



Xiaoxue Biaodaxing  
Tuanti Xinli Fudao

# 小学表达性 团体心理辅导

郭斐李妮 编著

这是一本融中国传统文化、中国心理教育理论与心理教育技术于一体的中国本土化心理健  
康教育书籍。

这是一本实用性强、内容全面、技术简单易操作、针对性强的团体心理辅导书籍。

这不仅仅是一本小学书籍，很多内容同样可以借鉴于中学、高中、大学，甚至成人的心理团体辅导。

全国百佳图书出版单位

时代出版传媒股份有限公司  
黄山书社

责任编辑 韩开元  
指导专家 赵小明  
封面设计 熙宇文化

音乐治疗是像水一样激活并流动人的情绪，它让情绪的能量轻松地体内流淌，每一个瞬间都是一个固化的艺术品。本书能够将音乐治疗和儿童音乐训练高效、灵活、广泛地运用到儿童心理教育中，实在是难能可贵。

——赵小明

成为一个被学生称赞的好老师，一直是青年教育工作者追求的极至目标。究竟该如何与这群00后学生打交道、抓准他们的口味？这本书解决了这个问题。本书值得一看！

——资深教育媒体人、乐学网主编 姜雷

这本书很好地实践了“觉察·行动·感悟”参与式教学模式，是国内首先将表达性艺术系统用于学校心理健康教育的大胆尝试。在实践中探索，在探索中创新，是一线教师学习、科研和教学的完美结合，书中的学校团体辅导、家长团体辅导、亲子团体辅导、考前减压和青少年嵌入式危机干预方案对于广大心理健康教师、班主任、家长均有参考和借鉴价值。

——青岛市南区教育研究指导中心心理教研员 松梅

人本化的课程设计，科学前沿的心理学理念，建构智慧校园心理课堂。

——张承

开启一道心灵之门，别有洞天；编织缕缕金色梦想，霞光万丈。给爱一个智慧的支点，撬动孩子幸福人生。

——张再红

这是一套带领学生体验幸福人生的教材，这是一本培养小学生身心健康的工具书。身心皆健康会为孩子成功之路锦上添花，在未来的就业、创业中也会体现出巨大的价值。

——大学生创业导师 于琛

ISBN 978-7-5461-3965-4




9 787546 139654 >

定价：25.00 元

Xiaoxue Biaodaxing  
Tuanti Xinli Fudao

# 小学表达性 团体心理辅导

郭斐李妮 编著

全国百佳图书出版单位  
时代出版传媒股份有限公司  
黄山 书 社

图书在版编目(CIP)数据

小学表达性团体心理辅导 / 郭斐 李妮编著. —合肥:黄山书社,2013.11

ISBN 978 - 7 - 5461 - 3965 - 4

I. ①小… II. ①郭… ②李… III. ①小学生 - 心理健康 - 健康教育  
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 271093 号

小学表达性团体心理辅导

郭 斐 李 妮 主 编

出 版 人 任耕耘

责任编辑 韩开元

装帧设计 牛倪铨

出版发行 时代出版传媒股份有限公司(<http://www.press-mart.com>)

黄山书社(<http://www.hsbook.cn>)

官方直营书店(<http://www.hsbook.taobao.com>)

营销部电话:0551-63533762 63533768

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场7层 邮编:230071)

经 销 新华书店

印 制 合肥创新印务有限公司

开本 710×1000 1/16 印张 12.5 字数 400千

版次 2013年11月第1版 印次 2013年11月第1次印刷

书号 978-7-5461-3964-7 定价 25.00元

版权所有 侵权必究

(本版图书凡印刷、装订错误可及时与黄山书社印制科联系调换 电话:0551-63533725)



## 序

让我为这样一本著作写序,我感到诚惶诚恐,我在大学工作实在是对小学教育不甚了解,但是看到郭斐已经把我们共同学习的有关心理治疗的理论、技术与实践结合,并有了这样的成果,我为她高兴,也觉得是非常重要的事情,很愿意为此写几句。

