

# 团体的力量

——学生生涯团体辅导手册

侯志瑾 常雪亮 © 编著

清华大学出版社



# 团体的力量

——学生生涯团体辅导手册

侯志瑾 常雪亮 © 编著



清华大学出版社  
北京

## 内 容 简 介

本书是在北京师范大学心理学院侯志瑾教授带领的生涯发展与心理咨询研究团队的十年实践基础上凝结而成。包含了意义追寻、自我探索、生涯决策、求职加油四大主题共 26 个经过反复打磨的生涯团体活动以及十条对生涯团队带领者的专业建议,具有很强的实操性和指导性。本书案例丰富、解析透彻、工具全面、材料充分,可作为广大高校、中学生涯教育工作者的生涯团体辅导工具书。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。  
版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

### 图书在版编目(CIP)数据

团体的力量:学生生涯团体辅导手册/侯志瑾,常雪亮编著. —北京:清华大学出版社,2017  
ISBN 978-7-302-48344-1

I. ①团… II. ①侯… ②常… III. ①大学生—社会团体—手册 IV. ①G645.57-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 219888 号

责任编辑:彭远同  
封面设计:傅瑞学  
责任校对:赵琳爽  
责任印制:刘海龙

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

邮 编:100084

社总机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质量反馈:010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 装 者:三河市铭诚印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:11.25

字 数:205千字

版 次:2017年11月第1版

印 次:2017年11月第1次印刷

印 数:1~2500

定 价:35.00

产品编号:073201-01

# 前 言

生涯辅导，是指由辅导人员结合其专业知识提供一套有系统的计划，用来促进个人的生涯发展。在这套计划中，结合了不同心理学学科的方法与技术，帮助个人了解自己，了解教育环境、休闲环境与工作环境。经由生涯决定的能力，选择适当的生活方式，增进个人的幸福，进而谋求社会的福祉<sup>①</sup>。

生涯辅导的实施方法有多种，除个体辅导之外，也常以团体辅导的形式出现。本书之所以叫作《团体的力量》，是因为生涯团体辅导中的团体力量能够发挥超越生涯辅导内容本身的更大作用，它能够让学生在团体中体会到解决问题的希望感、缓解独自面对困难的焦虑感，还能让学生在团体互动中反思和觉察自己的人际沟通方式、问题解决风格，并且能够从朋辈身上学到更多的积极行为，还能获得团队的见证与支持，团体成员之间的互动本身就能让每个人受益良多。

作为以心理咨询与生涯发展为专业方向的心理学工作者，我们自2007年起，在全国数十所高校和中学开展了生涯团体辅导的实践，同时也为高校、中学的教师们提供生涯团体辅导的师资培训。为了帮助更多的教育工作者快速掌握生涯团体辅导技术、全面开展生涯团体辅导工作，我们将十年的实践经验集结成本书，与所有对生涯团体辅导感兴趣的教育工作者分享。

本书主要包括三方面内容：首先是绪论部分对生涯团体辅导的简介，主要帮助读者理解生涯团体辅导的重要性以及如何开展。其次是26个经过反复打磨的生涯团体辅导活动，根据活动的目标分别归属于意义追寻、自我探索、生涯决策、求职加油四大主题。每个活动都从操作流程、技术点睛、辅助材料、对话案例、原理解析等多个方面展开了详细介绍。每一个操作流程都经过我们多次尝试和修订；每一个技术点睛都切中活动的要点、难点；每一个对话案例都渗透了我们多年的个案积累。最后是为生涯团体带领者提出的十条专业建议，从团体辅导的定位、价值、凝聚力到困难组员的处理，每一条都融合了大量的实践经验和科研成果。

本书的适用范围较广，团体辅导的技术不但可以迁移到体验式课程教学、师资培训、企业培训、团队会议等活动当中，团体互动的技巧还可以帮助教师更好地开展各

<sup>①</sup> 金树人，生涯咨询与辅导 [M]，北京：高等教育出版社，2007。

种各样的学生辅导活动，包括心理健康教育、社团活动、主题班会等。本书适合高校就业指导中心教师、生涯课程教师、辅导员、心理健康教育教师等，也适合中学生涯教师、心理教师、班主任、德育教师等使用。读者既可以按照主题开展系列的团体辅导活动，也可以根据不同情况选取其中某个活动单独开展团体活动。

