



浙江省中小学心理健康教育教师专业培训系列用书

丛书主编 朱永祥 丛书副主编 庞红卫

小组辅导 操作实务

浙江省中小学心理健康教育指导中心
推荐用书

骆宏 著



宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

小组辅导操作实务

骆宏 著

图书在版编目(CIP)数据

小组辅导操作实务/骆宏著.—宁波:宁波出版社,2010.8

浙江省中小学心理健康教育教师专业培训系列用书

ISBN 978-7-80743-613-3

I.①小... II.①骆... III.①心理卫生—健康教育—中小学—教学参考资料 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 153527 号

浙江省中小学心理健康教育教师专业培训系列用书

小组辅导操作实务

作 者 骆 宏

责任编辑 陈 静

出版发行 宁波出版社(宁波市苍水街 79 号 315000)

经 销 新华书店

印 刷 浙江开源印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

字 数 270 千

印 张 18.5

版 次 2011 年 6 月第 1 版

印 次 2011 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-80743-613-3

定 价 32.00 元

如发现缺页、错页或倒装等印装质量问题,可直接向出版社调换(0574-87248279)。

浙江省中小学心理健康教育 教师专业培训系列用书

○ 丛书主编 庞红卫

○ 丛书主编 朱永祥

序一

朱永祥

浙江省学校心理健康教育在近几年来取得了很大进展:省、市、县(区)、校四级心理健康教育管理与咨询机构逐步建立;持有省级心理健康教育上岗证书的近万名教师在各级各类学校从事着专职或兼职心理健康教育活动;越来越多的学生摆脱传统观念的束缚而愿意主动走进学校心理咨询室接受教师的专门心理辅导;更重要的是,许多校长和教师已经意识到学生心理健康教育的重要性和必要性。在工作实践和大量调研的基础上,省中小学心理健康教育指导中心逐渐形成了今后的工作思路:在继续做好学生心理咨询和疏导工作的同时,突出学生心理问题的早期预防、早期发现和早期干预。

美国心理学家坎普伦将心理危机预防分为三个层次。一级预防是尽可能控制直至消除导致人产生心理问题和心理疾病的各种不健康社会环境因素,让学生生活在较为和谐的家庭、社会和学校环境中;二级预防是注重早期发现和早期诊断,在学生心理问题和心理困惑还没有加重之前及时予以干预,防止衍变成严重的心理疾病;三级预防是已经患有心理疾病的学生及时进行心理咨询和辅导,防止极端事件的发生。目前我省的学校心理健康教育工作基本沿着这个思路进行设计,但重点还在后两者,对于根源性预防则关注较少。学生产生各种心理问题,都可以从学校、家庭和社会生活中追溯根源。学校和家长过分强调考试分数和升学率,采用频繁的考试、分数排名、提倡竞争、额外补课、超负荷练习、题海战术等做法,必定会加重学生的学业负担和心理压力,恶化学生的人际关系,严重的还会产生学生厌学、上学恐惧乃至逃学的现象。而家庭矛盾和家长不恰当的教育方式,也会对孩子的心

理健康产生负面影响。因此,根源性预防应成为学校心理健康教育的一个重要内容。

既然学校教育教学和管理工作中许多不科学、不明智的做法可能会引发学生的心理问题,校长和广大教师就有必要反思自己在日常工作中有哪些行为、做法、措施和态度在有意无意地伤害学生的心灵,引发他们的不满和焦虑,也有必要学习和掌握基本的师生沟通交往原则、技巧和相关学生问题的科学处理方式方法。有鉴于此,我们组织有关专家和一线教师编写了这套《浙江省中小学心理健康教育教师专业培训系列用书》,既可用于学校心理健康专职和兼职教师的专业培训,也可作为校长和其他学科教师了解心理健康教育常识的阅读材料。希望该套丛书能对推动学校心理健康教育工作,促进学生身心和谐发展有所裨益。

