



大学生 心理素质训练

龚惠香 编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

浙江大学城市学院精品课程建设项目

大学生 心理素质训练

龚惠香 编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质训练 / 龚惠香编著. —杭州: 浙江大学出版社, 2011. 7
ISBN 978-7-308-08766-7

I. ①大… II. ①龚… III. ①大学生—心理素质—素质教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 110310 号

大学生心理素质训练

龚惠香 编著

责任编辑 陈丽霞

封面设计 十木米

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 浙江时代出版服务有限公司

印 刷 富阳市育才印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 14.75

字 数 359 千

版 印 次 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-08766-7

定 价 30.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591

序

当今时代,事物发展信息万变,无时不在考验每个人的适应与应变能力;当今社会,人与人之间,人与社会之间变得比以往更加紧密又更加疏远,竞争与合作成为社会发展的主旋律。一个人处在这样的时代与环境里,需要经常地观察社会的变化,时时关注自身的发展,需要有理智的辨析、健康的心态、协作的精神和良好的应变能力,否则,就很难破解不可避免的各种困难和挫折,带来无穷无尽的烦恼,人生就会变得很不精彩,不可能实现高的价值。

大学生正处在个体社会化的重要阶段,人生观、价值观发展分化的关键时期。这个时期也被称之为“问题年龄”期,精力旺盛却自控能力差,对未来发展充满期待却经常迷失方向,对社会现象喜欢评论却又涉世不深、认知不足,待人处世有的过于自信甚至有点自以为是,有的过于放任自我或者过于自卑自闭,这些无一不在有力叩击正在快速发展变化的大学生的心灵。由于阅历不深、缺乏经验,碰到困难和意想不到的挫折,许多大学生就会承受不起,情绪突变,引发各种各样的问题。尤其是当代大学生中多数是独生子女,成长过程受到过多的溺爱和呵护,独立面对困难的能力和意志力明显不足,这是我们时时可以观察到的现实。

面对这样的环境,面对这样的学生群体,高校教育者如何去加强引导,是大家一直在努力思考和实践探索的中心课题。面对一个学生的失范行为或不良情绪表现,我们经常会想这是思想问题,还是心理问题,抑或还是道德问题? 思想工作者出于他的职业敏感,首先想到的可能是思想意识问题,而心理学者出于他的学术敏感,可能首先想到的是在心理的某一方面发生了障碍,甚至是哪根神经出现了“短路”。记得我在浙江大学学生工作部部长岗位上工作的时候,还就一些案例与大学生心理学专家马建青教授有过激烈的讨论。现在就我看来,一个有正常行为能力的人,其行为和情绪反映都是其思想意识与心理特性协同作用下的外在表现。这就要求高校教育者,尤其是学生思想政治工作者要懂得一些心理学知识,这样才能在面对“问题学生”和学生发展中的问题时能够从不同的角度加以分析,得到有效的解决方法与途径。龚惠香教授走的就是这条路,而且做得很好。她先是从事了二十多年的学生思想政治工作,有了丰富的学生工作经验和体验。后来又参加心理咨询师专业技能的培训,并通过国家考试获得国家二级心理师资格,孜孜不倦地在大学生心理咨询与团体辅导方面探索耕耘,与学生交朋友,得到了学生的喜爱,也取得了很好的业绩。在我看来,她的成功正是思想政治工作和心理健康教育的有机结合——从心理学的角度去分析学生的思想变化,从思想教育的角度去研究促进心理健康发展。

对学生的发展,从思想教育的角度最关键的是引导,而从心理健康教育的角度最重要的是预防和发展。团体辅导是教育引导和预防的重要和有效的抓手。团体辅导可以让学生得到比个体教育多得多或者是不可能得到的体会和体验。龚惠香教授在这方面有了很多积累

和研究,本书可以说是她的经验总结和成果展示,相信本书的出版会让很多人受益,特别是让参加本课程学习的学生受益。本书的最重要特点是形式的创新,而这种形式决定了教法的创新,确立了学生是课程学习中的真正主体,而教师只是课堂教学的设计者、组织者和引导者,同时也是教学实践的体验参与者。这样的教学真正体现了“以学生为本”的理念,能够激发起学生的学习兴趣。这也正是龚惠香教授的课堂教学总是能得到学生喜欢的最重要原因。

