

心理咨询与治疗丛书

结构式团体辅导 与咨询应用实例

主 编 樊富珉

高等教育出版社

心理咨询与治疗丛书

结构式团体辅导与咨询 应用实例

Jiegoushi Tuanti Fudao yu Zixun Yingyong Shili

主编 樊富珉

高等教育出版社·北京

内容提要

结构式团体心理辅导是最便于推广与复制的团体心理辅导方式。本书是樊富珉教授及其研究团队近十年研究成果的一部分,包括十份完整的结构式团体心理辅导活动方案,囊括大学新生学习适应、大学生网络依赖、高校贫困生自强训练、大学新生生涯规划、初中生成长、地震灾后青少年心理康复、地震灾后干部心理康复、恋爱与婚前辅导、家庭工作平衡以及父母效能共十个专题。每个专题都包括团体理论、团体设计、团体实施三部分,详细介绍每份团体辅导方案的理论基础、设计思路和完整的操作方案,具有极强的示范作用,好学、易用。

本书适合渴望学习和掌握团体心理辅导技术的大中小学教师、辅导员、班主任、专职心理咨询师、社会工作者、企业培训师、员工援助师、监狱心理矫治民警等学习、参考。

图书在版编目(CIP)数据

结构式团体辅导与咨询应用实例 / 樊富珉主编. --
北京:高等教育出版社,2015.6
(心理咨询与治疗丛书)
ISBN 978-7-04-041805-7

I. ①结… II. ①樊… III. ①集体心理治疗 IV.
①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 014663 号

策划编辑 单玲	责任编辑 单玲 房世佳	封面设计 王 隼	版式设计 王艳红
插图绘制 杜晓丹	责任校对 杨凤玲	责任印制 刘思涵	

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	网 址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印 刷	山东鸿君杰文化发展有限公司	网上订购	http://www.landracom.com
开 本	787mm×1092mm 1/16		http://www.landracom.com.cn
印 张	21.25	版 次	2015 年 6 月第 1 版
字 数	460 千字	印 次	2015 年 6 月第 1 次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	36.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 41805-00

编者的话

团体心理辅导与咨询已经被国内外大量实证研究证明其有效性,尤其对于那些有相似的心理困扰和类似的发展问题的辅导与咨询的对象,团体心理辅导与咨询更是具有特殊的效能和应用的價值。因此,团体心理辅导与咨询被称为“神奇的圆圈”。进入团体后,经历数次密集的活动,所有的团体成员都发生了改变,朝着更加积极的和建设性的方向发展。

回想起来,我在探索、研究和推广团体心理辅导与咨询的道路上已经走过了风风雨雨的20多年,感慨良多,获益匪浅。1991年6月,我从日本筑波大学心理学系留学归国,作为教育部公派的进修教师,我主攻的方向是青年心理健康与学校心理咨询。一年多的时间里,在日本著名的临床与咨询心理学家松原达哉教授的精心指导下,我学习了学校心理咨询专业主要的研究生课程,参加了日本大学心理咨询学会,成为注册会员,接受了学会主办的各类心理咨询技术工作坊培训,尤其是参加了松原达哉教授亲自带领的以个人自我探索和成长为目的的结构式会心团体,对于团体心理咨询有了初步的感受和体验,尝到了在团体中自我成长的甜头,也见证了团体成员们建设性的改变,从此立志要从事团体心理咨询的研究和推广工作。20多年来,我和我的团队一起探索、研究、培训和推广团体心理咨询,不仅在1996年出版了国内最早的团体心理咨询教材,而且经过多年的实证研究,开发了针对不同群体的团体心理辅导与咨询方案、计划、手册十多种。我非常感谢我的研究生们,他们和我一样热爱心理咨询事业,关注和重视团体心理咨询独有的效果和价值,克服了许多困难,愿意并心甘情愿和我一起为中国团体心理辅导与咨询事业的发展做出不懈努力和持续贡献。

