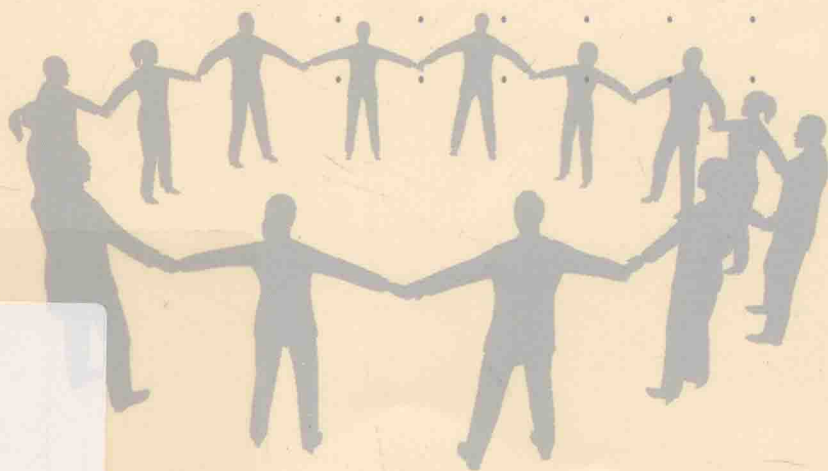
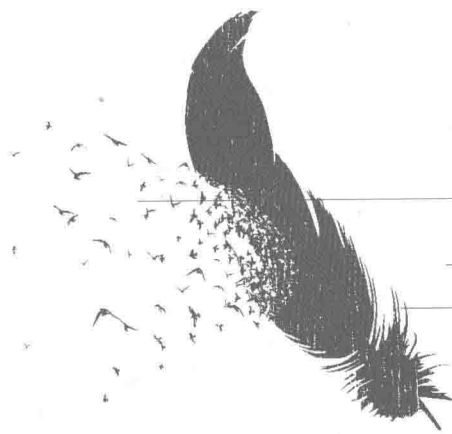


团体心理辅导 主题活动方案

主编 颜苏勤



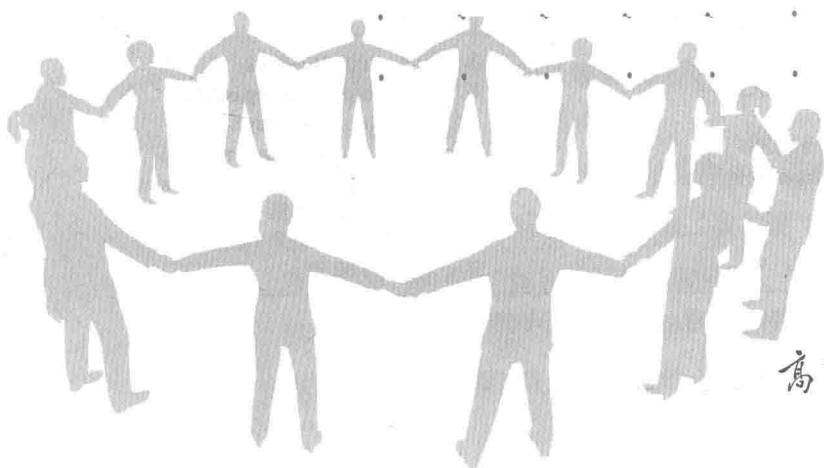
高等教育出版社



团体心理辅导 主题活动方案

Tuanti Xinli Fudao Zhuti
Huodong Fangan

主编 颜苏勤
主审 高国兴 王云玺



高等教育出版社·北京

内容简介

本书为职业院校团体心理辅导优秀主题活动方案集锦。本书在长期理论研究和实践探索的基础上,从职业院校学生实际出发,多角度、分主题地形成了35个适合学生特点、解决学生现实问题的团体心理辅导主题活动方案,并归类为7个专题:自我探索篇、通情达理篇、多彩青春篇、人际交往篇、学业促进篇、生活指导篇、珍爱生命篇。本书有助于学生在活动中认知、体验、学习、探索和发展,最终成长、成人、成才。

本书可供专职心理教师开展团体心理辅导活动使用,也可为班主任设计主题班会提供参考,亦可作为相关行业团体心理辅导培训用书。

图书在版编目(CIP)数据

团体心理辅导主题活动方案 / 颜苏勤主编.