(作者系浙江省教育科学研究院副院长、浙江省中小学心理健康教育指导中心办公室主任)

序二

葛列众

在我的理解中,小组辅导是心理健康辅导中针对小团体的一种专门技术,由经过咨询训练的心理学工作者具体实施,从发展和预防角度进行干预,改变参与者的行为和态度。骆宏博士的专著专门论述了小组辅导的基本概念和具体实施的技巧。尽管这本书主要的受众是学校心理健康教育老师,但小团体辅导在各行各业中都会有。例如一个单位组织一次员工的讨论,都有小组辅导的味道。这也意味着不仅仅是学校的心理健康教育老师,只要对这项咨询技能感兴趣的读者都会从这本书中有所收获。读者从中既可以学到小组辅导的理论知识,也可以通过联系实际,在教育实践中具体应用。

当前心理治疗呈现不少新的趋势,理论越来越强调通用,服务对象在不断扩大,疗程要求简短,手段则要求多样。小组辅导在目标、内容和操作形式上顺应这种趋势变化,其优点是显而易见的!加之我国心理学工作者与服务需求相比远远不够,这可能会使得小组辅导这种形式在现阶段更具有独特的优势。

我认识骆宏博士好多年了。他为人诚恳、学识渊博,从医学院毕业后,得到了正规的心理学训练,获得了心理学博士学位,并拥有国外访学的经历。近年来,他一直在从事应激管理、心理咨询和健康保健工作,有着丰富的实践经验,在心理咨询、心理健康相关的领域中有着自己独到的见解和看法。与现在社会上那些学了点心理学常识就自称心理大师、做了几年心理咨询工作就自封为所谓的专家学者的人相比,骆宏博士实在是一位让我敬佩的学者和实干家。

这里要专门提一下“焦点解决模式”。2006年,骆宏博士第一次在学校向全体

心理系的老师介绍了他对焦点解决模式的理解和初步应用。当时我建议他既然推崇这种理论,就要坚持去应用,在实践中再去总结,只有这样才能在今后跳出别人的理论,整合出自己的东西。2010年年初,我看到他的《焦点解决模式》一书,书中总结了不少他几年来对于这一模式的应用感悟。而在这本书中,他又把近年来这种模式在小组辅导设计中的应用实践呈现给我们,内涵上又让我们看到了他对这一模式新的理解,让我们看到了他不断学习和自我成长的过程。

我身边能够这样抓住一个兴趣点,朝着一个研究方向不断实践、研究、总结的年轻学者不多。他的专著出版是他多年研究、实践的结晶。在这里,我向他表示祝贺,也希望他以后会有更多的成果。

(作者系浙江理工大学心理学系主任、教授、博士生导师)

导 言

实践中,我们发现不少小组辅导的教师包括小组成员都很容易专注于活动形式乃至活动的趣味性,重视小组活动的寓教于乐,而忽略了他们希望达到的辅导目标(医学角度称之为治疗目标)。为此,在这本书的构思上,我们试图体现出小组辅导功能本身“以解决问题为导向”的一面,即突出小组活动的明确辅导目标和有效心理辅导技能应用,关注的是辅导的实际效果,而非活动本身的教育意义。

第一章,我们给出了小组辅导的“概念框架”,内容没有过多纠结于定义、概念的界定与描述,而是试图交代清楚关乎小组辅导有效性的每个环节。

假设我们从未涉及小组辅导,而此刻需要完成一个小组辅导任务,我们会关心些什么?这些内容可能包括了:为什么要选择小组辅导?小组辅导到底可以帮助当事人什么?我是否够格?尝试一个小组辅导,起始阶段要考虑什么?是否该找一个帮手?他该干什么?等等。

对于这些问题的思考,我们在第一章就能迅速地找到答案。以个人学习的经验而言,过去自己在翻阅一些“小组辅导”的参考书时,概念部分常常是被我省略的,总觉得对于我来说,价值不大。然而,多年后的今天,我却越来越关注这个部分,有时看到前辈一个简单的总结概括,就会有种心领神会的感觉,觉得收获太大了,觉得读书要的就是这句话!

