

校园团体

心理

辅导

◎ 李军霞 著

理论与实务

XIAOYUAN TUANTI

XINLI FUDAO LILUN YU SHIWU



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

WWW.NENUP.COM

东北师范大学出版社

校园团体心理辅导 理论与实务

李军霞 ◎ 著



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

WWW.NNUP.COM

东北师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

校园团体心理辅导理论与实务 / 李军霞著. -- 长春:
东北师范大学出版社, 2017.9
ISBN 978-7-5681-3748-5

I. ①校… II. ①李… III. ①大学生—心理健康—健康
教育 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 238905 号

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 责任编辑: 卢永康 | ☐ 策划编辑: 王春彦 |
| ☐ 责任校对: 任会甜 | ☐ 封面设计: 优盛文化 |
| | ☐ 责任印制: 张允豪 |

东北师范大学出版社出版发行
长春市净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

销售热线: 0431-84568036

传真: 0431-84568036

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbs@mail.jl.cn

河北优盛文化传播有限公司装帧排版

北京一鑫印务有限责任公司

2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

幅画尺寸: 170mm×240mm 印张: 18.5 字数: 350 千

定价: 60.00 元

前言



《校园团体心理辅导理论与实务》通过心理游戏能有针对性地指导解决大学生存在的自我意识、学习潜能、情绪调控、沟通交往、生存意志、心灵成长等方面的困惑，有效地帮助大学生面对如环境适应、成功激励、合作竞争、感恩责任、创新拓展等难题。

笔者在长期实践的基础上对熟练操作的 100 余个心理游戏加以精选和提炼，编制成以下两个单元、六个章节：

第一单元理论篇分别从学生心理健康新观念、团体心理辅导概念与理论、团体心理辅导的实践操作等基础理论出发（其中团体心理辅导的实践操作包括：操作过程、影响因素、常用技术和评估方法等），分别进行阐述。

第二单元实务篇分别从学生户外拓展训练项目（包括：团队合作拓展训练、人际沟通拓展训练、环境适应拓展训练、挑战自我拓展训练）、学生团体心理辅导（包括：自我探索团体心理辅导、生命教育团体心理辅导、有效学习团体心理辅导、情绪管理团体心理辅导、亲密关系团体心理辅导、生涯规划团体心理辅导）、学生团体心理咨询（包括：挫折应对团体心理咨询、压力调适团体心理咨询、焦虑情绪团体心理咨询、单亲家庭团体心理咨询、失恋学生团体心理咨询、网络成瘾团体心理咨询）。每个游戏活动均有活动名称、活动目的、活动时间、活动道具、活动场地、活动程序、注意事项等方面的详细介绍。

《校园团体心理辅导理论与实务》的心理游戏活动不仅能用于“教师心理成长工作坊”“学生心理成长训练营”“家长心理成长沙龙”等培训，也可以广泛用于“班级主题班会”“团队活动训练”等活动。这是一本在坚实的心理学理论指导下，建立在长期实践经验基础上的有针对性、操作性、指导性的心理健康教育用书，不但适用于广大的教育工作者，同时也对社区、企业及其他有关部门和单位开展团体活动具有很大的参考价值。