— 北京 : 高等教育出版社, 2015.9

ISBN 978-7-04-043286-2

I. ①团… II. ①颜… III. ①集体心理学—心理辅导
—中等专业学校—教学参考资料 IV. ①C912.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第156018号

策划编辑 邢燕波
责任校对 高歌

责任编辑 邢燕波
责任印制 张泽业

封面设计 赵阳

版式设计 赵阳

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 中国农业出版社印刷厂
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 18.75
字 数 400千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2015年9月第1版
印 次 2015年9月第1次印刷
定 价 35.00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 43286-00

《团体心理辅导主题活动方案》是在上海市教委德育处、职教处的大力支持下，上海市中等职业学校心理健康教育研究会举办团体心理辅导培训活动的成果，更是中职一线心理教师理论研究和实践探索的结晶。

2011年9月23日至11月25日，上海市各区县有63所职校的专职心理教师参加了由上海市中职心理健康教育研究会举办的团体心理辅导培训活动，培训内容涉及“团体辅导的引导策略”“行为偏差学生的团体辅导”“教师团体辅导”“萨提亚模式自我成长体验工作坊”“自我认知和个人成长体验”“职业兴趣的力量”“表达性心理治疗及其在团体辅导中的运用”“青少年网络成瘾的特点和综合干预”“亲子关系治疗”“团体心理辅导技术与运用”以及“针对中职生特点的团体心理辅导操作要点”等，使大家掌握了团体心理辅导的相关理论、操作方法和技巧。

在团体心理辅导专题培训的基础上，根据理论联系实际的原则，本书主编带领一线心理教师不断进行理论研究和实践探索，历经多年打磨，在2014年成立了本书编写组，经过反复研讨和提升，形成了35个适合职业院校学生特点、解决学生现实问题的团体心理辅导主题活动方案，并归类为7个专题：自我探索篇、通情达理篇、多彩青春篇、人际交往篇、学业促进篇、生活指导篇、珍爱生命篇。

根据埃里克森的心理发展阶段理论，青春期的中职生正处于“同一性发展”关键期，心理状态主要涉及“我是谁”“我是什么样的人”“是否悦纳自我、是否自信”“如何改进和完善自我”“如何实现理想自我”等问题。中职生在此阶段重要的心理发展任务就是获得自我同一感，否则极易影响其人格发展和心理健康。所以，学校的心理健康教育必须帮助中职生进行积极的



自我探索，发展中职生健全的自我意识，这是中职生追求自我发展、获取人生幸福和成功的迫切需要。因此，本书将“自我探索篇”作为开篇。其中，第一个主题是“认识自我”，是从自我认知的维度，引导中职生对生理自我、社会自我和心理自我进行探索；第二个主题“悦纳自我”和第三主题“提升自信”，是从情感维度，引导中职生自尊、自信，为下一阶段的完善自我做好准备；第四个主题“突破自我”和第五个主题“理想自我”，是从意志维度，引导中职生通过对现实自我和理想自我的调节和监控，实现现实自我和理想自我的统一。自我认知、自我体验和自我调控三方面整合一致，相辅相成，有利于帮助中职生形成完整的自我意识。

相关显示，一个人是否成功，不但与他的智力、知识水平有关，还与他的情绪智力有关。因此，提高中职生的情绪管理能力是提高其综合素质不可缺少的要素。为此，“通情达理篇”设计了5个主题活动，“认识情绪”主要是帮助中职生认识各种情绪，增强情绪的自我觉察能力及对他人情绪的识别能力；“接纳情绪”是鼓励中职生真实表达自己的情绪，能与自己的情绪共处；“情绪调节”旨在帮助中职生掌握情绪调节的技术，学会保持快乐的情绪；“释放压力”是帮助中职生认识压力存在的普遍性，学会压力疏导的方法与技巧；“积极情绪”是帮助中职生学会拥抱积极情绪，促进自我成长。

