

Content



1 /第1章 绪论：心理素质的团体训练

- 第一节 团体和团体训练理论 /3
- 第二节 团体训练的模式 /12
- 第三节 团体训练的实施 /20

26 /第2章 生涯发展训练

- 第一节 生涯发展的理念 /26
- 第二节 生涯发展训练的实施 /53
- 第三节 生涯发展训练案例 /76

83 /第3章 自我拓展训练

- 第一节 自我拓展的理念 /83
- 第二节 自我拓展训练的实施 /89
- 第三节 自我拓展训练案例 /115

121 /第4章 时间管理训练

- 第一节 时间管理的理念 /121
- 第二节 时间管理训练的实施 /138
- 第三节 时间管理训练案例 /148



大学生

心理素质

训练

DAXUESHENG XINLISUZHIXUNLIAN

153 / 第5章 情绪调控训练

- 第一节 情绪调控的理念 /153
- 第二节 情绪调控训练的实施 /169
- 第三节 情绪调控训练案例 /183

189 / 第6章 心理援助训练

- 第一节 心理援助的理念 /189
- 第二节 心理援助训练的实施 /199
- 第三节 心理援助训练案例 /215

221 / 第7章 智能展示训练

- 第一节 智能展示的理念 /221
- 第二节 智能展示训练的实施 /228
- 第三节 智能展示训练案例 /245

257 / 第8章 创新尝试训练

- 第一节 创新尝试的理念 /257
- 第二节 创新尝试训练的实施 /271
- 第三节 创新尝试训练案例 /290

296 / 第9章 人际交往训练

- 第一节 人际交往的理念 /296
- 第二节 人际交往训练的实施 /311
- 第三节 人际交往训练案例 /329

335 / 第 10 章 领导才能训练

第一节 领导才能的理念 /335

第二节 领导才能训练的实施 /354

第三节 领导才能训练案例 /372

379 / 参考文献

382 / 后记

第1章

绪论：心理素质的团体训练

笔者曾在我国台湾一所中学大厅里看到一个学生自制的模型，模型由一个很大的蛹和一个刚刚破蛹而出的美丽蝴蝶组成。在这个模型的旁边配了一首诗，这首诗的题目是：《蜕变之前》。诗是这样写的：

“踌缩在枝头之上/潜藏在密林之间/既没有雨露的体贴温存/也没有阳光的殷情探问/所拥有的/只是平庸的面貌、寒酸的外表/所承受的只有无知无尽的折磨与煎熬/微不足道的卑贱与渺小；

以寂寞孤独作经/以凄凉苦涩为纬/织就一处/勉强可以栖息、暂时可以休憩的巢窝/虽然这里环境相当恶劣、使人望而生怯/可是/我很清楚事业的缔造得靠心血/非凡的成就得靠志节/我很明白圆满的境界需要时间/真正的精髓需要提炼/只要我无怨无悔、不枝不求/继续坚守、继续奋斗；

总有一天/旧的躯壳将被挣脱、突破/新的生命将会诞生、成形/届时/我将破蛹而出/舞出轻盈的姿态、绽放缤纷的色彩/超越有限的存在、飞向无限的未来。”

笔者非常喜欢这首诗，每当上课介绍这首诗给同学们的时候，他们都为之而震撼，并欲索取之以自勉。显然，这是大学生对心理成长历程的共鸣。因此在笔者动笔写绪论时忍不住要将这首诗摘抄给大家，以做本书的开篇。