今天呈现给读者的这本《结构式团体辅导与咨询应用实例》是我的研究团队近十年的研究成果的一部分。从2000年我指导的以团体辅导形式探索提升大学生生涯决策能力的硕士论文起,十多年来又有了网络依赖大学生团体干预辅导、大学新生学习适应团体辅导、高校贫困生自强训练团体辅导、西部贫困地区农村初中生班级团体辅导、韩国留学生文化适应团体辅导、地震灾后青少年康复艺术治疗团体辅导、地震灾区干部身心灵全人健康促进团体辅导、短程积极心理干预团体辅导、存在积极心理学意义管理大学生生命教育团体辅导、正念人际团体辅导对大学生孤独感的干预等硕士论文的指导,以及基于依恋视角的人际动力团体辅导过程与效果研究,团体咨询中凝聚力的概念、测量及相关因素的研究等博士论文的指导。通过系统的科学研究,我们开发了一系列团体辅导方案,并经过严格的实验,验证了团体辅导的效果。此外,根据教学和辅导的需要,我也开发了研究生成功心理团体训练、新生生涯规划团体辅导、职场家庭事业平衡团体辅导、工作压力管理团体训练、积极心理品质团体训练、教师快乐成长营、高校辅导员系列团体工作坊等符合现实需要的、非常实用的、容易掌握的、便于操作的、针对不同辅导对象的团体心理辅导与

咨询方案。我们将在日后不断地修改完善这些方案,在成熟的时候陆续出版。

我还要特别感谢我的同行和好友萧庆仪女士与钟思嘉教授。1997年因为清华大学与香港浸会大学合作培养高校心理辅导员的项目实施,我有幸结识了萧老师,她是浸会大学派来清华大学开展培训的导师,她带领的辅导员成长团体给我留下了深刻的印象。后来我们成为了好友,我对她长期在香港开展婚前团体辅导的开创性工作很有兴趣,特别邀请她来北京培训咨询师。我和她一起工作一起培训,向她学习,受益良多。感谢她慷慨地同意我修改她的《恋爱与婚前团体辅导手册》,并愿意放在这本书里,给内地的专业人员参考,这门辅导课程是她十多年智慧和经验的结晶。钟思嘉教授来自于宝岛台湾,是台湾心理辅导与咨询学界的前辈。他博士毕业于美国俄勒冈大学,曾经担任过台湾政治大学的教务长、理学院院长、心理学系主任、心理学研究所所长,台湾“中国辅导学会”会长。钟教授在家庭教育、心理咨询的诸多领域造诣很深,理论和实务并重,开发了许多有推广价值的团体辅导课程,本书提供的父母效能团体辅导方案就是他几十年从事家庭教育研究的心血之作。我2002年应邀赴台参加辅导学会学术年会,结识钟教授,一见如故,对心理辅导与咨询事业的热爱让我们惺惺相惜。2006年我在哈尔滨工程大学参加了钟老师举办的为期三天的父母效能团体辅导领导者培训,深深体会到做家长的不易,做好家长的必要。征得钟老师的同意,我将他开发的《父母效能培训手册》收入本书,希望提供更多的专业人员学习和参考,以帮助那些在家庭教育中感到困惑的父母更有效能地担当起亲职,有信心培养出健康的子女。

我也要特别感谢香港大学的陈丽云教授和台北教育大学的赖念华教授,她们是我的同行、事业上的伙伴,更是我的好友。陈丽云教授是华人心理团体辅导模式的探索者、开创者。我们从2001年开始为发展和完善本土化心理辅导模式开始合作。尤其是汶川地震发生后,灾后许多团体心理干预的实施都是在陈老师的支持下开展的。我们并肩作战,为灾区学生、教师、干部、群众提供心理援助,开发了不同人群的灾后心理辅导方案。赖念华教授是华人社会中第一个获得美国心理剧导演和培训师资格的心理咨询专业人员,她特别擅长表达性艺术治疗。我的研究生陶婧为了研究灾后青少年创伤治疗,专门去台湾跟赖老师学习表达性艺术治疗,在赖老师的精心指导下,初步掌握了艺术治疗的基本技法和干预过程,在灾区工作期间,也有幸得到赖老师的专业督导,顺利地完成了硕士论文。