胡礼祥*

2011年2月19日于浙江大学城市学院

* 胡礼祥为浙江大学城市学院党委书记。

前 言

1982年1月,我毕业于浙江师范大学数学专业,毕业后服从组织分配,在浙江师范大学和浙江大学从事了24年的学生思想政治工作。

2004年,我报名参加心理咨询师专业技能的培训,完全是因为当时学生工作的需要。在我24年的学生思想政治教育工作中,碰到了许多有心理问题、心理障碍及心理疾病的学生。其中有个患有精神分裂症的学生:有罪恶妄想,觉得自己不配活在世界上,到植物园准备自杀时被人发现而获救。有个患有双向情感障碍的学生:抑郁发作时你和他交流非常困难,躁狂发作时,挥霍、吹牛,甚至拿刀要捅同学。还有两个患有神经症学生:一个患恐惧症,不敢进教室,连续三个月没有去上课,临近考试不得不办缓考时才来找我帮忙;还有一个患了焦虑和抑郁症,平时人非常老实,可却发展到去教室偷手机,在二手市场卖手机被保卫处逮住时还说“很刺激”,当我告知其家人时,他们怎么也不相信平时很老实的儿子会做出这样的事情。这些事情给了我很大触动:学生中出了问题不一定是思想问题,也不一定是法律意识问题,很有可能是心理上的问题。要帮助他们真正解决问题,必须从“心”开始,从“预防”和“发展”开始,这就要求自己必须懂得学生心理。培训结束后,我在浙江大学计算机学院领导和同事的支持和鼓励下,报名参加了2004年12月的国家二级心理咨询师资格的考试。很幸运,我一次就成功了。

2004年下半年,我开始了在浙江大学的学生心理咨询工作和在浙江省各高校的心理健康教育讲座。在工作中我越发感觉到了这一工作的重要性,也更加深切体会到了党和国家为什么那么重视大学生的心理健康教育工作。自2001年教育部下发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》(教社政〔2001〕1号)以后,2002年又下发了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)的通知》(教社政厅〔2002〕3号)。因此,我一边兼职从事心理咨询和心理健康教育工作,一边积极参加各类心理咨询的培训,努力提高自己的心理咨询技能。如参加了孙新兰的“意象对话”,沈勇强的“箱庭疗法”,申荷永的“沙盘治疗”,骆宏的“焦点技术”,唐登华的“家庭治疗”,张平、樊富珉的“团体咨询”,约瑟夫·莫瑞诺(美国明尼苏达州马利维大学音乐治疗系系主任)的“音乐心理剧”等。我还一边开始进行这方面的研究工作。如2008年“团体心理咨询在高校学生心理健康教育中的应用研究”获得了浙江大学教学成果二等奖;同年申请到了浙江大学重点课题“团体咨询在研究生心理健康教育中的应用与研究”和省教育科学规划2009年度课题“团体咨询在新生转型中的应用与研究”,发表了数篇心理健康方面的论文,有的获得了浙江省心理卫生协会学术大会的奖励,有的获得了浙江省思想政治教育研究会年会的奖励。

2008年2月,我选择离开从事了26年的高校管理干部的岗位,来到了浙江大学城市学

院当一名思想政治理论教育的专职教师,一是出于对学生的爱,二是觉得这样更能发挥自己的兴趣和特长。24年的学生思想政治教育工作,使我对学生有一种特殊的感情,每每一个学生因为我的咨询而心态发生了转变;每每我的一次讲座后,学生给我发邮件或者发短信说对他很有帮助和感触很深时,我就觉得特别有成就感。我想自己有这么多年学生工作经验,对学生特别了解,同时经过几年心理咨询和心理健康教育工作的学习和实践,积累了一定的心理咨询和心理健康教育工作的基础,我应该可以在思想政治理论教育或者在心理健康教育中给学生一定的帮助。到城市学院以后,给了我更多的时间和精力从事心理健康教育工作。这里我要真诚感谢浙江大学城市学院的领导,给了我三尺讲台,能够让我发挥自己的兴趣和特长,同时也非常感谢浙江大学领导给予我的宽容和理解,让我能够在从事多年的管理工作后,转行专门从事教师工作。

但说实话,初到城市学院时我很担心,不知道自己能否胜任教师这一工作,担心在教授的考核中我是否能合格、自己的教学是否能真正让学生受益,并得到学生的认可?

