

纪念汶川大地震一周年

华南师范大学和成都市妇女联合会联合推出

心理救援丛书

心理危机干预

团体心理训练的主题与方法

主编◎ 许思安 副主编◎ 黄喜珊



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

ISBN 7-309-05436-9

定价：35.00元

（含增值税）

心理危机干预

团体心理训练的主题与方法

（美）詹姆斯·H·霍姆斯 著

© 2008

纪念汶川大地震一周年

华南师范大学和成都市妇女联合会联合推出

心理救援丛书

会委副计丛

心理危机干预

团体心理训练的主题与方法

主编◎ 许思安 副主编◎ 黄喜珊

心理学博士、华南师范大学心理学系教授、心理咨询师

心理学硕士、华南师范大学心理学系教授、心理咨询师

方向

心理学

心理学

心理学

心理学



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

心理危机干预团体心理训练的主题与方法 / 许思安主编; 黄喜珊副主编. — 广州: 暨南大学出版社, 2009.5

(心理救援丛书)

ISBN 978-7-81135-210-8

I. 心… II. ①许… ②黄… III. 心理卫生—研究 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 031364 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85220693 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 10.75

字 数: 217 千

版 次: 2009 年 5 月第 1 版

印 次: 2009 年 5 月第 1 次

定 价: 23.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

前言

2008年5月12日，四川省汶川县发生了里氏8.0级大地震，造成了巨大的人员伤亡和经济损失。地震，不但在瞬间摧毁了我们的家园，夺去了我们同胞的血肉之躯，而且对于幸存者也造成了伤害，使其不论在生理、心理或行为上，均会产生各种反应。比如，对于所有的儿童和青少年而言，他们都会有一些共同的反应，即害怕将来还会有类似的灾难、对上学失去了兴趣、面对巨大刺激出现行为退化现象、睡眠失调和畏惧夜晚的到来、害怕与灾难有关的自然现象等。不同年龄层面的孩子，其典型行为又各有不同。比如，对于小学中低年级的学生而言，他们的反应往往表现为易怒、哭诉、黏人，在家或学校出现攻击行为，逃避上学，在同伴中退缩，畏惧夜晚、做噩梦、害怕黑暗，对学习失去兴趣或不能专心等；对于小学高年级及初中阶段的学生而言，他们的反应则往往表现为睡眠失调、食欲不振、不愿意做家事、出现行为问题（例如打架、退缩、失去兴趣、寻求注意等行为）、有不同程度的生理问题（例如头痛、不明原因的痛、皮肤发疹、排泄问题）、失去与同伴社交活动的兴趣等；对于高中学生而言，他们的反应则往往表现为烦躁或减少活动、冷漠、食欲与睡眠失调、出现某种身心症状（例如排泄问题、气喘、头痛与紧张、月经失调与月经困难）、对异性的兴趣降低、注意力不集中、对父母控制及想要解放的反抗减少、出现不负责或违法的行为、疑病症（不断担心自己有病痛，但无医学上的根据）等。

总而言之，地震之后的幸存者面临着不同程度的心理危机——思念、悲伤、恐惧、惊慌、愤怒、情感冷漠……已有事实表明，心理危机若得不到及时而有效的处理，其对当事人的影响将颇为深远。Yule（1991）认为有30%~50%的儿童在灾难后会出现明显的心理障碍，伤恸反应会使得孩童的症状更加严重；Yule（1990）发现在船难发生六年后，当时幸存的儿童与青少年仍有情绪困扰；Winje等人（1998）对校车意外事故的幸存孩童进行追踪研究后指出，在事发一年后大部分孩童仍有闯入、逃避、沮丧等症状；Nader（1990）发现在校园大屠杀14个月后，当时位于扫射地区的孩童中有74%具有严重的创伤性应激障碍（PTSD）症状；对于地震灾害的研究显示，墨西哥地震后30%的幸存者出现PTSD症状（De La Fuente，1990），高达74%的幸存者在亚美尼亚地震发生的3~6个月间罹患PTSD，即使在一年半之后，仍有不小比例的成人与儿童具PTSD

