

妇女领袖修业学堂·心理篇
丛书主编◎傅燕君

An illustration featuring three women and several orchids. Two women stand on the left: one in an orange top and black skirt, the other in a green dress. A third woman sits on the right in an orange dress, holding a book. The background is a warm, glowing yellow and orange circle, with pink and white orchids and butterflies scattered around. The title '倾听女人的心事' is written in large, stylized pink characters across the middle.

倾听女人的心事

协助女性成长 团体辅导技巧

张静涟 沈 慧◎主编



倾听女人的心事

协助女性成长 团体辅导技巧

张静涟 沈 慧◎主编

图书在版编目 (CIP) 数据

倾听女人的心事: 协助女性成长团体辅导技巧/张静
涟, 沈慧主编. —上海: 上海人民出版社, 2009
(妇女领袖修业学堂. 心理篇 / 傅燕君主编)
ISBN 978-7-208-08737-8

I. 倾... II. ①张... ②沈... III. 女性-心理卫生-健康
教育-研究 IV. B844.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 137601 号

责任编辑 时海玲
装帧设计 戚亮轩

· 妇女领袖修业学堂 · 心理篇 ·

倾听女人的心事

——协助女性成长 团体辅导技巧

张静涟 沈 慧 主编

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

常熟新骅印刷厂印刷

开本 720 × 1000 1/16 印张 24.5 插页 5 字数 394,000

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

印数 1-6,000

ISBN 978-7-208-08737-8/B · 771

定价 40.00 元

► 妇女领袖修业学堂 活动纪实



▲ 浦东新区妇联主席傅燕君讲授开班第一课，妇女领袖——一项美丽的事业



▲ 学员们在认真听取专家授课



▲ 团体游戏在女性社团活动中——④⑤



▲ 学员领袖创意擂台赛——我的地盘我做主

洋太太俱乐部 —①②—



▲洋太大学中文成果展示暨联谊会



▲阿拉是上海人啦



▲圆梦家苑外来媳俱乐部—③④⑤



◀ 圆梦家苑亲子活动 ——①②③④



▶ 中高考妈妈沙龙——⑤



► 全职太太俱乐部

①②



▲ 陆家嘴CBD妇女理事会成立



▲ 白领丽人俱乐部——CBD妇女理事会活动



▲ 单亲妈妈跳绳比赛



▲ 单亲妈妈讲座——家庭教育经验交流会

▲ 白领丽人俱乐部

③④

◀ 单亲妈妈俱乐部

⑤⑥



•妇女领袖修业学堂丛书•

策 划：上海市浦东新区妇女联合会

丛 书 主 编：傅燕君

编委会委员：杨曼芳 陈腾澜 黄玉澜 陈建强 张静涟

孙士珍 盛 平 杜丽华 马丽萍 陆天一

周 宇 崔寒竹 王宛晔

本 册 主 编：张静涟 沈 慧

本 册 撰 稿：王红丽 李秀芬 李 莉

沈 莉 沈 慧 张静涟

本 册 统 稿：徐 琳

妇女领袖，一项美丽的事业

◎ 傅燕君

这是一套写给妇女领袖（含即将或愿意充当妇女领袖者）的枕边书。

在今天这样一个社区“草根”组织蓬勃发展的社会里，“妇女领袖”早已不再是“德高望重”的代名词了，大大小小的妇联主席、妇代会主任、妇女代表、女性社团领袖，乃至兴趣沙龙组织者、扇子舞蹈队的队长等等，都可以称作“妇女领袖”的。

妇女领袖从事的是一项美丽的事业。这是因为：第一，她是被选出来的，或多或少地拥有一群充满信任与期待的支持者；第二，她所领导的团队和群体，是有着许多美丽的梦想的；第三，这项工作多的是创意，少的是桎梏，目标是想方设法让您的姐妹们拥有积极、健康、快乐的人生和心态。这样的工作，一定会与美丽有着千丝万缕的联系。