本书的编著过程历时漫长，修改多次，书稿也汇集了大量同行的智慧。本书是北京师范大学心理学院心理咨询与生涯发展方向 359 实验室全体成员的共同成果，从 2004 年第一届研究生入校以来，大家共同研究生涯发展的相关课题，共同实践研究成果，本书每一个活动都是 359 实验室教师和全体同学的心血。

感谢仁能达公司运营总监刘琳琳女士、首都师范大学讲师梁凌寒女士对团队活动内容的贡献，感谢职业培训师杨晶女士、郭程冰女士对求职加油活动创意的贡献，感谢泽辉教育公司曹莹女士贡献了有趣的团体活动名称。

本书作者之一常雪亮在此特别感谢首都经济贸易大学提供了广阔平台实践生涯团体辅导工作，收获了大量的实战经验。

感谢本书编校者对本书出版所付出的大量心血。同时向关心本书出版的所有同行，本书所引用材料的所有研究者一并表示感谢！

侯志瑾 常雪亮

2017 年 6 月于北京

# 目 录

绪 论 .....	1
第一章 意义追寻 .....	5
第一次活动 我的生涯我的团 .....	7
第二次活动 我的职业梦想 .....	16
第三次活动 价值观拍卖 .....	22
第四次活动 我的人生榜样 .....	28
第五次活动 生涯幻游 .....	32
第六次活动 五年之后的我 .....	38
第七次活动 行动承诺 .....	44
第二章 自我探索 .....	47
第一次活动 环游兴趣岛 .....	50
第二次活动 能力大盘点 .....	59
第三次活动 价值观筛查 .....	66
第四次活动 性格特质搜寻 .....	72
第五次活动 我的生涯自传 .....	78
第六次活动 我的职业名片 .....	81
第三章 生涯决策 .....	85
第一次活动 生涯金字塔 .....	88
第二次活动 为决策储备信息 .....	93
第三次活动 决策生命线 .....	97
第四次活动 决策平衡单 .....	105
第五次活动 信念大辩论 .....	109
第六次活动 信念堡垒“突破战” .....	113
第四章 求职加油 .....	119
第一次活动 知己知彼 .....	122
第二次活动 小简历，大学问 .....	126
第三次活动 玩转招聘会 .....	131

第四次活动	面试“操盘手” .....	135
第五次活动	职场大搜索 .....	138
第六次活动	面试练兵场 .....	141
第七次活动	求职心理缓冲带 .....	147

附录	如何成为更专业的团体带领者——十条专业建议 .....	155
----	-----------------------------	-----

# 绪 论

## 走近生涯团体辅导

正式开始生涯团体辅导之旅之前，请先思考以下四个问题。

### 1. 生涯辅导的重要性

随着生涯辅导的重要性逐步被社会认可，国内众多大学、中学都纷纷使用各种手段来为学生提供系统化的生涯帮助。根据笔者的实地调查，学校使用率最高的生涯辅导手段主要有生涯课程、生涯工作坊、生涯团体辅导以及个体咨询。从课程到个体咨询，学生个体受到的关注越来越深，但受众覆盖面越来越窄，学校的生涯辅导体系需要有机地整合这四种手段，根据学生生涯问题的困难程度，合理配置生涯辅导的人力与时间。四种教育手段的关系和适用范围可以参考图 0.1。

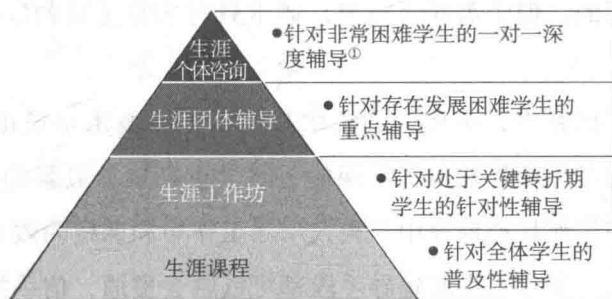


图 0.1 学校生涯辅导手段的金字塔模型

四种手段的辅导内容、形式、特点和优劣详细介绍如下。

**生涯课程：**根据学生在某一阶段共同存在的生涯困惑，依据系统的生涯发展理论，通过知识讲授、信息传递、互动体验、分享交流、技能学习等手段，帮助学生系统地提升生涯适应力的生涯教育手段。学校中的生涯课程分大课教学和小班教学两类，大课教学的课堂通常有 100~200 人，教学通常偏重于知识讲授和信息传递；小班课堂一般是 30~50 人，通常可以融入更多的互动体验和分享交流，可以将很多团体辅导技术

