



教育心理系列



胡朝兵 张兴瑜 主 编
胡道文 赵淑兰 副主编

班级 团体心理辅导

的设计与操作

名师工程

教育心理系列

新课程·新理念·新教学

丛书编委会主任：马立宋乃庆

书籍

用学合研效谐重
理健学文实团积
康专教化践队极
教育要求来看，国内起步较晚，需要联系我国教育实际需要，不断总结和提炼适
提升理论水平、研究水平与实践技能水平提供本土化的、参考

西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



中国美术学院美术考级教材
中国美术学院考级教材

中国美术学院考级教材
中国美术学院考级教材

中国美术学院
中国美术学院

中国美术学院
中国美术学院

中国美术学院
中国美术学院

中国美术学院
中国美术学院



中国美术学院
中国美术学院

名师工程

新课程·新理念·新教学

教育心理系列

丛书编委会主任:马立 宋乃庆

本书得到重庆师范大学教材建设基金、重庆市特色专业

——重庆师范大学应用心理学专业建设基金资助

班级

团体心理辅导

的设计与操作



胡朝兵 张兴瑜 主 编

胡道文 赵淑兰 副主编



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

班级团体心理辅导的设计与操作/胡朝兵, 张兴瑜
主编. —重庆: 西南师范大学出版社, 2013. 8

(名师工程系列丛书)

ISBN 978-7-5621-6392-3

I. ①班… II. ①胡…②张… III. ①中小学—心理
健康—健康教育—教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 183458 号

名师工程系列丛书

编委会主任: 马立 宋乃庆

总策划: 周安平

策 划: 李远毅 卢 旭 郑持军 郭德军

班级团体心理辅导的设计与操作

BANJI TUANTI XINLI FUDAO DE SHEJI YU CAOZUO

胡朝兵 张兴瑜 主编

责任编辑: 任志林

封面设计: 戴永曦

排 版: 重庆大雅数码印刷有限公司

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路 1 号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

<http://www.xscbs.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 重庆五环印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 19. 25

字 数: 367 千字

版 次: 2013 年 8 月 第 1 版

印 次: 2013 年 8 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-6392-3

定 价: 35.00 元

若有印装质量问题, 请联系出版社调换

版权所有 翻印必究

《名师工程》

系列丛书

学术指导委员会

主任 顾明远

委员 陶西平 李吉林 钱梦龙 朱永新 顾冷沅 马立
朱小蔓 张兰春 宋乃庆 陈时见 魏书生 田正平
张斌贤 靳玉乐 石中英

编撰委员会

主任 马立 宋乃庆

编委 卞金祥 曹子建 陈文 邓涛 窦桂梅 冯增俊
(按姓氏拼音排序) 高万祥 郭元祥 贺斌 侯一波 胡涛 黄爱华
蓝耿忠 李韦遴 李淑华 李远毅 李镇西 李力加
李国汉 刘良华 刘海涛 刘世斌 刘扬云 刘正生
林高明 鲁忠义 马艳文 缪水娟 闵乐夫 齐欣
沈旄 施建平 石国兴 孙建锋 孙志毅 陶继新
田福安 王斌兴 魏群 魏永田 吴勇 肖川
谢定兰 熊川武 徐斌 徐莉 徐勇 徐学福
徐永新 严永金 杨连山 杨志军 余文森 袁卫星
张爱华 张化万 张瑾琳 张明礼 张文质 张晓明
张晓沛 赵凯 赵青文 郑忠耀 周安平 周维强
周亚光 朱德全 朱乐平

编委名单：

主 编：胡朝兵 张兴瑜

副 主 编：胡道文 赵淑兰

编委成员（排名不分先后）：

李奕奕	曾莲子	李永强	陈 莉	康 娅	宋树慧
李章红	梁 珂	曾朝红	洪显利	许 毅	夏 榕
吴吉惠	杨雪梅	唐 涵	徐 鑫	王 磊	陈 丽
赵丽霞	张文墨	毛兴永	王梦梅	张 芝	田 燕
石春林	白椿霞	张津宁	孙 妍	李子飞	王 燕
齐自玲	张 玲	邹 非	王国强		

