

中国EPD教育校本教材系列
China EPD school-based teaching
material series 5

5



中学生 理情教育

Rational Sentiment Education for Middle School Students



凤凰出版传媒集团



江苏教育出版社

JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

中学生 理 情 教 育

主 编 吕 寅

副 主 编 孔伯良 浦丽红

本册编委 孙建国 王 俊 尤凤娟

高 明 偶伟国

书 名 中学生言情教育
作 者 本书编写组
责任编辑 程 蓓
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏教育出版社(南京市马家街 31 号 210009)
网 址 <http://www.1088.com.cn>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京展望文化发展有限公司
印 刷 丹阳市教育印刷厂
厂 址 丹阳市陵川绿岛北首(邮编 212300)
电 话 0511-6520177
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 10.25
字 数 150 000
版 次 2006 年 6 月第 1 版
2006 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5343-7402-2/G·7087
定 价 80.00 元(一套五本)
邮购电话 025-85400774,8008289797
盗版举报 025-83204538

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
提供盗版线索者给予重奖



总序

太仓有着 4500 年文明的传承,循着古代文明向现代文明衍变的轨迹,不难窥见太仓深厚的文化底蕴和非同一般的人文荟萃,这是崇文尚教这一文明传统深厚积淀滋养的果实。江苏省太仓高级中学的迅速崛起,固然是太仓经济快速发展催生的成果,更是崇文尚教优良传统在新时期光大的表现。

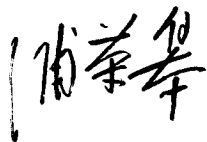
自 1995 年 7 月创办至今,江苏省太仓高级中学在十年的时间里一跃而跻身江苏省名校行列,基础设施建设取得长足进步,信息化建设走在同行前列,办学体制、管理模式、课堂教学“三项改革”成效显著,办学规模从初创时的 8 轨制扩展到 16 轨制,师资队伍健康成长,教科研水平不断提升,形成了“志远业精”的校风、“严谨认真”的教风、“勤学善思”的学风,高考升学率名列省市前茅,先后被评为“江苏省国家级示范高中”、“江苏省四星级普通高中”,荣获江苏省“现代教学技术示范学校”、“模范学校”等 40 余项省市先进称号。十年奋斗,硕果累累,它饱含了太高人的勤奋、智慧,也饱含了全市人民的关心、支持。

在浩瀚的教科研海洋里,江苏省太仓高级中学孜孜以求,收获颇丰,尤以 EPD 项目上成功而可贵的探索引人注目。江苏省太仓高级中学先于 2001 年 5 月成为中国 EPD 项目首批实验学校,又于 2002 年 3 月成功申报了“构建环境、人口与可持续发展(EPD)学校课程的研究”这一全国教育科学“十五”规划重点课题,为向教科研领域探寻新成果搭建了新平台。3 年多来,江苏省太仓高级中学积极对青少年进行环境、人口和可持续发展教育,在研究性学习中坚持“主体探究、合作体验、关注社会、创新发展”的原则,将 EPD 教育和可持续发展教育与学校的主题教育活动和综合实践活动有机结合起来,引导学生关注社会,关注环境、健康、交通、水资源和文化遗产保护等可持续发展的热点问题,进行科学发展观教育,开展研究性学习

活动,收到了良好的教育效果。同时,在学校教育中坚持“主体探究、综合渗透、合作活动、创新发展”的原则,努力寻找 EPD 教育的渗透点,结合学科特点有计划、有步骤地对学生进行 EPD 教育,在培养学生的主体精神和创新意识、能力方面作出了许多积极有效的尝试,并形成了《中学生环境保护行动指南》、《太仓文化名人》、《中学生维权知识读本》、《生活中的 EPD》和《中学生国情教育》等 5 本 EPD 教育校本系列教材。

成功永远只向探索者微笑。经济社会飞速发展的新形势和社会对高素质人才的渴求,对教育工作提出了新的更高的要求,希望江苏省太仓高级中学适应时代的新要求,站在历史的新起点,进一步解放思想,与时俱进,开拓创新,坚持在继承中求发展、在发展中求创新的方向,积极开拓教科研活动的新境界,不断提高办学水平,努力创造无愧于时代、无愧于 60 万太仓人民的新业绩。

