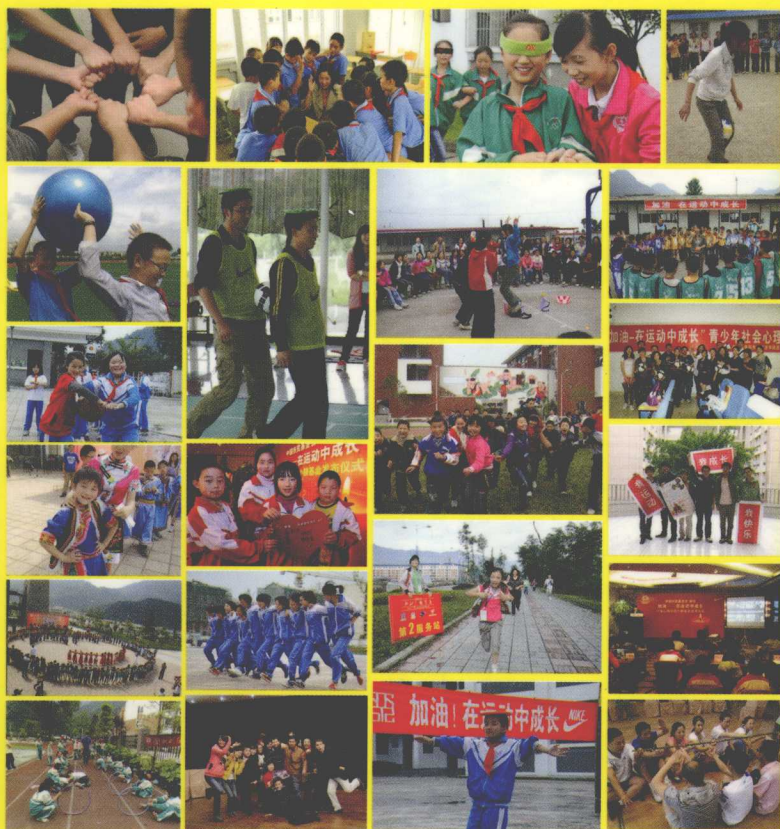


加油 在快乐中成长

青少年心理成长与潜能训练教程

张祥荣 王斌 米志敬 ● 编





加油

在快乐中成长

教育部《幼儿园教育指导纲要》实施指南



加油在快乐中成长

青少年心理成长与潜能训练教程

张祥荣 王斌 米志敬 ● 编

其



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

加油! 在快乐中成长: 青少年心理成长与潜能训练
教程 / 张祥荣, 王斌, 米志敬编. —北京: 中华工商联
合出版社, 2011.5

ISBN 978-7-80249-813-6

I. ①加… II. ①张…②王…③米… III. ①青少年
—心理健康—健康教育—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第055624号

加油! 在快乐中成长——青少年心理成长与潜能训练教程

作 者: 张祥荣 王 斌 米志敬 编

策 划: 方 伟

责任编辑: 李建科

封面设计: 回归线

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市华丰印刷厂

版 次: 2011年5月第1版

印 次: 2011年5月第1次印刷

开 本: 640mm×960mm 1/16

字 数: 150千字

插 图: 30幅

印 张: 16.5

书 号: ISBN 978-7-80249-813-6

定 价: 35.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问
题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

编 委 会

主 任：何道峰

副 主 任：王行最

编 委：何道峰 王行最

刘文奎 王 军

执行编委：刘文奎



序一 写在前面的话

汶川地震后，灾区满目疮痍，百废待兴。看得见的是残垣破壁、断桥危楼，看不见的是巨灾冲击、亲人伤逝对生者心灵的伤害。巨灾心理干预，第一次正式出现在汶川灾后重建诸多措施之中。

作为国内为数不多的专业救灾扶贫机构，中国扶贫基金会从5·12当天就启动了紧急救援行动，在一个月内向灾区调拨各类救灾物资价值超过1亿元人民币，在随后开展的过渡安置和灾后重建阶段工作中，中国扶贫基金会从灾区需求出发，结合自身优势和特长，确定了基础设施重建、青少年心理干预、贫困农村产业发展三大项目方向。

在青少年心理干预方面，中国扶贫基金会与国际美慈组织（Mercy Corps）合作，率先将游戏与运动为载体的心理干预方法引入国内。在随后的工作中，又引入、融合了耐克（中国）体育有限公司的“让我玩”、香港社工项目“梦想剧场”以及美国全明星组织的青少年领导力培训方法和观念，结合本土实践，最终形成了中国扶贫基金会用于青少年心理干预和素质提升的训练教材——《加油！在快乐中成长》。与一般单向授课的心理干预项目不同，这套方法的根本特点，就是通过青少年的参与和互动



开展训练活动，让孩子们在游戏、表演、运动中提升素质与潜能，在快乐中成长。

我们认为：建设性交流、建立自信心、拥有耐挫力、团队合作与建立信任四大能力，是获得人生成功与幸福的基本能力，而这些能力是每个人身上都具备的潜能。只是由于现行的教学方法中，并没有专门的针对性训练，很多人的潜能未能得到开发。于是我们看到的是，上了十几年学而不敢当众讲话的大学生，自私、自负不会与别人合作的独生子女，遇到挫折就轻生的跳楼事件……因此，我们的这套方法，始终围绕着建设性交流、自信心建立、耐挫力训练、团队合作与建立信任关系四大主题进行。