相关症状 (Goenjian, 1994)。一些研究显示, 即使死亡人数不高的自然灾害, 幸存者在灾后的 3~5 年间仍会出现症状 (Cook & Bickman, 1990; Krause, 1987; Vodel & Vernberg, 1993); 长期追踪研究幸存者心理状况的 Klipatric 等人 (1987) 的研究结果指出, 约有 17% 的性侵害受害者在事发 17 年后仍符合 PTSD 诊断; Green 等人 (1990) 在水坝灾难发生 14 年后, 对幸存者所做的研究结果显示, 约有 28% 的成年幸存者有 PTSD 症状。17 年后再对当时的儿童幸存者进行追踪研究, 结果发现大部分幸存者都没有明显的心理困扰。而我国 1976 年唐山大地震后, 灾区曾经有 14.6% 的劫后余生者因亲人遇难和难以忍受震后满目废墟的惨状, 产生不想活下去的念头; 此外, 强烈地震造成的精神刺激导致一些人产生反应性精神疾病。据 1978 年 8 月唐山市精神病院普查, 确认因地震造成的极度痛苦、悲伤和恐惧导致的反应性精神病有 108 例, 占各类精神病总数的 2.4%。因此, 如何进行心理危机干预和辅导成为一个亟待解决的重要课题。其中, 心理危机干预是指对处在心理危机状态下的个人采取明确有效的措施, 使之最终战胜危机, 重新适应生活。

事实上, 很多研究和实例证明, 在发生灾难性突发事件时, 心理干预可起到缓解痛苦、调节情绪、重塑社会认知、调整社会关系、整合人际系统、鼓舞士气、引导正确态度、矫正社会行为等作用。而“有效的危机干预”就是帮助人们获得生理、心理上的安全感, 缓解乃至稳定由危机引发的强烈的恐惧、震惊或悲伤等情绪, 恢复心理的平衡状态, 对自己近期的生活有所调整, 并学习到应对危机的有效策略与健康的行为, 增进心理健康。正是在这样的背景下, 我们尝试探讨震后心理危机干预的有效策略与方法, 并侧重于开拓震后心理重建的专题性的团体心理训练策略与方法。

目 录

前 言 / 1

第一章 团体心理训练概论 / 1

- 一、团体心理辅导概述 / 1
- 二、团体心理训练概述 / 2
- 三、概述相关基础理论 / 15

第二章 团体心理训练技术 / 23

- 一、团体活动 / 23
- 二、角色扮演 / 32

第三章 危机干预与团体心理训练的主题 / 43

- 一、团体心理训练主题之一：哀伤 / 43
- 二、团体心理训练主题之二：情绪 / 51
- 三、团体心理训练主题之三：感恩 / 59
- 四、团体心理训练主题之四：合作 / 64
- 五、团体心理训练主题之五：自信 / 70
- 六、团体心理训练主题之六：认知功能 / 77
- 七、团体心理训练主题之七：学习 / 84

第四章 团体心理训练案例之儿童篇 / 91

- 一、主题案例设计之一：哀伤 / 91
- 二、主题案例设计之二：情绪 / 98
- 三、主题案例设计之三：感恩 / 102
- 四、主题案例设计之四：合作 / 104
- 五、主题案例设计之五：自信 / 108
- 六、主题案例设计之六：认知功能 / 112
- 七、主题案例设计之七：学习 / 115



第五章 团体心理训练案例之青少年篇 / 119

- 一、主题案例设计之一：哀伤 / 119
- 二、主题案例设计之二：情绪 / 122
- 三、主题案例设计之三：感恩 / 126
- 四、主题案例设计之四：合作 / 129
- 五、主题案例设计之五：自信 / 133
- 六、主题案例设计之六：认知功能 / 137
- 七、主题案例设计之七：学习 / 140

第六章 团体心理训练案例之成人篇 / 144

- 一、主题案例设计之一：哀伤 / 144
- 二、主题案例设计之二：情绪 / 149

参考文献 / 159

后 记 / 163

第一章

团体心理训练概论

一、团体心理辅导概述

(一) 团体心理辅导的内涵

团体心理辅导 (Group Psychology Counseling) 是一种在团体情境下提供心理援助与指导的辅导形式, 由领导者根据成员问题的相似性或由成员自发组成课题小组, 通过共同商讨、训练、引导, 解决成员共同的发展或共有的心理问题。