江苏省太仓市委书记:



2006 年 4 月

25		彭素文 蔡明 章正美
37		袁文 蔡明 蔡明 章正美
31		袁文 蔡明 蔡明 章正美
38		袁文 蔡明 蔡明 章正美
103		袁文 蔡明 蔡明 章正美
103		袁文 蔡明 蔡明 章正美
118		袁文 蔡明 蔡明 章正美
130		袁文 蔡明 蔡明 章正美
152		袁文 蔡明 蔡明 章正美
183		袁文 蔡明 蔡明 章正美
145		袁文 蔡明 蔡明 章正美
24		袁文 蔡明 蔡明 章正美
24		袁文 蔡明 蔡明 章正美
30		袁文 蔡明 蔡明 章正美
35		袁文 蔡明 蔡明 章正美
38		袁文 蔡明 蔡明 章正美
41		袁文 蔡明 蔡明 章正美
47		袁文 蔡明 蔡明 章正美
47		袁文 蔡明 蔡明 章正美
50		袁文 蔡明 蔡明 章正美
59		袁文 蔡明 蔡明 章正美
71		袁文 蔡明 蔡明 章正美

第五章 训练方案选	75
第一节 团体训练方案	75
第二节 小团体训练方案	91
第三节 个别辅导方案	98
第六章 心理辅导讲话	103
第一节 如何面对考试	103
第二节 如何面对挫折	114
第三节 如何调整学习心态	118
第四节 如何与人交往	120
第七章 学习焦虑型学生的自我调适	125
第一节 本校高一年级心理健康调查及其分析	125
第二节 焦虑型学生的训练	133
第三节 个案选析	142



第一章

开展理性教育的新思考

第一节 理性信念与成功教育

一、问题的引出

知识经济时代和信息化社会,对人的综合素质要求越来越高。高素质的人才培养离不开教育,教育在综合国力的形成中处于基础地位。要提高我国的综合国力,教育改革势在必行。毫无疑问,由应试教育向素质教育转轨是我国教育改革的方向和主题。良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分,是未来人才素质中的一项十分重要的内容。因此,如何培养学生良好心理素质是教育改革的重要组成部分。对此,许多学校作了大量的探索,出现了比较成功的模式,如上海市闸北八中的“成功教育”。但在所有的成功模式中,针对重点高中学生特点的心理教育,成熟的经验却很少。面对这种现状,我校借鉴成功教育的理论和实践,开展了“九五”江苏省课题《重点高中学生心理教育多元整合模式探索研究》的实验,主要运用理性教育帮助学生树立理性信念进而获得成功。本文就理性信念及其与成功教育的关系和实践作一探讨。

二、理性教育和理性信念的内涵

1. 理性教育。理性教育是一种心理教育。理性教育主要运用理性情绪理论和方法,对学生进行测试、心理咨询、心理训练,有目的地培养(包括自我培养)学生良好心理素质,调节心理机能,开发心理潜能,进而促进学生整体素质的提高和个性和谐发展。针对重点高中学生较强的认知领悟能力、较高的期待和较大的压力等特点,我们以艾利斯(A. Ellis)倡导的理性情绪理论为主要理论依据进行理性教育。艾利斯的理性情绪理论

(Rational Emotive Therapy)简称为RET理论,核心为ABC理论。ABC理论认为:情绪或行为结果不是由诱发事件直接导致的,而是由个体对诱发事件的认知态度和认知观念所致的,也就是说,诱发性事件本身对学生的情绪和行为的病态结果,只起一个诱因作用,学生认知的偏差,才是根源所在。理情教育的关键不是去排除诱发事件或不良情绪、行为,而在于改变个体的认知结构。因此,理情教育的出发点就在于树立学生的理性信念。

