

 体验式团体教育模式第一系列丛书

大学心理健康教育

*daxue xinli jiankang
jiaoyu*

韦志中 主编
梁云秋 周章毅 编著



看书扫这里

和阅读方式：

编辑短信大学心理健康教育发送至
1065808 0手机也能随时随地阅读本书



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位



体验式团体教育模式第一系列丛书

大学心理健康教育

*daxue xinli jiankang
jiaoyu*

韦志中 主编
梁云秋 周章毅 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学心理健康教育 / 韦志中主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2015.5

(体验式团体教育模式第一系列丛书)

ISBN 978-7-5184-0090-4

I. ①大… II. ①韦… III. ①大学生—心理健康—健康教育—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第289868号

策划编辑: 张凌云

责任编辑: 张凌云 责任终审: 劳国强 封面设计: 锋尚设计

版式设计: 锋尚设计 责任校对: 晋洁 责任监印: 吴京一

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京君升印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015年5月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 15.5

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0090-4 定价: 35.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140362Y2X101ZBW

《体验式团体教育模式第一系列丛书》

丛书编委会

(按姓氏首字母为序)

主 任：韦志中

副 主 任：敖文利 王 晶 于俊英 周章毅

编 委：敖文利 梁云秋 潘秀丽 王 晶

薛路芳 于俊英 张 密 张学梅

周章毅

《体验式团体教育模式系列》丛书总序

我自踏入心理学行业以来，从事临床个体心理咨询数年后发现，尽管每一个来访者的心理问题和咨询目标不尽相同，但是他们有一个相同之处，就是他们在心理成长和发育过程中并不是那么的顺利。这不仅仅是从精神分析家弗洛伊德所谓的“问题来源于原始”的观点出发，而且是从心理健康发育的视角来看待。我们中国人的俗语说“三岁看大，七岁看老”，这些民间常识的背后其实有着科学的道理，也就是说在个体成长的过程中存在着相应的关键期。如果在心理成长发育的关键期，相应的人格成分没有得到很好的提升，就容易导致个体产生心理障碍。

沿着这个思路，我工作的中心慢慢转向了面对普通人的教育，进而用积极心理学的理念和视角去帮助健康人们寻找幸福生活的方法。在这个过程中，我自然而然地走进了教育领域，因为影响一个人的心理健康和发育的关键因素在教育，特别是在学校教育中。另外还有这样一个契机，我开设的督导班、培训班、工作坊面对的对象大多都来自学校领域。所以，这多方面的因素促使我走进了学校。首先，2010年5月，在内蒙古大杨树二中开展了一系列的体验式团体心理教育培训活动；随后6月份，应南京二十四中吴虹校长邀请，体验式团体心理教育模式第一次走近了南京班主任群体，起初并没有走进南京教师的内心，后来经过深思和调整，毅然决然把“心理”二字拿掉，开启了体验式团体教育模式与学校教育教学改革相结合的一条极具挑战性的道路。

所谓体验式团体教育模式，是指以人本主义为理念，运用相应的体验式团体心理教育技术和体验式团体教育心理技术，创设一定的教育教学情境，通过讲解、体验、分享三位一体的教学模式，让学生在体验中分享，在分享中感悟，在感悟中成长的一种新型教育模式。其实，体验式教育由来已久，在中国先秦时期孔子的教育学思想如“因材施教”“学思结合”等中已有充分体现，而真正提出体验式教育基础的是美国实用主义者杜威，被誉为体验式教育现代版之父。他的学生，我国著名的教育家及思想家陶行知，也提倡“行是知之始，知是行之成”的“从做中学”的知行统一的思想。

体验式团体教育模式不仅具有深厚的教育思想积淀，而且顺应时代教育的要求。因为，在当今知识经济、信息爆炸的时代，知识正以人们无法想象的速度在

增加和更新，这就要求人们必须不断学习、终身学习。学校教育也不再只是教授学生知识，而是培养他们的学习愿望、兴趣和方法，促进他们全面、自主、有个性地发展。而体验式团体教育模式结合教育部提出的教育教学改革，围绕知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的三维目标，对教师、家长、学生、课堂、校园文化等进行全方位的系统、科学、全面的优化，以为学生营造一个健康、和谐的生活成长环境，塑造生命化的课堂，从而促进学生的健康、快乐、个性化成长。