(二) 团体心理辅导的功能

1. 教育功能。团体心理辅导的过程是一个借助于成员之间的互动而获得自我发展的学习过程。

2. 发展功能。团体心理辅导可以改善成员不成熟的偏差态度与行为, 促进其发展良好的心理状况, 培养其健全的人格。

3. 预防功能。团体心理辅导是预防心理问题发生的有效途径。在团体心理辅导的过程中, 成员在团体中可以更好地了解他人、接纳他人和满足自我归属感。

4. 矫正功能。团体活动的情景比较接近日常生活与现实状况, 因此, 对于处理情绪困扰与心理偏差行为容易收到效果。

(三) 灾后团体心理辅导的特点^①

1. 主动性。在自然灾害的重创下, 人们原有的生活经验和应对机制可能失效, 而且应对压力最有效的因素——社会支持也有可能由于通信等原因而无法发挥其应有效用。所以, 人们在感到难以应对时, 就会自然而然地形成一层保护膜, 不让自己去感受这些负性情绪, 不过这些情绪依然在潜意识中影响着他们。不少灾难心理学研究也表明, “大部分民众并不认为自己在灾难后需要心理卫生服务, 也没有对外寻求这类帮助。因此, 心理卫生工作人员必须主动发掘这些受到灾难影响的幸存者”。

2. 支持性。灾后心理援助面对的是大多数健康人群, 而且在灾后表现出的负性情绪是正常人在异常情况下的正常反应, 大多数人并不需要治疗, 他们需要的是支持和鼓励。团体心理辅导就是要在团体领导者的带动下, 营造一种安

^① 马淑琴, 田瑞琪. 团体心理辅导在灾后心理援助中的具体应用. 西南交通大学学报 (社会科学版). 2008, 9 (4): 19-23.



全、支持和接纳的氛围，让成员在这个团体中可以宣泄情绪、得到理解与认同、获得支持，从而达到心理的康复。

3. 稳定性。有效的心理援助应是长期持续的。团体心理辅导一般要进行七八次以上才有可能使参与者在内心深处接受其他成员，产生持久的信任感和安全感，其心理辅导效果才能持久。灾区人民在经历灾难后，安全感在不同程度上会有所削弱甚至消失，而团体心理辅导会为其提供固定而持续的心理援助。

(四) CISM 处理模式

国外关于危机干预的处理模式中，应用最为广泛的是源自美国对越战退伍军人的干预中总结而得的“危机事件压力管理（Critical Incident Stress Management, CISM）”模式。

危机事件压力管理模式应用于团体心理辅导，其实施步骤一般有四个阶段：

第一，事实阶段。在这个阶段中，领导者将要求成员介绍他们的名字（可组成小团体进行，若在灾区实施，有些成员彼此之间可能还并不熟识），讲述他们在这次地震中发生的事情。这样将提供机会使他们对地震经验进行再造，并针对此事件表达出准确的事实。团体的领导者通常可以询问他们在事件发生过程中经历了什么，看见了什么，听到了什么，闻到了什么和做了些什么。

第二，思考阶段。领导者将要求这些成员分享当他们意识到这是一个不寻常事件时的第一个想法。在这个阶段中，这些成员将从一般陈述中提供事实阶段的补充信息，促使相互间产生更多的念头。领导者或团体领导者逐一体会，并且邀请每一位参与者表达。

第三，反应与症状阶段。反应阶段涉及分享当场、现在与事后的感受，这包括事件后所经历的任何生理的、情绪的、认知的或行为的征兆或症状。领导者可以请这些成员叙述对这次事件的反应，可询问成员“这次地震中最糟的部分是什么”、“假如有一件事情你可以将其从这次地震所产生的意外中删除，那将会是哪一件事”；或问他们“当时你最强烈的感觉是什么”、“灾后至今，一直困扰你的感受或行为有哪些”等。