很巧的是，台湾师范大学著名心理学教授吴武典在他的一本书中也有类似的说法，他写道：

“一个毛毛虫，身上长满了难看的毛，看了令人厌恶。但是没有多久，这条丑陋的毛虫，经过造物者的安排，脱去了它原有的丑陋的外衣，



大学生 心理素质 训练

DAXUESHENG XINLISUZHI XUNLIAN

换上新装,顷刻间,变成一只美丽的蝴蝶。这种‘蜕变’的过程,是生物界最富戏剧性的一种现象。

我们——两足直立的人类,造物者并没有给我们身体上的蜕变,却为我们准备了‘心灵’上的蜕变的可能。这种蜕变同时也能使我们的外在形象‘改头换面’,那就是以一个丑陋、平庸、消极的我,经过成熟与学习,一变而成为美丽、善良、不凡的我。事实上不少人经历了一场‘脱胎换骨’的变化之后,生命确实产生了极大的改变,给外人的感觉也完全不一样了。最显著的改变如:自我价值提高、冲突减低或解除、罪疚感消失、是非善恶的辨别力增强。由此导致内心的和谐与快乐,有些人甚至连知觉都变得敏锐了,他们所看到的世界似乎天空更蓝,碧草更绿,路上的陌生人都跟他微笑呢!人类心灵上的蜕变,如同毛虫变成蝴蝶,把他带入一个前所未有的新境地。

这就是成长的本质——变。变,也是存在的本质。人无时无刻不在变,但变不一定就是成长,有时它是一种衰退。辅导工作就是要帮助人们透过经验发生正向的改变,使人格获得成长,趋向成熟。有时虽然不像毛虫蜕变成蝴蝶那样迅速,但希望一步一步地走向圆满的境地。”(吴武典、洪有义,1987; Jourard, 1975)

编写《大学生心理素质训练》一书,就是为了帮助大学生在成长的过程中,通过心理训练的形式,体验成长中蜕变的痛感与快感,获得一种过去没有过的经验,给人一种豁然开朗、新天新地的感觉,就像破蛹而出的蝴蝶,展现出新的生命,飞向未来无限美好的空间,以丰富自己的人生。

2 在大学生心理健康教育实践中,我们深感有严重心理问题的学生毕竟少数,而拓展大学生的心灵,开发大学生智力潜力,培养他们健康的心理素质更为重要,这也是预防大学生心理问题发生的有效途径。本书是为高校开展大学生心理健康教育活动而编写的具有实用性、可操作性的教程,也是用来帮助大学生自我成长的教程。为了达到这一目的,比

较切实可行的做法是实施团体训练,也就是以团体训练的方法提高大学生在情绪调控、自我拓展、人际交往、生涯发展等方面的心理素质。因此,如何组织训练团体,如何使训练团体能够顺利运作,如何认识团体训练的局限性等,将是本章集中阐述的内容。

第一节 团体和团体训练理论

一、团体的含义

心理学研究表明,人类的生活方式离不开群体,而人的心理适应主要是人际关系、人际互动的适应。从社会学的角度看,团体是人类互动的结果,而互动则是人类团体形成和维系的前提。

什么是团体呢?在音乐厅听音乐的听众是团体吗?在飞机场等候登机的旅客是团体吗?在商场购买东西的顾客是团体吗?严格说来这些都不是科学意义上的团体。团体(或群体)(group)是指通过一定的社会关系结合起来进行共同活动而产生相互作用的集体,它是人们社会生活的具体单位。20世纪30年代,芝加哥学派的主将E·W·伯吉斯在《人格和社会群体》一书中,曾将团体定义为“若干互动的具有特定人格的个体的集合”;^①而T·M·纽科姆则提出,“群体由两个以上的相互分享有关特定事物的规范并扮演密切制约的社会角色的个体所组成”。^②可见,那些临时结合起来的人,一般不能叫团体。当然,这种临时集合起来的人群,如果按照一定的秩序组织起来,具有了共同的心理需要和共同的目的,也可以算作是一个临时性的团体。只不过它将随着任务的完成而解散,持续的时间较短而已。

① Burgess, E. W. (ed.) *Personality and the Social Group*. Chicago: University of Chicago Press, 1929, Chap. 10

② Newcomb, T. M. *Social Psychology*. New York, 1950, p. 492



团体的结构一般是指团体成员组成成分的组合。团体的成员结构可以分为如下几个方面:年龄结构、性别结构、知识结构、专业结构、性格结构、籍贯结构、宗教信仰结构、党派结构等。所谓团体结构就是指这些成分的有机结合。

不同的社会团体,其社会功能和活动过程不尽相同,对其成员的影响和作用也不一样。在社会心理学中,一般将团体分为初级团体和次级团体、大团体和小团体、内团体和外团体、隶属团体和参照团体以及正式团体和非正式团体。