第一单元 理论篇 / 001

第一章 学生心理健康新观念 / 002

第二章 团体心理辅导概念与理论 / 013

第三章 团体心理辅导的实践操作 / 038

第一节 团体心理辅导的操作过程 / 038

第二节 团体心理辅导效果的影响因素 / 044

第三节 团体心理辅导的常用技术 / 047

第四节 团体心理辅导的评估方法 / 053

第二单元 实务篇 / 061

第四章 学生户外拓展训练项目 / 062

主题一 团队合作 / 062

主题二 人际沟通拓展训练 / 073

主题三 环境适应拓展训练 / 091

主题四 挑战自我拓展训练 / 120

第五章 学生团体心理辅导 / 132

主题一 自我探索团体心理辅导 / 132

主题二 生命教育团体心理辅导 / 154

主题三 有效学习团体心理辅导 / 170

主题四 情绪管理团体心理辅导 / 183

主题五 亲密关系团体心理辅导 / 193

主题六 生涯试探团体心理辅导 / 209

第六章 学生团体心理咨询 / 222

主题一 挫折团体心理咨询 / 222

主题二 压力调适团体心理咨询 / 235

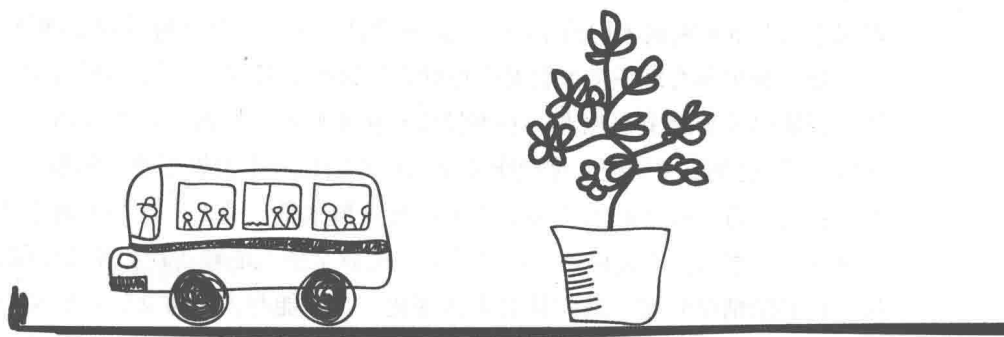
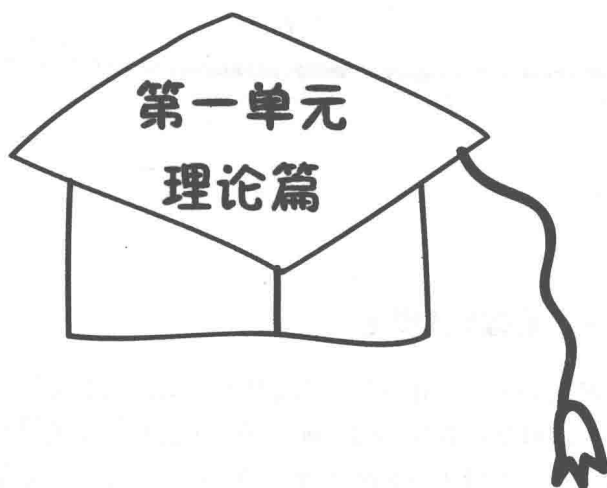
主题三 考试焦虑团体心理咨询 / 248

主题四 单亲家庭孩子团体心理咨询 / 258

主题五 失恋团体心理咨询 / 268

主题六 “网络成瘾”团体心理咨询 / 275

参考文献 / 287



第一章 学生心理健康新观念



一、心理健康概述

理论研究与实践证明，人是生理、心理与社会层面的统一。人不仅仅是一个生物体，而且是有着复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人。健康的心理是一个人健康成长的基础。随着社会的发展，竞争加剧，许多人不堪重负。心理问题已严重影响到人们的学习、工作和生活，人们也越来越重视心理健康教育。

第三届国际心理卫生大会对心理健康是这样定义的：“所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人的心境发展成最佳状态。”这个定义是把心理健康放在与他人的比较中来界定的。如果一个人与其他人相比较，符合同龄阶段大多数人的心理发展水平，那么，这个人的心理状况就是健康的，反之就是不健康的。广义的心理健康是指人能够在社会环境中健康地生活，保持良好的情绪状态，适应社会生活变化节奏，能与人正常交往；狭义的心理健康是指人能够预防心理障碍或异常行为出现。前者是从宏观上要求人应该达到的可能状态；后者是指对未出现的或可能出现的异常行为进行防御与抵抗。

世界卫生组织（WHO）1948年成立时，在其宪章中将健康定义为：“健康乃是一种生理、心理和社会适应都完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”这个健康概念不仅描述了健康应该包括身体健康、心理健康与社会适应健康三个方面，而且指出了健康是达到一种完满状态。