<sup>①</sup> 非常困难的学生往往同时存在着人际关系困扰或心理问题，生涯咨询师需要根据自己的专业能力在能胜任的范围内开展辅导，如果来访者存在的其他心理困扰超出了咨询师的能力范畴，应该及时转介给心理咨询师。



融入其中。

**生涯工作坊：**由教师或专业培训师带领有相似生涯困惑的一组学生共同进行活动体验、信息交流和技能训练，以达到问题解决和技能提升的目标。学校里开展的工作坊通常以专题的形式进行，如生涯探索工作坊、生涯决策工作坊、求职技能提升工作坊、问题解决工作坊。工作坊的针对性更强，时间更加集中，参与人数通常在30人以内。与课程相比，工作坊的互动程度更深，学生可以有更多互动分享和体验练习的机会，教师或培训师对每个学生的关注也会更多。

**生涯团体辅导：**由咨询师或具有咨询经验的辅导员或导师围绕特定主题，带领8~16名组员体验一系列结构化的主题生涯活动。通常每周活动一次，持续4~8周。与课程和工作坊相比，生涯团体的互动程度更深，每个成员都会被邀请分享自己的感受以及对其他组员的反馈，对个体的关注也更强，平均花在每个成员身上的时间达到1小时以上。

**生涯个体咨询：**生涯咨询是心理咨询的一种，是运用心理咨询技术帮助来访者应对与生涯发展有关的认知、情绪、态度和行为的助人方法<sup>①</sup>。通常由感受到困扰的学生主动预约，每周面谈一次，一次50分钟，持续多次。由于是一对一开展，生涯咨询对个体的关注是最深的，但覆盖面比较窄，通常只有非常主动的学生或问题比较严重的学生能够接受到。

在整个生涯辅导体系中，个体咨询技术和团体促进技术是最重要的两大类技术，团体辅导则更是蕴含了团体干预中最精深的、对学生影响力最强的促进技术，这些技术可以灵活地运用在工作坊和课程中，大大增强工作坊和课程的效果。因此可以认为，掌握了这两大类技术，所有的生涯辅导手段都可以融会贯通，信手拈来。

## 2. 生涯团体辅导的启动

学校生涯咨询师、高校辅导员或中学生成长导师想要面对学生开展生涯团体辅导，需要提前做以下准备。

首先，根据你的学生的生涯发展状况和求助需求，选择适合的团体主题。例如，针对内心迷茫、动力欠缺的学生，应当选择自我探索与动力激发的团体；针对发展方向不明确的学生，应当选择自我探索和生涯规划团体；针对需要马上做出生涯决策的学生，应当选择生涯决策团体；针对存在求职困扰的学生，应当选择求职能力提升团体。

<sup>①</sup> 金树人. 生涯咨询与辅导 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2007.

其次,明确你的团体设置,包括人数、次数、时间、组员招募方式。需要注意:重视组员自我反思和成长的生涯团体人数在8~12人最佳,重视组员能力提升和技巧学习的团体人数可以适当放宽到16人。团体次数通常为4~8次,次数太少团体氛围难以发挥作用,次数太多又会影响受众面。团体开展的时间通常为每周一次,每次2~3小时。组员招募方式包括学生自愿参加和教师推荐参加两种,学生自愿参加是指教师发布招募广告,学生自愿报名;教师推荐参加是指教师规定符合某种条件的学生都参加,比如要求某专业整个班级都参加。

再次,有几类学生不适合参加生涯团体辅导。例如,过于内向的学生、有心理问题的学生、个人目标与团体目标不符的学生,还有存在一些人际交往问题,比如过于以自我中心、武断、好抱怨批判的学生。这类学生可能会收获太少或者对团体动力产生消极影响,对新手咨询师这是非常大的挑战,建议他们选择个体咨询。

最后,提前准备好所需场地和材料。场地最好是专门的团体活动室,20m<sup>2</sup>左右,隔音效果好,通风采光佳,活动座椅,有多媒体,场地布置温馨不杂乱,色彩以具有生命力的绿色、让人平静沉思的蓝色为佳,装饰图案最好是富有生机的事物。材料通常包括多媒体、彩色笔、大白纸以及各种练习单。