国家教育方针倡导的素质教育，是为了满足受教育者及社会长远发展的要求，注重培养受教育者的态度、能力和开发他们的个人潜能，从而促进他们在德智体等方面生动、活泼、主动地发展，实现民族素质普遍提高的目标。但是，在具体实施过程中，却遇到层层阻碍，推行过程中并不乐观。我们提出的体验式团体教育模式是在教育改革背景下的尝试和探索中总结出来的，在一定程度上可以作为现有教育和素质教育之间的一座桥梁或者一种过渡手段，因为素质教育只是国家层面相对比较抽象、笼统的教育理念，在具体教育教学过程中的指导作用却是有限的，而体验式团体教育模式可以给出相应的具体指导，促进教育教学过程的优化。而且，体验式团体教育模式本身具有的特点也为实现素质教育的目标提供了可靠的依据和保障。

首先，它是科学的，不是凭空想象出来的，而是有其深厚的理论基础。第一，它具有根深蒂固的哲学基础，是由20世纪初强调“存在”体验或“反思”精神的人本主义经验课程衍生出来的。第二，它借鉴了巴夫斯基在研究和实践基础上“开花结果”的“教育教学过程最优化理论”，在继承其关注方法优化的基础上，又注重顺应时代的发展要求，关注教师、家长、管理者等主体方面的优化。第三，它具有深厚广泛的心理学基础。人本主义理念认为，教育的作用是提供一个安全、自由、充满人情味的心理环境，使人类固有的优异潜能自动地得以实现。前苏联著名的心理学家维果茨基的“最近发展区”的观点认为，教师在教学中要重视学生的“最近发展区”，不在于训练和强化已经形成的发展区，而在于激发、形成正处于成熟过程中而又未完全成熟的发展区。以韦特海默、苛勒和考夫卡为代表人物的格式塔理论认为，个人的行为不是对外界刺激的一种孤立的、简单的反应，也不是许多反射弧机械的总和，它是通过心理物理场，特别是认知活动的整合而作出的。“团体动力学”的创始人勒温认为，个体的行为是由个性特征和场（指环境的影响）相互作用的结果。体验式团体教育模式以这些心理学理论为基础，注重创设体验式情境，关注学生的最近发展区，促进学生的全面发展。

其次，它具有全面性特点。第一，它促进学生的全面发展。遵循人本主义教育观，以学生自身的发展为目的，强调发展人的天性、个性和潜能。在体验式团

体教育模式中，教师必须认识到教学目标不仅包括认知目标，还包括情感、态度、价值观目标。教师要关注学生的情感、态度、价值观的形成和变化，使教学与学习者互动，形成和谐流动的过程。第二，是参与成员的全面。在营造好的体验式团体动力场中，老师与学生都要全程参与、互动，通过讲解、体验、分享、反馈，给学生直接的教育和指导。第三，是手段的全面性。每次活动都需要教师精心的设计，包括选用什么样的形式或游戏进行热身，调动参与成员的积极性和参与性；创设什么样的情境，让成员参与活动，亲身体验，获得感受；然后是个体通过反思、同化或顺应等方式，将亲历中对事物、知识的感知觉或者对情境、人物的情感体验内化成为自身行为或观念的过程，这个过程要求教师及时引导学生在冲突中升华认识，最后是反馈总结，安排任务。这些都要求老师要掌握全面的技术手段，根据不同阶段的要求合理安排。

另外，它还具有系统性的特点。第一，知识呈现立体化。教师将学生所要学习的内容具体化，使其形象生动、可听可观、可触可摸，而且创设学生可直接参与的情景，调动学生的所有感觉器官以促进学生对知识的接收和理解，体现了感性化、亲历性和感悟性。第二，学生学习方式立体化。体验式团体教育模式的操作通过团体动力的理念、方法、手段使学生多个感官同时调动起来，多方位多角度参与到课堂中。学生的学习是在情景的吸引下、情景的推动中，自然融入，各种感官都自动参与，就像旅游、聊天，学习就会显得轻松自然而有效。第三，过程立体化。知识呈现的过程是互动的动态过程，要求学生作为主体亲身体验，如身临其景观看庐山瀑布，亲身体验磁力线，亲手操作电脑，学习打篮球、排球，朗诵诗歌、散文等。体验式学习能把学习与娱乐融汇在一起，在整个学习过程中体验、讲解、分享交互使用，师生、生生和谐互动。

