

● 21 世纪社会工作案例教材 ●

青少年小组游戏 治疗师手册

第二版

Group Exercises for Adolescents: A Manual for Therapists
(Second Edition)

[美] 苏珊·卡罗尔 著
刘梦 冯杰 朱凯 译



 中国人民大学出版社

21 世纪社会工作案例教材

青少年小组游戏

治疗师手册

第二版

Group Exercises for Adolescents: A Manual for Therapists
(Second Edition)

[美] 苏珊·卡罗尔 著

刘梦 冯杰 朱凯 译

中国人民大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年小组游戏: 治疗师手册: 第2版/ (美) 卡罗尔著; 刘梦等译.
北京: 中国人民大学出版社, 2007
(21 世纪社会工作案例教材)
ISBN 978-7-300-07903-5

I. 青…
II. ①卡… ②刘…
III. 青少年-游戏-社会工作-教材
IV. C916

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 022298 号

21 世纪社会工作案例教材

青少年小组游戏

治疗师手册

第二版

[美] 苏珊·卡罗尔 著

刘梦 冯杰 朱凯 译

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京市易丰印刷有限责任公司

规 格 185 mm×260 mm 16 开本

版 次 2007 年 5 月第 1 版

印 张 13

印 次 2007 年 5 月第 1 次印刷

字 数 199 000

定 价 18.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换



作者介绍

苏珊·卡罗尔，女，注册护士，在读法律实践课程，现任密苏里的斯普林菲尔德私人开业的一名治疗师。她还是西南密苏里州立大学、德鲁理学院和奥扎克斯技术学院的英国国教牧师。她曾经担任过住院部青少年药品滥用心理辅导员。也担任过住院青少年精神科护士。她还主持和指导过由州政府授权的青少年酗酒、吸毒教育计划。在斯普林菲尔德的公立学校里，她主持领导了高危青少年小组治疗。

我之所以写本书，是因为我非常需要这样一本手册。我最早为住院的青少年提供小组治疗时，给孩子做过几个从同事那里学来的小组游戏。当我采用结构式小组活动，而不是让小组发展出自己的活动程序时，孩子们的回应是截然不同的。我还发现，小组活动所提供的环境，成为青少年袒露自己内心世界的一个很好的开始，这是其他方法无法实现的。我从自己过去的经验中体会到，只要使用得恰当，小组游戏活动会以安全的、非威胁性的方式打开青少年的心扉。小组中开展游戏活动，会使组员感到有乐趣，放松自如。后来，我试着发展更多的小组游戏活动，这项工作非常不易，我发现，适合青少年的游戏活动的书很少，而且大部分活动都很幼稚，是专门为儿童或者功能性较差的病人所设计的。这些活动基本上都不够成熟，与青少年不太相干，无法激起那些精明、有活力的青少年的兴趣。于是，我萌发了自己编写青少年小组游戏的动机和计划。经过几年的努力，我收集了一些效果不错的游戏，可惜的是，其中有些游戏的资料被我随手放在家里的书桌上，后来想用时又找不到了；有的借给了同事，后来又要不回来了；还有一些我设计的游戏结果，我的组员不满地告诉我说这些活动三周前已经做过了。最后，我决定将收集到的游戏汇编成册，我相信，其他治疗师们也会需要这些游戏，我乐意与他们分享我的成果。

我知道，与青少年一起开展的小组治疗与成年人的小组治疗是很不相同的。在青少年小组中，组员的抵制行为是非常常见的，有时会影响全体组员。同样，组员也有得到同伴的认可和接纳的强烈愿望。治疗师面临的挑战就是，要实现治疗目标，就需要解决组员的抵制情绪，鼓励和促进小组中的组员相互接纳。这些挑战对我来说既是动力又是压力。这个手册就