进入青春期的中职生，除了生理上的变化以外，心理上也发生了翻天覆地的变化，性意识的萌动与性别角色的深化，使他们非常关心自己性别角色的完美程度、被他人接受和欣赏的程度，等等。“多彩青春篇”设计了以下5个主题活动，即“性别角色”，引导中职生学习悦纳自我性别和塑造良好的自我性别形象；“异性交往”，引导中职生学习正确认识自己在异性交往中的角色，学会有分寸地与异性交往；“恋爱挫折”，引导中职生知晓青春期阶段要完成的心理发展任务以及失恋后常见的五个阶段和失恋应对的方法，并能够做出恰当的选择；“青春护航”，引导中职生能够在异性交往中注意亲密行为的界限，并掌握防止被性骚扰的一些方法；“防‘艾’关‘艾’”，引导中职生掌握艾滋病病毒传播的途径，学会自尊自爱，预防艾滋，并形成传播防艾知识的意识。

人际交往问题是中职生感到最为困惑的问题之一。中职生思维活跃、精力充沛，社会交往需求非常强烈。但是由于中职生认知能力尚未完全发展成熟，社会经历、社会阅历有限，对事物缺乏相对客观、理性的认识，在人际交往中或是以自我为中心，忽视了平等、尊重、理解、体谅的原则；或是过于自卑，认为自己处处不如他人，缺乏自信、畏首畏尾；或是自我封闭，

恐惧交往。这些学生在人际交往过程中屡屡受挫，倍感失落、孤独和无助，会留下心理创伤，严重的甚至产生心理问题或心理障碍。“人际交往篇”通过5个主题活动，从“团队融入”“有效沟通”“体验信任”“团队协作”，到“人际冲突”，环环相扣、层层递进，从人际认知能力、人际情绪控制能力、人际语言沟通能力三个层次帮助学生逐步掌握人际交往的技巧、提升人际交往能力，进而打造和谐的人际关系。

“学业促进篇”从学习目标培养、学习动机激发、有效时间管理、增强学习效能和提升创新能力等角度出发，帮助中职生学会学习、有效学习。“目标培养”旨在帮助中职生发掘团体的资源与不足，进而学会主动分析个人的有效资源，制订自我行动计划，完成对学习目标的探索；“动机激发”目的在于帮助中职生学会自我洞察，有效提高学习动机；“时间管理”是帮助中职生体会时间管理的重要性，优化时间管理，在此基础上学会合理安排学习时间；“学习效能”有利于中职生了解成败归因、掌握正确认识和提升学习效能感的方法；“创新能力”旨在帮助学生体会创新思维的特点以及思维定势的强大阻力，改善思维的“流畅性”，提升思维的“独创性”。

“生活指导篇”的5个主题活动设计之间是层层递进的关系。“环境适应”，通过设置情景增强学生适应环境的能力，提高学生处理生活事件的能力和信心；“学业适应”旨在提升中职生的学业自我效能感；“学会理财”帮助中职生提升财务规划能力，引导中职生树立回馈社会、感恩生活的心态；“休闲管理”帮助中职生认识休闲、学会休闲以及提升休闲意识和品质；“职业选择”注重的是帮助中职生了解自己的个性特征、职业兴趣、职业价值观，提升自我实现目标的能力，建立良好的职业心态。

生命教育是认识生命本质、理解生命意义、提升生命价值的教育。“珍爱生命篇”共分5个主题活动。“生命之光”旨在帮助中职生对生命进行深度的思考，形成尊重生命的意识；“生命之旅”则是帮助中职生认识到个体生命的来之不易，以积极心态面对生命，提高生命质量；“生命荆棘”的重点在于帮助中职生正确认识生命中的挫折，提高走出生命荆棘的信心和能力；“生命守护”侧重于引导中职生进一步感悟生命存在的意义，树立良好的规则意识和责任意识；“生命宣言”则是对整个篇章的总结和提升，帮助中职生进一步思考如何活得更精彩。