2. 理性信念。根据ABC理论,情绪困扰和行为不良,甚至神经症都来源于不合理的观念。我们认为消除非理性观念,是进行理情教育的关键。也就是说,只有进行理性思考,才能有利于成功教育。艾利斯提出的非理性想法很多,主要有以下三个特征,即绝对化要求、过分概括化和“糟糕至极”。它们体现了非理性思路的种种误区。(关于这三种非理性观念特征的具体含义及表现,我们将在下面的章节中详细介绍,这里不再赘述)认识这些非理性特征,有利于学生树立理性信念。

人在认识世界的过程中,对事件的解释和评价——认知是最主要的,是产生情绪和行为的原因。通过理情教育,可以矫正学生非理性信念,教会学生合理有效地把握和周围环境的关系,树立理性信念。

三、对理性信念与成功教育的思考

成功教育是一种素质教育,也是一种素质教育模式,在时代背景下又是一种教育整体改革模式。“这一教育改革之所以成功,是因为它完全符合教育必须面向所有学生的原则”,这样,就自然而然地把我们的视线引向了重点高中学生群体。这一群体既有一般学生的共性,又有其心理和行为上的特殊性。在类似的环境条件下,特殊性在个体上的表现程度有很大的差异,这是个体感受和评价的差异,是认知不同的差异。综观成功教育的全貌,就其思想理论、根本内涵、目标构建、机制控制等方面,面对《重点高中学生心理教育多元整合模式探索研究》的课题,我们的思路豁然开朗:理性信念的树立就是一种成功教育,成功教育离不开理性信念。

1. 理性信念的树立就是一种成功教育。成功的含义是多样的,艾利斯认为:“人的本质就是活着,存在着,凡是存在就是有价值的、重要的,本身没有好与坏之别,而且每个人都是自己命运的主宰者。”现在看来,这句话对人性的看法未必全面、准确,但它确实体现了理性信念的树立与人的价

值的关系。我们的目标就是让学生尽可能树立理性信念,消除非理性信念,使学生自我学习、自我教育的内部动力机制和成功心理得到提高和夯实。只有这样,他们的未来才能适应不断发展的现代社会要求。所以,帮助学生树立理性信念是一种成功教育。

2. 成功教育离不开理性信念。如果我们沿着成功教育机制的三个要素和两个循环阶段去探索一下不难发现,期望、机会和评价都与人的信念有关,尤其是教与学双方的理性信念。理性信念是成功教育的基础,也是着力点和支撑点。学生的成功必须以教与学双方的理性信念为前提,学生的成功促使教师进一步发现学生,了解自身工作的价值和效果,不断转变教育观念,这样的良性循环使得师生互动、教学相长,从而达到“不再将学生爱学习作为教育的前提,而将它视为教育的目标与结果”。所以,成功教育离不开理性信念。

四、树理性信念,助学生成功

树立理性信念,培养学生的自信心和成就感,是成功教育的关键所在。我校力求以理性情绪理论为指导,以认知辅导模式为核心,辅以行政管理、家校合作等模式,着力防止、转化、消除学生的非理性信念,塑造或重建正确的认知观念体系。

1. 以理情教育知识为基础,帮助学生树立理性信念

专家认为,心理教育是一种情绪调节、情感体验,是心灵的沟通、理念的认同。要树立学生的理性信念,就必须让教师、家长、学生都了解理情教育的有关知识,才能有的放矢,事半功倍。为此,学校通过授课与讲座相结合、辅导与自学相结合的形式,在师生、家长中开展团体理情教育,聘请有关专家及班主任为各班心理教育辅导员,结合教材内容和学生实际情况,利用班团课授课讲评,还编印了辅导材料供教师、家长、学生自学,加深理解。另外,我们还组织了心理知识竞赛、主题班会等活动,并通过广播、橱窗、板报、校园景点、谈心日记、家长学校等方式或途径普及理情教育知识,经过努力,教师、家长、学生的信念体系有了较大的改变,学生的心理品质得到了较大改善,一个宽松、和谐、有利于学生成功的氛围已初步形成。