1989年，世界卫生组织又修改了健康的概念，在原来的基础之上，又增加了道德健康。最近，世界卫生组织又提出了人的身心健康的八大标准，即“五快”“三良”。

（一）五 快

1. 说得快

表明头脑清楚，思维敏捷，心脏功能正常。

2. 走得快

证明精力充沛、旺盛，无衰老症状。

3. 食得快

说明胃口好，不挑食，证明内脏功能正常。

4. 便得快

说明排泄轻松自如，胃肠功能良好。

5. 睡得快

证明中枢神经系统功能协调，内脏无病理信息干扰。

(二) 三 良

1. 良好的处世能力

即待人接物合情合理。

2. 良好的个性

即性格温和，意志坚强，情绪乐观。

3. 良好的人际关系

即遇事达观，不斤斤计较，助人为乐。

综上所述，我们可以从广义和狭义两个角度来定义心理健康。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能顺应社会，与社会保持同步。

二、学生心理健康的标准

众所周知，人体的身高、体温可以用尺子、温度计准确测量，心理健康水平的测试就困难得多了。为此，心理学家和精神病学家提出了判断心理健康或心理正常与否的基本标准。

(一) 心理健康的基本标准

关于心理健康的标准，国内外有关专家进行过种种的阐述，美国心理学家马斯洛（Maslow）和密特尔曼（Mittelman）提出过十条被认为是最为经典的标准：

(1) 有充分的自我安全感。

(2) 能充分了解自己，并能恰当估计自己的能力。

(3) 生活理想切合实际。

(4) 不脱离周围现实环境。

(5) 能保持人格的完整与和谐。

(6) 善于从经验中学习。

(7) 能保持良好的人际关系；

(8) 能适度地宣泄情绪和控制情绪。

(9) 在符合团体要求的前提下，能有限度地发挥个性。

(10) 在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需要。

(二) 学生心理健康的标准

学生心理既有成年人心理的一般特征，又有自身的特点。综合国内外专家学者的观点，黄希庭教授和马建青教授等根据我国学生这一特殊群体的年龄、心理和社会角色特征，提出了八条学生心理健康的标准：

1. 智力正常

智力正常是学生学习、生活的最基本的心理条件，是学生胜任学习任务、适应周围环境变化所最需要的心理保证，因此也是衡量学生心理健康的首要标准。学生智力正常且充分发挥的标准是：有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣；智力结构中各要素在其认识活动和实践活动中都能积极协调地参与，并能正常地发挥作用；乐于学习。

2. 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。这是学生心理健康的一个重要指标，因为情绪在心理状态中起核心作用，情绪异常往往是心理疾病的先兆。

学生情绪健康包括的内容有以下几方面。

(1) 愉快情绪多于不愉快情绪。一般表现为：乐观开朗、充满热情、富有朝气、满怀自信、善于自得其乐、对生活充满希望。

(2) 情绪稳定，善于控制和调节自己的情绪，既能克制约束，又能适度宣泄，不过分压抑。使情绪的表达既符合社会的要求也符合自身的需要，在不同的时间和场合恰如其分地表达情绪。

(3) 情绪反应是由适当的情景引起的，反应的强度与引起这种情绪的情景相符合。

3. 意志健全

意志是人在完成一种有目标的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地做出决定，并能运用切实有效的方法解决所遇到的各种问题；在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式，能在行动中控制情绪和言行；既不顽固执拗、轻率鲁莽、言行冲动，也不意志薄弱、优柔寡断、害怕困难。

4. 人格完整

人格指人的整体精神面貌。学生人格完整的主要指标是：人格结构的各要素完整统一；具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱；以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

5. 自我评价正确

正确的自我评价是学生心理健康的重要条件。一个心理健康的人对自己的认识应该是接近现实的，应该有“自知之明”。对自己的优点感到欣慰但不狂妄自大，对自己的缺点不回避，也不自暴自弃，善于正确地“自我接纳”。

6. 人际关系和谐

和谐的人际关系，既是学生保持心理健康的途径和条件，也是学生心理健康的标准。其表现在以下几方面。

- (1) 乐于与人交往，既有稳定而广泛的人际关系，又有知心朋友。
- (2) 在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢。
- (3) 能客观地评价别人和自己，善于取长补短。
- (4) 宽以待人，乐于助人。
- (5) 积极的交往态度多于消极的交往态度。
- (6) 交往动机端正。

7. 适应能力强

较强的适应能力是心理健康的重要特征。不能有效处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍的重要原因。这里所讲的适应，不是被动、一味地迎合，甚至与不良风气、落后习俗同流合污，而是在认清社会发展趋势的基础上，主动适应社会发展的要求，不逃避现实，更不妄自尊大、一意孤行，与社会需要背道而驰。

