

团 体 心 理 训 练 与 潜 能 激 发

改变心力

——团体心理训练与潜能激发

白羽 著

浙江文艺出版社

改变心力

—— 团体心理训练与潜能激发

白羽 著

江苏工业学院图书馆
藏书章

浙江文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

改变心力：团体心理训练与潜能激发/白羽著. —杭州：浙江文艺出版社，2006.5

ISBN 7-5339-2319-7

I.改… II.白… III.青年—心理卫生—健康教育 IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 022094 号

改变心力——团体心理训练与潜能激发

作 者 白 羽

责任编辑 罗俞君

封面设计 朱莉莉

责任校对 徐晓玲

出版发行 浙江文艺出版社

(杭州市体育场路 347 号)

邮 编 310006

经 销 浙江省新华书店集团有限公司

印 刷 杭州出版学校印刷厂

排 版 杭州天一图文制作有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 13.75

插 页 1

字 数 260 千字

版 次 2006 年 5 月第 1 版

2006 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5339-2319-7

定 价 25.00 元

序

马建青

加强包括大学生在内的青少年学生的心理素质是当今学校教育的重要任务,这已成为人们的共识。开展学生心理健康的教学、研究和服务工作,以促进广大学生心理素质的提高、情绪的优化、个性的发展、潜能的开发、生命质量的提升,是心理健康教育的目标,也是教育之本质,是心理健康教育大有作为的广阔天地。

心理健康教育如何进行,怎样的教育方式是符合教育规律和学生心理特点的,这是广大心理健康教育工作者经常思考的问题。目前,比较常见的心理健康教育形式包括心理健康知识的宣传、教学以及个别心理咨询等。前者面对的是普遍性话题,后者解决的是个别性问题。但仅仅这些是不够的。越来越多的心理健康工作者意识到,团体心理行为训练是提高心理素质的重要方式。它一方面强调在团体特有的氛围中实施,另一方面强调实际的行为训练。正如知识来自于学习、健康来自于锻炼、美德来自于修养一样,良好的心理素质也需要通过不断的养成训练、实践活动来获得。因此,开展团体心理辅导和训练是学校心理健康教育的必然发展趋势,也是心理健康教育纵深发展的迫切需要。

20世纪80年代中后期,我在浙江大学开设《大学生心理健康》课程的同时,曾数次探索性地在大学生中开展过针对社交适应不良或自卑感强的大学生的团体心理训练活动。在我们的指导下,借助于团体互动的氛围,让参与活动的大学生通过交流、模仿、训练去感受、领悟。参加训练的大学生们评价团体心理训练活动的收获将成为他们一辈子的财富,将是终身难以忘怀的记忆。训练活动的效果大大超出了我的期望,也促使我不断地思考心理训练活动的价值。2005年,学校邀请10位国家级、省级教学名师为大学新生开设“新生研讨课”,我开设的《人际沟通团体心理训练》课程便是其中的一门。该课程以人际沟通能力的提高为核心,开展了一系列人际交往团体训练活动,其形式的新颖、气氛的活跃、互动的全面、感悟的深刻,受到了同学们的普遍好评,取得了很好的教学效果。实践证明,团体心理训练活动的意义在于把理论与实践结合了起来,把抽象的知识演变成了生动活泼的操作,使学生在实际活动情境中来体验、领悟训练项目中所蕴涵的深刻的道理,最重要的是帮助学生勇敢地走出了改变自己、拓展自己的第一步。而且在团体的氛围中,他们可以以他

人为镜子来反观自己,从他人那里获得反馈、得到鼓励、受到启示。这也是团体训练活动的魅力之一。

目前许多高校都不同程度地开展了团体辅导、心理行为训练活动,受到大学生们的热烈欢迎。但如何规范这些活动,把理论有机地融入游戏、训练活动中,用理论来解释和提升心理训练活动,以取得最大的成效,是当前值得深入探讨的课题,也是目前心理训练活动发展的瓶颈。