二、团体训练的特点

随着社会的发展和大学生心理健康问题的突现,人们日渐意识到大学生的心理问题不仅仅是个人问题,更是人际适应问题。以在国家“九五”课题《大中小學生心理教育的理论与实践》关于江苏省大学生心理健康的一项调查结果为例,虽然与全国大学生常模相比,江苏高校大学生的心理健康问题相对较轻,但人际关系、敌对情绪和精神病症三个因子的得分则与国内大学生常模比较接近(桑志芹等,1999),这反映了大学生在人际交往方面有一定的困难。近年来,国内各大专院校开始重视大学生人际交往的训练,具有效能的团体辅导(group counseling)方式在心理咨询中也越来越被心理咨询人员所接受和运用,心理训练的形式也越来越受到广大学生的欢迎,并被引用到课堂教学当中。

这里我们需要讨论的是团体辅导与个别辅导的异同,以及团体辅导与团体训练的异同,以帮助我们有效地运用不同的助人方法和技巧。

团体辅导与个体辅导都是运用心理辅导的基本理论对来访者进行帮助,基本目标是一致的,但是两者之间最大的区别是,在团体辅导中,来访者对自己问题的认识和解决是在团体中通过成员间的交流,相互教育,相互表达感情,明确意义以及相互影响来实现。科雷(Corey, 1995)指出:“尽管在社区机构中依旧有提供个体咨询的场所,但将服务内容仅仅局限于这种模式已经不实用了,特别是在现在这个财政紧张

的时代。团体咨询与治疗不仅可以让治疗者与更多的来访者一起工作,而且团体治疗过程本身对于学习也有独特的优越性。”实践证明,团体辅导不仅仅可以提高工作效率,更重要的是团体可以提供更多的资源和观点。

团体辅导和团体训练都是在团体的情境下提供心理帮助与辅导的一种形式。通常都是由一至两位心理辅导员(或称为团体指导者)主持,由一些来访者(或志愿者)组成团体,运用团体动力学的基本理论,促进团体成员在共同的活动中,相互交往,相互作用,讨论大家共同关心的问题,并由此产生一系列诸如人际关系、暗示、模仿、气氛、感染、社会知觉等社会心理现象,通过一系列心理互动过程,取得“和别人一样”的感觉,获得“归属”的体验,探讨自我,尝试改变行为,提供练习新行为的机会,体会与真实生活场景的相似性以及遵守承诺的压力,改善人际关系,解决生活中的问题,提升团体成员的心理素质和人际交往的能力。

团体辅导和团体训练的不同是,在团体的目标上,团体辅导主要是促进成员自我探索,关注的是成员个人自我认识和增强自觉能力,重视的是成员要解决的个人目标;而团体训练,虽然其间也会帮助成员实现自我觉察能力的提高和解决个体问题,但注重的是团体设计的整体目标,即以训练目标为宗旨。

团体辅导可以视团体的目标不同分为结构式与非结构式。而团体训练都是采用结构式,即事先按团体的需要指定团体活动的内容,每一次活动都有严格的计划,如人际交往训练团体一般是,初次建立关系、相识相知,中期探索自我、了解他人、澄清价值观等,结束时处理分离把心留住等。而团体辅导如自我成长、探索性的团体根据需要也可以用非结构式的方法进行,团体开始时没有严格的计划,团体的活动视团体内部的动力而定,视团体的需要而定,这种团体对自我探索较深刻,容易促进团体成员的自我反省,但是对团体指导者的要求高,要经过专门



的学习。

团体辅导的规模,特别是带有治疗性质的,一般以7人~8人为最佳,最多12人左右;而团体训练的规模可以多至30人~40人。但我们认为,团体的规模应由这个团体共同活动的需要而决定,不一定硬性规定其人数的多少。因此,从合理的意义上来理解,小团体的“所谓‘小’,是指小到能使所有成员同时相互作用、相互交谈或起码相互认识。另一个条件是,要有自己属于该团体的起码信念,能够分清团体成员的‘我们’和非成员的‘他们’”。^① 这一点我们在本章后面会详细论述。