编者的话

当前，以人为本的教育理念正在逐步深化，素质教育以及基础教育课程改革不断推进。在这场深刻又艰苦的教育改革中，涌现了无数甘为人梯、乐于奉献的优秀教师。他们积极探索、更新观念、敢于创新、善于改革，在实践中创造性地发展、总结了很多先进的教育思想、教育理念；创造性地开发了很多新的教学模式、教学内容和教学方法。这些新思想、新模式、新方法在实践中极大地提高了教学质量，是教育改革实践中的新内涵和宝贵财富。这些优秀教师就是我们的名师，这些新内涵就是名师的核心教育力。整理、总结、发展、推广这些教育新内涵，是深化教育改革、完善教育体制、提高教育质量、提升教师水平的一件大事。

教育，是民族振兴的基石；教师，是教育发展的根基。

胡锦涛总书记在全国优秀教师代表座谈会上指出：“教师是人类文明的传承者。推动教育事业又好又快发展，培养高素质人才，教师是关键。没有高水平的教师队伍，就没有高质量的教育。”十七大报告又进一步强调了必须加强教师队伍建设，不断提高教师的素质。当今世界，社会进步一日千里，科技发展日新月异，知识更新的周期越来越短。教师作为“文明的传承者”更要与时俱进，刻苦钻研、奋发进取，尽快提升自身素质和能力，为推动教育事业的健康发展贡献自己的力量。

基于以上，西南师范大学出版社策划、组织出版了大型系列教育丛书——《名师工程》。希望通过总结名师的创新经验、先进理念，宣传名师的核心教育力，为广大教师职业生涯提供精神源泉和实践动力，在教育实践层面切实推动从教者职业素养的提升。通过《名师工程》实现“打造名师的工程”。

丛书在策划、创作过程中力求实现以下特色：

一、理念创新，体现教育的人本精神

教师角色在以人为本的教育理念下发生了重大的变化，教师的素质和能力也面临更高的要求。如何弘扬、培植学生的主体性、增强学生的主体意识、发

展学生的主体能力、塑造学生的主体人格等问题成为教师在目前教育中亟待解决的难题。丛书以教育管理者和教师为主要读者对象，通过教师综合素质的提高而将人本教育的思想落实到教育实践中，真正实现教育培养人、塑造人、发展人的本质要求。

二、全面构建，系统提升教师的教育能力

丛书选题的最大特点就是系统、全面地针对教师教育能力的提升而展开。施教者的能力决定教育的效果，教育改革的落实、教育效果的提高无不体现在教师身上。丛书针对不同教育能力、不同教学要求、不同教育对象，有针对性地设置选题。棘手学生、课堂切入、引导艺术、班主任的教导力、互动艺术、课堂效率、心灵教育等等，这些鲜明的主题从教育的细节出发，从教育实际情况出发，有针对性地解决问题，让教师在阅读中学有所指、读有所获。

三、科学权威，体现教育的时代前沿性

丛书邀请全国各地著名的教育工作者执笔，汇集在教育改革与实践中涌现的先进理念、成果和方法，经过专家认真遴选、评点总结而成，代表了目前教育实践中先进的教育生产力，具有时代前沿性，是广大一线教师学习、借鉴的好素材。

四、注重实践，突出施教的实用价值

丛书采用了通俗的创作方法，把死板的道理鲜活化，把教条的写法改变为以案例为主，分析、评点为辅，把最先进的教育理念和 method 融入有趣的情境中。经典的案例，情境式的叙述，流畅的语言，充满感情的评述，发人深省的剖析，娓娓道来、深入浅出，让教师更充分地领会先进、有效的教育方法。