浙江财经学院白羽副教授等人多年来一直致力于学校心理健康教育,特别是近年来积极开展团体心理训练活动,他们在教学、研究和实践的基础上,完成了《改变心力——团体心理训练与潜能激发》一书。该书的出版适逢其时,满足了当前高校开展团体心理训练的迫切需要,我认为这是一本颇有新意和特点的好书。全书16个单元既相互独立,又彼此联系,构成了一个较全面的团体辅导、心理训练体系。每个单元既有与各主题相关的心理学理论通俗易懂、简明扼要的阐述,更有详细的操作训练以及辅导、讨论、思考、澄清与分享的具体步骤。把团体辅导、拓展训练以及心理卫生等有关的理论和方法融会一体,构建了一个以青年学生为主要对象,以自我成长、人格完善为重点,从身体、情绪和心灵三个层面介入,以发展良好的心理能力为目标的心理健康教育方案。他们的实践表明,这是提升心理能力、发展心理素质的一种可行模式。该书凸现实用性、操作性,在众多的同类书中独辟蹊径,确实难能可贵。

我愿意向全国大学生心理健康教育的同行们推荐此书。此书也可供广大教育工作者和家长参考,相信各类读者都会从中有所获益。

2006年1月20日于浙江大学

目 录

序 马建青 / 1

团体形成篇 我们有缘,相识在新的团体中 / 1

1. 主题探讨:身、心、灵互动的心理能力训练 / 2
2. 心理辅导与训练 / 5
 - (1) 热身活动(我想有个家、爱的奉献、解结) / 5
 - (2) 相识活动(人际互动滚雪球) / 6
3. 思考、澄清与分享:拿出你的真心 / 6

探索篇 敞开心扉,探寻心灵的奥秘 / 12

1. 主题探讨:心灵的完善 / 12
2. 心理辅导与训练 / 18
 - (1) 整容 / 18
 - (2) 价值竞拍 / 20
 - (3) 拥有与失去 / 21
3. 思考、澄清与分享:心灵是容貌的底片 / 22

认知篇 认识自我,悦纳自我 / 23

1. 主题探讨:健全自我意识 / 23
2. 心理辅导与训练 / 30
 - (1) 20个“我是谁” / 30
 - (2) 三个“我” / 30
 - (3) 健康十巧手运动 / 32
3. 思考、澄清与分享:做最好的自己 / 32

个性篇 塑造良好个性,尽显人格魅力 / 34

1. 主题探讨:个性决定命运 / 34
2. 心理辅导与训练 / 42
 - (1) 给自己画像 / 42
 - (2) 天生我才 / 42

(3) 投射练习 / 43

3. 思考、澄清与分享:永远的不完美 / 44

潜能篇 发掘潜力,超越自我 / 46

1. 主题探讨:潜能的力量 / 46

2. 心理辅导与训练 / 51

(1) 开启你的记忆力 / 51

(2) 展开你想象力的翅膀 / 53

(3) 时装设计展 / 55

3. 思考、澄清与分享:有限的资源,无限的创意 / 55

激励篇 多一点自信,最有力的依靠是你自己 / 57

1. 主题探讨:自我暗示与自我激励 / 57

2. 心理辅导与训练 / 63

(1) 自我肯定练习 / 63

(2) 肯定地请求与拒绝 / 65

(3) 自我激励练习 / 66

3. 思考、澄清与分享:自爱者才能自助 / 66

情绪篇 把握情绪,换一种心情去生活 / 68

1. 主题探讨:解读你的情绪 / 68

2. 心理辅导与训练 / 75

(1) 辨识情绪 / 75

(2) 认知重建 / 77

(3) 三栏目技术 / 78

3. 思考、澄清与分享:改变想法,改变心情 / 80

调节篇 化解压力,为心灵创造一片明朗的天空 / 82

1. 主题探讨:压力与应对 / 82

2. 心理辅导与训练 / 90

(1) 压力问题脑力激荡 / 90

(2) 渐进肌肉放松练习 / 90

(3) 人际支持网络 / 92

3. 思考、澄清与分享:没有紧张的事,只有紧张的人 / 93

抗挫篇 压弹培养,耐挫力与排挫力的完美结合 / 94

1. 主题探讨:压弹与抗挫能力 / 94

2. 心理辅导与训练 / 102

(1) 人生曲线 / 102

- (2) 绝处逢生 / 103
- (3) 想象脱敏练习 / 104
- 3. 思考、澄清与分享:在挫折中成长 / 105

体验篇 放松入静,守住一颗宁静的心 / 106

- 1. 主题探讨:自然放松,宁静致远 / 106
- 2. 心理辅导与训练——瑜伽练习 / 113
 - (1) 莲花坐式呼吸与冥想练习(双盘莲花坐或完全莲花坐) / 113
 - (2) 肘碰膝式练习 / 113
 - (3) 束角式练习 / 114
 - (4) 三角式练习 / 114
 - (5) 树式练习 / 114
 - (6) 骆驼式练习 / 115
 - (7) 眼镜蛇式练习 / 115
 - (8) 脊柱扭转式练习 / 116
 - (9) 向太阳式练习 / 116
- 3. 思考、澄清与分享:体验身心合一的境界 / 116