2. 以理情心理训练为重点,帮助学生树立理性信念

理情心理训练是一种以理性情绪理论为指导的特殊的心理教育历程,

它通过一定的练习与活动,帮助学生自我认识、自我接纳、自我调节,树立理性信念,从而充分开发自身的潜能,促进其心理健康与人格的和谐发展。

(1) 面向全体学生,开展团体理情训练

没有学生的自主活动,就没有学生心理的成熟发展。要让学生发现并解决心理问题,光靠理论教育是远远不够的,还必须寻求切实提高理情教育实效的突破口。为此,我们从认识、探索自我,挑战自我与他人,超越自我、建立良好的自我意象三个层次入手,以游戏活动、情境表演、小组讨论、专项训练为载体,设计了理情教育团体训练方案,并在学生中开展了训练。例如:在“超越自我,建立良好的自我意象”训练中,我们设计了“红色炸弹”活动,让学生学会接纳他人,并感受他人对自己的认可、接纳及理解,重新认识自我,重新塑造自我,并超越自我。在自由、轻松的气氛中,平时退缩、消极的学生也能面对全体同学大声说:“我行,我很棒!”学生在训练中看到自己行为的实际效果,有效地树立了理性信念,并充满信心地迎接未来的挑战。

(2) 关注部分学生,开展小组理情训练

为了解决某些学生在成长过程中所遇到的相同困扰或问题,教师在对学生心理调查、了解的基础上,分类建立了由六至十人组成的同质小组,如学生适应性训练小组、情绪调控训练小组、考试焦虑训练小组等。这种同质组成员的经验背景比较相似,彼此比较容易沟通、理解。例如:在“Who am I?”训练中,通过自我反省方式的体验,明确自我观察的全面性与客观性,会受到心境、态度、成熟性等主观因素的影响,小组成员会发现与自己处境相同的人居然也不少,这种经验感受的分担具有很强的治疗功能,可以让学生走出非理性信念的误区,向成功迈进。

(3) 照顾个别特殊学生,开展个别理情训练

每个人的个性心理特征是各不相同的,学生在成长过程中遇到的困难也各不相同,产生的非理性信念也各不一样,所以不能仅用“一刀切”的团体、小组训练的形式来进行辅导。为此,学校开辟了专门的心理辅导室,由专职老师定期“坐堂门诊”,运用理情治疗技术对有心理问题的学生进行特别的训练。实践表明,接受个别心理训练的同学,通过辅导者与他们的共同努力,逐步抛弃了原先的非理性信念,重建了勇于面对现实、挑战自我、争取成功的理性信念,使诸如考试焦虑、学习适应性不良、自卑等状况明显

缓解甚至消失,从而走向成功的彼岸。

3. 以心理测试分析来调控,帮助学生树立理性信念

为卓有成效地开展理情教育,在华东师范大学教授专家的指导下,我校对九八级高一学生进行了“AAT(学习适应性诊断测试)”、“MHT(心理健康诊断测试)”、“PCRT(亲子关系测试)”等几个方面的心理测试(测试结果是严格保密的),将这些测试的统计结果与常模作对照,通过对这些指标的分析与比较,学校有针对性地进行相关的辅导活动,对个别偏离常模较远的同学分类加以指导,或进行个别心理疏导。在进行了一个阶段的相关教育后,再对学生进行中期测试,通过分析测试结果,来修正教育内容和训练方式。也就是说,通过测试及分析来不断地了解学生的心理健康水平,掌握学生的心理健康动态,调控学校的心理健康教育,帮助学生树立理性信念。

综上所述,通过理情教育,使学生树立理性信念,就是一种成功教育。而学生在学习、工作、生活等各方面要取得成功,就必须有理性信念作支撑,理性信念的培养应当贯穿于成功教育的全过程。

第二节 心理健康教育的师资培训

重点高中学生是中学生中的佼佼者,对他们来说,考一所大学并不难,他们的目标是考一所好的大学,一个好的专业,以便将来有好的发展前途,其自我及家庭的期望值一般都很高。在激烈的升学竞争面前,他们要承受长时间的高强度和快节奏的学习生活压力,又要承受不可避免的挫折甚至是失败的压力,常常会产生焦虑、恐惧、悲观等心理问题,个别的甚至会走向极端。通过教育行政手段,减轻学生过重的学业负担是比较容易做到的,而要减轻学生过重的心理负担则是一项艰巨的工作。我们不可能一下子改变竞争的现实,去免除学生的竞争压力,但可以通过心理教育,使其能正确认识自我,自觉地控制和调节情绪,保持健康的心理状态,增强心理承受能力,去适应竞争的现实。