第四，教学与再保证阶段。在征兆和症状被表达出来后，成员将得到再保证。即领导者将以肯定与支持的口吻说明，成员所出现的这些都是正常反应，并再补充一些或许尚未表达出来的额外征兆与症状。在这一阶段中也将提供正向的因应方式，特别是一些已经浮现出来的方式方法，而且也提供压力管理的一般信息。

二、团体心理训练概述

(一) 团体心理训练的内涵

心理训练（Mental Training or Psychological Skill Training）是指有目的、有计划地对训练者的心理过程和个性心理特征施加影响的过程，也是采用特殊的方法和手段使训练者学会调节和控制自己心理状态，进而调节和控制自己活动行



为的过程。团体心理训练 (Group Mental Training or Psychological Skill Training) 即多人一起参与心理训练的过程。具体而言,即通过教育、指导、辩论、演讲、情景模拟、郊游、社会调查等形式,运用放松、暗示、表象、心理剧、角色扮演、“空椅子”等心理学技术和方法,结合其他的辅助手段和设施,设定特定的情景以使参加者在其中积极活动,改善心理品质,形成预期的行为、习惯和技能,提高心理素质和培养健全人格的活动。

知识链接

团体心理辅导、团体心理咨询与团体心理训练的异同

一、团体心理辅导、团体心理咨询与团体心理训练的共同之处

(1) 都是在团体情境中进行,强调人际相互影响。如团体心理辅导、团体心理咨询强调借助团体力量影响个体,强调人际互动对人的影响,团体心理训练强调通过团体环境的行为实验来帮助成员学会如何解决问题。

(2) 活动方法与技术有交叉。心理学的方法与技术,如放松、暗示、心理剧、“空椅子”等在各项中都被应用。

二、团体心理辅导、团体心理咨询与团体心理训练的不同之处

(1) 目标不同:团体心理辅导以人的成长、发展为中心,强调助人发展的功能,旨在帮助人的全面发展,最终目标是促进人格的健全发展。团体心理咨询的目标是解决成员共有的发展课题或心理障碍。团体咨询中的发展性咨询与团体心理辅导的目标很相近,都有促进个人成长的意思。团体心理训练的目标是帮助成员学习新的行为,改变不适应的行为,并通过练习使新行为得到巩固。与发展性团体相比,训练性团体不重视个人成长,而是重视团体发展的过程,引导成员观察、改进自己的行为。

(2) 对象不同:团体心理辅导可以主动为人提供服务。团体心理辅导的团体可多达几十人,分小组一起活动。团体心理咨询参加对象为有某方面心理障碍和希望在某方面得到发展的人。团体心理咨询规模因参加者的问题性质不同而不等。咨询小组一般不超过12人,少则3~5人。团体心理辅导扩大了需要心理帮助的人群,心理辅导面向所有人,体现了心理健康的全民性与全程性。儿童和成人,包括老年人在内的各年龄阶段的人群都在心理辅导的范围之内。团体心理训练对象为希望在某方面提高心理素质、改变自己的人,人员构成不一定有共同特征。

(3) 活动性质与侧重点不同:团体心理辅导是一个助人自助的过程,是一种协助与服务,属于教育活动的性质。这种自我教育活动以积极的人的发展观为理念,以人的成长、发展为中心,相信人的潜能,引导、帮助人主动参与、自我体验、自我领悟、自我实践,解决成长中的问题,开发潜能,进而达到更

好发展的目的。团体咨询更多的是采用心理咨询技术,活动触及参加者精神领域更深层次,对个人影响更深远,属于心理性质。团体心理咨询更多的是从心理咨询各流派中汲取营养,精神分析、行为主义、人本主义、森田疗法等各流派都有着各具特色的团体咨询技术。团体心理训练的技术着重训练,强调此时此刻,不涉及成员过去的行为;强调过程不强调内容;强调态度与行为的形成与改变。团体心理训练除采用放松、暗示、音乐、心理剧、“空椅子”等心理技术外,还采用辩论、演讲、社会调查等一般方法。与其相比,团体心理辅导则重视情感体验、自我意识、内省等。