本书主编颜苏勤为中国职业技术教育学会德育工作委员会理事，上海市中等职业学校颜苏勤心理健康名师培育工作室项目负责人，上海市商业学校颜苏勤心理健康工作室主任，上海商学院兼职教授，上海市“东方讲坛”特聘讲师，上海市心理学会理事，上海市中小学心理辅导协会常务理事和中



职心理专委会秘书长,《学生导报——苏勤成长课堂》和《现代教学思想理论教育——苏勤说成长》等报纸杂志专栏的特约作者,超星集团全国《青少年心理健康》慕课课程主讲教师连续多年被评为上海市学校心理健康教育先进个人,荣获全国职教黄炎培杰出教师奖。本书参编人员均为一线心理教师,他们是(排名以专题活动方案顺序为序):顾静、居朱凤、李树娜、赵静、徐笑含、宣碧菡、陆依辰、高荣、李雅娟、吴茵、戚志勇、强丽君、王娜、杨明菲、崔毓婕、李华丽、董振华、唐婷婷、汪清华、谢晓鹃、温婷婷、叶利云、田广晓、张磊、王怡、曹海芸、刘琰、陈凤娟、周洪慧、张莉、顾春洁、周清华、吴冉、杨柳、朱哲璞。

衷心祝愿中职心理教师在团体辅导专业化成长道路上不断突破,并形成适合本校中职生实际的团体辅导特色;祝愿更多的中职生在团体辅导中获得感悟、认知,最终成长、成人、成才。

本书在编写过程中,广泛参考了国内外相关著作,并得到周焯、劳晓芸、江伟鸣、张福顺、张大成、高国兴、王云玺、鞠文炜、屈银娣等相关领导和各中职学校校长以及高等教育出版社的大力支持,在此一并表示由衷的感谢。对书中的不足和遗漏之处,恳请读者批评指正。

编者

2015年8月



自我探索篇

| | |
|------|-----|
| 认识自我 | 003 |
| 悦纳自我 | 015 |
| 提升自信 | 022 |
| 突破自我 | 031 |
| 理想自我 | 038 |

通情达理篇

| | |
|------|-----|
| 认识情绪 | 051 |
| 接纳情绪 | 059 |
| 情绪调节 | 068 |
| 释放压力 | 076 |
| 积极情绪 | 085 |

多彩青春篇

| | |
|----------|-----|
| 性别角色 | 097 |
| 异性交往 | 105 |
| 恋爱挫折 | 113 |
| 青春护航 | 120 |
| 防“艾”关“艾” | 128 |

人际交往篇

| | |
|------|-----|
| 团队融入 | 139 |
| 有效沟通 | 146 |
| 体验信任 | 154 |
| 团队协作 | 160 |
| 人际冲突 | 168 |

学业促进篇

| | |
|------|-----|
| 目标培养 | 177 |
| 动机激发 | 183 |
| 时间管理 | 191 |
| 学习效能 | 198 |
| 创新能力 | 206 |

生活指导篇

| | |
|------|-----|
| 环境适应 | 217 |
| 学业适应 | 224 |
| 学会理财 | 230 |
| 休闲管理 | 237 |
| 职业选择 | 244 |

珍爱生命篇

| | |
|------|-----|
| 生命之光 | 255 |
| 生命之旅 | 263 |
| 生命荆棘 | 271 |
| 生命守护 | 278 |
| 生命宣言 | 285 |