团体心理辅导与团体心理咨询都是团体工作的形式。根据美国专业团体工作者协会(The Association for Specialists in Group Work, ASGW)所发表的“团体工作者专业训练标准”,团体工作的定义是:“泛指通过团体的方式助人或完成任务的一种广泛的专业实务工作。通常由具备专业能力的实务工作者,运用团体的理论和历程,以协助一群互相依赖的人达成他们个人的、人际的或与任务有关的共同目标。”美国专业团体工作者协会还将团体形式的专业服务划分为四种类型:任务/工作团体、辅导/心理教育团体、咨询/人际问题解决团体、心理治疗/人格重建团体。团体心理辅导主要是运用团体的教育和发展功能,通过团体活动或讨论,预防个人或人际的困扰问题。团体心理咨询是通过团体成员的互动促进成员的成长和改变,目的在于解决成员发展上的或情境性的困扰和问题。本书所指的团体心理辅导与咨询是以心理教育团体为主,团体成员都是功能健全的人,团体规模和时间因辅导和咨询的目标不同而不同,一般人数为10~40人,每个团体平均进行

3~16次活动。

按照团体辅导与咨询的计划程度,以及团体领导者对团体过程的主导程度,团体辅导与咨询的实施方式可以分为结构式、半结构式和非结构式。结构式团体辅导与咨询是指团体有预定的目标和明确的主题,有适合的工作对象,比较注重针对团体所要达到的目标设计活动,以引导成员参与团体学习。在这类团体中,心理教育的功能清晰,团体领导者的身份易辨认,聚焦于团体辅导的主题而采用较多的引导技巧,选择有针对性的结构式练习,预先有设计好的团体方案,来促进团体内成员的互动,以达到团体的目标。结构式团体辅导最大的优势在于可以复制和推广。本书中列出的各类团体辅导方案都是设计者经过认真思考、实际调查、理论积淀、实验研究、反复验证,针对特定人群普遍的、广泛的需要而开发的团体辅导方案或课程,对国内从事助人工作的教师、社会工作者、心理咨询师、心理治疗师、医护人员、企业员工援助师等有非常重要的参考价值和应用意义。

本书也为开展心理健康教育和辅导的人员提供了团体心理辅导方案设计和实施的范例。书中每一个团体辅导方案都由理论篇、设计篇和实施篇构成。成为团体领导者应该具备一定的理论基础,至少需要掌握团体动力理论、心理咨询理论和专题相关理论。我们假设带领团体的领导者已经具备团体动力理论和心理咨询理论的基础,书中每一个方案的理论部分主要是与主题相关的理论,例如生涯规划团体遵循的生涯发展理论和特质理论,亲职教育团体遵循的父母效能理论等。设计一份团体辅导和咨询方案需要在理论指导下,明确界定团体目标、筛选团体成员、分配团体时间、确定团体规模、选择合适的团体练习或活动、准备评估工具等,还需要了解带领团体的原则、技巧。因此,本书中每一份方案都对团体心理辅导与咨询的实施过程 and 操作方法进行了详尽的描述,这样才能使学习者不仅知道团体的流程,更了解流程是怎么来的,基于哪些理论,考虑哪些因素,需要哪些准备,运用哪些练习。而不是像社会上一些非专业人士所误解的那样,以为会带领几个团体活动就是在做团体心理辅导和咨询。没有扎实的心理咨询专业训练,没有经过系统的团体辅导培训,没有接受过督导师的专业督导,没有在实践中反复应用,很难胜任团体领导者的角色。

目前,随着我国心理健康与心理咨询事业的发展,对团体心理辅导与咨询的需求不断增加,渴望学习和掌握团体心理辅导与咨询的学校教师、班主任、专职心理咨询师、社会工作者、企业培训师、员工援助师、监狱心理矫治民警等人数众多。这本书对于他们无疑将是最有使用价值的参考。

团体动力千变万化,成为一个胜任的团体领导者绝非易事。但是,只要在专业人员指导下学习、模仿、尝试、实践,掌握团体心理辅导与咨询技术的专业助人者一定会不断涌现,从而,使更多的人能从团体辅导与咨询中受益和成长。

再次感谢我的学生们!感谢我的同行们!感谢无条件支持我的家人!