资料来源:左占伟,冯超.团体心理辅导、团体心理咨询、团体心理训练概念的区分.石家庄师范专科学校学报.2003,5(2):69~71

(二) 团体心理训练的分类

1. 根据团体心理训练的功能划分,可分为发展性团体、训练性团体与治疗性团体。

2. 根据团体目的划分,可分为训练团体、个人发展团体与学习团体。

3. 根据心理训练的内容或主题划分,可分为注意力训练、意志力训练、自信心训练、自我意识训练、表达能力训练、人际交往训练、耐挫能力训练等。

4. 根据心理训练的系统性划分,可分为单项心理训练和综合心理训练。

(三) 团体心理训练的阶段

1. 开始阶段。团体心理训练的开始阶段是一个定性与探索的阶段,该阶段的主要任务是使成员之间互相熟悉及确定团体的结构。

2. 工作阶段。团体心理训练的工作阶段的主要任务是使成员在相互信任和真诚的气氛中,自由地进行交流、沟通和分享,通过探讨重要的问题并采取行动,促成成员的行为改变。

3. 结束阶段。团体心理训练的结束阶段的主要任务是使成员能够面对即将分离的事实,并帮助成员总结出团体训练过程中的经验和收获,鼓励成员将其运用到实际生活当中,促进成员的改变和成长。

(四) 团体心理训练的层次

在具体实践中,团体心理训练可以分为四个层次:

1. 生理水平的训练。如生物反馈训练、放松训练、瑜伽等身心调整训练。

案例链接

自律神经训练法^①

1. 准备活动

采取一种你认为舒适的姿势:正坐在椅子或凳子上,头部略向前倾,胳膊

^① 设计者,柯贵幸,华南师范大学教科院心理系2009届本科生。2008年9~11月该方案曾在四川省都江堰中学实施。



和双手自然散放在大腿上。双腿怎么舒服怎么放，双脚略向外，闭眼。

2. 热身运动

放松面部所有的肌肉，自然放松。合上眼睑静静休息，眼观鼻尖，下巴松悬，嘴巴微张，上下牙齿不要接触。将舌头放在上牙的牙龈线上，就像在不出声发 [d] 或 [t] 音。

开始平稳地用腹部吸气，不牵动其他任何部位。当空气吸入时，感觉你的腹部因充满空气而鼓起来。当呼气时，感觉腹部陷下去变成空的。慢慢地吸气，呼出两倍于所吸的气。每次吸气时都往上加数：吸气、2、3；呼气、2、3、4、5、6；吸气、2、3、4；呼气、2、3、4、5、6、7、8。在1或2的时候开始吸气，然后增至6或7，不要抻着。

然后转回开始处。吸入6，呼出12；吸入5，呼出10；吸入4，呼出8……一直回到1。

如此坚持2~3分钟。

3. 自律神经训练法

第一步——沉重感

从寻找体内一种愉悦的沉重感开始，从右臂起，对自己说：

我的右臂越来越无力且沉重。（6~8次）

我的右臂越来越沉重，越来越沉重。（6~8次）

我的右臂已经完全沉重了。（6~8次）

我感到无比平静。（1次）

睁开眼睛，摆脱右臂的沉重感，将胳膊前后弯曲几次。做几个深呼吸，再放松。再进行一次热身运动，做一个循环。

“第一步——沉重感”练习1次持续约7~10分钟，一天2~3次。

如果想象胳膊发沉有困难，可以在右臂上加一个重物，大声说：“我的右臂越来越沉了！”

做3天右臂沉重练习。

然后按同样的程序做左臂练习、双臂练习、右腿练习、左腿练习、双腿练习、四肢练习，每个练习做3天。

“第一步——沉重感”练习大约需要持续3周时间。如果你能体验到四肢产生一种真正的沉重感，说明你已经为第二步做好了准备；如果还没有，再多做些时间，直到达到理想的状态为止。有些人1天就能做完全部练习，但这种做法的根基是不牢的，最好先打下一个坚实的基础。

第二步——温暖感

一旦你感到沉重感，就可以随意产生温暖感：

我的右臂越来越无力且温暖。（6~8次）

我的右臂越来越温暖，越来越温暖。（6~8次）

我的右臂已经完全温暖了。(6~8次)