(8) 心理行为符合学生的年龄特征

学生应具有与自己的年龄和角色相符的心理行为特征。一名学生若经常严重地偏离自己所处的年龄阶段和自己的角色应该具有的相应的心理行为特征，则有可能是心理异常的表现。

三、学校心理健康教育的策略和途径

(一) 学校心理健康教育的目标

学校心理健康教育的目标是学校开展心理健康教育的导向和基本依据，它决定着心理健康教育的内容，直接影响心理健康教育途径和方法的选择，也是检验和评估心理健康教育工作的“航标”和“方向盘”。

学校心理健康教育的目标包括总目标、中间目标和具体目标三个层次。

1. 总目标

学校心理健康教育的总目标如下。

- (1) 维护学生心理健康。
- (2) 开发学生心理潜能。
- (3) 帮助学生形成良好的心理素质。
- (4) 促进学生人格的健全发展。

具体地说,学校心理健康教育的总目标就是形成、维护、促进受教育者的心理健康,提高全体受教育者的心理素质,增强全体受教育者的心理机能,并使受教育者的个性得到充分和谐的发展,从而为受教育者的全面发展提供良好的基础。学校心理健康教育的总目标即能反映学校心理健康教育的基本精神,将心理健康教育和其他教育活动区分开来。

学校心理健康教育的总目标应着眼于学生心理素质的提高、心理机能的充分发挥及个性的充分和谐发展,而不应该着力于对学生问题心理及行为的防治。整个学校心理健康教育的目标体系理应体现发展为主、防治为辅的精神,否则学校心理健康教育的开展必将步入误区。

2. 中间目标

学校心理健康教育中间目标如下。

- (1) 发展性目标。
- (2) 预防性目标。

学校心理健康教育的中间目标是对总目标的分解,反映总目标的构成。学校心理健康教育中间目标从对象看,可以分为正常学生和少数异常学生;从纵向看可以分为矫治性目标、预防性目标和发展性目标;从横向看,三个纵向层次的目标又可以集中分解为认知、情意、个性和行为等几个领域。

需要说明的是,对不同的对象,目标要求自然也应有所不同。例如,对少数有心理问题的学生,首先应以矫治目标为主,以预防性、发展性目标为辅。如果忽视对这一类学生的辅导与介入,将会使有心理问题的学生的数量增多,范围扩大,从而影响到全体学生的发展。

3. 具体目标

学校心理健康教育的具体目标即在学生各年龄阶段的进一步具体化,既反映青少年学生在不同阶段心理健康发展的不同任务,又体现阶段性和连续性的统一。结合发展心理学原理和学校教育的实际,大学阶段应着重于增强选择能力、社会

适应能力、人际交往能力和自我调节能力,积极开发自我潜能,能以更为成熟的自我意识和社会责任感去对待生活、学习和工作。

在学校心理健康教育的具体目标中始终贯穿着认知、情意、个性和行为四个方面的知识,以使学生的心理结构得到全面发展。

(二) 学校心理健康教育的内容

学校心理健康教育的内容是学校开展心理健康教育的核心,其内容的设定要遵循并符合一定的原则。

1. 确定学校心理健康教育内容的原则

(1) 目标性原则

学校心理健康教育的根本目标在于促进学生的健康发展,提高学生的基本素质,培养学生优良的心理品质,提高学生的生存和适应能力,开发学生自主发展的潜能。围绕这些目标,学校心理健康教育的内容不仅应包括人生观与价值观教育、人格培养、情绪情感训练、意志力的培养、自我觉察与认识、生存训练和潜能开发等主题内容,还应包括与之相关的心理测验、咨询辅导、课程安排和活动训练等各项工作。