樊富珉

2014年12月于清华大学伟清楼

目录

专题一 学习适应训练营:大学新生学习适应团体辅导	1
一、团体理论	2
二、团体设计	5
三、团体实施	11
单元一:萍水相逢	11
单元二:我有我梦想	13
单元三:博弈 VS 双赢	15
单元四:我的时间表	17
单元五:真我的风采	18
单元六:调一调心灵的弦	20
单元七:大家都焦虑	22
单元八:挥挥手,带走一片云彩	22
专题二 网络伴我健康成长:大学生网络依赖团体辅导	25
一、团体理论	25
二、团体设计	28
三、团体实施	33
单元一:缘聚你我	33
单元二:风雨同舟	35
单元三:E网情深	37
单元四:我有一个梦想	38
单元五:遭遇非理性	39
单元六:看我 72 变	42
单元七:那些花儿	42
单元八:生活是个大馅饼	43
单元九:突破困境	44
单元十:共同的约定	46
专题三 发现伟大的我:高校贫困生自强训练团体	51
一、团体理论	52
二、团体设计	54
三、团体实施	68
单元一:相逢是首歌	68
单元二:感恩的心	71

单元三:贫穷贵公子	74
单元四:美丽心情	76
单元五:潇洒走一回	79
单元六:花样年华	82
专题四 让我们扬帆起航:大学新生生涯规划团体辅导	88
一、团体理论	89
二、团体设计	90
三、团体实施	93
单元一:有缘千里来相会——建立学习团队	93
单元二:我将去向何方——生涯觉察	96
单元三:我是谁——认识我自己	99
单元四:喜欢与所能——探索兴趣与能力	101
单元五:我想要什么——价值观探索	120
单元六:行行出状元——了解职业偏好	124
单元七:做生活的主人——时间管理技术	128
单元八:我的未来不是梦——规划大学生涯与初步的职业理想	131
专题五 快乐成长之家:初中生班级团体辅导	135
一、团体理论	136
二、团体设计	139
三、团体实施	144
单元一:有缘来相聚	144
单元二:相亲相爱一家人	146
单元三:Who am I	146
单元四:天生我才	148
单元五:我爱我家	149
单元六:做一个受欢迎的人	151
单元七:五彩心情	153
单元八:“画”说生活	154
单元九:DAY DAY UP	157
单元十:调一调心灵的弦	158
单元十一:未来的我	160
单元十二:明天会更好	162
专题六 鸡蛋团:地震灾后青少年心理康复艺术治疗团体	164
一、团体理论	165
二、团体设计	171
三、团体实施	173
单元一:建立安全感(初识媒材)	175
单元二:建立安全感(主题创作)	176

单元三:建立安全感(黏土创作)	177
单元四:表达探索和开放(整合创作)	178
单元五:表达探索和开放(吹画创作)	178
单元六:表达探索和开放(绘画与叙事)	180
单元七:重整和成长(拼贴创作)	182
单元八:重整和成长(集体创作)	183
专题七 身心关怀之旅:地震灾后干部心理康复团体辅导	192
一、团体理论	193
二、团体设计	200
三、团体实施	202
单元一:松弛有道	202
单元二:减压有方	206
单元三:成长有路	211
单元四:未来有梦	218
专题八 知心至爱:恋爱与婚前辅导成长小组	222
一、团体理论	223
二、团体设计	226
三、团体实施	229
单元一:你与他	229
单元二:沟通与冲突的处理	231
单元三:原生家庭与今天的你	236
单元四:婚姻是一生的承诺	239
单元五:婚前事务准备	241
单元六:幸福婚姻的建立	247
专题九 家庭事业双优平衡:家庭工作平衡工作坊	250
一、团体理论	250
二、团体设计	252
三、团体实施	254
单元一:缘聚你我	254
单元二:我与家庭	257
单元三:我与工作	260
单元四:平衡人生	267
专题十 做称职的好家长:父母效能团体辅导	272
一、团体理论	273
二、团体设计	276
三、团体实施	281
单元一:团体会心	281

单元二:民主的教养态度	285
单元三:了解孩子的行为目的	290
单元四:父母的自我改变	295
单元五:积极倾听	303
单元六:谁的问题与我的信息	307
单元七:鼓励有方	312
单元八:自然与合理的行为结果	316
单元九:家庭会议	320
单元十:民主教育的原则	325