2009年1月,我开设的“大学生心理素质训练”课程结束了,当我统计完学生做的问卷调查,阅读着学生的一篇篇期末论文时,我悬着的一颗心才开始放下来。我含着热泪看完了97位学生用“心”写的论文。看到学生伴随着这门课程的成长,我当时的感觉可以用一个字——“值”来概括。我的选择(从行政到教师的转行)——“值”,我的工作(一个学期的辛勤付出)——“值”。

心理学家的研究证明,大学阶段是掌握专业知识技能和个人自我发展完善的重要时期,两大任务并驾齐驱,缺一不可。大学生心理健康教育的任务就是要帮助大学生完善自我、发展自我,正如教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中所指出的那样,要“帮助大学生树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题,帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑,提高健康水平,促进德智体美等全面发展”。如何帮助大学生的自我完善和自我发展,有许多形式,无疑开设心理健康课是一个很重要而又有效的途径。但是在教学实践中,既适合学生心理发展规律和特点需求,又便于操作的教材少之又少。本教材是笔者在经过五轮教学实践的基础上完成的,里面设计的十五章内容,基本涵盖了教育部心理健康教育的要求,只有“学习成才”这一部分的内容没有安排进去,是鉴于城市学院的教学实际情况;在一大一新生的教学中,已有较多的时间安排了这一内容的教学。在本教材中特别增加了“珍惜生命、感恩生活”的内容,也是根据目前大学生的实际情况,本人觉得很有必要,专门设计的。各高校可以根据本校的实际情况选择、安排、设计另外的教育内容。

本教材分为三篇:第一篇为课程教案。每一章内容为两课时,每次课的设计都是根据团体咨询的理论设计的,重在体验、感悟和分享。课程分为热身活动、练一练(练习一些有针对性的游戏,让学生在游戏中成长)、听一听(便于学生了解心理健康的背景知识,也便于教师在课程中的讲授或者总结)、测一测(提供了一些相应的心理测试题目,让学生课后去完成)、读一读(推荐了一些相关书籍,提供学生课外学习),有的章节还有做一做(课后作业)。第二篇为学生体会。收录了学生中体会比较深刻、有一定代表性的13篇论文,用以证明这门课程的效果,同时也可以给学生作为期末论文的范文,懂得如何结合自己的实际情况和课程的内容用“心”来写体会。第三篇为课程总结。总结的题目取自学生的一篇论文题目,从测试

结果、调查数据、追踪调查及学生的体会整理中,让我们更加深切感受到这门课程开设的必要性。

我一定要把这本教材编写出来,一定要把这门课程建设好,一定要让更多的学生因为这门课而受益。

本教材根据团体咨询的理论和技術,把活动式、体验式教学作为课堂教学的组织形式,与以往的教材相比,特色比较明显,主要体现在以下几个方面:

形式新颖。本教材不是侧重理论知识的讲解,而是重在训练。以学生的体验和感悟作为一个主线,渗透在教材的结构中。

内容针对。本教材涉及的内容,不仅考虑到当前大学生常见的心理需要,并且增加了“珍惜生命、感恩生活”等现实需要的内容。

结构独特。一是整个教材的体系上,除了“课程教案篇”外,还专门列了“学生体会篇”和“课程总结篇”,证明课程的教学效果。二是教案的每一章内容都采用了“练一练”(游戏等)、“听一听”(理论背景知识)、“测一测”(心理测试)、“读一读”(书籍推荐),还有“做一做”(课后作业)等。学生不仅可以在课上练,还可以在课后学。

便于操作。每一章内容都有热身活动、练习,理论背景。每个练习都有练习目的、操作步骤、注意事项。方便实践、容易操作。

对于选到这门课的学生,我由衷地恭喜你们,因为这是能影响甚至会改变你一生的课程。但是如果要在课程中有所收获,有几点经验要与你们分享:

一是要真心投入。如果你选这门课只是为了拿两个学分,那你就大亏特亏了。如果你认为这些游戏是小儿科,很幼稚,不值得你认真去做,那你就大错特错了。要知道人的心理成长和形成过程,靠的不只是相关的知识学习,更需要人的亲身体验、感受和感悟,这是被很多实践证明了的。你投入得越多,你的收获就越大。尽可能开放自己,尽可能减少你的防卫,尽可能用“心”参加吧!