一路走来，我曾多次轮岗，最快乐的岗位莫过于妇联主席，其快乐也源于这一岗位有着更多的灵感带来的创意和创意造就的美丽。然而快乐不等于轻松，越是有创意的工作越是有难度。“拿什么奉献给我的姐妹？”是每一位妇女领袖为之辗转反侧的思虑与苦恼。大家都在想着同一个问题：什么样的创意能够凝聚我的团队？什么样的活动能够吸引更多的姐妹加盟？基于这样的思虑与苦恼，“妇女领袖修业学堂”应运而生。

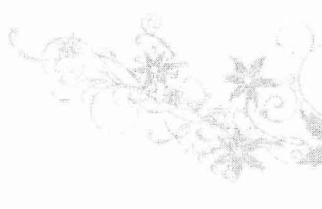
我们计划在三年中打造一个妇女领袖的课程式培训体系，通过著名专家学者专题课程亲授，资深专业社会工作者深入的案例分析，以及互动交流、实战模拟、团队合作等方式，提升学员对妇女事业意义的认识，培养学员的个案突破能力、社团组织能力、活动策划能力和团队管理能力。为此，我们在妇女干部教育培训这一常规工作中引入了“能力模型”和“课程”两个概念，认真

制定了上海浦东新区妇联机关干部、街镇社区妇联主席、委办局妇委会主任、居村委妇代主任、女性社团领袖等各层面干部的培训规划，与上海社科院、复旦大学、华东理工大学、上海东加西人才咨询研究所等专业单位的专家联手，分别设计国际化社区、老年居民集中的社区、农民新村社区、社团领袖等不同类型的“妇女领袖能力模型和课程”，并进行“小班化”、“互动式”的集中培训，使妇女领袖从课堂训练和团体拓展训练中获得各项基本能力，在面对形形色色棘手的个案时增添自信和解决问题的思路；在组织小区妇女文体团队活动的时候，有更加明确的方向和更多新颖的活动策划方案；在社团管理中能够调动更多的社会资源，使团队可持续发展。通过一系列双向互动的愉快培训过程，建立起妇女领袖的能力模型和系列课程以及妇联团队的核心文化，为妇联组织的转型，作好从心理到人员素质乃至工作习惯、思维习惯等各方面的准备。

本丛书仅仅是上海浦东新区妇联实施妇女领袖培训项目的一个书面汇报，由于项目本身处于起步和探索性阶段，在实施和推进过程中是摸着石子过河，边摸索边实践、边推进边完善，因此丛书所表达的内容难免稚嫩。好在我们这个项目和这套丛书留下了一个开放的空间，无论是专家还是学员，无论是写书的人还是案例的实践者，所有参与这个项目的人，都在用自己的智慧和实践，不断拓展改善着培训的内涵和丛书的内容。当您看到这套丛书的第一本书时，我们已经在“东方网”和“新浪网”上建立起了“妇女领袖修业学堂”主题博客，欢迎您在博客的留言板上留下您的真知灼见，也欢迎您成为“妇女领袖修业学堂”的专业讲师或者学员。

既然是项目，是课题，总是有时限的，三年的时间一晃而过。为什么我们好似穿上了红舞鞋，欲罢不能？因为我们总是觉得有许许多多美丽的事情在等待着我们去发现、去尝试，因为我们有一个共同的梦想，那就是让更多的姐妹、更多的妇女领袖和我们的妇女组织一起成长，共同发展。

2009年7月19日



前言

PREFACE

这是一本妇女领袖学习团体辅导技巧，提高工作实效的书。

随着我国心理咨询与辅导的日趋发展，“团队游戏”这在十几年前我国还是鲜为人知的辅导手段，如今已越来越受到人们的关注。

团队游戏是团体辅导常用的手段之一，它的特点是以“心理游戏”作为中间媒介，将参与者的内心世界投射出来，进而对其做自我认识、自我调节的辅导。

团体辅导所以选择游戏作为中介，就是利用游戏的本质和特征引导参与者投入，放松地表现自我。游戏的魅力体现在：欢乐性、自主性、创造性、互动性。由于游戏的娱乐性，常常能使参与者在紧张中放松，在不安中坦然，在竞赛中找到欢笑。团队游戏要求人与人之间有较强的凝聚力、每个人激发智慧、发挥创造力和相互协调。由于采用的是投射心理的游戏，参与者必须在主持人的组织引导下，完成“体验、感悟、调节自我”等一系列过程。