专题一

学习适应训练营:大学新生学习适应团体辅导^①

聂晶 李虹

聂晶:清华大学应用心理学专业硕士毕业后,在北京教育学院工作六年;现任北京市石景山区教育委员会副主任,在职攻读清华大学教育学博士学位。对中小学生学习心理健康课程有深入研究和一定实践经验,擅长中学生和大学生学习适应问题的辅导,从事过小学生心理健康的性别和年级差异比较研究和家庭社会经济状况对小学生心理健康的影响研究。曾组织研发面向北京市中小学校长和幼儿园园长的管理心理学必修课程,是校长培训学科组成员,参与多项与基础教育培训及管理相关的市区级课题研究。

李虹:教授,博士生导师,清华大学心理学系副主任,清华大学深圳研究生院社会工作与心理健康研究中心主任。2002年获得香港大学健康心理学博士学位,1986年在北京师范大学发展心理研究所获得硕士学位,1983年在北京师范大学心理学系获得学士学位。现兼任中国心理学会教育心理学专业委员会委员,中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会副主任委员,中国心理学会学校心理学专业委员会副主任委员。主要研究领域:健康心理学、决策心理学和管理心理学;主要研究专长:突发危机事件下的决策过程,抑郁症、焦虑症和精神分裂症的个体心理治疗。

大学新生学习适应是指大一新生根据环境及学习的需要,努力调整,使自己的心理活动和行为方式更加符合学习环境变化和自身发展的要求,达到新的平衡过程,它包括确立学习目标、学习模式、时间规划、学习方法,调动学习兴趣和适应教师授课方式等方面。从心理学的角度讲,进入大学是发生在青年期的重要转折^②,这是一项积极的生活事件,对个体意味着新的发展契机,是个体心理发展的新阶段。大一新生学习适应与否直接影响他们整个大学期间乃至今后更长时间的学习和成长^③。国外学者^④对大一新生学习适应不良进行了大量的调查研究。我国学者也开始对学习适应不良进行理论和实践两方面的

① 本团体辅导方案是在李虹教授指导下聂晶的应用心理学硕士论文(2006年)的一部分。

② Philip. Growth and transition during the college years[J]. College Student Psychotherapy, 1998(2):1-2.

③ 唐华生. 大一新生学习适应性问题探析[J]. 三峡大学学报(人文社会科学版), 2003(4):34-36.

④ Baker, R. W. & Siryk, B. Measuring adjustment to college[J]. Counseling Psychology, 1984(31):179.

研究,并逐步走向深入,取得了一定的成果。但针对大一新生学习适应不良的干预方法探讨有限。目前,针对新生学习不适应,高校普遍采取个别咨询和思想教育的干预方法^①。已有研究^②从理论上论述用团体心理辅导的方法可提高新生的学习成就,但很少有研究将这种理论探讨付诸实施。

通过文献综述发现,学者们大多关注的是新生学习适应的产生原因,缺乏对于学习适应概念的界定。根据文献,本研究归纳得出的结论是:大一新生学习适应是指大一新生根据环境及学习的需要,努力调整自我以达到与学习环境平衡的行为过程。本研究认为学习适应的内容中主客观因素是相互作用的。从概念的界定中,笔者认为学习适应更强调主观能动性,通过调整使自我达到与学习环境平衡,因此它包括的内容以主观因素为主、客观因素为辅,它们是:确立学习目标、学习模式、时间规划、学习方法,调动学习兴趣和适应教师授课方式。本研究所要进行的团体干预以促进大一新生的成长、发展为中心,旨在帮助他们更好地适应大学学习生活,最终目标是有益于他们人格的健全发展。本研究采取团体干预的形式,属于团体心理辅导。同时,本研究也借鉴团体心理咨询的一些方法,以便于在活动中更好地解决情绪性问题,使学生更深入地探索自我并悦纳自我。

一、团体理论

(一) 团体心理辅导的理论基础

团体心理辅导是指在团体领导者的带领下,团体成员围绕某一共同关心的问题,通过一定的活动形式与人际互动,相互启发、诱导,形成团体的共识与目标,进而改变成员的观念、态度和行为。团体心理辅导主要适用于:

1. 解决浅层的认知、情感、行为障碍

团体心理辅导可以促进心理健康,对轻微的心理障碍有治疗效果,这已经在其他研究中得到证明^③。

2. 有助于形成积极的自我概念,促进自我反思,形成自信等品质

团体心理辅导将具有不同背景、人格和经验的个体组合在一起,为每个参与者提供了多角度分析、观察他人观念及情感反应的机会,可以使参与者更清楚地认识自己和他人,建立新的自我认同模式和对他人的接纳态度^④。这一点特别适合大学生在团体中比较、分析、自我领悟、自我成长,在团体中重建理性的认知。团体心理辅导的助人成长作用中包括自我意识的成长。

3. 改善情感体验,如焦虑、恐惧、孤独、情绪自控力差、不善于表达情感等

① 戴慧莉. 大学生学习心理困扰与调适[J]. 湖北财经高等专科学校学报, 1999(4): 46-50.

② 谭斌, 何宇芬. 心理干预对大学生学习成绩影响的研究[J]. 中华实用中西医杂志, 2004(7): 1239-1241.

③ Jacobs, E. E., Masson, R. L., Harvill, R. L. 团体咨询的策略与方法[M]. 洪炜, 等, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2000: 10.

④ 林孟平. 辅导与心理治疗[M]. 北京: 商务印书馆, 1996: 7.

团体心理辅导将具有类似特征和需要的人组织在一起,团体活动的特点和氛围使参与者容易找到共同性、找到被人接纳的感觉,从而充满希望和改善的力量;在团体活动中期阶段,团体凝聚力使成员进一步找到风雨同舟的感觉,使个体放松自己、减少心理防卫、互相帮助;团体对成员的支持,使成员感到踏实、温暖、有归属感;很多成员抱着改善的心态加入,加上被他人接受、关心,更进一步增强了信心,从而在团体中获得情感支持力量^①。

4. 发展适应行为

团体心理辅导与个别辅导相比,它提供了更为典型的社会现实环境。团体就像一个社会生活实验室,成员可以自由地进行实验^②,去观察、分析经由这个实验场所所表现的资料,去体会自己平常在社会环境中与人相处时容易出现的问题。成员还可以相互学习、交换经验、获得直接或间接的帮助。

(二) 大学新生学习适应常见问题与表现

通过对开放式问卷调查结果进行分析发现,大一新生学习不适应主要包括以下方面:

第一,目标不明确,动力不足。考上大学的目标实现以后,如果没有及时树立未来的职业理想、人生目标,新生就容易松懈,造成考上大学前后的动机落差。尤其是刚考上大学的学生,为了在激烈的竞争中取胜,在书本知识的钻研上投入了绝大部分的精力,对于“我是谁”“为什么上大学”“为什么活着”“我最终的理想是什么”这些涉及人生与价值的问题缺乏思考,而这正是动力不足的根本原因。

第二,时间规划不合理。大学的学习有很大的弹性,更多地表现为主动学习。灵活多变的考核评价方式也使许多新生难以适应。究其原因,中学的学习方式使学生的学习能力,尤其是自学、独立创造与实践的能力没有得到充分锻炼,在“如何学习”上没有得到指导,导致新生在大学入学之初,不能把握大学的教学规律和学习方法。如何安排课前预习、课后复习、听课、记笔记、与老师同学交流等,都成了新生的问题。此外,他们还要面临选择课程、选择老师、选择时间等问题,在经验、参照系缺乏的情况下,就会茫然失措。如果学校没有完善的指导或引导机制,学生就必须充分发挥其自主性来做决定。并且,进入大学,学生自主安排的学习时间增多,有些新生开始发挥自己在学习之外的潜能,却没能把握好“度”,影响了学业。

第三,缺乏协作,不善分享。随着社会分工越来越细,合作精神与合作能力无论对个人还是对团体的成功都至关重要,复杂的高水平的学习也强调主动地开展合作性的学习。“千军万马过独木桥”的经历使许多学生练就了坚定的竞争意识,从而忽略、排斥与他人共享学习资源、探讨学习上的得失。缺乏协作、不懂分享使他们深受其害。

第四,不适应学习方法和教师授课方式的改变。这是每一个大一新生都可能面临的问题。即便是高中时应试能力很强的尖子生,在面对大学各科新知识以及老师采用的多种教学手法和教学工具时,也不免有些应接不暇,甚至不知所措。

第五,学习压力过大。相对于中学而言,大学的环境更丰富也更复杂,人际交往、学术

① 刘华山. 台湾学校心理辅导的理论与实践[J]. 教育研究,1996(7):73-77.