交往篇 提高交往能力,学会与人沟通 / 118

- 1. 主题探讨:成功的交往与沟通 / 118
- 2. 心理辅导与训练 / 126
 - (1) 单向沟通绘图与双向沟通绘图 / 126
 - (2) 内圈与外圈(角色扮演) / 127
 - (3) 词语选择 / 127
 - (4) 人际问题脑力激荡 / 128
- 3. 思考、澄清与分享:交流的目的在于沟通内心 / 128

人缘篇 宽容友善,与人和谐相处 / 130

- 1. 主题探讨:人际关系的心理变量 / 130
- 2. 心理辅导与训练 / 136
 - (1) 人际关系综合诊断量表测试 / 136
 - (2) 善解人意 / 138
 - (3) 欣赏与赞美 / 139
 - (4) 穿越电网 / 140
- 3. 思考、澄清与分享:在和睦相处中创造快乐 / 141

信任篇 协作信赖,让我们同行 / 143

- 1. 主题探讨:相互信任与彼此接纳 / 143

2. 心理辅导与训练 / 149

(1) 同心圆 / 149

(2) 同舟共济 / 150

(3) 齐心协力 / 150

(4) 信任考验 / 151

3. 思考、澄清与分享:心疼别人就是心疼你自己 / 151

情感篇 培养爱心,爱是生产爱的能力 / 153

1. 主题探讨:恋爱心理分析 / 153

2. 心理辅导与训练 / 159

(1) 倾听情感深处的回声 / 159

(2) 实例研讨:失恋与契可尼效应 / 159

(3) 信任之旅 / 160

3. 思考、澄清与分享:吸引别人的最好方法是充实自己 / 161

规划篇 生涯设计,我的未来不是梦 / 165

1. 主题探讨:精彩人生在于策划 / 165

2. 心理辅导与训练 / 173

(1) 30天改善计划 / 173

(2) 职业个性测试 / 174

(3) 过去、现在、未来 / 178

3. 思考、澄清与分享:每个人都是自己命运的设计师 / 178

团体结束篇 把心放飞,笑迎未来 / 180

1. 主题探讨:成长的故事 / 180

2. 心理辅导与训练 / 183

(1) 大漠之旅 / 183

(2) 心灵的祝福 / 184

(3) 冥想松弛练习 / 184

3. 思考、澄清与分享 / 185

(1) 团体成员主观评估量表 / 185

(2) 团体训练效果自我评估 / 185

(3) 卡特尔16种个性因素测验(16PF) / 187

后 记 / 205**主要参考资料 / 211**

团体形成篇

我们有缘,相识在新的团体中

人才的成长需要良好的心理素质,而良好的心理素质取决于不断的养成训练,需要心理调试能力的强化和提升。潘菽在其主编的《教育心理学》一书中指出:“心理发展的过程是人对客观现实反映活动的扩大、改善和提高的过程。”也就是说,人的心理活动不论是内容、方向,还是速度、水平都不是一成不变的,在个人与环境的相互作用下会发生变化,而且能够朝着积极的方向变化。这一点已被无数事实所证明。

心理咨询和辅导有两大类,一类是障碍性心理咨询,另一类是发展性心理咨询。前者把对象当作“病人”,咨询就是治疗,矫正障碍是一个具体目标。后者是针对健康人的需要,主要目标是帮助和促进其健康成长。现实生活中有心理障碍的人毕竟是少数,更多的表现为发展性问题。诸如学习问题、人际关系问题、恋爱问题等导致的身心不适。这些发展性问题除了采用个别咨询方式外,还经常采用团体咨询辅导的方式。团体心理训练主要是为提高人的“心力”而设计的,采用团体辅导、集体训练的方式。