(2) 现实性原则

要根据本校的实际情况、教师的实际教育能力、学生发展的实际水平和需要,有针对性地选择、确定适宜的心理健康教育的内容。

(3) 发展性原则

确定学校心理健康教育的内容时应“面向全体、注重发展”,选择具有普遍意义的、有代表性的主题内容,重视发挥心理健康教育的“预防、促进”功能。

(4) 差异性原则

不仅要尊重个体差异,还应尊重年级差异。考虑不同年级、不同学生的心理需要,这是保证学校心理健康教育效果的前提。

(5) 活动性原则

在确定学校心理健康教育的内容时应突出活动为主的特点,把心理健康教育的内容渗透于灵活多样、富有情趣的活动中,发挥心理教育活动的优势,注重活动过程的教育作用。

2. 学校心理健康教育的内容

学校心理健康教育的主要内容包括以下三个方面。

(1) 维护学生心理健康

维护学生心理健康是指以全体学生为主、通过常规的教育训练来培养学生心

理品质及提高学生基本素质的教育内容。具体包括以下几个方面：

① 智能训练

即帮助学生对智力的本质建立科学认识，并针对智力的不同成分，如注意力、观察力、记忆力等，设计的训练活动等。

② 学习心理指导

即帮助学生对学习活动的本质建立科学认识，培养学生形成健康积极的学习态度、学习动机和学习习惯的训练以及对学习方法的指导等。

③ 情感教育

即教学生学会体察和表达自己的和他人的情绪情感，学会有效控制、调节和合理疏泄消极情感，并进行相关技巧的训练，如敏感性训练、自我表达训练和放松训练等。

④ 人际关系指导

即围绕亲子、师生、同伴三大人际关系，指导学生正确认识各类关系的本质，并学会处理人际互动中各种问题的技巧与原则，包括冲突解决、合作与竞争、学会拒绝等互动技巧以及尊重、支持等交往原则。

⑤ 健全人格的培养

即关于个体面对社会生存压力及要求所应具备的健康人格品质的培养，如独立性、进取心、耐挫能力等的培养。

⑥ 自我教育

即通过训练和教导帮助学生对自己建立科学的认识，并在自身的发展变化中始终能做到较好地悦纳自己，如悦纳自己的优势和不足以及自信培养、良好自我形象建立等。

⑦ 性心理教育

即关于性生理和性心理知识的传授与分析，帮助学生建立正确的性别观念和对性别的认同，指导学生正确认识和掌握异性交往的有关知识与技巧，如异性同学交往指导、早恋心理及调适等。

(2) 矫正学生心理行为问题

矫正学生心理行为问题是面向少数具有心理、行为问题的学生开展心理咨询、行为矫正训练的教育内容，多属矫治范畴。具体包括以下几个方面：

① 学习适应问题

主要指围绕学习活动而产生的心理行为问题，如考试焦虑、学习困难、注意

力不集中、学校恐惧症、厌学等。

② 情绪问题

主要指影响学生正常生活、学习与健康成长的负性情绪问题，如抑郁、恐惧、焦虑、紧张、忧虑等情绪。

③ 常见行为问题

主要指在学生生活、学习中表现出来的不良行为特征，如多动、说谎、打架、胆怯等行为。

④ 身心疾患

主要指因心理困扰而形成的躯体症状与反应，如神经衰弱、失眠、疑病症、神经性强迫症、癔症等身心疾患。

⑥ 性行为问题

主要指由于性心理障碍而产生的各种性变态行为等。

(3) 开发学生心理潜能和创造力

心理学研究表明，人具有巨大的心理潜能。心理潜能开发和创造力培养也是学校心理健康教育的重要内容，主要包括通过特殊的教育训练活动，对学生进行判断能力、推理能力、逻辑思维、直觉思维、发散思维及创造思维等各种能力的训练和培养，同时还包括对学生自我激励能力的训练，以提高学生创造的自主意识与能动性。

(三) 学校心理健康教育的途径

学校心理健康教育要完成其规定的教育内容、实现其预定的教育目标，就必须通过一定的途径加以实施。而学生心理品质形成的复杂性，决定了学校心理健康教育的开展不仅需要运用多种途径与形式，而且需要将这些途径与形式有机构成一个完整的心理健康教育运行系统。

1. 河流三段论

在我国，学生一向被认为无论是身体还是心理都应该是健康的。我们的心理健康教育工作者也认为，学生中大部分同学是身心健康的，只有少部分同学存在程度不同的心理困惑及心理问题。这些困惑和问题往往也是青少年学生在成长中不可避免的困惑和问题。因此，学校对学生进行心理健康教育是非常必要和重要的。一方面，可以预防学生在各个年龄段容易出现心理困惑；另一方面，已经出现心理困惑的部分学生在受教育的过程中，其问题也可以得到不同程度的解决。