② 陈沛霖,陈立华. 论心理辅导与现代学校教育[J]. 华中师范大学学报(哲学社会科学版),1995(6):24-28.

活动、文体娱乐、社会工作等,大量的事务与信息让许多新生疲于应付。尤其在生源素质高、学风严谨的学校,学生间的竞争更为激烈,这些都给大一新生带来了巨大的学习压力。

第六,考试焦虑。虽然课业考核形式多样,但期中、期末考试仍然在总成绩中占有较大比例,所以对于“视分数为命根儿”的学生而言,对考试、考核感到担心和害怕,产生抗拒或逃避的消极反应,即考试焦虑的现象普遍存在。

另外,通过对开放式问题进行归纳,研究者认为大一新生在学习适应方面还存在一个普遍的问题:自我怀疑、缺乏自信。考上重点大学的学生,都努力拼搏过,在中学时成绩名列前茅,一贯的优异表现使他们中许多人在学习上很有优越感和自信心。进入大学,当各地的优秀学生重新站在同一起跑线上时,有的学生找不到自身价值的平衡点了,他们开始怀疑自我、失去自信。带着这样的心理迎接大学生活,学习的效果可想而知。

(三) 团体心理辅导对新生学习适应干预的适宜性

团体心理辅导所具有的特点决定了它将对大一新生学习不适应具有良好的干预效果。

首先,对于青少年群体,团体为其提供了得到同伴增强的机会,“同伴给予经常与多样的增强,远比成人给予的增强更有效”^①。在团体心理辅导中,成员之间的认同感对于团体成员在认知和行为上的改变有着巨大的支持作用。团体心理辅导“让学生了解并且体验到自己是被他人支持的”,团体成员“能够认识到别人也有跟自己相同的问题,自己支持别人,也得到别人的支持,从而获得道义心,可以增进信心”^②。学习不适应的新生在团体中接触到与自己有着同样问题的同伴,这可以使其减轻自身的特殊感,以平和的心态寻求改变行为的方法。

其次,团体心理辅导可以使学习不适应的大一新生获得安全感,“学生因体验到自己在友伴中也有所作为,可以跟友人交往,自己也有朋友,凡此均能增进安全感”。学习不适应的学生因对自身的问题投入较多关注,而忽视自身其他方面的优势及能力,团体心理辅导可使学生注意到自己的能力,因为对团体其他成员的成长有所贡献而增强自信心和安全感。

另外,因为在团体心理辅导的最初,成员们共同签署契约,所以对团体成员有强烈的约束作用,同伴之间既有支持又有监督。学习不适应的学生在团体中做出改变不当行为的承诺后,会因团体的监督作用而努力实现自己的诺言,由此使行为的改变得到长期的坚持和巩固。所以,各种对学习不适应的干预方法中,团体心理辅导是优秀的选择。

本研究通过预实验证明,团体心理辅导对大一新生学习适应的干预作用体现在对“目标不明、动力不足”“时间规划不合理”“缺乏协作与配合”“学习压力过大”“考试焦虑”“自我怀疑、缺乏自信”等具体问题的认知改变、行为调整、社会支持等方面,且效果非常明显。

① Rose, S. D. 青少年团体治疗:认知行为互动取向[M]. 翟宗悌,译. 上海:华东理工大学出版社,2003:16-17.

② 樊富珉. 团体咨询的理论与实践[M]. 北京:清华大学出版社,1996:11-15.

二、团体设计

(一) 团体成员的招募及甄选方式

1. 招募

在网上及各教学楼、学生宿舍区散发、张贴团体心理辅导的招募广告(参见图1-1),吸引自愿参与者。

大一同学看过来!

应同学们的要求,学习适应训练营开营啦!



你想在学习上更加自信么?
你渴望更快地找到大学的学习目标么?
你能够有效规划学习时间么?
你会与他人合作学习么?
你想充满信心地面对学习压力和考试焦虑么?
欢迎你来参加大学学习适应训练营!