从2008年6月开始，我们已在灾区坚守两年。两年的时间，我们的项目覆盖了194所学校，使10万孩子受益。这套方法起自灾后心理干预，但实践告诉我们，其价值和意义远远超过了这一范围。如果能得到推广，在更多的学校开展起来，对于丰富中小学教学内容，提高基础教育水平，提升青少年素质和潜能，都具有非常积极的意义。

正是因为了解其内在价值，因此我们不敢轻易放弃。随着灾后重建工作接近尾声，我们设在四川德阳的中国扶贫基金会灾后重建办公室将于今年底撤回总部了。但是一种深深的责任感，驱动我们在已有的路上继续前行：推广已积累的经验，发挥更大的社会效益。于是，我们一方面通过招标、委托执行的方式，培训更多的专业机构和教师，覆盖更多的学校和孩子；另一方面，努力收集、整理两年来的经验和成果，汇编成这本教材，希望借此满足日益增加的需求，促进相关知识、方法的传播，让更多的孩子受益。

有些能力的养成，是传统的灌输式教育无法办到的，就像

上述提到的四大能力。而我们有幸在汶川地震的灾后重建工作中引进、融合、应用的这套方法，为这些能力的养成提供了一种可能。不遗余力地探索、完善它，尽己所能地传播、推广它，是我们的责任；最终能为越来越多的同道接受和使用，甚至成为通用的教材和课程，是我们最大的愿望。

期待更多的人了解它、完善它，推动它、玉成它。如果真有那么一天，则我们的孩子幸甚，家庭幸甚，教育幸甚！

刘文奎

中国扶贫基金会常务副秘书长



序二 实现心理援助

“多难兴邦”是一个沉痛而真实的话题，同时也是一种强烈而美好的期望。经历灾难让幸存者变得内敛而坚强，让灾区人民产生了化悲痛为力量的意志，让在各自工作岗位忙碌的普通大众有了集体停下来反思人生并发挥各自潜能、奉献爱心的机会，从而使得全国人民快速同心协力、相互帮助，在灾区的废墟上重建属于全人类的美好的物质和精神家园。这种美好的期望经过三年的努力，也正在变成现实，《加油！在快乐中成长——青少年心理成长与潜能训练教程》的出版，正是这个凤凰涅槃历程的见证和证明。

在2008年5月15日，地震发生3天之后，接受中国科学院心理研究所的委派，我和同事们在余震造成的大地颤抖中来到了四川，在德阳、绵阳、彭州、汶川等地开展救援工作，并建立了绵竹、北川中学、绵阳等7个心理服务工作站，依托学校、社区和医院开展心理服务，与灾区人民一起开始了一段心灵成长的历程。

在灾后心理服务的过程中，我们经常看到中国扶贫基金会默默奉献的身影，从早期的分发救灾物资、统计受灾状况、协助受灾群众进行重建规划并邀请宇航员杨利伟、歌唱家韩红等为灾区

学生做讲座、捐物资、建学校等等，他们对受灾群众的生活秩序的恢复和心理创伤的平抚发挥了重要的作用。其中很多成果已在相关书籍如“中国科学院心理研究所5·12心理援助丛书”中有了部分介绍。

随着紧急救援工作告一段落及灾后重建的有序开展，灾区当地的力量开始发挥越来越大的作用。中国扶贫基金会根据灾后心理服务的规律因势利导，开始依托灾区当地的教师队伍开展了“加油！在快乐中成长”社会心理项目。主要培训教师通过主题游戏、运动、绘画、表演、话剧等参与性艺术的方式，激发青少年自我成长的心理潜质，培养他们包括建设性交流、自信心建立、耐挫力训练、团队合作与信任等在内的积极品性。在近三年的时间内，有千余名教师参与该项目，10万余名孩子受益。

该教程正是从心理学角度总结了“加油”项目实施过程中的经验，并提炼了其中的心理学技术和理论。贯穿本书的是“加油”项目的四大主题，从概述篇论证青少年心理成长的核心内容，到主题篇具体的理论解释和操作示范，再到应用篇的主题教案，紧扣建设性交流、自尊与自信心、耐挫力、团队合作与信任这四大核心内容。本书的亮点是，在四大主题基础上，专门用了一篇来论证团体心理辅导的角色、理论和技术的提升，在为广大青少年提供心理成长帮助的同时，更针对辅导员、老师等的心理成长需求进行了积极的引导。同时，该教程作为一本工具书，有清晰的理论结构和具体的活动指导。内容通俗易懂、简明扼要、易于掌握，便于广大教师操作使用。

“星星之火，可以燎原”，我们有理由期待并且相信，参与过项目的主培训师、辅导员和孩子们，以及今后仍将继续从本书中受益的人们，会成为灾区和谐和可持续发展的有生力量。而这