我感到无比温暖。(1次)

当你重复这一温暖程序时,努力想象将右臂放入一桶温水中,或者右臂正在温暖的太阳照耀下。

按照第一步的程序,右臂练3天,左臂练3天,双臂、左腿、右腿、双腿、四肢每个都练3天,你能在3周内掌握它。然后合并前两步的内容,练习做最后程序:

我的四肢越来越无力,沉重且温暖。(6~8次)

我的四肢越来越沉重且温暖。(6~8次)

我的四肢已经沉重且温暖。(6~8次)

我感到无比平静。(1次)

如果你意念温暖有困难,可以在四肢上弄些温水,对自己说:“我的胳膊好温暖!”

注意:温暖程序要等到有沉重感才能去做。在做合并练习的循环中间应该睁开眼睛,动动四肢,扔掉沉重感和温暖感,然后再激发它。

第三步——静心

最好仰面躺下做此练习。感觉你的心跳,感觉它在你的胸口、喉咙或任何一处。你可以把右手放在左腕脉搏处或者胸口,在平常的放松状态下,你就能感觉到心跳,然后默念:

我的胸膛感到温暖和愉悦。(6~8次)

我的心跳平静且稳定。(6~8次)

我感到无比平静。(6~8次)

坚持练习2周的时间,每天2~3次,每次7~10分钟。如果你在练习后仍做得不好,继续做下去。

第四步——控制呼吸

做热身,重复以下训练:

我的四肢越来越无力而又沉重且温暖。(1~2次)

我的四肢越来越沉重且温暖。(1~2次)

我的四肢已经完全沉重且温暖。(1~2次)

我的心跳平静且稳定。(1~2次)

我感到无比平静。(1~2次)

我的呼吸无比平静。(1~2次)

每天练习7~10分钟,分为2~3次,坚持做2周。当你爬楼梯或慢跑时仍然能够随意平静而有节奏地呼吸的话,恭喜你,你已经成功地掌握它了。到那时你可以把最后一句话换成——“我的呼吸它呼吸了我。”

第五步——暖胃



这是为了让你的“心窝”——腰的上部、肋骨下部——产生令你怜悯的温暖感。

先做热身练习，然后简短地重复一下沉重感、温暖感程序及静心和呼吸练习，最后加上：

我的胃正在变软变温暖。（6~8次）

我感到无比平静。（1次）

为帮助你在“心窝”里产生温暖感，你可以将右手掌放在心窝处做练习。慢慢地，你会感觉到心窝在散发着热量。坚持一日做2~3次，每次7~10分钟，做2周。当你能随意感到温暖的时候就算完成了这一步。

第六步——冷却前额

此练习能让你学会体验前额的凉爽。做完前面的步骤后，对自己默念：

我的前额很凉爽很舒服。（1~2次）

我感到无比平静。（1次）

想象一股清新的微风吹拂你的前额和脸庞。如果你没有立即感觉到凉爽，那就站在空调或电风扇前大声对自己说：“我的前额好凉爽！”此练习每天做2~3次，每次7~10分钟，做2周。当你明显体验到前额凉爽时，你就已经完成了第六步。

第七步

准备好练习最后总结程序，你马上就可以从自律神经训练法第一阶段毕业了。做热身练习，简短重复沉重感、温暖感、静心、呼吸、暖胃及冷却前额练习，最后说：

我的心跳沉重而温暖。

我的心跳和呼吸平静而稳定。

我的胃柔软而温暖，我的前额很凉爽。

我感到无比平静。

将这样的总结重复几次。如果你掌握了整套方法，就可以只默念1~2次即达到一种愉悦的、平静的、无压力的“自律神经训练法状态”，控制权在你手中。进入这种状态的能力会随着不断的练习而加强。巩固性练习是2天一次，每次5分钟。

2. 心理机能的训练。如观察力训练、记忆力训练、思维训练、创造力训练、自信训练等。

案例链接

学会倾听^①

一、热身活动——“我说你做”考考你

1. 规则与方式：教师朗读一篇名为《花雨》的文章。当听到“花朵”时，女同学起立；听到“雨滴”时，男同学起立。如果连续听到相同的词语，则站立不动。站立的同学要等另一个同学起立后方可坐下。