### 3. 生涯团体辅导的效果评估

生涯咨询师、辅导员、成长导师开展了生涯团体辅导,如何知道该团体辅导对学生是否有帮助呢?团体辅导的效果评估分为过程评估和结果评估。

**过程评估:**主要是评估团体动力和团体氛围,比如组员是否感觉到被团体接纳和支持,是否能够在团体中开放地表达自己。过程评估通常在每次团体会面结束后进行,可以用问卷进行调查。

**结果评估:**主要是评估团体对解决组员的生涯困惑、提升组员的生涯成熟水平、决策水平或职业素养是否有促进。结果评估通常需要进行前后测对比,也就是在团体开始前、团体结束后分别用同一种问卷进行测量,观察测验分数是否有上升。有时候我们还需要进行追踪,也就是在团体结束一段时间后(通常是三个月、六个月或一年)让组员再次填写同一个问卷,观察团体辅导对组员的帮助是否具有持续性。

团体带领者需要带着一种客观的、研究的态度来对待团体辅导,不能仅以自己的感觉来判断团体的效果,需要辅以科学的评估工具。通常在生涯研究中使用的经过标准化的量表都可以使用,如生涯决策困难量表、生涯成熟度量表、生涯适应性量表等。

### 4. 生涯团体带领者的角色边界

生涯团体带领者需要把握不同工作角色之间的边界。学校中的生涯团体带领者通

常都是多重角色压身。例如，在高校，团体带领者可能是学生处老师、辅导员、就业中心老师，他们还承担着提升就业率、防止学生发生意外、维护稳定、管理学生等工作任务；在中学，团体带领者也有可能是班主任、德育老师或科任老师，他们还承担者学生德育教育、学习成绩提升等任务。有时候不同的角色之间是存在冲突的。

我们需要明白，生涯团体是以团体成员的个人成长为目的的，这种助人关系的内核是无条件的积极关注、真诚和共情，我们不可以为了管住学生而打着团体的旗号来向学生灌输某种不属于他们的外部价值观。这并不是说对学生的价值观进行引导不重要，在生涯教育中，价值观引导非常重要，但不能用团体辅导的形式，可以采用其他教育手段，比如讲座、座谈会或宣传教育。一旦团体辅导被误用，学生就会不再相信这种辅导方法对他们的价值了。

因此，我们需要明白在不同的工作角色下，我们可以选择不同的工具，当我们是一个学生管理者时，我们就要完成管理者的任务，当我们是一个团体带领者时，就要适应团体带领者的要求。我们不能期待一个工具就能满足所有角色的要求。

此外，我们还需要明白自己的专业能力边界。需要知道什么样的问题我们是可辅导的，什么问题需要转介，盲目地去做超出自己能力界限的咨询与治疗是违背专业伦理的。通常我们只在生涯团体中处理与生涯发展有关的问题，如果有学生表现出明显的心理问题，那么你需要将他/她转介给心理咨询师。如果你有能力强辅导心理问题（有系统的心理咨询训练背景），也需要确定一下这与整体团体的目标是否相符，如果不符，那么可以选择转介给学校心理咨询中心，也可以选择团体辅导结束后继续与他/她进行个体生涯咨询。

思考了以上四个问题，说明你已经做好了准备，正式开启我们的生涯团体辅导之旅吧！

# 第一章 意义追寻

人生的真正欢乐是致力于自己内心的一个伟大目标。

## 【篇章导读】

本团体主要针对生涯目标迷惘、缺乏成长动力的学生，帮助他们深入挖掘自身潜在的人生追求，树立人生目标，促进他们积极主动地展开生涯行动，努力提升自我。本团体共包括七次活动，预计每次活动100~120分钟，团体适合的人数为10~14人。七次活动的主题分别是：我的生涯我的团、我的职业梦想、价值观拍卖、我的人生榜样、生涯幻游、五年之后的我、行动承诺。

## 【目标群体】

“动力缺乏”是最让老师们头疼的学生问题。正因为缺乏学习的动力，学生才会出现诸如逃课、敷衍、害怕学习辛苦、沉迷网游等问题。动力的缺乏来源于看不清现在的努力与未来的关系，不知道那些看似枯燥的课堂、繁杂而无趣的作业到底有什么用？想让学生充分利用学校的各种资源来提升自我，就需要让他们明白现在的努力与自己未来的生涯发展紧密相关。