对象:大一学生(不分专业、有交往能力、自愿报名)
活动时间:×年×月×日至×年×月×日,每周活动两次,每次活动两个小时,共八次,具体时间报名时协商,初步定于周末的晚上
活动形式:团体活动、体验练习、讨论分享
活动地点:校内××活动室
辅导者:×××(背景介绍)
督导:×××(背景介绍)
报名办法:×年×月×日至×年×月×日 8:00-12:00 14:00-18:00 到××地点填写报名表并进行面谈(目的是选择小组成员)
联系电话:××××××××
联系人:×××老师

图1-1 团体成员招募广告

2. 转介

利用辅导员沙龙活动,将团体心理辅导的目标、内容和进行方式介绍给学校各系负责学生工作的老师及辅导员,使他们了解团体心理辅导的作用,从而转介学生。

3. 面谈

经过面试及开放式问卷调查(参见表1-1)筛选出适合参与团体心理辅导的学生。^①要求:有自我改变意愿,有正常的交流能力,愿意对团体心理辅导负责。即存在学习上目标不明确、时间规划不合理、学习压力过大、考试焦虑等不适应状况的学生均可接纳入团体,但须排除有心理障碍的学生。

4. 问卷测量

研究者编订了《大一新生学习适应不良调查问卷》(表1-2),将此作为辅助甄选工具及团体评估工具(前测、后测问卷)之一。

表 1-1 团体心理辅导成员甄选问卷

甄选问卷包括两方面的内容:甄选组织者提问并记录时所用甄选面谈问卷和来报名的同学填写的个人资料表。

甄选面谈问卷		
1. 面谈对象		
姓名	班级	特别说明
2. 问题		
(1) 用几分钟简介自己,说自己的什么方面都可以。[表达能力]		
(2) 你了解团体辅导的目的和性质吗?为什么想参加这个团体辅导?想获得什么?[动机期望]		
(3) 你目前在学习上最想解决的事。[成员的问题]		
(4) 团体辅导过程中会遇到很多问题,能否坚持?[心理契约]		
① 准时参加。		
② 对活动中的内容保密。		
③ 真实表达自己的想法和感受。		
④ 尊重他人的意见和想法,不攻击他人。		
⑤ 能接受团体辅导过程中发生的意外事件。		
(5) 评定结果		
年 月 日		

^① 陈丽云,樊富珏,官锐园. 身心灵互动健康模式:小组辅导理论与应用[M]. 北京:民族出版社,2003:82.

附:团体成员个人资料表

姓名:	性别:	住址:
所在系班:	兴趣爱好:	电话:

家庭成员情况:(父母文化程度,职业)

参加团体的动机和期望:

对团体能做的贡献:

能够参加团体活动的时间:(在具体时间后面括号里画“√”)

周五晚上 7:00—9:00 () 周六下午 3:00—5:00 ()
 周六晚上 7:00—9:00 () 周日下午 3:00—5:00 ()
 周日晚上 7:00—9:00 ()

备注:

表 1-2 大一新生学习适应不良调查问卷

我们设计这套问卷的目的是了解大一新生学习适应的问题。希望能够通过这样的研究帮助大家更好地调整,更快地适应大学学习生活。在此,恳请您认真回答每一个问题,并深切致谢!

性别:____ 专业:____ 年龄:____

1= 很不同意 2=不同意 3= 同意 4= 很同意

1. 不知道该学什么。	1	2	3	4
2. 不知道为了什么而学。	1	2	3	4
3. 感觉没有学习动力。	1	2	3	4
4. 不知道如何调整自己的学习目标。	1	2	3	4
5. 找不到学习重点。	1	2	3	4
6. 不知道怎么自主安排学习时间。	1	2	3	4
7. 不能有效利用学习时间。	1	2	3	4
8. 不会调整自己已经制订好的学习计划。	1	2	3	4
9. 不知道如何分配专业课和基础课的学习时间。	1	2	3	4
10. 好的学习资源要尽量独享。	1	2	3	4
11. 即使有益处,我也不愿与同学交流学习经验。	1	2	3	4
12. 我会隐瞒自己学习的真实情况。	1	2	3	4
13. 我不愿为小组作业牺牲自己的时间。	1	2	3	4
14. 总喜欢跟同学攀比学习成绩。	1	2	3	4
15. 学习有规划,但没有落实。	1	2	3	4