体验式团体教育模式在理论探究和实际应用上，不断地修正，提高，完善，在形成一套系统科学理论体系的同时，也在学校实践上不断进行拓宽延伸，这两方面也已取得一些小小成绩。在理论成果上，已发表论文多篇，申请国家级、省级课题多个，并已出版《学校心理学——体验式团体教育模式理论与实践》一书；在实践应用上，已在山东济南工程职业技术学院、内蒙古大杨树二中、南京二十四中学、商丘市第二幼儿园、商丘市胜利路小学、商丘市特殊教育中心、南京行知实验中学、吉林市丰满区实验幼儿园、吉林市丰满区第一实验小学等四十多所学校开展培训和试用，多所学校已在教育教学最优化方面取得显著成效。

我们的团队已经在体验式团体教育模式的教育教学优化方面上做了数年的探索和实践，积累了一定的经验。为了让我们的研究成果能够展示于公众，给教师、家长以及教育改革者提供一些借鉴，以推动教育教学改革，加快素质教育目标实现的速度，我们组织了一批参与体验式团体教育教学优化及实践并作出公认

贡献的学者、老师，组建成一支精湛的编写队伍，编写了此套书。

本套《体验式团体教育模式》系列丛书有着先进科学的理念，严谨完整的构思，系统具体的指导方法，由在体验式团体教育模式理论与实践指导下的13部专著组成。它又细分为四个系列：体验式团体教育模式第一系列，也即学校心理健康教育专题系列，包括4部，针对幼儿、小学、中学、大学不同发育发展阶段的儿童的心理需求、发展课题和年龄特点，设计体验式课程指导家长、教师如何科学有效促进孩子的心理健康发展；体验式团体教育模式第二系列，也即教师成长系列，包括3部，引导教师学习相关心理知识，提升其心理资本，提高教师的自尊感和职业幸福感；体验式团体教育模式第三系列，也即班级管理与课堂教学系列，包括4部，指导教师如何开展好体验式家长会和体验式班会以及如何运用团体动力和教育技术打造高效课堂，提高教学效果；体验式团体教育模式第四系列，也即理论与技术系列，介绍体验式团体教育模式的理论实践探索、核心观念以及在教育教学改革过程中创造的一些体验式团体心理技术和教育技术集锦。丛书的各个专题相对独立，但均应以体验式团体教育模式理念为指导，否则将失去其应有的价值。

当然，尽管我们进行了一些尝试和探索，但是面临人类的不断进步和知识的不断发展，我们知道的毕竟还是有限的，而且我们无法从根本上解决掉我们的主观性和片面性，甚至有时候会有偏见。所以，在这种情况下，我们只能做一些有限的探索和总结，为行业的发展做一些积累，为教育教学的优化做一些贡献，为人类心理的教育尤其德育方面提供一些建议，敬请专家同行指导！

感谢在体验式团体教育模式探索和形成过程中，做出贡献的有识之士。首先，感谢引我进入教育领域的陈明清老师，感谢以大杨树第二中学原校长郭长海及原南京二十四中校长吴虹为代表的校长们的支持，感谢《中小学心理健康教育》杂志社执行主编何妍女士对体验式团体教育模式的支持及对我本人的帮助，感谢顾海根教授对于本系列丛书的指导，感谢这套系列丛书所有参与人员的辛勤付出和努力！