上海浦东新区妇联将“团队游戏”这个助人成长的手段，纳入妇女领袖修业学堂的课程，举办了妇女领袖“团体辅导·团队游戏”培训课程。旨在借鉴心理咨询模式所倡导的“理解、真诚、尊重”的人性化态度及“说服人、引导人、改变人”的技能技巧，提高妇女领袖的亲和力、说服力和影响力。

始料未及的是，由于心理游戏的投射作用与团队成员的互动作用，能引导压抑的女性说出自己的心事，舒缓她们在现实生活、工作中的压力。她们在与同伴互帮互学的游戏中分享快乐，领悟与长辈、丈夫、子女和谐相处的重要性。学会调节自己的情绪，化解人际冲突，处理职场与家庭压力的有效方法……游戏的功能使参与培训的妇女领袖们热情之高、投入之认真超出预料。

本书详尽地介绍了在妇女集会、专题讲座、社团活动中，如何利用“游戏”来营造会议气氛、提高社团组织成员间的凝聚力的；如何针对一个个女性的心情故事，在谈话中穿插体验式、互动式的心理游戏，提高说服力和影响力的。这种人性化的助人模式，在提高女性生活质量和幸福指数等方面，体现了当代妇女工作的新理念、新方法、新思路。

本书编者、作者深切地体会到，当今时代需要妇女工作与时俱进，不断更新助人手段，带领广大妇女在树立积极向上的生活态度、敬老爱幼、营造和谐家庭、塑造现代女性形象的行动中取得实效。

心理游戏介绍

一、游戏的魅力

为什么要用“游戏”作为中介

团体辅导所以选择游戏作为中介，并非游戏本身有什么心理治疗与辅导作用，而是利用游戏的本质和特征诱导被辅导者投入，放松地表现自我，然后利用参与者在游戏中的体验与感悟对其进行辅导或治疗。在团体辅导中，具投射作用的游戏也叫心理游戏、团队游戏、体验式游戏。

1. 游戏尊重参与者人性的尊严 让他拥有独立自主的主体意识

法国存在主义哲学家马塞尔(Martin)与布伯(Buber)认为，人最基本的事实是他的“主体性”，人与人之间的关系是“主体与主体”的关系。不难发现，成年人在日常生活中善于伪装自我，难于表现真实的自我，可是在游戏中却是那样积极，简直与平时判若两人。在游戏中，不论职业差异、品行优劣、高贵卑贱，只要能积极参与、善于出谋献策的，均能受到同伴的尊重。独立自主的主体意识使他们感到自己有了平等的地位，时不时还有机会领导别人。游戏唤起参与者感知自己的主体性，这种良好的感受不仅吸引着他去忘我地投入，还将影响他的人格发展。

2. 情绪最真实的表露

游戏的娱乐性，能使参与者在紧张中放松，在不安中坦然，在竞赛中找到欢笑。那种美妙的、自由的、神秘的、紧张的、令人兴奋的氛围，即使是平时过分严肃、甚至道貌岸然的成年人，在游戏中也会得到尽情的抒发。当游戏进行到“白热化”的巅峰状态时，参与者可体现出一种不寻常的自然状态，胜利时欢呼雀跃、乐不可支；失败时垂头丧气、扼腕叹息……皆是情绪最真实的表露（见《运动哲学研究——游戏、运动与人生》）。甚至一些在社会生活里被看作是欠规范的表露，也能在游戏中被无条件地接纳。法国教育家福禄贝尔有

