



大学院校班级 辅导活动手册

• 程小蘋 编著

DAXUE YUANXIAO BANJI
FUDAO HUODONG SHOUC



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM

中国石化



大學院校班級 輔導活動手冊

CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM

CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM
UNIVERSITY OF PETROLEUM



中国石化
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM

大学院校班级辅导活动手册

程小蘋 编著

重庆大学出版社

大学院校班级辅导活动手册。原书由台湾五南图书出版股份有限公司出版。原书版权属台湾五南图书出版股份有限公司。

本书简体中文版专有出版权由台湾五南图书出版股份有限公司授予重庆大学出版社,未经出版者书面许可,不得以任何形式复制。

版贸渝核字(2008)第035号

图书在版编目(CIP)数据

大学院校班级辅导活动手册/程小蘋编著. —重庆:重庆大学出版社,2009.1

ISBN 978-7-5624-4784-9

I. 大… II. 程… III. 高等学校—辅导(教学)—手册
IV. G642.46-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第006400号

大学院校班级辅导活动手册

程小蘋 编著

责任编辑:唐启秀 罗 杉 版式设计:唐启秀

责任校对:任卓惠 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

*

开本:940×1360 1/32 印张:6.625 字数:197千

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

印数:1—3 000

ISBN 978-7-5624-4784-9 定价:25.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

活动主题	设计者	现 职
学习与专业发展	林梅凤	台湾成功大学护理系讲师,彰化师大心理与辅导学系博士资格候选人
压力调适 问题解决技巧	蔡素妙	现为“中华大学”讲师,彰化师大心理与辅导学系博士资格候选人
增进班级凝聚	吴珍梅	联兴小学教师,彰化师大心理与辅导学系博士资格候选人
情绪管理	郭洪国雄	树德科技大学讲师兼学生辅导中心主任,彰化师大心理与辅导学系博士资格候选人
整合自我概念	许莺珠	大叶大学兼任讲师,彰化师大心理与辅导学系博士资格候选人
自我肯定提升	施玉丽	新竹地方法院观护人,彰化师大心理与辅导学系博士资格候选人
人际关系促进	吴嘉瑜	台湾暨南大学公共行政与政策学系讲师,彰化师大心理与辅导学系博士资格候选人
两性关系培育	苏完女	岭东技术学院讲师,彰化师大心理与辅导学系博士资格候选人
生涯发展与规划	翁树澍	朝阳科技大学社工系讲师兼学生辅导中心主任,彰化师大心理与辅导学系博士资格候选人

序

在彰化师大学生心理咨询与辅导中心工作了6年,看着学生挣扎于自信、两性交往、人际互动、未来前途等议题之间,虽尽力对前来寻求协助的学生进行交谈、提供支持、帮助其了解自己的问题、化解问题;也安排各式咨询团体、辅导团体及出版心理卫生刊物,却总觉得服务不够全面,尤其对那些对辅导中心持有负面印象的学生,或害羞内向的学生,担心他们有需求,却从不主动使用校内的这一中心,一旦出了某些事情,常让人有何以致此的无限感慨和遗憾。

为了尽量照顾到更多学生的心理健康,班级辅导不失为一种积极且能有效率地与学生接触的做法;在辅导中心,每学期开放各班同学就自己感兴趣、有需求的主题,自由申请班级座谈或辅导,但是多年工作下来的体验,却发现要落实班级辅导的效果是需要依靠实际与学生接触的任课教师。辅导员和任课教师站在与学生接触的最前线,最清楚学生的状况,也最能掌握学生的心态。若站在为人师传道、授业、解惑的职责要求,以及教育的目标为人的全面发展的概念,则辅导员或任课教师除注重专业的培养外,学生心理健康的培育也当属于其注意范围。就是基于这种理念,遂想出版一本提供大学院校辅导员可使用的班级辅导活动手册,以助辅导员在关心学生的同时,能为学生提供及时辅导。

本书先行构思了与大学生身心成长、学校适应、班级发展有关的主要议题,其包括:学习与专业发展、压力调适、问题解决技巧、班级凝聚增强、情绪管理、整合自我概念、提升自我肯定、促进人际关系、培育

两性关系、生涯发展与规划。进而邀集了陆续在中心实习的心理与辅导学系的博士生：林梅凤、郭洪国雄、翁树澍、蔡素妙、吴珍梅、苏完女、许莺珠、吴嘉瑜及施玉丽。先后就安排的主题分别依年级设计4~8次的班级辅导活动方案，期望借此关注到同一主要发展议题的完整性。完稿后再由本人做后续整体设计的检验、修正与资料补充。