韦志中

2015年1月

追求有效的心理健康教育

曾经看到过这样一个故事：在埃及法老木乃伊的身旁放置着一只抽屉大小的精美白玉匣子，匣内被十字形玉栅栏分隔成四个小格子，晶莹剔透，但里面别无他物。考古学家百思不得其解，为什么要在法老的身旁放这样一个空置的玉匣，有什么用处，有什么寓意？后来，考古学家在埃及中部卢克索帝王谷卡尔维斯女王的墓室中，发现了一幅壁画，画上有—架巨大的天平和一个盛放着心的玉匣，快乐女神的丈夫正从玉匣中取出心，放在天平上称量。快乐女神是埃及古老传说中至高无上的女神，她的丈夫是明察秋毫的法官，负责称量人死后的心灵，如果一个人是快乐的，心就会很轻，法官会引领着这个人的灵魂飞向天堂；如果一个人的心被罪恶和烦恼充塞着，心就会很重，法官就会判他下地狱。原来，白玉匣子是用来盛放人的心灵的，心轻者可以上天堂。

这只是一个传说而已，来世的天堂只是一种内心的祈愿，实实在在的是今生今世此时此刻，我们的心灵是否朝着愉悦和幸福的方向。心的天堂应该是快乐自在的地方。然而，每个人在成长过程中都会遇到不可胜数、情理之中、意料之外、或积极或消极的各种事件，这是个体成长的自然过程，也是生命原本的应有之义。我们就是在这样一个百转千回、百感交集的过程中渐渐成长起来的。

成长的力量神奇而强大。小草会在瓦砾下展露嫩绿的生机，松柏会在悬崖上舞出绰约的风姿，只是，环境的力量如果有利于展现生命的内在力量，生命的表达会更加精彩。相反，环境的力量如果不利于甚至有害于生命内在力量的表达，主导生命成长的心灵会发生扭曲，甚至暂停成长。教育就是这样一种外在环境力量。有效的教育，促进心灵的成长；低效的甚至无效的教育抑制心灵的成长。因此，心灵的成长更需要一种有效、高效的教育力量，引领我们在观察中学习长大，在体验中促动内心蓬勃的生命本源之力，扶助我们走过独特的人生转角崎岖之路，朝着积极、愉悦、幸福、自在的康庄大道前进。

实际上，早在2001年，教育部就在《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，对加强新时期大学生心理健康教育提出了明确要求。随后，教育部办公厅又在2011年发布《普通高等学校学生心理健康教育工作的基本建设标准（试行）》，文件再次强调：高校应将大学生心理健康教育纳入学校人才培养体

系……高校应充分发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用，根据心理健康教育的需要建立或完善相应的课程体系……保证学生在校期间普遍接受心理健康教育课程。

大学生心理健康教育工作不但受到了党和政府及各级教育行政部门的高度重视，也日益受到广大教育工作者和大学生自身的积极关注。课堂教学方法的改革成为心理健康教育是否有效的关键。

教育的目的是促进学习能力的提升。凡能促进学习者学习能力提升的教育就是有效的教育。古今中外的教育实践证明，能最大限度调动学习者积极参与教育过程，能够促成受教育者打开身心，从意识到行为，从多种感觉到心灵感悟全方位参与的教育通常是有效的教育，相比只是被动听讲式的教育效率高很多。这类教育当今被统称为体验式教育，包括情景体验、团体辅导、实验、社会实践等。心理健康课堂教育正在朝着体验式教育发展。

对于学生而言，体验式团体心理教育就是在团体情境下进行的一种教育形式，是一种经济而有效的助力成长的方式。其借助团体的力量和各种心理辅导技术，使学生通过团体内的人际互动，来观察、学习、体验，从而认识自我、探讨自我、接纳自我，调整改善与他人的关系，学习新的态度和行为，以发展良好的社会适应能力。（《学校心理学》韦志中，清华大学出版社）这类体验式团体教育具有诸多特点。

1. 是一种成长性团体。它以青年心理发展的特征和规律为立足点，以青年的心理需要为基础，以关注学生自身的成长为出发点，借助团体的力量和心理辅导技术，培养健康心理，是学校心理健康辅导的有效途径。

2. 体验式团体心理教育有益于发展学生的社会性。在团体里，成员能够获得真实的交往关系，给他们提供一个现实社会的缩影，使他们能够将从团体中获得的洞察与日常生活经验相连接，并在安全、信任的气氛中尝试着去学习或改变行为。他们在情感体验和心灵上受到的震撼力是在其他主题和形式的团队活动中难以获得和不可想象的。