本团体针对的目标群体是那些缺乏梦想和目标，缺乏学习动力，不知道该为将来准备什么的学生。他们需要看清自己的潜能和梦想，也需要领悟梦想需要行动，要找到自己最有兴趣、最为关注、也最有天赋的方向，有了实现梦想的强烈渴望，学生就会主动地展开行动，并且会自发地运用身边的资源，学习的动力问题自然就解决了。

## 【设计背景】

本团体希望从生命意义、职业梦想、价值观、人生榜样等多个角度来帮助学生深入地理解和建构自我，从对自我的深入觉察中树立人生的目标，进而具体化到当前阶段需要完成的目标。帮助学生通过学习探索校园资源以及各种机遇来寻找提升自我的机会，最终让学生识别自己的潜能，找到自己想实现的目标，找到学习的意义，激发起为梦想而努力的动力，愿意主动利用身边的资源提升自我。

## 【前期准备】

- 组员筛选：学生自愿报名参加，提前沟通团体的内容以及时间设置，最好能提前收集组员对小组的期待，并签署知情同意书，小组以10~14人为宜。
- 场地要求：团体活动室，20平方米左右，隔音效果好，通风采光佳，活动座椅，有多媒体，场地布置温馨不杂乱，色彩以具有生命力的绿色、让人平静沉思的蓝色为佳，装饰图案最好是富有生机的事物。
- 材料准备：多媒体，卡片纸供学生做练习时记录，彩色笔，大白纸。

## 第一次活动 我的生涯我的团



### 【活动目标】

- (1) 让组员互相熟悉，建立良好的团体氛围，增强归属感。
- (2) 让组员共同建立小组规则，增强参与感，共同承担责任并共享权利，共同努力以确保小组能带给大家收获。
- (3) 提升组员的生涯目标意识。
- (4) 帮助组员反思对自己最重要的生命意义，澄清自己的生涯目标。



### 【主要环节】

- (1) 团体破冰，组员互相认识。
- (2) 澄清期待，建立小组规则。
- (3) 练习：追寻我的生命意义。
- (4) 分享练习感悟，讨论，总结，小组结束。



### 【操作流程】

#### 第一环节：小组破冰，相互认识

内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
串糖葫芦(5分钟)。	组员在自己胸前的名牌上用白板笔写下姓名、专业、年级以及爱好四项信息(中学生可以写下姓名、年级、班级、爱好四项信息，规则相同)，依次介绍，介绍前要先将已经介绍过的组员信息重复一遍，再介绍自己。	各位组员，在接下来的8周，我们将作为一个团队共同来探索我们的梦想与目标，为了让我们彼此熟悉，请大家在自己胸前的名牌上写下你的四个信息：姓名、专业、年级以及你的一个爱好。字要大一些，让别的组员都能看清。 (等待1分钟) 下面我们要用一种很有挑战的方式来完成自我介绍，从任意一个组员开始，第一个人把你的四项信息介绍一遍，一个人说完之后，下一个人需要先将自己前面所有组员的介绍重复一遍，再介绍自己，如：“我是坐在来自××学院大×的某某某旁边的××学	本活动是迫使大家尽力去记住组员的名字，有利于团队建设，为后续的小组活动打好基础。  如果有组员认为太难，一定要鼓励他完成，别人可以帮助他。  活动结束后，组员可以分享感受，老师重点引导自信的建立、赞赏大家努力记住其他组员。

续表

第一环节：小组破冰，相互认识			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
		院大×的某某某，我喜欢某某某。”依次类推。	
第二环节：澄清期待，建立小组规则			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
组员分享期待。	每个组员都用1分钟谈一谈自己想在小组中收获什么，教师把要点记录在大白纸上。	大家想在这个小组中收获什么呢？你期望自己在8次活动结束后得到什么现在没有的东西？每个组员都谈一谈，每人1分钟。 我会在白板上记下大家的期待，哪位组员先开始？	澄清组员的期待对小组很重要，有三个目的：让教师充分了解组员的需求；让组员在表达的过程中梳理自己的需求；如果有过高的期待，教师可以及时觉察并给予干预。 组员期待不合理或太模糊都会影响他们对小组活动的感受和投入。 最大的挑战在于教师如何通过对话让组员澄清自己真正想要的收获，有时候组员自己是模糊的。该对话技术请参考【对话案例一】。
建立小组规则。	组员头脑风暴，罗列需要遵循的小组规则，教师写在白纸上，大家签名，粘贴在团体活动室内，直到8次活动结束。	我们想要在小组中让大家都有所收获，我们需要遵循什么规则呢？大家谈一谈。我把大家谈到的记录在白纸上，作为我们共同的承诺。 (比较重要的小组规则通常有：守时、在小组中积极投入、认真参与各种练习、积极分享、关怀他人、真诚、知行一致、保密、活动中手机静音等，参考【辅助材料一】。)	为了增强大家对规则的认同和承诺感，要鼓励大家谈这些规则的意义。 如果组员有遗漏，教师可以适当启发。  大家罗列之后，要认真在白纸上签名承诺，表示对规则的认可和遵守。
第三环节：做练习：我的生命意义			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
思考练习(5)	组员独自思考三个关于生命	请同学们思考以下三个问题(使用【辅助材料二】)：	活动的目的在于让组员深入自己