基本上，这本手册提供给大学院校担任辅导员工作的老师使用，但其他中学层面的班主任或辅导老师也可选择参考使用。老师们可就班级状况以及学生需辅导的层面选择适合的方案进行。由于当初设计方案时即力求能简易执行，必要的参考资料及填表均列于附录中，以供老师即刻就能参阅及影印使用。

本书构思立意良好，唯因多人执笔，书写风格自有不同，虽经笔者予以修饰，仍有痕迹，只好请大家包涵。各位在参照实施的过程中有任何心得建议，亦请不吝指教。

程小蘋

写于台湾彰化师范大学心理与辅导学系

目 录

学习与专业发展

掌握学习的方向——适应大学学习生活	3
四时读书乐	5
附录1 学习满意度自我评量表	7
面对考试——东方不败	8
专业彩虹图——专业兴趣的检验与发展	10
附录2 专业兴趣温度计	12
附录3 专业技能简历表	12
寻梦园——专业者特质的探究	13
七宝奇谋——学习使用图书馆	15
附录4 资料阅读索引卡	17
千将铸剑——撰写书面报告	18

压力调适

压力检验	23
附录1 人体轮廓图	26
附录2 呼吸调节法	27
肌肉松弛法	28
逆境中的合理思考	30
超级赛亚人——应对学习压力	33

问题解决技巧

脑力激荡术	37
附录 1 脑力激荡主题推荐一览表	39
促成行动计划	40
附录 2 解决个人问题分析表(范例说明)	42
解决个人问题分析表	42
衡量轻重	43
附录 3 决策平衡单(范例说明)	44
决策平衡单	45
团体决策	46

增进班级凝聚

让班级更好	51
介绍自己——让同学了解我	52
别人眼中的自己	54
班级风向计——促进班级凝聚	56
细数 4 年成长路	58
心底话——道珍重	59

情绪管理

帮自己的心情取一个名字	63
抽丝剥茧地看清楚情绪的真面目	66
如何勇敢地走出热恋伤痕——谈分手	69
不应该是个无言的结局——谈自杀防治	71
生死无惧,让生命更有活力——谈死亡	74
飞越杜鹃窝——认识精神疾病	77
附录 认识精神医学	80
精神官能症的认识	83

整合自我概念

重新命名——建立自我期许	91
猜猜我是谁——身体与我	92
附录 1 催化文稿	93

人格大拼盘	94
附录 2 人格特质一览表	96
附录 3 人格盾牌	97
临危不乱金头脑——道德标准的审核	98
附录 4 手术病人简要资料	100
人我之间透视	101
附录 5 自我评价量表	103
附录 6 人际我评量表	105
动物之家——家庭对我的影响	107
附录 7 家庭我——冥想文稿	109
登山袋——我所拥有的	110
附录 8 登山袋图	112

自我肯定提升

生活花瓣	115
附录 1 生活花瓣图	117
如果生命只剩一天	118
自我肯定行为之一——我可以这样说	120
附录 2 自我肯定行为	122
附录 3 18 种情境测验	124
附录 4 自我肯定行为之表达	126
附录 5 自我肯定的句子	127
自我肯定行为之二——赞美的给予与接受	129
附录 6 赞美的给予与接受	132
自我肯定行为之三——提出请求	133
附录 7 “请求”之释义	135
自我肯定行为之四——拒绝的艺术	137
附录 8 拒绝的方法	139

人际关系促进

不沉的“铁水泥号”——尊重他人不同的意见	143
附录 1 铁水泥号的故事	145
如何让你了解我的世界——双向沟通的重要性	148

附录2 “单向沟通”用图	151
“双向沟通”用图	151
你我面对面——人际关系的觉察	152
附录3 情绪脸谱图	154
附录4 你我面对面:脸谱汇集表	155
人际关系大体检	156
附录5 人际树轮图	158

两性关系培育

谁是受欢迎的人——性别角色探讨	161
大记者访谈——两性交往大公开	162
亚当与夏娃的不同	163
新好男人与好女人	164
其实你懂我的心	165
喜剧人生——NO! 性骚扰	166
鸡同鸭讲——婚前性议题	167
未来不是梦——两性交往之计划	168

生涯发展与规划

时间管理	171
附录1 目前的生活馅饼	173
附录2 理想的生活馅饼	174
条条大路通罗马——确定所学方向	175
当前的我——生涯检验	177
附录3 自我生涯状态检验表	178
工作价值观大拍卖	180
附录4 价值清单	181
我喜欢的生活方式	182
附录5 “我喜欢的生活方式”问卷	183
流金岁月——一生的规划	184
附录6 生命拼图(全方位的生涯规划)	185
生涯抉择	186
附录7 刘建华的“生涯抉择平衡单”(范例说明)	188