3. 在体验式团体心理教育过程中，学生能够了解和体验到相互之间在心理和情感上支持的最大化。团体的参与者会认识到别人也有和自己相同或类似的问题，相同的境遇能够促使成员之间产生高度的认同感，主动融入其中，敞开心扉，分享经验，支持别人，也得到别人的支持，增强彼此之间的相容度，获得安全感和归属感，增进改变的信心。

体验式团体心理教育还有许多优点，如特别适用于需要改善人际关系的人，易于把在团体中获得的改变迁移到现实生活中去，感染力强，效率高等。

体验式团体心理教育已被普遍认为有助于青年学生健康成长，本书遵循体验

式团体心理教育特点和模式，运用心理学专业知识和辅导技术，以班级为单位，开展大学生团体心理教育，满足学生环境适应、学业进步、人际交往、性格完善等要求，促进学生健康人格的发展。

特别需要强调一点，团体心理教育过程中，尊重每一个团体成员的权利及隐私，是必须坚持的基本原则。因为在团体氛围中，团体成员会对团体领导和其他参与者产生信任感，或者被团体理解、真诚、温暖的气氛深深感染，把一些内心的真实感受甚至隐私暴露出来。这一方面会促进成员自身的心理成长，但也存在另一方面的问题，如果成员之间没有建立起足够的互尊互信的心理基础，或者团体规则不够严密，导致出现随意议论或泄露他人的隐私，有可能会使成员再次受到心理创伤，甚至出现严重后果。因此，建立团体规则（或者叫做团体契约），坚持保密原则，是每一次团体活动开始的准备工作，也是团体心理健康教育不可或缺的内容。

应该说，遵循生命的内在需要和成长规律，丰富生命内涵，充实生命价值，寻找自我成长的心理动力和源泉，享受生命的自在和生活的幸福，是我们一生的追求。

有这样一个小故事，兄弟二人，四五稚龄，父母为保护他们免受风雨的洗礼，每天都把卧室的窗户关闭着。一日午后，兄弟俩玩腻了，百无聊赖趴在窗台上眺望远方。窗外阳光灿烂，更显屋内沉闷阴暗，小小兄弟心里十分羡慕，不约而同地说：“我们一起去外面扫一些阳光进来吧。”于是，兄弟俩拿着扫帚和簸箕，到阳台上去扫阳光，等到他们把簸箕搬到房间里的时候，里面的阳光却消失了。这样一而再再而三地扫了多次，阳光却还是无影无踪。妈妈看到他们来来去去一脸苦恼忙个不停，好奇地问道：“宝贝，你们在做什么？”兄弟俩嘟着嘴含着泪地说：“我们想扫点阳光进来，我们要房间更亮堂。”妈妈笑道：“那就把窗户打开吧，阳光会自己来找你们玩的。”

我们住在心灵的房间里，打开窗户，阳光会悄然而来；走出门去，花香会扑面而来。祝愿天下所有学子沐浴心灵阳光，幸福茁壮地成长。

目录

新生入学 适应篇

- 第一讲 有缘千里来相逢——初识与接纳 / 2
- 第二讲 相亲相爱的一家人——团队建设 / 8
- 第三讲 新起点新方向——角色转变 / 14
- 第四讲 流年似水只匆匆——时间管理 / 21
- 第五讲 优秀是一种习惯——成功心理 / 28

第一讲 自我认识 / 38

- 第一课 我就是我——接纳自我 / 38
- 第二课 我相信，我可以——增强自信 / 46

第二讲 生命本源 / 52

- 第一课 寻根之旅——生命本源 / 52
- 第二课 FAMILY——感恩父母 / 58
- 第三课 旧日的足迹——重要他人 / 66

第三讲 珍惜当下 / 71

- 第一课 生命只有一次——珍爱生命 / 71
- 第二课 冲破自我囚笼——必须尝试探索 / 76
- 第三课 破茧成蝶中——必须重视创造 / 83
- 第四课 心灵一抹晨光——感悟幸福 / 89