二是要当好课堂的主人。这门课与你熟悉的其他课不同,课堂的主角不是教师,而是你,教师只是教学的主持人,表演要靠你自己。表演的成败取决于你,你越真诚、越主动,你的表演就越成功,你的收获也就越大。

三是要坚持自始至终。从第一次到十五次课,每次课都有每次课的主题和目的,每次课都有每次课的精彩,你缺了任何一次都是你的损失。在我的课程中许多学生确实都舍不得缺一次课,他们说这是进大学以来唯一一门没有翘过的课。

四是为自己完成课后任务。课后任务有作业、心理测试和推荐的书籍。作业不多,有的与下一次的训练目的有关,如果你不好好完成,将会影响训练效果;测试可以帮助你了解自己;推荐的书籍将丰富你的相关知识。当然不可能一学期把推荐的书籍都看完,以后还可以慢慢看。

五是要用“心”完成期末论文。有的同学说,我在课程中已经得到成长了,我的成绩好坏无所谓,写体会是我的痛苦,能否简单地“Ctrl c”和“Ctrl v”就可以了。我说不可以,因为期末论文正是你进一步提高成长的需要。通过一个学期的训练,你静下心来进行总结、思考,不是作为任务,而是作为自己的需要,我相信你一定会有一个新的感受和提高。

本教材编写完成之际,我第一个要感谢的是郑洪利老师,他是青岛职业技术学院教育心理系的主任。虽然我和他素不相识,但是他的教材《大学生心理素质训练教程》一书,让我

“认识”了他。他的这本教材给了我很多启发：一是课程的名称我沿用了他取的名称，我觉得这一名称不仅标志着课程的组织形式，而且充分反映了以学生为主体、以训练为主导这一理念。二是上课形式，虽然我多次参加团体心理咨询培训，也一直在高校进行团体心理咨询工作，有较强的团体心理咨询的技能，但是还是可以把这一技术用于课程中，这是他这本书给我的启示。其次要感谢的是浙江大学城市学院的领导、教务处和法学院的领导，他们一直支持我对这门课的建设：2009年把这门课列为城市学院第一期课程提升建设项目，2010年又列为第四期课程提升建设“能力评价建设专项”项目，2011年又列为城市学院第九期精品课程建设项目，并给予经费支持，使得我更有信心建设好这门课程。再次要感谢的是我的合作伙伴：褚建柯、丁路、徐晓敏、冯敏。他们给我当助教，帮我进行心理测试及测试结果的统计。还要感谢所有从事心理健康教育的同仁和心理网站的建设者，给我这本教材的编写提供了许多研究成果和参考资料。最后要感谢所有选修《大学生心理素质训练》课程的学生，感谢他们的真心投入，感谢他们的真情分享。

由于本人水平有限，经验不足，本教材的编写中一定存在这样那样的不当和疏漏，恳求使用和阅读这本教材的老师、同学以及学术界的同仁提出批评和指正。

龚惠香

2011年1月于浙江大学城市学院

目 录

第一篇 课程教案	(1)
第一章 相聚是缘.....	(3)
第二章 增强凝聚	(25)
第三章 认识自我——我是谁	(31)
第四章 认识自我——原生家庭	(39)
第五章 珍惜生命,感恩生活.....	(48)
第六章 我真的很不错	(60)
第七章 做情绪的主人	(68)
第八章 学会与压力同处	(79)
第九章 人际交往——建立良好的人际关系	(88)
第十章 人际交往——做沟通的赢家.....	(100)
第十一章 做时间的主人.....	(110)
第十二章 价值探索.....	(118)
第十三章 在爱中成长.....	(128)
第十四章 生涯设计——我的未来不是梦.....	(138)
第十五章 放飞心灵,笑迎未来	(150)
第二篇 学生体会	(157)
用心生活,坚守理想	(159)
一下子,一辈子!	(162)
我们的故事.....	(165)
只求在我最美好的年华里遇见你.....	(168)
心灵旅程.....	(170)
感谢昨天,做好今天,规划明天.....	(172)
蜕 变.....	(174)
为自己做的!	(176)
美丽的邂逅.....	(179)
梦寄花开.....	(182)
感 谢.....	(186)

难忘——给龚老师的一封信·····	(188)
爱的告别式·····	(191)
 第三篇 课程总结·····	 (193)
附 件·····	(216)
参考文献·····	(226)