在诸多教育、出版界同仁的支持与努力下，《名师工程》陆续推出了《名师讲述系列》《教学提升系列》《教学新突破系列》《高中新课程系列》《教师成长系列》《大师讲坛系列》《教育细节系列》《创新语文教学系列》《教育管理力系列》《教师修炼系列》《创新数学教学系列》《教育通识系列》《教育心理系列》《创新课堂系列》《思想者系列》《名师名课系列》《幼师提升系列》《优化教学系列》《教研提升系列》《名校长核心思想系列》《名校系列》《高效课堂系列》《班主任专业化系列》等系列，共 120 多个品种，后续图书也将陆续出版。

丛书在出版创作过程中得到各地、各级教育部门与教育工作者的大力支持与帮助，在此一并表示感谢！

教育事业是全社会共同的事业，本丛书的出版一方面希望能对广大教育工作者有所帮助，共飨先进成果；另一方面也是抛砖引玉，希望更多的教育工作者参与到出版创作中来，百家争鸣、百花齐放，为促进教育事业的发展共同努力！

序 言

重视积极心理品质对人心理健康的重要作用，以和谐团队气氛、挖掘个体潜力、激发团队活力为特征的班级团体心理辅导，已成为国内外学校心理健康教育的一种有效手段，被广大心理健康教育工作者及学生广泛认可与接受。班级团体心理辅导从研究到实践来看，国内起步较晚，需要联系我国教育实际需要，不断总结和提炼适合我国文化教育要求的、科学有效的班级团体心理辅导的理论、方法与技巧，为应用心理学专业学生、心理咨询师、心理健康教师、班主任及教育管理工作开展学生心理健康教育提升理论水平、研究水平与实践技能水平提供本土化的、有参考价值的书籍。

班级团体心理辅导具有教育实践、持续发展、防微杜渐、动力发掘、行为完善和自我悦纳的功能，以发展认知结构、形成积极态度、学习社交技巧、发展人际关系、学习展现关心、学会理解他人、增强独立自主、解决冲突矛盾、澄清个人价值，协助评估改进为目标，必须遵循专业责任、民主尊重、积极鼓励、活泼多样、灵活多元、动态发展的原则，遵从人际交往心理学、团体动力学及各种团体心理咨询和治疗的理论与原理，灵活运用班级团体心理辅导的各种技术，才能达到预定目标，否则只可能是为活动而活动，表面热闹，达不到塑造学生良好行为、提升学生心理素质、完善学生人格的学校心理健康教育目的。

基于此，本书对班级团体心理辅导的概念与类型、特点与功能、目标与原则等进行概述，对其理论基础进行详细阐释，对其影响因素进行具体分析，对班级团体心理辅导技术进行逐一讲解。特别是班级团体心理辅导的设计与操作、案例示范、研究设计等，对于心理学专业学生、心理咨询师、心理健康教育教师、班主任及科任教师、教育管理工作等都具有重要的指导意义。

本书结构清晰，语言简洁明了，具有强调理论指导，让学习者知其然也知其所以然的特点；突出技能掌握，让学习者掌握实践操作技能；指导科学研究，让学习者从理论、操作到研究等方面都得以提升等特点，很适合从事学校心理健康教育、管理及相关工作者和学习者使用。

本书第一主编胡朝兵教授从事心理学专业学习、研究与实践 20 余年，在学生心理素质、团队合作学习、团体心理辅导、家庭教育、个体心理咨询等领域均有比较深入的探索与较高的造诣。本书是他及其团队多年探索与实践的初步总结，期望这探索性成果只是该团队继续攀登的阶梯，期待他们在中国学校心理健康教育的沃土中辛勤耕耘，收获更多更好的果实！

张大均

2013 年 1 月

目 录

第一章

班级团体心理辅导的基本概述

什么是班级团体心理辅导？它与一般的团体心理辅导有何区别？有哪些类型的班级团体心理辅导？其优点和不足是怎样的？班级团体心理辅导有怎样的功能？其一般目标和实施原则有哪些？以及实施班级团体心理辅导过程中常见的问题有哪些？这些都是学习班级团体心理辅导技术需要首先了解的问题。

第一节 班级团体心理辅导的概念与类型	(1)
第二节 班级团体心理辅导的特点与功能	(8)
第三节 班级团体心理辅导的目标与原则	(13)