自我探索篇



- 认识自我
 - 悦纳自我
 - 提升自信
 - 突破自我
 - 理想自我
-

认识自我



设计思路

青少年具有一种强烈的探索意识，他们想知道自己是谁、什么使得他们与众不同。青少年对自我的探索一般从自我理解开始，继而转向他们的自尊和自我概念。良好的自我认识能促进青少年自尊的发展，帮助他们建立自我同一性，能提高他们的社会适应能力，因而对青少年的成长来说非常重要。但是由于青少年在进行自我认识的时候容易理想化，再加上自我的变化发展较快，自我内部也存在各种矛盾，因此他们容易对自己感到迷惑，甚至找不到人生的方向，失去努力的动力。

中职生在自我认识方面容易出现两类问题：一是尚未对自己进行足够的探索和认识；二是对自我的认识还不够全面和客观。“乔哈里视窗”这一理论很适合用来描述这个问题——美国心理学家乔瑟夫和哈里从自我概念的角度对人际沟通进行了深入的研究，该理论根据“自己已知—自己未知”和“他人已知—他人未知”这两个维度将人际沟通信息划分为四个区：开放区、盲区、隐藏区和未知区，具体可见图1。其中，自己尚未进行足够探索的区域就是“盲区”和“未知区”，而那些虽然有所了解，但是仍然把握得不准确的部分则属于“开放区”中和“盲区”“未知区”交界的部分。

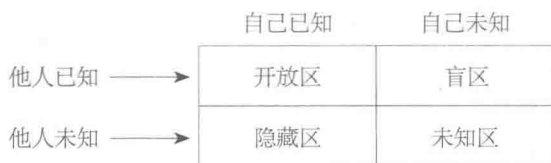


图1 “乔哈里视窗”

根据该理论，开放区较大的人往往是善于交往、非常随和的人。这样的人容易赢得我们的信任，人们容易和这类人进行合作性的沟通。因此，要想使我们的开放区变大，就要多说、多询问，询问别人对我们的意见和反馈。相反，如果盲区较大，则会是一个不拘小节、夸夸其谈的人，这样的人有很多不足之处，但只有别人看见，自己却看不见。如果一个人的隐藏区较大，那么关于他的信息，别人都不知道，只有他自己知道，这将是一个内心封闭或者很神秘的人，这往往会引起他人的防范心理。如果一个人未知区较大，则表示关于他的信息，他和别人都不知道，这样的人往往较为封闭，容易错失良机。所以每一个人要尽可能缩小自己的未知区，主动通过别人了解自己，主动告诉别人自己能够做什么。

为了帮助学生扩大自己的开放区，我设计了“20句我”“我的关键词”和“神奇的气质”这些活动，让学生借助纸笔仔细思考“我是谁”这个重要问题，也通过彼此的分享来加强相互之间的交流。此外，“背后留言”这个活动力图让学生能够减少自己的盲区，能够从他人眼中进一步认识到客观的自我。

自我并非一成不变，自我同一性的获得也有着漫长的过程，因此，有必要引导学生懂得从生活中进行自我观察、自我思考，从和他人的交流中不断积累对自我的认识，让这种自我认识的意识融入自己的生活中去。



活动目标

1. 引导学生意识到认识自我的重要性，能有意识地关注自我。
2. 引导学生认真地进行自我反省，从各个角度对“我是谁”这个问题进行思考。
3. 引导学生从别人眼中进一步认识自己，减少自己的“盲区”，纠正错误的自我认识。
4. 引导学生借助科学的心理测试这一途径来更好地认识自我。