我和郭斐一直在跟随美籍华裔心理学家龚铄博士学习易术心理剧(易术表达性心理治疗)的理论与技术。在训练团体中我们得到了疗愈和成长,同时学习了西方表达性心理治疗理论和技术的精髓,以及中医中关于身心疗养的知识。中西方心理治疗理论和技术的融会贯通,灵活运用是易术的独到之处,也是我们准备跟随老师继续研究和发展的方向。郭斐把她的所学和小学心理健康教育实践结合,并且总结提升编著了这本书,我和同学们要向她学习。

我觉得这本书很适合中国的小学。首先,本书注重实操性,根据小学生的发展阶段突出不同的辅导主题,同时重点介绍了辅导的规则和流程,让辅导老师很容易学习和使用有关技术,而不是非要接受过专业训练的心理咨询师才能做相关的工作,对于普及小学心理健康教育,提高辅导质量和覆盖面意义非凡。其次,本书体现了本土化,中国超过5000年的文明传承给了我们宝贵的精神财富,蕴藏在历代经典中的心理咨询与治疗的理论和技术亦是如此,只是在整体观的中国哲学思想下强调身心一体,让现代人容易误解中国古代没有心理学,如今把这些

古老的智慧运用到小学心理辅导领域是如此富有意义,也激励同行在本土化的领域加强研究,重拾民族自信。最后,本书突出了表达性,绘画、舞蹈、心理剧等都是表达性心理治疗常用的技术,这些技术最大的优点是便于让学生在不同形式的表达过程中释放压抑的情绪能量,得到领悟和成长,从而协调身心的平衡和健康,表达性的方式让孩子们更容易接受,好玩又有效果,非常适合如今压力和焦虑越来越大的学生群体。

孩子是未来和希望,虽说创新和活力是孩子的天性,但是我看到越来越多的孩子脸上失去了天真无邪的笑容,为此心里有种说不出的惆怅和无奈。只有拥有健康的身心才会有自发性和创造力,才会有未来国家的创新人才和栋梁。这本书可以理解为我们的一位从事小学心理健康教育的同行在为此努力!向她致敬!

王尔东

2013年秋于苏州大学



## 幸福每一个学生

准确地说,幸福课是由江南大学的沈贵鹏教授于2003年引入中国的,今年刚好十年了,幸福课已经风靡全国。然而,虽然有一些学校心理老师在尝试将幸福课理念引入中小学心理健康教育课程,但是也仅仅是停留在不成体系的零星尝试。最近,有幸看到一群同行不仅在积极探索小学幸福课,而且还形成了一套系统化的教材,名曰《小学表达性团体心理辅导》。

细看全书,不得不佩服编者们的探索精神,一个最深的感受就是这套教材融入中国传统文化、中医、体验式团体辅导、表达性心理治疗技术于一体,是一套难得的中国本土化积极心理健康教育教材。尤其是全套教材的每一课都围绕幸福课这一理念,精心设计贴近学生身心特点的团体心理辅导活动,通过情绪管理、感统训练、环境适应等部分,根据中医五行的调节机制、制化规律、胜复规律等为原理基础进行辅导,是一本中小学教师不可或缺的学生辅导工具书。

统看全书的框架,我再次回想起成龙、杨利伟、邓亚萍、郎朗、于丹、张译、撒贝宁、王小丫、董卿等社会知名人士在2011年9月1日央视大型公益活动《开学第一课》现场,隆重向全社会发布的《中国少年儿童幸福成长宣言》:

成长——我要成长,快乐健康成长比成绩更重要。

乐观——我要乐观,每天发现一件新的美好事情,学会对压力说没



关系。

自信——我要自信，相信并发现自己独特的价值。

超越——我要超越，只跟自己比，超越自己就是赢。

感恩——我要感恩，珍惜身边人、身边事，每天想三个值得感激的理由。

分享——我要分享，就像生日蛋糕，和你一起分享的人越多，快乐越多。

宽容——我要宽容，原谅别人的无心之过。

沟通——我要沟通，把自己的心事说出来，也做别人的开心果。

关爱——我要关爱，和长辈交朋友，和同伴交朋友，和动物交朋友，和自然交朋友。

赞美——我要赞美，帮助别人发现优点，也通过别人发现自己的优点。

努力——我要努力，付出的汗水越多，得到的幸福越多。

奉献——我要奉献，帮助别人能让自己更快乐。

期待同行们以此书为起点，上出最具特色的小学版幸福课。

期待同学们在老师的带领下体验最幸福的童年时光。

袁章奎

2013年10月





## 序

一直想把自己多年来在心理健康教育一线的实践经验和感受写下来,分享给正在此道路上努力探索和奋力拼搏的心理教育同行们,经过反复整理、精心雕琢、数次磨课、调研回访,在与李妮老师的合作下,此书终于问世。

本书是融中国传统文化、中医、体验式团体辅导、表达性心理治疗技术等于一体的中国本土化心理健康教育书籍。在中国传统中医中“人”被视为一个整体,中医没有心理这部分,中医治疗的是整个人,重视治疗情绪,而情绪是心理的议题。中医根据金木水火土五行的理论,以情治情。五行又分别与五脏六腑有关(五脏是心、肝、脾、肺、肾,六腑是大肠、胆、胃、膀胱、小肠与三焦),故《黄帝内经》有“怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾”的记载。本书团体心理辅导在情绪管理、感统训练、环境适应等部分根据中医五行的调节机制、制化规律、胜复规律等为原理基础进行教授与辅导。

此书从成形到出版得到了很多老师和朋友的大力支持、启发和指导。首先最要感谢的是龚鈇博士,我初次接触的团体治疗课程就是龚鈇老师的表达性易术。龚老师的独特个人魅力,所带团体的震撼效果,团体治疗的神奇力量等等都带给了我无法形容的巨大的收获和启发。

现已八十高龄的龚鈇博士依然不顾疲惫地常年奔波于世界各国讲学,传播中国传统文化的心理学的,将中国的传统文化瑰宝展示于国际心

理学舞台,从龚老师身上我学习的不仅仅是专业的心理学知识,更学会了怎样做一个傲挺胸脊的中国人!

如今中国在很多学术领域都受到了西方的很大影响,而我们中国沉淀了几千年的文化宝藏更应合理地融入到现代社会的各个领域。为此,我们致力于以中国传统特色文化为基础,辅助融入西方先进的教育学、心理学理念、知识、技能,打造具有中国特色的本土化心理健康教育 and 团体辅导。我们后期会有系列相关心理健康教育丛书,您将会从中更多地看到我们中国的传统国学、中医、中国表达性艺术疗法等知识、技术和理念。

此外,还感谢在编著过程中给予指导的赵小明老师(也是我音乐治疗的启蒙老师),感谢张承、张再红、王尔东、兰孝松等诸位良师益友,在心理学的成长道路上多年来一直给予我的大力支持与督学。

郭 斐

2013 年秋于青岛



# 目 录

序 .....	王尔东
幸福每一个学生 .....	袁章奎
序 .....	郭 斐

## 一年级 幸福上学路

第一课 学校幸福园 .....	2
第二课 幸福校园新生活 .....	4
第三课 我的新朋友 .....	7
第四课 学习趣味多 .....	8
第五课 礼貌的力量 .....	10
第六课 和月亮说晚安 .....	12
第七课 感统训练:注意力辅导 .....	16
第八课 感统训练:儿童多动辅导 .....	19

## 二年级 我的学习我做主

第一课 做好时间小管家 .....	23
第二课 做事专心好处多 .....	26
第三课 我的小火山 .....	29
第四课 人体复印机 .....	31

第五课	美丽的心灵天使 .....	32
第六课	“松鼠”搬家 .....	37
第七课	珍贵的友谊 .....	38
第八课	感统训练:儿童情绪辅导 .....	43

### 三年级 我爱学校温暖的家

第一课	新学期从心开始 .....	47
第二课	音乐注意力训练 .....	49
第三课	我和老师面对面 .....	51
第四课	今天运气真好 .....	52
第五课	我爱班级树 .....	54
第六课	我真的很幸运 .....	57
第七课	解答难题方法多 .....	59
第八课	突 围 .....	61