第二章

班级团体心理辅导的理论基础

要想扎实掌握和熟练运用班级团体心理辅导技术，只学习一些表面性的游戏活动是不够的，还必须全面掌握和深刻理解其坚实的理论基础，因为这是班级团体心理辅导之所以具有旺盛的生命力的源泉，也正是在这些理论的支撑下，班级团体心理辅导才独树一帜，活力四射。这些理论主要包括：人际交往心理学理论、团体动力学理论、社会学习理论，以及各种团体咨询理论。

第一节	人际交往心理学理论的贡献	(21)
第二节	团体动力学与社会学习理论的贡献	(28)
第三节	各种团体心理咨询疗法及其评价	(37)

第三章

班级团体心理辅导的影响因素

有怎样的因素会影响到班级团体心理辅导的有效性？如果能够清楚明白这些影响因素，注意预防和避免不利因素的影响，发挥有利因素的作用，那么团体领导者就将带领团队拿到更多的成果。本章将从团体发展的阶段因素、特殊因素和疗效因素三个角度来分析，帮助学习者更好地发挥团体心理辅导的独特作用。

第一节	班级团体心理辅导的阶段因素	(53)
第二节	班级团体心理辅导的特殊因素	(60)
第三节	班级团体心理辅导的疗效因素	(63)

第四章

班级团体心理辅导的常用技术

团体领导者不仅需要具备有关班级团体心理辅导的相关基础理论知识，而且还应掌握各种技术和方法，并恰当地运用这些技术，有效地引导团体朝着发展的方向达到预期的目标，促进班级成员的成长与改变。这些技术主要包括专注、倾听、重复、具体化等各种基本技术，团体发展各个阶段的常用技术，以及评估技术等。

第一节	班级团体心理辅导的基本技术	(70)
第二节	班级团体心理辅导的特殊技术	(78)
第三节	班级团体心理辅导的评估技术	(87)

第五章

班级团体心理辅导的设计实施

如何设计班级团体心理辅导是一个非常重要的问题，照搬别人的方案是不可能完全适合你的对象的，必须针对你的辅导对象的性质、背景和需求进行目标设计和内容设计，根据设计步骤扎实进行，然后做好团体心理辅导每个阶段的各项工作，稳步推进团体心理辅导的开展、预防和消除不利因素，发挥积极因素，实现辅导目标。

第一节 班级团体心理辅导的目标设计与要求	(105)
第二节 班级团体心理辅导设计的步骤与内容	(108)
第三节 班级团体心理辅导的执行与操作	(119)

第六章

班级团体心理辅导的设计案例

为了满足学习者在学习之初希望模仿一些优秀设计案例的心理需求，本章特别介绍了大学生人际交往、团队凝聚力，高中生的压力应对、考试焦虑，初中生的情绪处理、感恩教育，小学生的入学适应。学习者在学习独立团体心理辅导案例时，必须在使用中针对自己的辅导对象、背景进行修正使用，以发挥团体心理辅导的独特效用。

第一节 大学班级团体心理辅导的设计案例	(127)
第二节 高中班级团体心理辅导的设计案例	(170)
第三节 初中班级团体心理辅导的设计案例	(205)
第四节 小学班级团体心理辅导的设计案例	(249)
参考文献	(290)



第一章 班级团体心理辅导的基本概述



第一节 班级团体心理辅导的概念与类型

班级团体心理辅导因其具有的主体性、人本性、活动性、开放性、系统性和全员性等特点,可以很好地实现其发展性、预防性、教育性功能,近年来得到了教育行政部门、专家学者和学校教育工作者的广泛认同,是当前学校心理健康教育的主要发展方向之一,也是学校心理健康教育的有效手段之一。