活动场地

团体心理辅导室，一间标准教室大小，约40平方米，内设投影、桌椅。



活动时间

2课时。





活动一：20句我（10分钟）

※ 1. 活动目的

反映学生自我了解的程度，通过学生之间相互交流分享，促进学生之间的相互了解。

※ 2. 活动材料

A4纸、水笔。

※ 3. 指导语

同学们，请大家在3分钟内用水笔在纸上用“我”开头连续写20个句子，尽量多写，这些句子要能回答“我是谁”这个问题。

※ 4. 活动过程

第1步：教师播放幻灯片，讲述有关斯芬克斯之谜的神话故事（见：附录1）来导入认识自我的重要性。

第2步：教师讲指导语，活动开始。

第3步：学生进行活动。

第4步：教师宣布时间到，随机抽取学生，在其自愿的情况下进行交流分享，教师进行简短点评。

※ 5. 活动分享

（1）讨论的问题

- ① 你写了多少个句子？
- ② 你写的句子里对自己的描述是积极的多还是消极的多？
- ③ 这个活动给你带来的感受是什么？

（2）教师点评

“20句我”测验最初是一个关于自我的跨文化研究的测量工具，现在较多地用来测试人们对自己的了解程度。如果一个人能在3分钟内较多地写出有关自己的内容，则表明他的自我觉察较丰富。此外，如果其中积极内容较多，则表明此人自我概念较为正面积极，反之则负面消极。同学们可以通过这个测验进行自我观察，更好地了解自己眼中的自我。



活动二：我的关键词（20分钟）

※ 1. 活动目的

通过本活动帮助学生对自己的特点进行归纳，从而发现自己最鲜明的特点。此外，让小组其他同学对关键词进行点赞，每个关键词被点赞次数的多少说明该特点的准确性。

※ 2. 活动材料

A4纸、水笔。

※ 3. 指导语

同学们，现在我们要进行的活动是“我的关键词”，这个活动能让大家更加准确地把握自己的特点。首先，请每位同学拿出一张纸，并在上面写上自己的五大特点，可以是形容词也可以是名词。然后，请小组其他成员给自己写的这些词语进行点赞，即在关键词的右边画五角星，一个赞一颗星。每个人最多可以对别人点三个赞。然后请每位同学把得到点赞最多的三个词圈出来。现在开始活动。

※ 4. 活动过程

第1步：教师讲指导语，活动开始。

第2步：学生写5个关键词。

第3步：教师请学生进行交流分享。

第4步：教师对全体学生继续讲指导语。

第5步：学生找小组其他人给自己点赞。

第6步：教师示意大家停下。

第7步：学生看自己的结果，圈出3个被点赞最多的词语。

第8步：教师按照自愿或者随机的方法请学生分享自己的经历并谈谈对这个活动的感受。

第9步：教师简要总结。

※ 5. 活动分享

（1）讨论的问题

- ① 你写的5个关键词是什么？
- ② 最后留下的3个词是什么？
- ③ 你觉得留下的3个词符合你的心理预期吗？
- ④ 这个活动让你产生了哪些感悟？

（2）教师点评



如果你想要在网上找一样东西，你会怎么办？大多数人可能都是选择打开一个搜索引擎，比如百度，然后输入关键词来搜索。如果你的关键词能准确表达出你想搜索的事物的特点，相信你很快就能找到。那么用什么关键词来概括你自己的特点呢？这些关键词能否得到其他人的认同呢？今天的活动可能给了你这方面的一些回答。

事实上，有的同学能够很轻易地找到自己的特点，其他人也会感到很认同，都点了赞，但是也有一些同学则使用一般性的词语如“帅”“牛”，这就比较模糊了、太一般化，因此也难以得到其他人的认同。希望大家认真地探索自身的特点，真正把握自己的特征，有助于今后有的放矢地进行自我设计和规划。

活动三：我的自画像（15分钟）

※ 1. 活动目的

让学生在受保护的受保护的环境下，通过画“自画像”进行自我体验和探索，通过展示自画像，向大家呈现“内心的自我”，通过对自画像的讨论让学生认识到自己眼中的自我和他人眼中的自我。

※ 2. 活动材料

纸、水彩笔。

※ 3. 指导语

同学们，请大家利用10分钟左右的时间在白纸上画一幅“自画像”，可以是自己形象的肖像画，也可以是抽象的比喻画，比如用一种动物或者植物来代表自己，可以使用不同的颜色进行绘画，只要能够表现出自己的特征就行。画完之后请在纸的背面写上自己的姓名，然后交给组长，组长再统一交给我，我会随机抽取一些画作来给大家猜画的是哪位同学，看看谁的画最传神，最容易猜出来。