2. 提问：“在刚才的活动中，有些同学反应很快很准确，但也有些同学出错比较多。为什么呢？”

3. 小结：没有注意听游戏规则；没听完关键词就急着做出反应；没有集中注意力听，盲目跟风。引出“反应又快又准确的前提是认真倾听，听完后再做反应”的总结。

二、感受倾听——“你说我听”

1. 导入：从婴儿开始，我们就在学着倾听。通过倾听，我们学会了说话；通过倾听，我们更加了解他人。从上个活动我们可以体会到：倾听可以使获得外界的信息，从而顺利完成任务。除此之外，倾听还有什么作用呢？下面，我们再来做一个活动，大家可以通过活动来体会。

规则和方式：分发给同桌两人各一张折着的纸，分别写“A（收）”和“B（收）”，要求同桌两人在打开纸张之前，首先协商谁是A谁是B。之后，打开纸张，按照纸上要求的任务去做。A任务：请你认真地给你同桌讲一讲你国庆节的经历，时间不少于一分钟，不多于一分半钟；B任务：对方的任务是给你讲一件事情，要求你在听的时候或东张西望，或收拾东西，或做出其他动作，还可以打断A并突然转到其他话题。但是做这些的时候，请你稍微自然一些，不要让对方察觉你是故意这么做的。

2. 活动后分享：请扮演A的同学说说刚才的活动中，B的行为让你有何感受。

3. 小结：当我们讲话时，对方没有认真听，我们会感到不舒服，感到对方不尊重我们，甚至有些同学都不愿意再说下去。从这个活动中，我们感受到倾听不仅可以让我们获得信息，而且倾听也是一种礼貌，是表示对说话者的尊重。

三、认真倾听——我们该怎么做

1. 导入：我们刚刚谈到倾听，那我想问一下同学们，你们从哪些地方观察一个人是否在认真倾听呢？

2. 列表：不良的倾听行为；良好的倾听行为。

3. 小结：通过上面的分析，我们了解了哪些倾听行为是不好的行为，哪些倾听行为是良好的行为。

① 设计者，胡文文，华南师范大学教科院心理系2009届本科生。2008年9~11月该方案曾在四川省都江堰市幸福小学实施。



四、自我评价

1. 请同学发言：请各位同学在心底对自己平时的行为作出评价，从倾听的外在行为表现来看，自己是不是一个好的倾听者。

2. 小结：善于反思自己，对自己进行总结，这是一个良好的习惯。通过学习，发现自己的不足，这样才使得自己有进一步成长和发展的机会。但任何行为的改变都不是朝夕之功，需要我们不断地加以练习。

五、行为训练——做善于倾听的人

1. 继续“你说我听”。按照老师教的知识和技巧来进行，角色不变。

2. 互换角色进行游戏。

3. 提问：这次感觉好点了吧，会不会更想说出你的话呢。

4. 总结：良好的倾听行为需要我们在日常生活和学习中有意识地加以运用，久而久之才会变成自己的一种可贵品质。

3. 人格健全训练。这种训练强调个体的全面发展，中心是人格教育与训练。

案例链接

认识自我 悦纳自我^①

一、团体的形成

1. 介绍本次活动的目的、要求、方式

2. 抛绣球

(1) 自我介绍。

目的：锻炼自己说话的胆量。

每个被绣球抛到的成员都必须用一句有特色的话向在座的人介绍自己，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。

内容：A. 外貌 B. 行为（学习、生活等方面） C. 性格 D. 特长 E. 能力 F. 人际关系

(2) 互相介绍。

目的：彼此认识，建立互动关系。

每6人为1组，围成一个圆圈，每个人向队友介绍右边的队友的情况（根据刚才自我介绍进行复述），这样会看到倾听的效果如何，更可以建立互动的关系。

(3) 小组成员体验交流，分享感受。

^① 设计者，邱健斌，华南师范大学教科院心理系 2009 届本科生。2008 年 9 ~ 11 月该方案曾在四川省都江堰市塔子坝中学实施。