班级团体心理辅导就是根据学生身心发展的特点和需要,由班主任或心理健康教师担任指导者,运用团体心理辅导的原则、方法和技巧,以促进学生自我认识、自我成长或预防问题行为发生而实施的,以积极性与发展性为主旨的团体心理辅导工作。班级团体心理辅导由于符合学生喜合群、爱模仿、易受别人影响、从众性强的特点而受到学生欢迎,同时它是一个安全的多维人际互动环境,是一个模拟的社会,为青少年学生提供了体验特定的社会生活的机会。他们在团体中可以放心地进行新行为演练,而不必担心受到伤害,也可以借助团体的影响力来学习某种生活经验或改变某种不良行为,并获得团体生活经验,避免直接在社会中锻炼新行为易受到的打击。除此之外,班级团体心理辅导能充分利用教育资源,解决辅导教师与学生由于人数比例悬殊而造成的顾此失彼问题,在辅导过程中,学生会得到辅导教师和团体成员多方面的帮助和感情支持。

班级团体心理辅导的对象是整班建制的全体学生,在组织协调、时间安排等方面比较方便;辅导过程中能充分利用班级优良文化、班干部、学习小组等资源;便于实现心理辅导与班级其他教育活动的有机结合,便于团体心理辅导后的跟





踪辅导与效果评价,能使辅导效果较为稳固和持久。

班级团体心理辅导以课程的形态呈现出来,便于一线教师学习、研讨和实际操作。相对于“矫正性、治疗性”的团体心理咨询与治疗而言,班级团体心理辅导对教师的专业理论要求没有那么高,其实施过程、策略、方法和技术,班主任经过一系列培训即可掌握,并能在班内进行实际操作。班级团体心理辅导课程充分考虑到了学生身心发展特点、认知水平及兴趣,辅导过程始终保持安全、和谐的良好氛围,并且学生能亲身体验到自己的成长,因此学生易于接受,参与热情高。可以说,班级团体心理辅导不只是心理健康教师的专业技能之一,也是班主任必须掌握的有效的班级管理手段之一。

一、班级团体心理辅导的含义

(一)班级团体心理辅导的概念

在我国,“班级团体心理辅导”也被称为“班级团体心理辅导活动课”。江光荣、林孟平(2000)因受香港“全校参与辅导模式”的启发提出了以班级为本的学校辅导模式的设想,由此班级团体心理辅导开始逐步发展。

樊富珉认为:班级团体心理辅导是学校团体的形式之一,运用班级的特性,为班级全体学生提供发展性的服务,以及协助学生使其心理需求得到满足。班级团体心理辅导可以由教师与学生共同设计、进行和参与,是一种充分运用团体动力的助人历程。

金家新认为:班级团体心理辅导是在班级团体心理环境下借助师生、生生的人际交互作用以促进学生发展的心理辅导过程,并通过对班级团体心理辅导的途径、内容、意义、活动设计和评价反馈作进一步探析,通过示例,探索一条适合学校心理健康教育的途径。

班级团体心理辅导虽然有多种不同的表述方式,但其实质是一样的,综合上述观点,我们认为:班级团体心理辅导是以班级为单位的团体心理辅导,辅导教师运用团体心理辅导的理论和技巧,通过营造良好的班级气氛和班级内同学的人际互动,运用适合学生成长需要的活动,帮助学生调整自己的认知,改善与他人的关系,学习新的行为方式,预防并解决学生发展中的问题并激发学生潜能。

(二)班级团体心理辅导与一般团体心理辅导的区别

当前虽然很多一线教育工作者对班级团体心理辅导进行了尝试,班级团体心理辅导也成了学校心理健康教育的新途径,受到各方的重视,但目前国内相关研究对其性质、涵义、目标、功能、内容等各方面的认识尚不统一,经常与团体咨



询相混淆。班级团体心理辅导不仅与专业的心理咨询及治疗的团体心理辅导存在群体上的差异,也与一般团体心理辅导存在多方面的差异。

1. 团体规模

一般团体心理辅导规模较小,通常为8~12人,而班级团体心理辅导以班级为主体。在我国,中小学班级人数一般为40~50人,较多的甚至达到百人以上。面对人数众多的班级成员,辅导者需要有较强的洞察力去关注每一位学生,需要有较强的领导力去带领团队向前发展。能否在团体心理辅导中照顾到每一位学生的需要,让所有的个体在班级团体心理辅导中都能得到发展,也是班级团体心理辅导面临的一个挑战。