※ 4. 活动过程

第1步：首先由组长将A4纸和水彩笔发给每一位同学。

第2步：教师讲指导语。

第3步：学生进行活动。

第4步：时间到，教师示意学生停止。

第5步：组长收齐作品，交给教师。

第6步：教师随机抽取作品，请全班同学来猜是谁。



第7步：如果同学猜中了，请猜的那位同学分享从哪里看出来是这位同学，也请被猜出来的同学对自己的自画像进行说明。如果一直没有猜出来，教师就直接说出自画像的作者，并请这位同学对自己的自画像进行说明，并分析为什么这个自画像不容易被猜出来。

第8步：请同学相互交流分享自己在这个活动中的感受。

课后可以让课代表把这些自画像在不违背同学意愿的前提下贴在教室后面的黑板上进行展示。

※ 5. 活动分享

(1) 讨论的问题

- ① 这幅自画像画的是谁？
- ② 这幅自画像呈现的是哪些特点？
- ③ 你在活动中感悟到了什么？

(2) 教师点评

如果你觉得自己的绘画技能不尽如人意，不用太在意，因为这不是画画比赛，最重要的是在绘画的过程中思考自己有着哪些特点，并在纸上充分地呈现出来就行了。

活动四：背后留言（25分钟）

※ 1. 活动目的

通过本活动让学生了解别人眼中的自己，从而更加客观地认识自我。该活动也希望能够激发学生想要了解别人怎么看自己的好奇心，并尝试用宽容的态度来对待各种不同的评价。

※ 2. 活动材料

纸、大头针、轻松愉快的背景音乐。

※ 3. 指导语

同学们，现在我们要进行的活动是“背后留言”，这个活动能让大家了解别人对自己的看法。首先，请你在纸的最上方写下自己的姓名和对留言者说的一句话；然后，请你找同学帮自己把纸用大头针别在自己的背后；接着，请你尽量多地找同学在你背后的纸上写下对你的印象。

※ 4. 活动过程

第1步：组长给每个同学发一张A4纸、一根大头针。

第2步：教师讲指导语，播放背景音乐，活动开始。



第3步：学生进行活动。

第4步：时间到，教师示意大家停下。

第5步：同学们相互帮忙把背后的纸拆下，并把大头针还给小组长，看别人给自己写下的留言。

第6步：小组长把大头针交还给教师。

第7步：小组内部相互分享各自的留言内容，讨论哪些留言让自己觉得意外，哪些又很符合自己的想法，并分享自己对这些评价的感受。

第8步：教师请每组派一个代表进行分享，并谈谈对该活动的感受。

※ 5. 活动分享

(1) 讨论的问题

- ① 哪些留言让你感到意外，哪些留言让你感到很符合自己？
- ② 你对这些评价有什么感受？
- ③ 这个活动让你产生了哪些感悟？

(2) 教师点评

请多找一些人给自己留言，不要仅仅局限于那些和自己很熟的朋友，尽量找一些平时交流不多的同学，这样才能帮助自己更加客观全面地了解自己呈现在他人眼中的形象。

如果你发现有些评价让自己颇感意外，那将是个很好的机会，让自己有机会去遇见“未知的自己”，可以补充平时对自己认识的不足。

如果你从别人那里得到了肯定和赞美，请你从中汲取力量，让这些正能量成为自己继续努力的动力；如果你从别人那里认识到了自己的不足，也要让这些负面的评价鞭策自己，使自己更加清醒，意识到自己的局限性，明确努力的新方向。

活动五：神奇的气质（20分钟）

※ 1. 活动目的

通过气质测试让学生了解气质的含义和类型，并能对自己的气质类型进行初步的判断。

※ 2. 活动材料

个人气质测试量表（见附录2）、笔。

※ 3. 指导语

同学们，最后我们要进行的活动是“神奇的气质”。气质可以被定义为一个人的行为风格