第二章,交代了作为一个小组辅导者,必须掌握的心理咨询基本技术,包括诊断技术。客观地讲,这个章节在本书中完全删除也不会影响本书的结构。但这几年来,我在给学校心理健康教育教师进行上岗面试考核的时候,常常发现辅导教师理论知识掌握得不错,但应用起来就全然不是那么一回事,对学生的心理问题和心理障碍分不清楚,不知道什么是规范的咨询谈话。这可能是现在的培训模式平常的实

战练习不多的缘故。正是基于这种考虑,这个章节还是保留了。其用意在于提醒大家不要忘记了小组辅导的成败有赖于基本技术的熟练掌握!当然,这方面的技能不是光靠看书可以习得的,哪怕我们把这些内容背得滚瓜烂熟,也未必能够很好地加以应用。所以,这里还是提醒实践者平常要多找机会练习。在每次小组辅导前或者完成小组辅导后,我们不妨快速地翻阅一下基本技术这个章节,或许会有助于我们检查自己是否在个别辅导技能方面还有提升空间。

第三章着重介绍的是一些小组辅导时可以采用的策略和阶段技术。本书没有按照咨询的流派来介绍小组辅导的理论,笔者认为所谓理论只是为了给实践提供指导,从这个意义上说,本章介绍的就是“小组动力”理论。它的用处在于帮助辅导教师更好地把握小组活动的目标,更加清楚自己的职责,以及更好地理解小组成员之间的相互影响。

第四章,实则是对小组辅导操作实务的一个小结。很多内容似乎和前面章节的某个部分有重复,但归纳总结的视角不同。这一章节实际上是把前面章节诸多的元素按照小组辅导所经历的四个阶段进行了概括和总结,这将更有助于我们完整地理解小组辅导的实施。拿射击比赛举例,如果说第三章内容如同在为我们准备弹药,那么第四章则在帮助我们进行实战射击的预演。

第五章,考虑到实战的需要,我们分别介绍了两种理论模式下的压力应对辅导模式。“抗压少年”这个辅导项目采用了教师比较容易掌握的认知行为策略,辅导共十二次,详细介绍了每个活动的内容和要求,力求可以给辅导教师提供模仿和示范。对于这个项目涉及的活动内容,老师可以根据实际进行必要的组合和编排,设计出适合自己工作情境的小组辅导内容。而焦点解决教师压力管理设计,这是与认知行为模式全然不同的一种辅导模式。它非常符合当下积极心理学的理念,但目前国内实践不多,提供的价值在于帮助辅导教师拓展视野,启发新思路。

最后,需要提及的是,本书在很多地方的表达方式上采用了第一人称叙述方式。这不同于一般的学术教材,用意在于我们考虑介绍的是实务,需要拉近与读者的距离,试图营造一种轻松的学习氛围,效果如何当由读者评价。

目 录

序一/朱永祥	1
序二/葛列众	3
导言	1
第一章 小组辅导概述	1
第一节 小组辅导的基本概念	3
一、小组辅导的含义	3
二、选择小组辅导的理由	4
三、小组辅导对学生的价值	7
四、小组辅导所涉及的核心技能	9
五、小组辅导的不足	11
第二节 小组辅导的组成	13
一、小组辅导中的辅导教师	13
二、小组辅导中对学生的选择	16
三、辅导助手的选择	21
四、亚团体	23
第三节 小组辅导的创建	26
一、小组辅导的创建地点	27