心力也是一种基本力,是能力的基本组成部分。心力神奇巨大,但它的表现方式往往比较含蓄,需要与其他基本力的相互作用才能得以体现,因此也容易被人们忽视。两个孩子,从幼儿园到小学毕业,论智力,论知识掌握,两者都不分伯仲,然而从中学起,再到后来,差别越来越大,究其原因,决定性的东西便是心力发展出现了分野。事实上,心理学的许多研究都证实,许多人的失败绝大多数是心力发展方面出现阻滞或曲折。

心力系统包括情动力、意志力、自评力、调控力等,它们八仙过海,各显神通,都在不同层面、不同程度地影响一个人能力和水平的发挥。情动力包括情感、兴趣、需要和信念等要素,它们在能力的形成与实现中有突出的作用,唯有积极的心态才能最大限度地自身的潜能化为现实;意志力在能力的形成与实现中更加举足轻重。失败与挫折极易伴生痛苦和困惑,能否忍受和战胜这种痛苦是坚韧性的主要表现。一个成功者的背后并非只有一条由果实铺满的金色大道,还有一条是由失败铺满的隐形大道,战胜失败,迎来成功的意志力、勇气和信心,其实就是一种心理状态,是一种可以通过自我激励诱导和修炼出来的积极心理状态;自评力主要表现为自

我认知和自信心的水平。正确认识自我,才能接受自我,进而悦纳自我。自信心是个性发展最坚定的支撑者,是个人潜能有力的挖掘者,也是心理因素中最重要的品质;调控力包括自我调整、环境适应以及压弹等方面的能力。现代人要适应现代社会就要掌握优化心理素质的基本途径和主要方法,在日常生活、学习和工作中扬长避短,发挥自己的优势,开发自身的潜能,成为社会竞争的强者。

1. 主题探讨:身、心、灵互动的心理能力训练

一个完整的人由身、心、灵三者所构成。人的心理状态和生理状态相互影响。在身心灵互动健康模式中,“身”(Body),是指身体、躯体;“心”(Mind),即心理,主要指心情、情绪;“灵”(Spirit),主要是指精神、心灵,如人对生命意义、人生价值的思考以及生死观、苦乐观、幸福感等。“身心灵”作为一个整体,三者之间存在互动关系。

身、心、灵是须臾不可分离的。对每一个人来说,他的身体、心理和精神构成了内在的一个系统,而其个体与环境之间也构成了一个外在的系统。通过适当的技术或操作训练,可以调控人的心理活动从而引起某种生理状态的产生,也可以调控人的生理活动从而引起某种心理状态的产生。当一个人的思想与行为一致时,可以产生极大的力量。内在系统的健康互动与外在系统的协调,构成了健康人格的基本内容。

人类的生活方式离不开团体。团体对一个人的成长和发展有重要的影响,因为人具有社会性,人必须作为团体的一分子,需要和期望才能满足。每个人的成长和发展都离不开团体。在帮助有共同成长课题和有类似问题的学生时,团体辅导与咨询是一种经济而有效的方法。

心理训练实质上是一种特殊的教育过程,它是在心理学的科学原理和方法的基础上,根据身心互动理论设计和组织一系列活动,通过团体内人际的交互作用,促进个体成员认识自我、探索自我、接纳自我、完善自我,同时调整和改善与他人的关系,学习积极的态度与行为方式,从而达到生理、心理、精神之间关系的平衡与良性发展。

心理能力团体训练的特殊性体现在它不同于一般的以外在影响力为主导的教育方式,而是以投身于心理训练当中的个体的内在力量为主导,借团体的形式,助个人的成长。团体辅导和训练提供了适当的情境,成员在共同的活动中彼此进行交往、相互作用,并由此产生一系列诸如人际关系、暗示、模仿、气氛、感染、社会知觉等社会心理现象,使成员能通过心理互动的过程,探讨自我,尝试改变行为,学习新的行为方式,改善人际关系,解决生活中的问题。它的着重点在于帮助个体自己改变自己,自己做自己的分析者、治疗者,在自我教育、主动学习、愉快训练的过程中,

获得认识的突破、情绪和情感的调适、心理和行为的积极改善,充分利用团体动力的有利因素促进自我成长。“团体是社会的缩影,是一种动力互动。团体成员之间的互动就像他们在其他社会关系中与人互动的模式。所以,如果能在良好的团体气氛引导下,成员便可以学习并尝试与人建立良好关系的技巧,并通过在团体内演练或角色扮演及成员的反馈来洞察与转移情绪的困扰,将学到的技巧与方法运用到实际生活中。”(Yalom, 1995)