2. 团体成员

一般团体心理辅导通常根据团体心理辅导的主题招募成员,同时对辅导对象进行面谈、心理测量和书面报告等形式的筛选,最后形成的团体其成员虽然年龄、学历等不同,但是他们面临的心理或者发展性问题相同,因而是同质的。而班级团体心理辅导不能筛选学生,全班都是团体成员。虽然学生们的学历、背景、年龄等同质,但是他们面临的发展问题或心理困扰可能并不同质。这也就要求辅导者必须真诚接受每一位学生,即使成员不一定是自愿参与的,也不能筛选,必须接纳全班所有学生,所以在开始阶段可能有的学生会有抗拒或者很强的防备心理,妨碍团体心理辅导的顺利进行。

3. 团体形成

专业团体心理辅导的招募途径主要有三种:第一种是通过宣传手段,成员主动报名参加;第二种是咨询师根据平时的咨询情况选择有相同问题的成员;第三种是由他人介绍或转介而来。而班级团体心理辅导省略了招募步骤,团体成员直接由班级成员组成。

4. 辅导者

一般团体心理辅导对辅导者知识、理论、经验等各方面的要求甚高,有丰富个体咨询经验的辅导者才能胜任。但由于我国专业的心理辅导教师的缺乏,在班级团体心理辅导中,辅导者一般由学校专兼职心理教师或者由班主任来担任。一方面班主任跟学生接触的时间比较长,对学生的了解更加深入,对他们的发展需求和发展问题也更加了解。另一方面,扩大了团体心理辅导的适用范围,使受众群体更多。但是确实存在专业训练不足的问题,这就需要辅导者下工夫学习和掌握班级团体心理辅导的理论、方法与技术,为自我提升与班级建设和学生健康发展提供强有力的支撑。

5. 理论支撑

适用于一般团体心理辅导的理论复杂多样,群体动力学、社会学习理论、人





际相互作用分析理论、人际沟通理论、个人中心治疗理论等都是团体心理辅导的重要理论基础。而在班级团体心理辅导中,埃里克森心理社会发展期理论、威廉姆的班级辅导理论、勒温的团体动力学理论以及认知行为学派的理论等则是主要依据。

6. 辅导功能

相对于一般团体心理辅导的教育、发展、预防、治疗功能,班级团体心理辅导主要以预防和发展为主:预防心理疾病的产生,维护心理健康;发展功能侧重于学生心理潜质的开发和心理品质的培养。

7. 辅导内容

一般团体心理辅导通常是辅导者确定好主题后再进行成员招募,也有开放性小组是依据成员需求确定主题。但是班级团体心理辅导要想达到效果,就必须和班情、学情相结合,辅导主题必须来源于学生的需求,而不是从辅导者自身的角度出发确定主题。

8. 团体规则

班级团体心理辅导除了要遵守一般团体心理辅导的规则,如保密、全心参与和投入团体、不迟到、不早退等规则之外,班集体长久以来形成的集体规则也在无形中潜移默化地影响着团体成员。当然,如果班主任一开始就以团体心理辅导的原则要求学生,则团体心理辅导的原则自然成为班集体的集体规则。

9. 团体性质

一般的辅导团体会出于辅导的需要而临时成立,随辅导的开始而开始,辅导结束的同时,团体也随之结束。但班级团体心理辅导不同,班级本身就是一个真实存在的团体,在团体心理辅导之前就已经存在,而且并不是随着团体心理辅导活动的结束而结束,而是会继续存在下去。班级作为团体本身所处的发展阶段和特点,以及所具有的原有动力,会影响班级团体心理辅导的开展,尤其是在班级团体心理辅导的开始阶段,良好的班级氛围和动力可以促进班级团体心理辅导顺利地展开,相反,则会阻碍班级团体心理辅导的进展。另外,由于班级这个辅导团体的持续稳定存在,会使班级团体心理辅导的效果较为稳固和持久,这也是班级团体心理辅导的特别之处。