从心理学的角度来讲,情绪是人的一种主观体验,是由外在的刺激所引起的,且直接产生于人对刺激情境的认识(认知),即刺激情境须通过“认识”这一中介才能引起情绪体验。对同样一种刺激情境,如偶尔的考试失

误,不同的人由于对其认识不同,所引起的情绪体验不同,这是不言而喻的。两年前,我校根据重点高中学生的特点,开展了重点高中学生心理教育多元整合模式探索研究这一以“理性情绪教育”(简称理情教育)为基本内容,以提高全体学生认知水平为基本目标的省级课题研究,选题无疑是正确的,但在实践中要解决的第一个问题就是如何培训可从事心理教育的教师。

一、提高全体教师的认知水平,是开展学校心理健康教育的基础

众多研究资料表明,造成中学生心理问题多与教师教育失当有关。教师的非理性观念引起教育过程中的非理性情绪和行为往往是引发学生心理问题的直接原因。因此,要对学生有效开展心理健康教育,教师自身先要学习心理教育基本理论,提高认知水平,克服非理性观念,在教育过程中自觉控制和调节情绪,防止非理性情绪对学生心理的不良影响;同时能运用心理教育的基本知识,在与学生广泛的接触中,特别是在教学中自觉地进行心理教育的渗透,疏导心理障碍,让学生保持良好的健康心理状态。基于这一认识,我们在开展课题研究时,首先对全体教师进行心理教育基本理论知识的培训,在华东师范大学心理学系专家的指导和帮助下,编写了供教师学习的心理教育材料《理情教育》,并请专家定期作辅导讲座。从“什么是情绪”、“情绪与生活”、“情绪的形成”导入,着重向教师介绍了理情疗法的基本理论,以及常见的非理性观念和非理性信念特征(绝对化要求、过分概括化、“糟糕至及”)。理情疗法是美国临床心理学家阿尔伯特·艾利斯在20世纪50年代首创的心理治疗理论和方法,是从纠正当事人认知历程偏差着手,治疗的主要目标是改变个体不正确的思考形态,借改变个体认知以改变其情绪及行为。这一疗法的有效性,在实践中得到证明。我们应用这一理论的目的,不是纯粹为了进行个别矫治,而是借助这一理论,使学生认识自己在日常生活中常常产生的非理性(不合理)情绪,并懂得自我控制调节,掌握克服非理性情绪的方法,从而达到提高全体学生心理素质的目的。这是一种积极的认知提高,而不是消极的矫治,学生的接受能力和可塑性都很强,易于开展。通过学习,老师们深刻认识到在平时的教育中,自身就存在着大量非理性观念,对学生特别是对后进生的负面影响很大,今后须自觉克服,调节好教育情绪。对学生开

展心理健康教育是每个教师的职责,教师认知水平的普遍提高,为学校开展课题研究,实施心理健康教育奠定了良好的基础。

二、建设一支兼职骨干教师队伍,是普及学校心理健康教育的保证

学校心理教育的实践告诉我们,开展丰富多彩的团体或小团体活动,可以让学生在活动中轻松地得到感悟,从而使学生正确地认识自我,发现非理性观念,克服非理性情绪。在现行的班级授课制下,开展以班级为单位的团体训练最为适合,同时它还要求我们有一支强有力的教师队伍。保证教育活动的组织和实施,班主任自然是最合适的人选。我校在面上对教师普遍进行理情教育培训的同时,着重加强对班主任的培训,组织他们更深入地学习心理教育理论知识,并学习和掌握一定的团体心理训练的技术和方法。专门编写了供他们使用的理情教育辅导材料,以及理情教育团体心理训练教案,并请专家辅导,组织示范活动,使班主任逐步从理论到实践掌握团体心理训练的技术,成为一支学校心理健康教育的兼职骨干教师队伍。在他们的组织和指导下定期开展诸如“认识、信任、接纳”、“促进个体的自我探索”的团体心理训练系列活动。教师和学生活动中都是平等的,大家在活动中针对学习和生活中常常出现的非理性观念进行生动地说理和反驳、批判,从而重新认识刺激情境,调适自己的情绪,达到理性的境界。这种成功的团体活动,促进了学生心理的健康发展,增强了教师对学生开展心理健康教育的信心。不少教师认真总结实践经验,写出了一批有较高质量的心理教育论文,张琴老师的论文《ABCDE 助她解开心中“千千结”》在《大众心理学》上发表。这些不久前还对心理教育十分陌生的教师,开始感受到了成功的喜悦。