● 前 言 ●

是献给那些像我一样的治疗师们，我们在孜孜不倦地工作，在创造青少年小组治疗的奇迹，我们将会从中获得成就感和满足感。

首先，我要向那些帮助我出版这本书的人表达谢意和爱意：

我的父母，拉尔夫·吉尔伯特和米尔德里德·吉尔伯特，是他们让我度过了一个安全健康的青春期，培养我热爱青春期的孩子们。

我的两个孩子，马修和埃米莉，在他们的青春期阶段，愿意与其他孩子们一起分享我的时间和爱心。

我的教授雪利·亨德里克斯不断鼓励我追求并实现我的梦想。

我的朋友兼导师宝拉·卡普兰不断地给予我支持和帮助。

我的督导凯西·福森相信我能够成功，并帮我解决写作过程中遇到的一些制度性的问题。

我的朋友卡罗·瑞森伯格牺牲自己的工作时间帮助我编辑本书。

我的编辑玛奎塔·弗莱明总是热情鼓励我，不断给我打气。

温斯顿·戴维斯是我事业上真正的伴侣。芭芭拉·詹金斯帮助我打印并组织了本书章节。

上述我感谢的是本书第一版中的相关人员。我要感谢本书第二版后购买并将之运用到实务中的治疗师们。我还要感谢那些曾经购买了本书第一版的治疗师们，你们将之运用到自己的机构工作中，如医院、拘留中心、学校、住宿中心、私人执业等，没有你们的支持，就不会有第二版的问世。此外，还要感谢你们通过电话和信件与我联系，给我提出了很多问题、评论和建议。正是基于这些信息交流，我对本书在实用性上进行了不少改进。

我要感谢我的再版编辑凯茜·加夫里利斯一直以来的支持和鼓励，她那温和、平静的个性给我带来了极大的安慰。

感谢我的同事和亲密的朋友玛吉·梅格林，她帮我策划了我的隐居计划，使得我能够完成本书的撰写。

温斯顿·戴维斯是我现在的丈夫，他仍然是我事业上真正的伴侣。

目 录

前 言	4
鸣 谢	6
导言：	如何使用本手册 1
	宴会与饥荒 2
	沉没与畅游 3
	借用与盗用 3
	地界与领地 5
	本手册的全景 6
	通则：放之四海而皆准 6
	为小组命名 7
第一章	青少年：发展性蓝图 9
	处在摇摆与难缠之间：摇摆的两岁与难缠的青春期的 10
	青春期的发展性任务 10
	青春期的推挽力 13
	青少年的五个极端特点 14
第二章	青少年小组治疗 15
	想尽办法：为什么要开展小组治疗 16
	鱼与诱饵：为什么采用结构式小组 18
	只有傻子才鲁莽行事：我能将这个手册运用到我的 小组中去吗 19
	事实与幻想 23
	好消息 26

	化腐朽为神奇	27
	规则之舞	28
	学会用孩子们的语言	29
	维持和平	30
	风马牛不相及：难对付的组员	31
	协同治疗	36
	成功的秘诀	36
	保持平衡	40
	你开始起跑了，但是如果你绊倒了，怎么办	41
第三章	课程内容	45
	小组宣言	46
	一、与同伴相处	47
	破冰	48
	最大的希望，最深的担忧	52
	结对子	55
	信任行走	60
	来自天堂的硬币	63
	乘公车	66
	友谊之石	70
	二、处理身份认同	74
	像我的物品	75
	垂钓想法	77
	旧我与新我	86
	个人价值体系和自尊	88
	流行歌曲大比拼	92
	运动衫	94
	烟斗通条艺术家	99
	优点珠宝	101
	三、与家人相处	104

家庭雕塑	105
家庭中的幸存者：心理剧	109
家庭记忆	116
四、处理性问题	118
透过鱼缸看男孩—女孩关系	119
性：你过去什么都害怕问吗	122
五、处理情绪	127
发泄愤怒的不同方式	128
失落循环：讨论抑郁和自杀的模式	133
羞愧游戏	139
恶语伤害	142
爱的信笺	147
六、处理探索发现	149
魔术师：引导性的冥想练习	150
纸牌游戏	155
因人而异的视角	168
黑色的气球：问题确认	174
七、处理药品问题	177
药品依赖：对疾病的认识	178
青少年剧场：一个好人的起落——展现药品依赖者的发展 历程	185
参考文献	192

导言： 如何使用本手册

宴会与饥荒

有些治疗师认为开展青少年治疗小组不是件轻松愉快的事，还有人认为青少年治疗小组是绣花枕头，中看不中用。但大多数治疗师认为青少年治疗小组是营养均衡的治疗性食谱中一个重要的组成部分。

本手册与其说是一本烹调书，倒不如说是一本菜谱策划书，它给读者提供了各种选择，帮助有问题的青少年制订一个合理的、营养丰富的菜谱。尽管基本主餐都已确定，但是对于准备食谱的治疗师来讲，还是有足够的空间自由发挥的。我们鼓励每个治疗师按照各自的个性进行调味，并将自己的佳肴展现出来。还有，对手册内容的调整（比如，在使用游戏活动时前后顺序的改变）会使得本手册能够更加适合不同机构的需要，如学校、团体，或其他机构等。