续表

第三环节：做练习：我的生命意义			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
分钟)。	意义的问题，在练习单上写下自己的想法。	<ul style="list-style-type: none"> <li>假如多年后，你被母校评为“杰出校友”，你会希望你因为哪种成就被大家尊敬和认可？</li> <li>当你年老后，你的子女或孙辈崇拜地表示希望将来像你一样，你会希望他们学习你哪一点？</li> <li>当你去世之后，你会希望别人在墓志铭上评价你是个怎样的人？</li> </ul>	的内心，看看自己真正认同的生命意义是什么。因此老师要让大家避免因为社会赞许而写下不真实的想法，可以鼓励大家：“不管这个期待是否符合他人的要求，社会的期待，只要符合你内心所想的就可以。”
分享 (50分钟)。	<p>组员分享自己的感受，步骤如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>组员自己分享；</li> <li>与生活相联系；</li> <li>其他组员反馈。</li> </ul>	<p>教师通过言语引导完成三个步骤：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>问分享的组员：谈一谈写下了什么，跟大家说说为什么这么想？</li> <li>问分享的组员：你生活中有哪些方面体现了同样的追求？</li> <li>问其他组员：谈一谈对他有什么发现，他有什么地方触动了你？</li> </ul>	<p>帮助组员认识到他一直在追寻什么样的生活意义，在练习中体现的可能在生活中其他方面也有很多体现。强化这一认识。</p> <p>其他组员反馈，可以帮助组员发现更多面的自己，别人的认同和触动也能让他自己看到意义的力量。参考【对话案例二】。</p>
第四环节：活动结束，总结收获			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
结束 (10分钟)。	请大家分享今天的收获，以及会如何行动。	<p>下面我们邀请每个同学用1分钟时间分享今天的收获和你下一步的行动：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>今天你最大的收获是什么？</li> <li>你离开小组后会做些什么不同的事情实现你的梦想？</li> <li>如果遇到困难你会怎么办？</li> <li>如何让大家知道你行动了？</li> </ul>	一定要把感悟落实到具体产生的行动中。参考【对话案例三】。





### 【辅助材料一】 小组承诺书样例

#### “追逐梦想” 小组承诺单

为了达到小组的目标，让每个人都有所收获，我们承诺在小组活动期间做到：

**守时：**不缺席，不迟到早退，如有特殊情况需要事先向所有组员说明，并得到大家的理解。

**保密：**对于小组中大家谈到的经历和感受保密，不向外泄露。

**真诚：**真诚地表达自己的感受和想法，给予其他组员真诚的反馈。

**积极参与：**积极参与每次小组练习，认真地自我反思。

**主动分享：**主动分享自己的想法。

**彼此关怀：**关怀其他组员的成长，倾听组员的倾诉，给予真诚的建议。

**手机静音：**在小组活动进行中手机关机或静音，不接打电话，不接发短信。

我承诺做到以上几点，签名：\_\_\_\_\_



### 【辅助材料二】 生命意义练习单

我希望自己：

- 因为\_\_\_\_\_被母校评为“杰出校友”
- 我的子女或孙辈学习我的\_\_\_\_\_
- 我的墓志铭\_\_\_\_\_



### 【对话案例一】 如何澄清组员对小组活动的期待

**组员 A（大一女生）：**老师，我现在的专业是调剂来的，我自己不感兴趣，我想转专业，我想通过这个小组知道我该转哪个专业。

**老师：**那新专业需要符合什么条件，才能让你觉得是应该转的？

**组员 A：**得符合我的兴趣，专业学的东西要实用，需要让我知道这些知识将