笔者认为，学生的心理健康状况仿佛分别处于河流的上、中、下游三个河段，如图 1-1 所示的河流三段论。大部分学生都处于阳光灿烂的河流的上游，他们快

乐、健康地成长着，但是也会出现成长中不可避免的心理困惑及心理问题，便会滑到河流的中游；如果处于中游的学生的心理困惑及心理问题不能主动或被动解决，时间长了便会继续滑到河流的下游；处于下游的学生就会产生比较严重的心理障碍或心理疾病。对处于上游的学生应进行心理辅导，以教育性、发展性和预防性为主；对处于中游的学生必须进行心理咨询，帮助他们回到上游；对处于下游的学生要进行心理治疗，严重的要及时转介到专门的心理治疗机构。因此，学校心理健康教育是非常重要的。

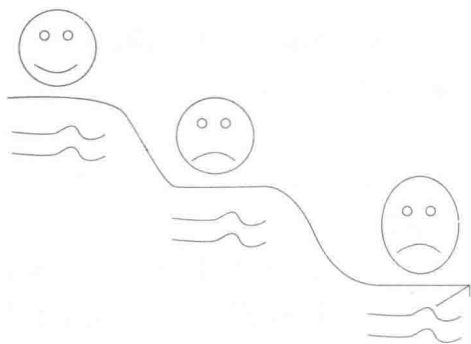


图 1-1 河流三段论

有人说，健康是1，事业是0。有了健康的1，0才有意义和价值；有了高质量的1，0越多意义才越大，价值才能更高。学生的健康将直接影响到中国的未来！

2. 心理辅导、心理咨询及心理治疗的关系

在学校心理健康教育工作中，针对不同的求助对象，心理帮助有不同的方式，我们将其划分为三种方式，即心理辅导、心理咨询及心理治疗。心理辅导、心理咨询及心理治疗三者是既有联系又有区别的三种心理服务模式。

(1) 共同特点

- ① 三者都是帮助当事人解决心理问题的，使当事人获得认知、情绪和行为的改变。
- ② 三者都需要在受助者与助人者之间建立良好的关系。
- ③ 它们所涉及的理论、技术和方法基本相同。

(2) 差异性

心理辅导、心理咨询及心理治疗三者之间的关系如表 1-1 所示。

表 1-1 心理辅导、心理咨询及心理治疗差异性表现

	心理辅导 (guidance)	心理咨询 (counseling)	心理治疗 (psychotherapy)
受助者	1. 一般正常人 2. 遇到问题之前 3. 发展中所碰到的问题初期	1. 一般正常人, 但心理适应需调整者 2. 发展中碰到问题 3. 偶发性危机	1. 严重或长期身心困扰 2. 遭遇特殊重大事故导致适应困难者 3. 精神病患
协助的特性	1. 教育性 2. 发展性 3. 预防性	1. 发展性 2. 解决问题	1. 补救性 2. 医疗性 3. 重新恢复健康
重视的时机	现在与未来	现在与未来	过去之历史与影响
协助的场合	1. 学校 2. 社团 3. 志愿服务组织	1. 学生辅导中心 2. 社区心理卫生中心 3. 专业辅导机构 4. 家庭救助中心	1. 医院精神科 2. 专业精神科诊所
需要时间	短期	短期但密集 (视当事人需要而定)	长期 (可长达一年以上)
协助的方法	1. 强调资料的提供与获得 2. 强调认知与环境因素导师可做的部分: 信息提供、经验分享、重视对事件的认知	1. 强调咨询关系 2. 以专业的助人方法协助当事人进行自我探索, 以达到改变与成长的目的 3. 重视问题的解决	1. 协助当事人做过去经验之探索, 以达到旧伤复原的功效 2. 必要时, 通过医药的协助, 帮助当事人减轻或消除症状
协助的目标	自我成长	1. 自我了解 2. 自我接纳 3. 发展潜能 4. 心理平衡 5. 社会适应	1. 人格重建 2. 人格整合
协助者	1. 导师 2. 朋辈辅导 3. 学校辅导员	1. 学校辅导员 2. 咨询心理学家	1. 临床心理师 2. 精神科医师 3. 精神科护理人员 4. 精神科社工人员 5. 复健医师