小组领导者（又称小组组长）在策划每一节小组活动时，可以根据自己组员的需要以及他们的喜好进行调整。每次活动的顺序不一定要按照本手册的顺序开展，例如，一个星期从“与家人相处”一节中选择一个活动，下个星期可以从“处理探索发现”一节中选择一个活动。

活动的安排是每周一次，共31周。但是，如果你需要，也可以在3周（或者2周甚至1周）内每天进行一次小组治疗，只要选择你每天所需的的活动即可。

手册中详细地介绍了每个活动需要的材料。有些游戏需要你在开始前做一些特别的准备，比如获得一些必要的活动经费，当然我们希望这不会给机构、团体或个人带来不便。

在实际操作中，组长或组员不需要事先做很多的准备，如果有需要的话，请参阅每个活动的“方法”一节。在首次使用本手册时，最好能够将本手册从头到尾仔细阅读一遍。这样，你就知道整个操作程序是怎样的，需要收集或购买哪些材料，还可了解哪些活动需要事先准备。当然，当你正式开始小组治疗后，必须特别关注每一节中可能带出的主题，并根据这个主题来决定选择下一节的游戏活动内容。还有一点需要注意的是，要穿

插使用游戏活动。我在一个学校开展治疗性小组时就曾采用了这个方法。小组的组员经常需要讨论课堂和学校的话题，所以我们每隔一次就会使用一个结构性游戏活动。你的脑子里可能已有方向，也可选择按照手册的顺序来开展活动，但是，要随时根据组员的需要和兴趣进行必要的调整和修改。

沉没与畅游

在从事精神健康的专业人士的职业生涯中，很多人在处理青少年问题时，都会或多或少地选择使用小组治疗的方法。打个比方，把开展青少年小组看作是游泳的话，一旦跳进了青少年小组治疗的水中，要么是尽情畅游，要么就是筋疲力尽地拼命挣扎。本手册旨在为这些“畅游”或“挣扎”的治疗师们提供一些有用的建议。

这里提供的小组活动游戏在使用上比较灵活，既可以按部就班地进行，也可以按照不同的组织、机构、学校或治疗师的需要进行修改。本手册的目的在于为精神健康专业的人士开展青少年小组治疗时提供一些工作策略。

这是一本给繁忙的治疗师提供指导和便利的手册。我希望治疗师在使用本手册的过程中，能够掌握开展小组活动的基本技巧，增加对青少年的认识和了解。我还希望那些经验丰富的临床工作者以及那些刚刚入行的新手们都能够从本手册中获益。

借用与盗用

本手册中的小组游戏活动是在很多年的实践检验的基础上发展起来的。这里收录的各种游戏与其说是精心挑选出来的，还不如说是多年经验积累的成果。大部分游戏是从我的同行那里借用的，有一些游戏来自于工作室和研讨会，并经过了一些修改，还有一些游戏是我个人创造的。本手册对各种活动进行了收集、试用、批评和分类。需要说明的是，所有的活动都不存在版权问题。

专业人士之间传播高质量的小组活动就像朋友之间传播有趣的笑话一样快捷。人们一定还会记得，在前几年一个秋天的某个研讨会上，同行们介绍了他们所创造的小组游戏活动，或者是某个同行分享了自己的成功的小组工作经验。本手册就记载了这些资料并对它们进行了重新组合。

同时我还对本手册中的游戏活动进行了研究。在一个医院的青少年精神科中，我邀请了 305 名病人参加了小组游戏活动，并填写了问卷。这些青少年年龄在 11 至 18 岁之间，男女都有。小组是开放的，也就是说，随着病人入院和出院，他们可以随时加入或者退出小组。

在每节小组活动结束时，参加者需要填写问卷，填写者是匿名的，这是为了鼓励他们填上自己真实的看法。调查表格（表 0—1）采用了李克特测量方式，之后我们对收集的数据进行了均值分析（Carrell, 1991）。