句名言：“游戏是儿童内心世界的自由表现，是儿童最纯洁、最神圣的心灵产物。”孩子如此，成年人又何尝不是这样呢。

3. 游戏满足参与者施展自我

游戏允许“自由选择”和“自由加入与退出”，参与者尽可为自己的兴趣勤于思考，激发智慧，相互协调，发挥无限创造力。

参与者可通过游戏内容、形式、规则的商定，学习与人合作，自制与服从。

参与者在施展组织能力，奋力体会失败——成功的过程中，使自己获得满足。

游戏允许“自由选择”和“自由加入与退出”，让参与者意识到自己的存在，不必考虑别人的喜好，参与者尽可为自己的兴趣发挥无限创造力。正如存在主义沙特认为，游戏是一种最能启发个性、自我创造的教育方式。参与者可自由创造游戏内容、形式、规则，去最大限度地表现“自我”。

游戏绝大多数是以团体或团体形态存在，团体的组成要求人与人之间有凝聚力，要求每个成员激发智慧，发挥创造力和相互协调。

认知学派的创始人皮亚杰（J.Piaget）则认为，游戏是思考的一种表现形式。参与者在施展组织能力、自制力和对环境适应能力的过程中，均能使自己获得满足。

二、游戏辅导的兴起

随着都市化发展，社会生活和环境的巨大变化给人们带来一系列的心理问题。人们对健康概念开始有了新的认识，从注重躯体健康转向注重身心健康。这一转变，促使心理学、教育学、行为科学等诸多学科的专家学者都来关注心理健康问题的研究，心理卫生事业得到迅速发展——治疗为主转向预防为主，并强调心理素质的提高；为少数人的心理治疗与咨询服务扩大到面向全体普及心理健康教育与辅导。这一趋势也使游戏治疗有了更加广阔的发展前景。

游戏辅导的新生命，60年代新兴的人本主义学派马斯洛（Maslow.A）和罗杰斯（Rogers）倡导了“潜能运动”。其核心概念为自我实现，即体现“每个人把个人内部的潜能作出最大的实现”的理念。它的提出，标志着现代团体心理咨询发展的新趋势，游戏辅导也在协助个体认识“真实自我”、发掘“自我潜力”的团体训练方面显示新生命。

近几年，团队游戏辅导悄然进入我国一些学校、企业管理领域，它一出

现，就以形式新颖、参与面广、操作独特、震撼力强等特色，赢得学校教育和企业管理者的青睐。它所展现的新观念、新思路、新手段和即时可视的作用，不得不令人刮目相看。

三、游戏动力机制

1. 引导情绪宣泄

现代人面临快捷的生活节奏、繁重的社会压力和复杂的人际关系，稍不注意，个人的情感就很容易在有意或无意间被忽视，以致变得麻木不仁，体会不到自己真实的感觉。不会开怀大笑、也不会表示愤怒、不知如何温柔；体验不到爱、也不习惯表达爱。可想而知，这样的人格缺陷，使很多人难以拥有幸福的人生、和谐的人际关系和成功的事业。其实，我们每天都有数不清未进入意识的体验，只不过由于种种被压抑和忽视，而被储藏在个人的无意识之中罢了。在创设各种情感体验的辅导游戏中，参与者可以在辅导者的诱导下进入各种情景，唤起那些并未彻底消逝的体验，让自己在游戏中尽情流露喜怒哀乐，拥有一个开放、善于表露的个性。

2. 揭开人格面具

人格心理学认为，人人都具有人格面具。这是当人不喜欢、不能接受自己的某些性格、态度、观念、欲望时所具有的掩饰性，也是求得社会人际接纳的一种防御性。这种与生俱来的现象虽是社会生活中不可缺少的一种需要，但过度的掩饰与防御，给人的心理健康带来的危害也是显而易见的。因为在人格面具的笼罩下，真实的自我便难以让别人甚至是自己看清。或许还会受到压抑的煎熬，自怨自艾。辅导游戏所承担的中介作用既可增进人与人之间的相互了解，也有助于被辅导者发掘自己的内心世界，展现一个真我。