### 四年级 我是独一无二的

第一课	新学期从心开始 .....	64
第二课	健康的我,独特的我 .....	66
第三课	我的心灵小动物 .....	70
第四课	我为我骄傲 .....	72
第五课	让爱流动 .....	75
第六课	心灵超市 .....	77
第七课	美妙心之旅 .....	80
第八课	你很特别 .....	84

### 五年级 心怀感恩

第一课	新学期从心开始 .....	88
-----	---------------	----



第二课	成长中的贵人 .....	91
第三课	父爱如山,母爱似海 .....	97
第四课	彩色的性格,炫丽的我 .....	103
第五课	心弦之音——《丁香花》 .....	111
第六课	我和老师交朋友 .....	120
第七课	阳光下的幸福 .....	122
第八课	信任通行 .....	125

### 六年级 快乐六年级

第一课	幸福小学成长路 .....	131
第二课	慧眼识人 .....	137
第三课	换出美丽人生 .....	140
第四课	小树长大 .....	144
第五课	世界上最优美、最动听的声音 .....	146
第六课	团队建筑师 .....	149
第七课	我是一块大金子 .....	151
第八课	快乐成长 .....	157

### 拓展课程资料库

家长团体辅导 .....	162
1. 小树成长(家长版) .....	162
2. 我们是一家人 .....	163
亲子团体辅导 .....	165
信任通行(亲子版) .....	165
考前减压 .....	169
1. 表达性艺术减压(躯体化音乐放松) .....	169



2. 音乐呼吸减压 .....	170
3. 高考减压音乐治疗的摆渡原理 .....	172
校园危机干预方案 .....	178
给生活一双翅膀——青少年嵌入式危机干预框架 .....	178
《生命教育》辅导实录 .....	183
生命的火焰明灭时——高中生命教育课堂实录 .....	183
穿越时空的时间胶囊 .....	190



# 一年级 幸福上学路



## 一年级辅导说明 >>>>

本年级课程内容将采用心理学中的故事疗法、绘画辅导等系列表达性教育方式,这些教育方法非常适用于低龄化小学生。对于低年级的小学生,语言的教育是苍白无力的,利用他们对故事、绘画、音乐、扮演的兴趣,在故事中进行渗透教育引导是非常有效的教育方式。本课程已配好相关课件、音频、视频等资料,附于光盘中。



## 辅导设计意图 >>>>

一年级学生处于幼小衔接的校园生活适应阶段,笔者每年都会通过家长沙龙、家长问卷、学生问卷等方式对一年级新生进行心理摸底调查,发现很多孩子在适应阶段都会存在睡眠不良、情绪烦躁、食欲不振等状况,故设计此系列课程内容,通过具体指导、团体心理辅导、绘画辅导等专业心理辅导技术,帮助学生适应小学校园生活,对于适应性困难较重的学生由专业心理老师给予该生进一步帮助,超出学校心理教师辅导范围的学生要转介到专业的心理咨询机构。



## 辅导目标 >>>>

(一)通过学校环境的情况介绍,让一年级的新生对校园生活有个形象的了解和愉快的印象,为今后顺利适应小学生活打下良好的基础。

(二) 引导学生明确上学有很多好处,例如能结交很多新朋友,学习很多知识,学校老师非常亲切和蔼等,进一步增强学生的学习动力和上学热情。

(三) 通过感觉统合训练增强儿童的体质,发展儿童的智力,并有助于儿童获得良好的情绪体验,培养其良好的社会适应能力。

## 第一课 学校幸福园

### 辅导目标

1. 通过参观,熟悉校园,以尽快适应环境。
2. 熟悉功能室、课堂的位置,培养热爱校园的情感。
3. 接受新环境,快乐成长。

辅导时间 1 课时

活动准备 校园相关照片、课件、白纸、彩笔。

### 辅导过程

#### 一、美丽校园的印象

1. 老师领我们参观校园。

老师组织好学生排好队伍,带领他们绕校园走一圈,边走边介绍各功能室。

2. 欣赏:学校概貌、各功能室图片。







### 3. 丰富多彩的校园生活。