珍爱 生命篇

第一讲 人际交往 / 98

- 第一课 沟通无极限——人际关系 / 98
- 第二课 慧眼识人——第一印象 / 103
- 第三课 心灵不设防——彼此信任 / 109
- 第四课 润物无声——助人与合作 / 114
- 第五课 同一屋檐下——亲密舍友 / 119
- 第六课 说“不”不难——学会拒绝 / 124
- 第七课 良师益友——师生关系 / 129
- 第八课 网络世界有个你——网络交往 / 134

第二讲 情绪管理 / 145

- 第一课 欣赏心海浪花——了解情绪 / 145
- 第二课 驾驭心灵野马——控制愤怒 / 154
- 第三课 如果当初……——后悔心理 / 159
- 第四课 没有什么大不了——学会乐观 / 164

第三讲 意志磨砺 / 172

- 第一课 磨刀石的故事——意志的力量 / 172
- 第二课 逆风飞扬——应对挫折 / 177
- 第三课 闭上眼睛，深呼吸——调整压力 / 184

第四讲 自立学习 / 192

- 第一课 让学习成为习惯——自主学习（上） / 192
- 第二课 让创造性学习成为习惯——自主学习（下） / 196
- 第三课 大脑龙卷风——思维与创造力 / 199

第五讲 两性心理 / 206

- 第一课 多情岁月——异性交往 / 206
- 第二课 幸福进行曲——恋爱心理 / 213
- 第三课 亚当与夏娃——爱与性 / 220
- 第四课 莫愁前路无知己——失恋心理 / 225

新生入学
适应篇



第一讲

有缘千里来相逢 ——初识与接纳



课程理念

对于陌生或者刚刚认识的人，人们内心深处是存有戒备和审视态度的，不仅在真实空间中保持一定的距离，在内心情感上也会存在很大的距离感。这样的状态不利于人与人之间深层次的交流。如果任其自然发展，过程会较长，而且交往范围也会受限。对于大学新生，虽然已经在报到时就了解了自己是某某系（学院）某某专业某某班的学生，但是，同学之间彼此还很陌生，班级仅仅是一个上课的场所，同学之间的相识范围和接纳程度还较低，这不利于学生尽快适应新环境新变化。大学新生来自全国各地，有缘聚在一起成为同学，同学情谊尤为珍贵。开展促进学生尽快相识，增进接纳和相容度的课程，是加深同学情谊，尽快融入班集体，顺利愉快享受大学美好生活的必要举措。



理论依据

人际距离是个体之间在进行交往时通常保持的距离。这种距离受到个体之间由于相容关系不同而产生的情感距离的影响。人类学家霍尔认为“人际距离”可区分为4种：亲密距离（0~0.5米）；个人距离（0.45~1.2米）；社交距离（1.2~3.5米）；公众距离（3.5~7.5米）。人际距离会随着时空环境的变化及交往方式和深度的改变而变化。作为团体，要迅速改变人际交往距离，仅靠个体之间偶然性的互动是做不到的，要促进成员间相互熟悉和接纳，增进彼此的了解，增强团队的凝聚力，体验式团体心理教育模式更为适宜和有效。能够增进彼此交流和交往，加深了解，增加熟悉度，改善自己的社会支持系统，增进集体归属感和凝聚力，尽快融入集体，适应大学生活。



课程目标

主目标：促进学生尽快相识，增进接纳和相容度，加深同学情谊，尽快适应大学生活。

次目标：增进彼此交流和交往，在互动中反思自我，了解他人，改善社会支持系统。

设计思路

以“可爱的小猫”作为热身活动，充分地活跃气氛，融洽关系，创设情境。

工作阶段运用四项心理技术。首先进行“走过你我”，使学生内心平静放松下来，感受集体的温暖。

之后每个学生画“自画像”，这项活动能够使学生发现潜意识层面的自己，也是一个自我分析和自我展示的过程。通过互相欣赏画作和说明交流，还可以促进学生深化自我认识，加深对其他人的认识和了解，为彼此了解、接纳和交往打下良好的心理基础。