表 0—1 青少年联结小组：病人满意度调查

今天讨论的话题是_____

1 = 非常不同意 2 = 不同意 3 = 不知道 4 = 同意 5 = 非常同意

1. 我喜欢今天的小组。	1	2	3	4	5
2. 我从今天的小组中对自己的认识增强了。	1	2	3	4	5
3. 我从今天的小组中对家人的认识增强了。	1	2	3	4	5
4. 我了解了小组的其他组员。	1	2	3	4	5
5. 我在小组中感到很自在。	1	2	3	4	5
6. 我在小组中与他人分享自己的经验。	1	2	3	4	5
7. 我感到组长在支持我。	1	2	3	4	5
8. 我觉得小组很有趣。	1	2	3	4	5
9. 我盼望着下一次小组活动。	1	2	3	4	5
10. 我今天在小组中发言了。	1	2	3	4	5

我希望小组讨论的话题是_____

通过此表，我们可以看出哪些问题是青少年们关心的发展性问题。在小组活动中，小组组长参与的程度越低，这个活动就越受组员的欢迎，因为组员喜欢组员间的互动；如果治疗师扮演教练角色，只是鼓励和支持大家参与小组活动，这类活动最受欢迎；如果治疗师扮演教师的角色，那么，这类活动就不会受大家的欢迎。

有几个游戏活动不太成功，在进行单科分析前就已经删掉了。这些活动主题不突出，活动形式缺乏吸引力，引不起青少年的兴趣。

还有一些游戏虽然不怎么吸引人，但是针对性很强，就保留下来了，因为这些游戏可以为大多数有问题的青少年提供丰富的知识和信息。例如，“失落循环”活动虽然不那么有趣，但是它能够帮助青少年理解痛苦的周期，成为从痛苦中恢复的一个重要阶段，所以它还是保留在手册中。

在我们的小组调查表中，还有一些开放性的问题，让组员们建议增加一些有趣的话题，但未曾包含在游戏活动之中的话题都无人提及。他们建议最多的话题就是性问题。

地界与领地

不同学科之间的地界与领地的问题对精神健康医生来讲是最熟悉不过的了。通常说来，我们拥有同样的地界。有人会在自己的这块土地上加上篱笆，有人会耕种，有人会割草，有人会分析它的结构，有人会进行再创造。我们处理的方式不同，但都希望能够最大限度地使用这块土地。咨询师、精神病学家、青少年管教人员、护士、治疗师、社会工作者、心理学家、精神健康医生、理疗师、音乐和艺术治疗师等都为青少年开展小组工作。各行各业的人都有一个属于自己的空间。

我曾经在一家精神病院工作，在那里我碰见一件荒唐事，他们规定，只有社会工作者才有资格主办小组！我还在另一家精神病院工作过，也碰见一件荒唐事，在那里只有精神病医生才能主办小组！

住院的青少年以及那些住在院舍中的青少年，都需要大量的治疗师的服务。第三方为社会服务付费的方式正在兴起，为住院的青少年一天开办

一个治疗小组是远远不够的。本手册提供了在门诊中开展小组治疗的经验，还为私人执业和学校中的小组治疗提供指导，同时，它还可以为那些对住院病人进行小组治疗的治疗师提供借鉴和指导。本书中介绍的活动目标可以帮助临床工作者发展出适合案主和病人的治疗计划。

因此，根本没有必要担心来自不同专业背景的临床工作者之间会出现混乱和冲突，有问题的青少年需要我们大家的帮助。

本手册的全景

本手册的设计旨在实现以下五个目标：

- (1) 培养组员对小组的归属感。
- (2) 降低组员的“我与别人不一样”的感受。
- (3) 增强自信。
- (4) 扩大视野。
- (5) 提高自我意识。

每个活动都有各自的目标，所有的目标都将促进组员实现上述总目标。

通则：放之四海而皆准

不管你的小组是在医院中还是在学校里，都需遵守下面的共同原则：

(1) 小组成员的座位安排应该是围着圆圈坐，不要围着桌子坐，因为桌子将阻碍组员间的开放和建立亲密感。小组围着圈坐，不论是坐在地板上，还是坐在椅子上，或是坐在座垫或豆袋上，都是小组治疗的一个标志性的方法，这种坐法使得这个小组治疗与其他活动区别开了。如果活动需要使用桌子（比如，组员需要在纸上写字或画画），将小组带到有桌子的地方，活动结束后，再将组员带出去，还按圆圈坐好，继续进行。

(2) 在青少年小组中最好采用依次轮流分享的方式。青少年对社会交往方式不是特别熟练，非结构式沟通有时会具有破坏性。在依次轮流分享中，每个组员都知道什么时候轮到自己发言，这个方法也有利于组长控制