第一篇

Passage One

课 程 教 案

第一章 相聚是缘

- 你了解自己吗？请到团体中来！
- 你想完善自己吗？请到团体中来！
- 你想发展自己吗？请到团体中来！

教学目标

通过讲授了解团体咨询的基本概念，明确本门课程的教学目的和要求；通过练习，使学生初步相识，小组凝聚力初步形成。

教学环节

一、热身活动

大风吹、小风吹

目的：活跃气氛，突破旧有的人际圈子，促使学生改变原有的习惯性的人际组合。

操作：

1. 所有学生围圈而坐（凳子比总人数少一条）。
2. 先由老师担当主持人。主持人说：“西伯利亚的大风吹呀吹！”大家问：“吹到哪里去？”老师说：“吹到戴眼镜的人身上去。”所有戴眼镜的人都必须站起来换个位置，老师也和戴眼镜的学生一起抢位置，最终总有一个人抢不到位置，没有抢到位置的这个人就得担当新主持人，再接着“吹”，直至学生新的组合基本形成为止。

注意：

1. “吹”的对象可以是穿旅游鞋的人、剪短发的人、所有男生、所有女生、穿红色衣服的人，等等，只要是两个以上学生有的特征都可以。
2. 没有抢到位置的学生可以让他们自我介绍，如果连续两次抢不到位置也可以罚他们表演一个节目。
3. 如果是说“西伯利亚的小风吹呀吹”，则是反着来，即“吹到戴眼镜的人身上去”，则所有不戴眼睛的人要换位置。

【练一练】

二、练习

（一）相识接龙（巨龙）

目的：让学生初步相识，并通过身体接触减少陌生感。

操作:

1. 全体学生先围成圈站立,老师找一学生示范握手动作:两人同时伸出右手,先手背和手背接触,再拇指相对,旋转之后握手。

2. 每一个学生可以去结识团体中任何一个人。一边握手,一边嘴里念叨。如果以前两人不认识,嘴里念道:“以前不认识,今天见到你,先来握个手,我叫××(说出姓名)。”如果两人以前认识,则可以说:“以前就认识,今天见到你,先来握个手,衷心祝福你。”

3. 握手后两人猜拳,输了的人站到赢家身后,双手搭在其肩上,跟随赢家。赢家再去找新的人相识,以此类推,学生之间彼此接龙,最后会一个搭一个地接成一条长龙。



注意:

握手的动作和念的词要配合起来,如手背对手背时,念“以前不认识”,大拇指相对时念“今天碰到你”,握手时念“先来握个手”,最后一边握着手一边介绍自己的名字。

(二)心手相连

目的:使学生感受集体的力量。

操作:

1. 所有学生围成一圈,每个学生伸出左手,掌心朝上,伸出右手,掌心朝下,并把整个手掌放到右边同学的左手掌上。

2. 闭上眼睛,所有学生随着老师的指导语放松地想象。

老师的指导语:

掌心朝上,表示接收;掌心朝下,表示给予。用心体会,在这一过程中,你有何感受?

3. 几分钟后让学生睁开眼睛,每人轮流说一句话的体会或感受。

(三)微笑握手

目的:初步相识。

操作:

1. 老师让学生在房间里自由漫步,见到其他学生,微笑着握握手,要求道声“你好”。

2. 自由走动5分钟后,老师可以宣布“停”。当老师说“停”的时候,每个学生面对或正在握手的人就成了朋友,结成两人小组,面对面坐下,开始相互自我介绍。介绍的内容包括:姓名、所属单位、身份、性格特点、个人兴趣爱好、家庭情况,以及个人愿意让对方了解的有关自己的资料。每人谈3分钟,然后漫谈几分钟。

注意:

1. 握手的时候,老师要鼓励学生尽可能多地与其他人握手。

2. 当对方自我介绍时,倾听者要全身心地投入,通过语言与非语言的观察,尽可能多地了解对方。

(四)对对碰

目的:扩大交往圈子,拓展相识面。

操作:

1. 刚才自我介绍的 2 人小组合并,变成 4 人小组。
2. 开始“他者介绍”。即每人将刚才认识的新朋友向另外两位新朋友介绍。每人 2~3 分钟。

3. 每人介绍完,4 个人都认识时,4 人一起自由交谈几分钟。

注意:

活动结束后,可以让他们分享一下感受。

(五)滚雪球

目的:进一步扩大交往范围,引发个人参与团体的兴趣。

操作:

1. 把刚才的两个 4 人小组再合并,变成 8 人小组。
2. 开始连环介绍,每人用一句话介绍自己,一句话中必须包括几个属性:如出生地、成长地、所在学院、所在专业、性格、爱好、姓名等。
3. 当小组确定谁先开始后,要确定一个介绍的方向(顺时针或逆时针方向)。介绍的规则是:每个人必须介绍自己的几个属性,可以是 3 个:出生地、性格、姓名,也可以是 5 个:出生地、成长地、爱好、性格、姓名。当第 1 个人说完后,第 2 个人必须从第 1 个人说起,第 3 个人一直到第 8 个人都必须从第 1 个人说起。如 A 学生说“我是出生在上海、成长在北京、性格活泼、爱好读书的王平”,下一位 B 学生说“我是出生在上海、成长在北京、性格活泼、爱好读书的王平旁边的,出生在北京、成长在北京、性格内向、喜欢游泳的刘涛”,以此类推。这样做,使全组注意力集中,相互协助他人表达完整,而且在多次重复中,不知不觉记住了他人的信息。

4. 当小组最后 1 人介绍完毕时,全组为他鼓掌鼓励。

5. 等所有的组做完以后,让几个学生分享感受。

(六)组队并制订契约

目的:凝聚力初步建立。

准备:海报纸、彩色笔、胶带等材料。

操作:

1. 前面的 8 人小组为一个组。要求每一小组选出一名组长,由组长到老师处领取海报纸、彩色笔和胶带。
2. 讨论组名、小组口号、小组契约等内容,并写在海报纸上。
3. 每位学生在海报纸上画上手印,并在手印中间写上自己的名字。
4. 将海报贴在墙上,作为小组成立的标志。
5. 每一小组组长汇报小组的组名、口号和契约等。

注意:

小组契约的一般内容:守时、投入、坦诚、中立、保密。

【听一听】

三、基本概念——团体心理咨询的基本知识

(一)团体咨询的定义

团体心理咨询是从英文 group counseling 翻译而来的。group 可译为小组、团体、群体、

集体,counseling 可译为咨商、咨询、辅导,所以团体咨询与小组辅导、集体咨询、团体辅导概念相同。从习惯上来讲,我国台湾地区多用团体咨商和团体辅导,香港地区多用小组辅导,大陆多用团体咨询、集体治疗。

团体心理咨询,是在团体情境中提供心理帮助与指导的一种心理咨询的形式。它是通过团体内人际交互作用,促使个体在交往中通过观察、学习、体验、认识自我、探讨自我、接纳自我、调整改善与他人的关系,学习新的态度与行为方式,以发展良好适应的助人过程。^①

一般而言,团体心理咨询由 1~2 名老师主持,根据团体学生问题的相似性组成团体,通过共同商讨、训练、引导,解决学生共有的发展课题或心理困扰。

(二) 团体心理咨询的要素

根据台湾师范大学吴武典教授提出的团体咨询须具有下列四项要素:

1. 团体情境

助人性情境的构成是团体心理咨询的前提。在团体中所展现的温暖、真诚、支持、信任、同感等特质和气氛,有助于学生的成长或解决困难。

2. 团体历程

团体学生对自己某些心理需要或存在的问题,持续的、有动力的、有目标的行动。团体历程有三个途径:学生对学生、学生对团体、团体对学生。通过团体历程以增进合作、提升士气、凝聚向心力。

3. 团体领导

有效、负责、经专业训练的老师才能帮助团体达成目标。老师经营团体的成效决定了是否能让每位学生充分发挥,且又能保持团体的和谐。然而,团体领导功能并不局限于一人,当有团体学生开始去帮助其他学生时,团体的协同老师就产生了。

4. 团体压力

通过人际互动,团体内每人都被期待有所反应或互相认同,这会对各方形成压力。这种压力往往暗示着学生要“顺势而为”或依照他人的意愿行事,由此转化成团体规模及社会支持系统。

(三) 团体心理咨询的特点

团体心理咨询具有影响广泛、效率高、效果容易巩固等特点。

1. 团体心理咨询影响广泛

在团体中,对每一个团体学生来说,存在多个影响源。参加团体咨询最有价值的地方就是在团体中不论交流信息、解决问题、探索个人价值观还是发现共同情感,团体学生都可以从团体的其他学生中获得更多的观点和资源。每个学生不仅自己接受他人的帮助,也可以成为帮助其他学生的力量。同时学习模仿多个团体学生的适应行为,从多个角度洞察自己。与此同时,参加团体的学生会发现,当大家聚在一起时,自己的困扰并不是独一无二的,许多人都有与自己类似的担忧、想法、情感和体验。这种体验对团体学生克服困扰非常有帮助。而且,在团体情境下,学生之间的互相支持、集思广益,以及共同探寻解决问题的办法等过程,客观上会减少对老师的依赖。

^① 樊富珉:《团体心理咨询》,高等教育出版社 2005 年版,第 4 页。