二、小组辅导的时间和频率	28
第四节 小组辅导的基本要素	30
一、小组团体大小	30
二、小组辅导的次数、每次的时间长度和相隔时间	31
三、辅导教师的人数	32
四、小组辅导应当何时会谈	33
第五节 小组辅导的运作机制	33
一、小组辅导中的辅导关系	33
二、小组辅导中的有效性力量	34
第二章 小组辅导的基本技术	41
第一节 基本心理诊断技术	43
一、心理诊断的概念	43
二、心理诊断的基本技巧	45
三、正确使用心理测验	49
第二节 基本心理辅导技术	51
一、关系建立技术	52
二、参与性技术	58
三、影响性技术	70
第三章 小组辅导的理论技巧	87
第一节 小组辅导的各种技巧	89
一、小组辅导中使用的各种方法	89
二、小组辅导中使用的其他技巧	107
三、整合各种团体技巧	118
第二节 小组辅导的会谈技巧	118
一、会谈初期技巧	118

二、会谈中期技巧	123
三、会谈结束期技巧	126
第三节 使用技巧时的注意事项	128
一、辅导教师容易犯的错误	128
二、辅导教师容易忽略的事项	130
三、应对小组辅导中的冲突	137
四、处理各种不同的成员情况	141
 第四章 小组辅导的过程	 153
第一节 小组辅导的准备阶段	155
一、小组辅导的目标	155
二、制定辅导计划	163
第二节 小组辅导的开始阶段	166
一、关于小组辅导的相关解释	167
二、针对小组成员的一些关注点进行解释	170
三、营造积极的团体基调	172
四、核对舒适度	173
五、其他注意事项	174
六、第一次辅导的结束和评估	175
七、第二次辅导的相关内容	176
第三节 小组辅导的工作阶段	178
第四节 小组辅导的结束阶段	182
一、辅导的结束	182
二、团体的结束	186
三、确定计划将改变类化到现实生活	188
第五节 小组辅导中的注意事项	189
一、雅各布斯和马森的观点	189

二、耶罗姆的观点	190
第五章 小组辅导设计示范	195
第一节 “抗压少年”辅导课程设计	197
活动一 了解“抗压少年”项目	197
活动二 了解你的情感(Ⅰ)	202
活动三 了解你的情感(Ⅱ)	208
活动四 应对愤怒	215
活动五 了解他人的情绪	223
活动六 理清思路(Ⅰ)	229
活动七 理清思路(Ⅱ)	233
活动八 积极思考的力量	238
活动九 解决人际的问题	246
活动十 远离压力	252
活动十一 行为改变:设置目标,积极活动	258
活动十二 完结篇	264
第二节 教师压力管理的焦点解决模式设计	271
一、焦点解决模式下小组辅导的理论假设	272
二、焦点解决模式下对压力的理解	273
三、焦点解决小组辅导的设计	275
四、焦点解决小组辅导的若干活动形式	278
五、焦点解决模式小组辅导的若干心得	281
参考资料	282
后 记	285

Chapter

1

小组辅导概述

本章简要介绍了什么是小组辅导,以及小组辅导所涉及的一些要素,包括辅导教师、小组团体和辅导目标,还涉及辅导的基本要素、理论依据和有效成分。这些内容构成了小组辅导的概念框架(见下图)。学习和实践小组辅导,我们首先需要熟悉这一基本的概念框架。



第一节 小组辅导的基本概念

一、小组辅导的含义

小组辅导与团体咨询、团体辅导等概念相同。在本书中,我们特指它是由中小学心理健康教育教师来实施的,关注的对象是那些正在遭遇持续性或短暂性适应不良问题的“同质”学生(或教师、家长)群体。其作用是预防性和发展性的,希望达到的目标则是每个小组成员的适应性改变,包括态度、情绪以及行为的改变等。以下罗列了一些在中小学可能会涉及的小组辅导内容。

(一)以学生为对象的小组辅导

- 注意力训练
- 儿童互助
- 学习困难学生学业成功辅导
- 适应新学校
- 社会技能训练
- 社会适应困难
- 情绪管理训练(焦虑应对、愤怒应对、害羞应对)
- 父母离异
- 辍学学生
- 行为偏差问题
- 预防网络成瘾
- 生涯辅导
- 危机干预
- 住校生适应训练