三、培养专职心理教师,是学校心理健康教育深入持久的前提

学校要持久深入地在面上展开学生心理健康教育,又要对个别有心理偏差的学生进行有效的矫治,就必须有具有较高心理教育理论水平和实践能力的教师,一方面承担对广大教师进行心理教育理论知识和技术的普及教育培训,另一方面负责心理咨询室的工作,对个别学生进行心理矫治。对于这批人才的选拔,如果引进刚毕业的专业心理教师,会因为他们不熟悉学生工作,一下子很难胜任心理健康教育任务。因此,从现任教师中培

养专职心理教师不失为最佳选择。我校挑选了2名具有10年左右教龄,热爱学生工作,有相当教育经验的生物教师作为人才培养。他们不仅参加大学心理学专业本科函授,同时定期接受大学心理学系的专家面授。他们在对学生的理情教育、团体心理训练和心理咨询的实践中边干边学,提高实际工作能力,从导师指导着干,到独立操作,直至能指导学校老师开展心理教育,逐步形成了专职教师——班主任——教师的学校心理教育网络。几年来,学校心理教育由一个年级试点逐步扩展到全校,学校心理咨询室热情接待了26人次的咨询诊疗,使一些有心理偏差的学生及时得到缓解和矫治,重新树立了学习和生活的信心,振奋精神投入学习。教师更加热爱学生,注意教育的态度和方法;全校学生的个性心理健康发展,中央提出的“减负”要求得到了更好的落实。江泽民同志《关于教育问题的谈话》启示我们,在加强学生思想政治工作的同时,要十分重视学生的心理健康教育,也更加坚定了我们深入开展学生心理健康教育的信心。我们正发动全体教师,总结前阶段实践经验,就“理情教育的理论和实践”这一重点课题展开进一步的实践和研究,以期取得更好的效果。

第三节 团体心理训练的方法与体会

重点高中的学生,对自我的期望值较高,来自各方面的压力也较大,而高期望值与现实之间往往有差距(比如初中班里是好学生,进入高中后成绩在班里常处于中下水平),在这种情况下,他们会受到一些情绪的困扰,如果此时得不到自我调节,得不到师长、同学正确的帮助与疏导,久而久之,就会出现一些心理障碍,进而出现沮丧、失落、失望、灰心、学习上缺乏动力、自卑、自我封闭等一系列问题,学习成绩越来越糟。为了有效地防范和化解学生产生的一些心理问题,学校聘请了专家为学生做理情教育的讲座,在这个基础上,我们以理性情绪理论的核心——ABC理论为指导,在九、八年级各班中开展了理情教育团体心理辅导训练,力求应用团体效应,防止、转化、消除学生某些不合理、不正确的认知观念,塑造或重建认知观念体系,收到了良好的效果。

团体心理训练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话题,通过一定的活动形式与人际互动,相互启发、诱导,共同解决问

题,沟通观念、寻求乐趣,形成团体的共识与目标,进而改变成员的观念、态度和行为。

一、组成小组

1. 做法:以班级为单位开展团体辅导活动,50多个同学,分成五个小组,每组安排一位热心负责、有一定活动能力的学生当组长。学校分别对组长和组员进行必要的培训,让他们了解团体活动本身的意义,学会消除焦虑、担心,克服防卫心理和依赖心理,建立宽松和谐的团体氛围,以及做好必要的保密工作。分组时,尽可能采取自愿结合的形式,在必要情况下,辅导老师作些适当的调整。