附录 8 生涯抉择平衡单	189
简易的生涯规划	191
附录 9 简易生涯计划单	192
如何赢在起跑线上——求职信撰写的要领	193
附录 10 求职信的内容及撰写要领	195
如何打出漂亮的一仗——面试的应对	196
附录 11 应对面试注意要点	198

学习与专业发展

单元名称	掌握学习的方向——适应大学学习生活				
对 象	大一学生	时间	90 分钟	适用时段	大一上学期
单元目标	1. 促进学习适应。 2. 建立自己未来的学习方向。				
活 动 内 容				时间	备 注
一、准备活动和分组				10	大约分成 4 组。如果有成员落选也没关系,则他一个人便代表一个小团体。
辅导员先致欢迎词,有缘与各位相遇,鼓励同学在未来大学 4 年找到适合自己志趣的学习空间。 1. 请每位同学写下升大学选填本系的理由。 2. 写完之后,请同学自由发表所写的理由,并找相同立场的组员(合乎志趣、父母意见、成绩决定、不明原因等),互相分享自己抉择的心路历程。				15	
二、评估个人志趣与目前所读科系的适配性				15	请辅导员事先向各系办公室索取系课程规划及毕业生动态资料。
1. 小组成员轮流分享入学至今的学习适应状况、选课情形、学习生活安排,以及心中最想解决的困扰。 2. 小组推派一人,向全班报告分享讨论的内容。				10	
三、拟定未来学习方向				10	请辅导员事先向各系办公室索取系课程规划及毕业生动态资料。
1. 提供本系课程资料: (1) 由辅导员事先准备本系课程有关的书面资料,并说明各年级学习目标、未来毕业后发展,以及呈现毕业生动态。 (2) 提供转学考试与转系的申请时间及考试时间。 (3) 提供修习辅系、双学位的相关规定资料。				10	

活 动 内 容	时 间	备 注
2. 举办学习经验座谈会: (1) 邀请学姐出席分享学习经验座谈会。 (2) 请每位学姐分享当初选择是否就读本系时, 所思考的因素, 以及分享4年以来, 自己觉得最有收获与最感遗憾部分。	25	邀请名单包括3位大二学姐(转出、转入、原班生各一位), 一位大四学姐。
四、讨论和分享 1. 本班同学可自由提出问题, 或由辅导员鼓励各小组讨论后, 推派同学提出未来在修课、学习适应方面的问题, 可以指定某位学姐回答。 2. 请大家再坐回大集体, 邀请个别发表参加心得与心情感受: (1) 对刚才座谈活动的收获与感想? (2) 对个人未来在学习方向的启发或改变? (3) 目前您个人在本系修课时所遭遇的困难, 想要如何突破? (4) 检查对目前的课程的学习兴趣, 想要建立何种课程规划及学习目标? 3. 辅导员作总结后结束。	20 10	辅导员可视情况, 决定座谈会的深度, 也许只要做到让学生有所体悟, 了解个人抉择的因素和投入的考虑, 重要的是让全体同学能去检查自己的目前状态, 并找到自己投入学习的方式。

单元名称	四时读书乐				
对 象	大一学生	时间	90 分钟	适用时段	大一
单元目标	1. 自我评量学习满意度。 2. 学习有效学习策略。				
活 动 内 容				时间	备 注
一、引言 读书是学生的本分,但是有些人书念得很痛苦,也有些人念得很快乐,有些人则是气愤、有人是苦恼……真是酸甜苦辣都有。今天我们来描述一个读书的心情,进一步尝试想想如何才能把书念得快乐!				5	辅导员可先用海报将左列引言写好,或是以小卡(可到学生咨询中心索取相关卡片)分赠班级学生。
二、准备活动:找出读书心情脸谱 1. 请同学以空白纸张画下读书时的心情脸谱。 2. 将同学4~6人分为一组,分享各自的脸谱,并且讨论造成自己这种读书心情的原因。 3. 分享不同读书心情对读书状态的影响。 4. 小组成员中,彼此反馈可改变心情的做法。				20	准备白纸每人一张,以及彩色笔数盒。
三、学习满意度自我评量 1. 请同学画出自己在学习方法、学习计划、学习习惯、学习动机、学习过程、修课规划、学习目标达成度等各项上的满意分数,完成自己的满意曲线(参用附录1)。 2. 找出得分最低的项目,请自行写下影响该项目满意度的因素,并理出自己想要尝试的改善方法。				5	参见附录1格式,请辅导员先影印好,发给同学画出自己的满意曲线。
				10	