本书既是他们成长轨迹的记录，也是对这一成长过程的规律进行总结；更是作为奠基，承载着全社会对灾后精神家园重建的探索和期盼。让我们在此基础上，共同关注灾后的心理服务，关注灾区人民和全国人民的心理健康和毕生成长与发展。

是为序。

王文忠 博士

中国科学院心理健康重点实验室研究员



目 录

第一部分 青少年与“加油！在快乐中成长”

第一章 青少年与成长	002
第一节 青少年心理成长	003
第二节 在快乐中实现青少年成长	005
第三节 灾后青少年心理成长	007
第二章 “加油”概述	009
第一节 “加油”概述	010
第二节 加油！在快乐中成长	017

第二部分 “加油”准备篇

第三章 认识“加油”团体活动	020
第一节 “加油”团体活动及其意义	020
第二节 “加油”团体活动的原则	030
第三节 “加油”团体活动的过程	034
第四章 “加油”团体活动的准备	036
第一节 辅导员的基本素质	036
第二节 “加油”团体活动基本技巧	040



第三节 “加油” 活动中的问题应对	058
第四节 “加油” 团体活动的分享、点评与结束	062

第三部分 “加油” 主题篇

第五章 快乐中成长之“建设性交流”	066
第一节 主题导入	066
第二节 主题工作	069
第三节 辅导技术点拨	073
第四节 参考单元	074
第六章 快乐中成长之“自尊心”	087
第一节 主题导入	087
第二节 主题工作	091
第三节 辅导技术点拨	095
第四节 参考单元	098
第七章 快乐中成长之“耐挫力”	111
第一节 主题导入	111
第二节 主题工作	116
第三节 辅导技术点拨	120
第四节 参考单元	122
第八章 快乐中成长之“团队合作与信任”	135
第一节 主题导入	135
第二节 主题工作	139
第三节 辅导技术点拨	144
第四节 参考单元	145

第四部分 “加油” 提升篇

第九章 从辅导员到主培训师	162
第一节 角色提升的必要性	162
第二节 主培训师的角色	164
第三节 主培训师选拔及培训流程	166
第十章 “加油” 理论提升	170
第一节 社会学习理论	170
第二节 团体动力理论	173
第十一章 “加油” 技术提升	178
第一节 开始阶段的技术	179
第二节 过程阶段的技术	182
第三节 结束阶段的技术	191
第四节 评估的技术	193

第五部分 “加油” 应用篇

第十二章 小学篇	198
第一节 建设性交流	198
第二节 自尊心	200
第三节 耐挫力	202
第四节 团队合作与信任	204
第十三章 初中篇	207
第一节 建设性交流	207



第二节 自尊心.....	209
第三节 耐挫力.....	212
第四节 团队合作与信任.....	216
第十四章 高中篇	220
第一节 建设性交流.....	220
第二节 自尊心.....	224
第三节 耐挫力.....	226
第四节 团队合作与信任.....	229
第十五章 拓展篇	233
参考文献.....	245
致 谢.....	247



第一部分

青少年与“加油！在快乐中成长”

本部分共包含两章，一是对青少年成长尤其是心理成长的概述，二是对“加油”项目的概述及其对青少年成长的意义。第一章首先从青少年成长的角度出发，分析了青少年阶段的特点，青少年心理成长的内容，以及快乐对于青少年成长的重要影响。进而从青少年成长的一般情况到灾后青少年心理成长的特殊情况，分析了灾后青少年心理成长的特殊需求，以及对青少年全面健康发展的重要意义。第二章详细介绍了“加油！在快乐中成长”这一青少年社会心理援助项目的基本情况、内容、效果及其发展，回归到“加油”活动帮助青少年“在快乐中成长”的全书主旨，让更多青少年通过参与更加广泛的可持续“加油”活动而“在快乐中不断成长”！



第一部分 青少年与“加油！在快乐中成长”

01

第一章 青少年与成长



青少年阶段包含了少年和青年两个阶段。美国心理学家埃里克森把人一生的心理发展划分为八个阶段，其中的学龄期（6~12岁）和青春期（12~18岁）正处于青少年阶段。

总体上讲，青少年阶段是个体由童年向成年过渡的时期，这一时期个体的生理发育、心理成长和社会性的发展非常快。青少年时期是人生至关重要的一个十字路口，是一个尤为特殊的时期。一方面，在青少年时期，无论是在生理上还是心理上，青少年都有了较大的变化——他们再也不像孩童时那么懵懂无知了。各种意识已经开始在青少年的头脑中慢慢地觉醒，并且引领他们不断地向成熟迈进。成长为青少年带来了无尽的喜悦，让他们情不自禁地放声高呼“成长万岁”。可是，另一方面，成长又给青少年带来很多的烦恼。因为青少年毕竟是“青苹果”，这种似熟非熟的状态本身就是一种矛盾。因此，青少年在心理上既有成熟的一面，又有不成熟的一面；青少年看问题的时候往往带有较大的片面性和局限性，这就直接导致他们不能正确地对待前进道路上的困难和挫折。青少年一方面渴望独立，一方面又不完全具备独立的能力等。所有这些矛盾和问题都直接影响着青少年的健康成长。