3. 找到被压抑的感受

许多人一方面渴望完善自己，另一面对自己又缺少起码的了解。而一个不了解自己、无意识的人，会把自己所受的压抑投射到他人身上。通过指责别人，把自己那些压抑的情感投射和宣泄出来。人格心理学认为，每个人身上表现出来的动物本能通常要受到父母的惩罚。于是，他们不喜欢某种东西时不得不假装喜欢；喜欢某种东西时又必须假装不喜欢；他们必须按传统的价值观去思想行动。然而这种行为给自己带来的是更多的压抑，被压抑的感受只能深埋

到人格的无意识领域。有了辅导游戏的投射作用，往往能使其在参与时的某一瞬间找到自己被压抑的感受，并通过游戏这种合理宣泄和有效的调节，使自己变得豁达起来。

四、游戏比你会说话

当你想说服大家，又要让大家对你的话不反感、不乏味、不感到唠叨，而感到生动、有趣、幽默，还能让人从中“领悟”。那么，心理游戏往往能成为这种妙趣横生又能说服人的重要手段。

心理游戏可以用正在流行的娱乐休闲游戏，也可根据你的需要设计新游戏，但它们必须是能针对你所要达到的目标而能投射人的心理的。不过，游戏只能起到中介作用，要协助人成长，关键在于你如何利用这些游戏引导大家。

选择或设计游戏，必须让它具备这几方面的功能：

1. 能创造你与群体之间一种和谐温暖的氛围的；
2. 能打破僵局，让与会者彼此相识的；
3. 能调节现场氛围，给大家增加一点新鲜空气的；
4. 能松弛大家一些情绪和身体的；
5. 能激发大家参与讨论的热情的；
6. 能内含深层寓意，可以引发人们去回味深思的。

同时，这些游戏必须是快速、有趣、富有创意，简单易行、成本低廉、能协助人成长的。

五、团体游戏主持人的素质与能力

团体游戏的主持人是专业的助人者，他必须了解团体游戏的基本理论，掌握团体游戏的方法与技术，有丰富的经验。但是学者们一致认为，在整个团体游戏过程中，最重要的并不是主持人的学位、资历、理论和技巧的纯熟，而是主持人本身的人格特征和修养。主要包括以下六个方面：

1. **角色定位：**富有爱心的倾听者、心灵对心灵的沟通者、积极向上的助人者；
2. **理念：**尊重人(马斯洛五个需求层次)、相信人(罗杰斯的潜能学说)；
3. **态度：**热情、可亲，不鄙视、不急躁、显示自信、积极向上；

4. **知识：**掌握女性心理的基本特点、不同阶层女性的社会特征、婚姻家庭问题研究、有关妇女权益保护法规，心理咨询面谈基本常识与操作原理，咨询面谈技术与团体心理辅导游戏在妇女工作中的运用；

5. **能力：**发现求助人的优势与问题的能力，准确流畅的语言沟通能力，积极引导、影响求助人的能力；

6. **职业道德：**与求助人同在，急求助人所急，为求助人吐露的心事严守秘密。



目录

CONTENTS

丛书总序

前言

心理游戏介绍

第一章 妇女集会中的心理游戏	1
第一节 打破僵局 彼此认识	2
第二节 创建和谐 温暖群体	11
第三节 形成氛围 鼓励参与	18
第四节 调节情绪 松弛身体	26
第五节 激发热情 凝聚团队	33
第六节 分享感悟 促进成长	38

第二章 主题团体游戏攻略	47
主题一 理解	48
主题二 沟通	59
主题三 压力	73
主题四 情绪管理	89
主题五 自我探索小组	105
主题六 信任	120
主题七 责任	130
主题八 合作	142
主题九 问题解决	155
主题十 生命价值	169

第三章 团体凝聚中的心理游戏	183
第一节 破冰初识游戏	185
第二节 团体初建游戏	193
第三节 团体磨合游戏	197
第四节 团体碰撞游戏	202
第五节 团体凝聚	210
第六节 团体磨炼	214