2. 体会:组成小组是学校团体心理辅导的第一步,要视具体的辅导内容与目标来定,对于以班级为单位的成长性、发展性团体而言,一般组成异质组较好。辅导老师在学生自愿结合的原则下,注意学习成绩好的同学和学习较差的同学,性格活跃的同学与内向的同学的搭配,这样做可以发挥互补性,小组内可以提供不同的信息、意见和经验,使各人能取长补短。自愿组合的小组成员,入组动机较高,参与程度也较高,可以保证小组活动的顺利进行。另外,要注意小组中的成员数目不宜太少或太多,人太少可能影响辅导气氛,人太多则会使个体在小组中活动、交流的机会减少。对于某些特殊的训练,如考试焦虑训练、学习困难训练则分成同质组较好,因为他们的经验背景相似,彼此容易沟通、理解。但不论怎样分组,辅导者都要对每个成员的背景、个性、平时表现及心理问题有较充分的了解。

二、建立目标

1. 做法:此次训练,以一个系列的三次活动为线索,从认识、探索自我,挑战自我与他人,超越自我、建立良好的自我意象这三个层次入手。目标是了解并运用理情教育的基本原理和方法,检查出自身的不良情绪,认识不良情绪对自己生活、学习所带来的危害,寻找缓解和消除不良情绪的方法,增强对情绪的调控能力。

2. 体会:团体目标是团体活动过程达到的预期状态,是团体活动的导向。团体辅导的内容和形式都是围绕团体目标制定的。同时,团体目标又对小组成员起到凝聚作用,团体目标与成员的主观需求密切相关,其一致

性原则越高,目标的凝聚力越强。首先,目标应与学生成长密切相关,着力解决学生成长中的问题,如缺乏自尊、缺少自信、过分依从、情绪不稳、调控力差、过于焦虑抑郁、对人缺乏信任、不善与人合作等。其次,目标应明确具体,切忌大而空,目标越具体,就越容易付诸实践,每一个内容都应有它具体的目标。再次,目标应得到学生的认同,辅导者在设计活动时,首先要了解学生的真实想法:希望在团体中学到什么?希望解决什么问题?大家探讨出来的目标,更容易被学生所接受。

三、实施活动

1. 做法:针对此次团体辅导所要达到的目标,我们设计了理情教育团体心理训练教案,这份教案共分三次训练,每次训练时间为90分钟。我们对场地、环境都进行了精心的布置,在每一次团体训练前,都设计了一些热身游戏,如男女生合作夹汽球赛跑、在唱歌的同时用手势将词意表现出来等,让学生能尽快放松自己进入状态。在训练形式上,我们安排了知识竞赛、故事、心理剧表演、游戏等,通过如“扔掉坏标签”游戏,让学生将自己不理性的东西及自认为的缺点通通扔掉,让自己建立起向上的信念。埋葬旧我,重塑新我。另外,每次训练结束,都布置适当的家庭作业,以巩固训练的成果。

2. 体会:在设计实施的过程中,例子的选择要有典型性、代表性,要尽可能与高中生活相联系,如学生逃学问题可能在重点中学很少见,但考试焦虑现象却很普遍。活动方式的选择(包括游戏),既要适合重点高中学生的特点,又要有明确的目的性,根据训练要解决的问题来定。训练的地点最好选择较宽敞、明亮的场所,不必刻意创造出理想或虚幻的情境,但要作必要的布置,要力求让学生有一个安全、和谐、轻松、舒适的训练氛围,这样才能取得良好的效果。另外,由于辅导者是团体运作的发动者,是训练进程的控制者,是不同意见、观点的协调者,是团体遇到困难和危机的诊断者,是团体规则的示范者和执行者,因此,辅导者应注意提高反应技巧、交互作用技巧和行动技巧,以求达到最佳的训练效果。

理情教育团体心理训练中,由于成员间的人际互动,他人的意见可以促进自己反省,能帮助更好地了解自己。同时,成员间互相表露、了解,这样,不仅使自己在某些方面的认知发生改变或重建,情绪更为合理,而且能