心理能力的团体训练既有教育与发展的作用,也有预防和治疗的功能。运用团体心理咨询的理论与技术,我们把整个训练课程分为:团体形成篇、探索篇、认知篇、个性篇、潜能篇、激励篇、情绪篇、调节篇、抗挫篇、体验篇、交往篇、人缘篇、信任篇、情感篇、规划篇、团体结束篇,共16个单元。每一个训练单元由三方面的内容和形式构成:

一是主题探讨。每次课都由一个心理专题的微型演讲开始,在提供针对某主题的专门知识时,关键之处可能就在于把握深入的焦点,简洁明了地阐释新颖、客观的信息,从而确定本次训练的目标和内容。同时,也为团体训练提供一些相关知识背景。这部分约占用30%左右的时间。

二是心理辅导与训练。根据相关主题从身体、心理和精神三方面综合介入,进行辅导、调节与训练。如呼吸放松训练、肌肉放松训练、冥想松弛训练、行为方式训练、瑜伽练习,以及朗诵、倾诉、角色扮演、脑力激荡、自我测试等活动,约占用60%左右的时间。

三是思考、澄清与分享。练习的真正意义在于练习活动中的体验、感受和心得,结束后的讨论与交流、反馈或分享才是最重要的。所以,思考、澄清与分享是团体辅导与训练的一个不可缺少的重要环节。因而每次都要花10%左右的时间进行统整或自我小结。

团体心理辅导与训练,有助于青年学生深化对自己的认识,开发潜能,学习交往技巧,优化心理素质,更有效地在现实环境中寻求最佳发展,实现自我价值。团体心理辅导与训练的特点是相对于个别咨询而言的。道宁(L.N.Downing)曾将学校团体辅导的优点概括为以下12条:

(1) 了解和体验支持与被支持

团体可以让学生了解并且体验到自己是被其他学生支持的。由于团体的参加者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) 从互相帮助中获益

让每一个学生能够从别人的互相关系中找出自己的利益,学生可以得到单独与咨询员接触所不能得到的利益。

(3) 鉴别需要特别予以帮助的学生

在团体中凡是具有敏感观察力的咨询员,必然可以鉴别需要特别帮助的个人。

(4) 增进个别的咨询

团体的经验往往可以提高咨询的需求,促进成员更快地走向成熟。

(5) 有益于发展社会性

在团体里可以得到社会上的相互关系,交换意见、共拟计划等现实的经验,社会化的实际经验则可以促进学习、改进行为。

(6) 获得治疗的效果

可以提高治疗效果,使成员洞察自己以及更好地适应。团体咨询虽然并不等于团体心理治疗,但却可以获得好的治疗效果。

(7) 咨询员可以与更多的学生接触

学生与咨询员的接触,可以克服胆怯,减轻压迫感,改进自己的态度。同时,咨询员可以了解更多学生的问题所在,提供更好的服务。

(8) 使学生获得安全感,增强信心

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,这些均能增进其安全感。并且,当学生能提高与人相处的能力,了解自己的价值并以此为荣的时候,可以加强其自信心。

(9) 提高接近咨询员的机会

在团体的场合认识咨询员,或者体验到与咨询员和友伴一起的愉快经验,可以消除过去的疑惑戒心,不再避开咨询。

(10) 综合各种经验以获得最大的利益

经过团体讨论,使方法明确化,这将使学生对需要参与的各项活动感到更有意义,能够认识更和谐的关系。

(11) 松弛学生的紧张和不安

采取行为驱除烦恼,在友好而接纳的环境里坦诚交谈,并决定其行为的方向,可以减少烦恼。

(12) 咨询员的工作将更加有效

在组织的团体里,与更多的学生相处将可以为更多的学生服务,并能提高其素质。

团体心理训练是一种要求个人充分发挥自主性的自我改变历程,通过身体活动、情绪疏导、观念引导、行为训练等不同层面介入,团体成员共同交流讨论、彼此启发、相互支持鼓励,了解自己的心理,洞察他人的心理,调整心态情绪,改善人际关系,增强社会适应性,促进人格成长。一个人通过团体心理训练,应该朝着一个终极的目标靠近。这个目标可以用马斯洛对“自我实现”所作的14项特质描述来界定:

(1) 对现实有较强的洞悉力并与现实有良好的关系。能辨明真伪,不会产生错觉;能容忍新奇的事务;能坦然面对生活中的疑虑。

(2) 接纳自己、他人和自然界。不因自己或他人的缺点、短处而否定自己、批评别人。

(3) 有自发性。不盲从,不保守,行为不是由外界刺激而产生,而是自发于内在的成长需要。

(4) 以问题为中心的处事态度。不以自我为中心,有责任感、义务感和使命感。

(5) 有超然脱俗的本质、静居独处的需要。有安全感和自足感,能够享受孤独和退隐的时刻,能够处变不惊。

(6) 有自主性,不受文化背景和周围环境的左右。

(7) 不断有新鲜的鉴赏力。在一生当中可以反复地体验敬畏、快乐、满足、惊讶等情感。

(8) 有神秘玄妙的经验、浩瀚澎湃的感受。会体验到强烈的自我的丧失或自我的超越的感觉。

(9) 关心别人的福祉和感受。能无条件地接纳人性、热爱人类,对他人有深切的认同感、共鸣、怜悯或仁慈。

(10) 能与他人建立深厚的人际关系。

(11) 具有民主的品格,对人有极大的尊重。

(12) 将手段与目的作明确的区分,具有明确的道德标准。

(13) 具有富于哲理的、善意的幽默感。

(14) 富有创造力。不屈服外在的约束,保持用新鲜、纯真、率直的眼光看待世界。

2. 心理辅导与训练

(1) 热身活动(我想有个家、爱的奉献、解结)

目的:放松,减轻焦虑,活跃气氛,体验团体的合作与温暖。

操作程序:

[1] 成员站立,手拉手围成圆圈。然后注意听辅导者的口令,按照口令分别重新组成5人组、3人组或8人组的小圆圈。每次变换过程中被排除的人站到一边,谈谈被排除的原因及此时的感受。

[2] 每队十余人,要求全体成员在不借助任何其他物品的情况下都坐在别人的大腿上。坚持时间长者为胜。

讨论:获胜或失败的原因是什么?能否在静坐的基础上整体动起来?

总结:在任何一个团队中,每个人都要充分贡献自己的一份力量,不能心存偷

懒、依赖、滥竽充数的思想。如果有人产生懈怠心理,大家就可能会一起摔在地上。

[3] 小组成员手拉手围成一圈,每人记住自己的左右邻居,不能搞错。然后松开手,在圈内走动。当听到辅导者喊“停”时,立刻停下不动。找到原来身边人的手后,重新拉住。于是形成交叉拉手的网结。接着,大家在不松手的情况下想办法把这个“结”理顺,恢复到一开始不交叉的手拉手状态。两组合并成一组,重新再做一次。

总结:初入一个陌生的团体,人们一般都多少会有些紧张。采用一些轻松的活动活跃气氛,有助于成员放松自己,减轻焦虑,团体成员通过齐心合作,“心结”打开了,问题圆满解决,大家都很开心。我们将这些热身活动称为“打破坚冰”。

(2) 相识活动(人际互动滚雪球)

目的:初步相识,扩大交往圈子,促使成员关注他人,也体会到被关注的感觉。

操作程序:

[1] 两人一组自我介绍。

[2] 4人一组他人介绍。经过自我介绍的两个组合成4人小组,每位成员将自己刚才认识的朋友介绍给另外两位新朋友。

[3] 8人组连带介绍。两个4人小组合并成8人组后,从其中一个人开始,每人用一句话介绍自己。一句话中必须包含三个内容:姓名、所属、最主要的特点。当一个人说完后,后面的人必须从第一个人开始讲起(如:我是xxx旁边的xxx,xx专业,特别……)。全组成员可以相互协助他人完整、正确地表达,从而在多次重复过程中,彼此了解和记住他人信息。

总结:良好的开端是成功的一半。团体形成初期,成员需要相互接触、相互了解,以逐渐建立相互信任、相互接纳的关系,减少防卫心理,在以后的活动中互相配合、支持、协作,形成团体凝聚力。

3. 思考、澄清与分享:拿出你的真心

【思考】请大家谈谈为什么参加心理训练团体?