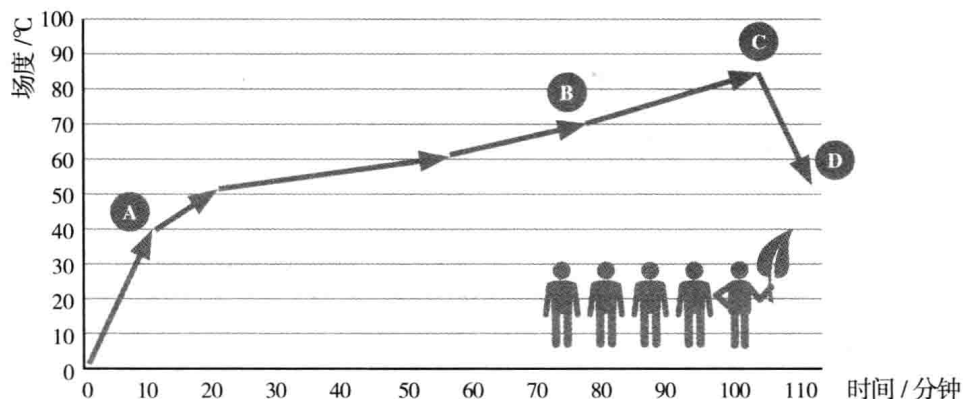
然后进行寻找归属和融入集体的“归家之旅”。之后小组成员彼此握手或拥抱，做自我介绍。几轮过后，成员之间逐渐熟悉起来，最后一轮分成6~8人一组，小组围坐。进入课程下一环节“有你有我”。

至此，学生对自我、对他人、对集体都有了充分的感受和参与过程，彼此之间的接纳和相容性会在过程中得到最大的提升。

总结阶段要自报家门，全体学生手拉手站成一个大圈，轮流表达内心的感受或祝福。全部完成后跟唱《有你有我》（郭峰原唱），进一步拉近彼此距离。

课后的自我觉察和内化活动是“寻找我的天使”，每个学生抽取一张“名片”，课余时间彼此关注和关心。通过同学之间的关注和对本课的回顾和反思，调动学生内在动力，发挥朋辈支持力量，促进学生行为的改变。

团体动力发展曲线图



团体动力发展曲线图解读

这是一堂为大学新生开设的心理健康课程，采用了多项心理技术，在活动中让学生体验和思考，增进了解，尽快融入新的集体和环境。暖场活动“可爱的小猫”很快调动了学生的参与积极性，团体动力快速增强，场温由开始的局促和淡然迅速升高（A）。在课程核心部分，第一个活动是让学生感受集体，增进学生的集体认同感，团体动力会继续增强。自画像环节本来是促进自我认识的活动，但本课增加了展示和向大家解释说明自己的画作部分，通过观赏全班同学的画作，每个人内心都对他人有了一个初步的认识和了解，每个人也都在潜移默化中对自己相似相近或者个性迥异的人进行搜寻和辨别，也都在把自己放在团体中加以反思。因此，当进行“归家之旅”的时候，同学之间的心理防御和陌生感已经减少，团体动力处于持续升高状态（B）。“有你有我”环节是本课的高潮部分，团体动力最强，场温达到最高点（C）。通过工作阶段的四个环节，学生对自己、对他人、对集体都有了较高的认同感和归属感，在总结阶段顺势加深情感体验，在歌声和祝福声中平静心绪，在温暖的人际氛围中憧憬未来美好生活，团体凝聚力会保持下去。此时场温仍然很高（D），同学之间的陌生感完全消除，新的班级已经被学生接纳，大部分学生已经融入其中。

课程方案

课程阶段	活动主题	活动内容	活动时间	设施和材料	备注
暖场阶段	暖身活动	可爱的小猫：学生扮演小猫逗别人笑，被逗笑的学生继续扮演小猫。	10分钟	每人一把椅子	普通教室即可，最好是专门的团体活动室。
	走过你我	内外圈。	10分钟	无	
工作阶段	我的自画像	画自画像。	30分钟	① 图画纸和彩笔 ② 音乐《天空之城》	
	归家之旅	学生按教师指令找到小组。	15分钟		
	有你有我	每组排演一个展示节目。	30分钟	道具自备	
总结阶段	总结升华	自报家门。	10分钟	① 音乐《有你有我》 ② 足够大的空间	
课后自我觉察和内化阶段	课后作业	寻找我的天使。	课后自选时间完成		教师课后要与至少一名学生个别交流。