团体的类型一般分为封闭式和开放式两种。团体辅导一般采用封闭式团体,封闭式团体从一开始就固定人数,不可以退出也不可以加入新成员,这样团体容易建立相互信任的关系,产生凝聚力,团体互动比较深入。团体训练则可以采用封闭式也可以采用开放式,开放式团体允许团体成员自由出入,可以离开也可以新加入,这样会给团体带来新的挑战 and 领悟,但是团体不够安全,凝聚力不够,不容易深入。

团体辅导的团体聚会次数一般以8次~10次左右为宜,聚会的频率一般一周一次,团体训练除了以上安排外,还可以周末一次完成或在一个学期的课程中安排。

三、团体训练的类型

有时人们认为团体训练是为那些遇到困难和麻烦的个体而组织的咨询或治疗团体。实际上不同的团体有不同的功能,因而也形成了不同的团体训练类型。

如 Trotzer(1989)将团体分成六大类:

- 指导和生活技巧团体,
- 咨询团体,

^① 罗森堡、特纳主编. 社会学观点的社会心理学手册. 孙非等译. 天津:南开大学出版社,1992, 331

- 心理治疗团体,
- 支持和自助团体,
- 顾问团体,
- 成长团体。

美国咨询协会的一个全国性分支机构团体工作专家协会(ASGW)(1991)把团体分为:

- 指导/教育团体,
- 咨询/人际问题解决团体,
- 心理治疗/人格重塑团体,
- 任务/工作团体。

Gladding(1995)列出的团体种类包括:

- 团体指导,
- 团体咨询,
- 团体心理治疗,
- 其他一些传统的和历史性的种类。

Jacobs 和 Masson, Harvill 将团体分为:

- 教育团体,
- 讨论团体,
- 任务团体,
- 成长和经历团体,
- 咨询与治疗团体,
- 支持团体,
- 自助团体。

总的来讲,团体训练可以分为三种类型:发展性团体训练、训练性团体训练和治疗性团体训练。此外,从团体的组成看,还可以分为同质性团体训练和异质性团体训练;从团体的活动形式看,还可以分为开放性团体训练和封闭式团体训练。



四、团体训练的理论

团体训练是在团体的情境下,运用团体动力学的理论,借助团体的力量和各种心理辅导的技术,使团体成员互助并达到自助,获得新的体验和感受,发展健康人格。

团体是动态的,要了解一个团体,操作一个团体,就必须要了解团体的动力及其功能。

(一) 团体动力学与勒温

团体动力学(group dynamics)自 20 世纪 30 年代萌芽,40 年代创立于美国,它的创始人和发展者是勒温(Kurt Lewin),他强调团体是一个动力整体,应作为一个整体来研究。

勒温是德国心理学家,生于普鲁士的莫吉尔诺(今属波兰)。先后入费赖堡、慕尼黑和柏林大学学习。1914 年获柏林大学哲学博士学位。1922 年任柏林大学讲师,1927 年升任教授。两年后,任依阿华大学儿童福利研究所儿童心理学教授。1945 年前往麻省理工学院建立并主持团体动力学研究中心。

在柏林任教期间,勒温着重研究和分析了学习和知觉的认识过程、个体动机和情绪的动力学等,根据大量有关成人与儿童的实验,提出了动机理论。在依阿华任教期间,勒温的理论兴趣和研究重点放在奖惩、冲突和社会影响等人际过程,并对一些群体现象进行了研究,如领导行为、社会气氛、群体标准及价值观等。在麻省理工学院从事群体动力学研究期间,他考察了工业组织中的冲突和群体间的偏见与敌对行为等方面的问题,对现代心理学,特别是社会心理学在理论和实践上都作出了重要贡献,被誉为“实践的理论家”。

勒温被公认为是“团体动力学之父”。他于 1945 年在麻省理工学院创立了第一个团体动力学研究机构——团体动力学研究中心(Research Center for Group Dynamics: RCGD),确立了团体动力学在学术上的地位,为心理学、社会学、教育学及其他社会科学开辟了新的领域。该中心