大家可能有各种各样的动机和缘由,这些都很正常。但是你倘若真的想通过本课程提高自己的心理能力,获得切实的益处,在此你应该接受一个要求和三条建议。

团体心理训练的唯一要求是:拿出你的真心。用真心换取真情,温暖自己,感染别人。因为团体训练是以参加者的积极互动为基础的,你若消极观望、被动应付,甚而弄虚作假,不仅会让你一无所获,白白浪费你宝贵的时间,更重要的是会破坏整个团体训练活动的氛围。

对应这种团体心理训练模式,给你三条建议:

第一条:告诉自己,你是团队活动的主角。“心理训练”比“心理教育”更强调“参与性”。在参与式教学中,学生是教育的主体,教师只是组织者、引导者,学生是教学活动始终围绕的中心。团体辅导训练中最有价值的一个方面是多种资源的相互作用。不论是交流信息、解决问题、探索个人价值,还是练习新的行为、感受被接受的体验,团体成员们会有多种多样的观点和想法,团体提供的反馈比个人的反馈更有力量,尤其是在行为演练的过程中,他人的建议、反应和感知都很有价值。

训练活动能否顺利进行,气氛是否热烈,效果到底怎样,都依赖于团体成员的表现。辅导训练活动过程中,不论你是“参与者”还是“观察者”,都要积极自我流露或寻求对策,真情感受或支持鼓励。要杜绝抱怨、嘲讽或到团体外透露团体成员的隐私。

第二条:大家都要关注自己的心情,课前请报告自己的情绪指数。每堂课前心情特别好的和不太好的学员喊出一个代表自己感受的数字,1分意味着情绪极其低落,10分则是最高分,表示心情不错,兴致勃勃。(如张三:“9分,很激动,还有点紧张。”李四:“10分,平静,快乐。”王五:“3分,昨天的英语测试不太妙”……)心理健康教育的主题可以说就是心情,教师和学生都要关注生活中的情绪变化。

第三条:为自己做作业。大家多年来的学习生活已经形成了一种心理定势:作业是老师布置的任务,是上交给老师看的。一件事是做给别人看还是做给自己看,做法不同,效果更不同。心理能力辅导与训练的课堂作业,首先是自己要做的,是给自己看的。通过一些心理测量、心理探索,了解自我参加心理训练的感受、体会,以及活动过程中的思考心得等等,本身就是心理辅导与训练的一个重要环节,对提高自己的心理能力有不可低估的作用。

心理辅导与训练过程中,有时会要求你通过与同伴共同讨论来完成某些作业,有时还会要求大家将某个作业相互交换阅读。小组讨论完成作业的过程也是心理训练的过程,交换作业或与大家分享,可以相互启发、借鉴,扩展思路,丰富我们的心智。

心理卫生自评量表(SCL-90)常用于测评一个人的心理健康状况。

SCL-90问卷

请仔细阅读每一条,然后根据最近一星期来自己的实际感觉,选择最符合您的一种情况,填在测验答卷纸相应题号的评分栏中。

其中“没有”记1分,“较轻”记2分,“中等”记3分,“较重”记4分,“严重”记5分。

1. 头痛
2. 神经过敏,心中不踏实
3. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋
4. 头昏或昏倒
5. 对异性的兴趣减退
6. 对旁人求全责备
7. 感到别人能控制你的思想
8. 责怪别人制造麻烦
9. 忘性大
10. 担心自己的衣饰整齐及仪态的端庄
11. 容易烦恼和激动
12. 胸痛
13. 害怕空旷的场所或街道
14. 感到自己的精力下降,活动减慢
15. 想结束自己的生命
16. 听到旁人听不到的声音
17. 发抖
18. 感到大多数人都不可信任
19. 胃口不好
20. 容易哭泣
21. 同异性相处时感到害羞、不自在
22. 感到受骗、中了圈套或有人想抓住你
23. 无缘无故地突然感到害怕
24. 自己不能控制地大发脾气
25. 怕单独出门
26. 经常责怪自己
27. 腰痛
28. 感到难以完成任务
29. 感到孤独
30. 感到苦闷
31. 过分担忧
32. 对事物不感兴趣
33. 感到害怕
34. 感情容易受到伤害
35. 旁人能知道你的私下想法