

石燕 陈珲 著

游戏会说话

儿童青少年小组工作
实务手册



石燕 陈珩 著

游戏会说话



儿童青少年小组工作
实务手册



中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

游戏会说话: 儿童青少年小组工作实务手册/石燕, 陈珩著. —北京: 中国人民大学出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-300-20972-2

I. ①游… II. ①石… ②陈… III. ①儿童-社会工作-手册 IV. ①C913.5-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 050499 号

游戏会说话

——儿童青少年小组工作实务手册

石燕 陈珩 著

Youxi Hui Shuohua

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京易丰印捷科技股份有限公司

规 格 170 mm×228 mm 16 开本

版 次 2016 年 1 月第 1 版

印 张 30 插页 1

印 次 2016 年 1 月第 1 次印刷

字 数 508 000

定 价 58.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

陈翔和石燕都曾经是我的学生，十六年前，她们在南师大美丽的校园里孜孜求学，今日有了自己的著作，我由衷为她们感到高兴。

不是每一粒种子都能长成参天大树，但是每一粒种子都有着向上生长的愿望。给它们合适的温度、湿度和适宜的水或土壤，它们内在的生长潜力会慢慢地释放出来。儿童青少年的成长也是一样，如果说有些教育行为是拔苗助长的话，那么儿童青少年的小组工作就像给种子施以适当的温度、湿度和营养一样，不催促，不质疑，只是创造温暖的、包容的、愉快的氛围，使他们可以安全地表达自己，发展自己，成为最真实的自己。

在这个信息化的社会，许多知识都可以在搜索引擎上找到答案，唯独人生和生命的命题需要通过亲身的体验去探索，通过心灵的触动获得感悟。儿童青少年成长需要智慧的头脑和健康的身体，但更重要的是，他们需要健全的人格、良好的心态和解决问题的能力。有些方面，靠所谓的“说服教育”很难达到效果，而小组工作在这方面则具有明显的优势。所谓“助人自助”，指的就是，儿童青少年在小组中分享经验和知识，为别人提供帮助和互助的同时也使自己获得了价值感。小组还可以给他们提供机会来学习、练习新的行为，提供在父母和老师那里得不到的支持与理解。

本书的作者有着丰富的儿童青少年小组工作辅导经验，是小组工作积极的探索者和践行者。本书提供了十九个儿童青少年小组工作的设计方案，既包括了儿童青少年成长中的一些共性需求，如青春期、生涯规划、两性教育等，又包括了对特殊群体和弱势群体的关注，如网瘾学生、流动儿童等。每个方案的设计都有坚实的理论基础作为支撑和架构，又有着匠心独运的精细编排，使得每一个单元的活动环节都层层深入、互为呼应。书中的方案设计

都来自她们实际工作的提炼，充分考虑到了实用性、可操作性和有效性。

一个好的小组工作领导者需要经历三个阶段：第一个阶段是“拿来主义”阶段，就是在领悟和揣摩别人方案的基础上进行实践，从中总结经验；第二个阶段是“照葫芦画瓢”阶段，就是对前人提供的方案加上自己的一些创意和变化，使之具有自己的特点，符合自己的领导风格；第三个阶段是“手中无剑，心中有剑”阶段，即在具备深厚理论基础之后，完全能够游刃有余地根据小组的不同状况来设计灵活多变的辅导方案。希望本书在小组工作领导者成长的必经之路上为他们提供一些支持和帮助，起到抛砖引玉的作用。

傅 宏

2015年1月27日于随园

“人是一种社会动物”——亚里士多德在 2500 年前这样写道。人们总是生活在群体、大家族或部落之中。人类的一切行为都与社会活动息息相关，人类的一切需求都要在社会中得到满足，而很多问题也是在群体中产生的。正因为如此，问题的解决也需要在群体中获得方法。小组作为一个微型社会，可以为那些在现实生活中受到挫折、压抑的组员提供一个宽松的环境。在充满理解与支持的群体氛围中，参与者愿意尝试各种选择性的行为，探索自己与其他人相处的方式，学习有效的社会技巧。

无论是老师还是家长，在教育的过程中都会发现，劝说一个孩子改变自己的观念是十分困难的，而想要改变他们的行为，就更是难上加难。儿童青少年一旦形成了固有的思维方式和行为模式，靠说教很难改变。即使有时候本人想要改变，在理性上能够认识到改变的必要性，但是在实际生活中却会因为种种担忧、害怕或者方法不熟练而难以实施。小组工作可以给那些想要发展自我、走出困境的儿童青少年创造合适的环境和氛围，使他们能够在安全的环境中，通过体验而思考，由此产生改变的动机，并通过尝试打破原有的局限性，从而获得新的经验。小组活动可以增强他们的归属感，促进他们的自我认知、自我改变，并帮助他们建立社会支持网络。小组工作方法的乐群性、趣味性优势使其成为最易被儿童青少年接受和认同的教育方式，在学校、社区、医院等机构都得到了广泛的应用。

笔者曾组织过百余场小组活动，每次在小组工作开始的时候，常常会遇到这样的场景：一群互不相识的人，坐在一个封闭的空间里，或相互打量，或低头不语。怎样让这些人迅速地放下戒备和猜疑，变得熟悉和亲近起来呢？其实，短短几分钟之后，场内就会发出欢笑声，人人脸上有了笑容，这并非

什么魔术，只需要简简单单的一个互动游戏就可以做到。游戏是人和动物的本能。在动物世界里，游戏是各种动物熟悉生存环境、彼此相互了解、练习竞争技能进而获得“天择”的一种本能活动。通过游戏获得快乐的体验并训练技能使人得以成长，小组的魅力正在于此。

为帮助社会工作者更好地为儿童青少年提供必要的心理辅导和支持，也为了儿童青少年自身的成长和发展需要，作为小组工作理论知识的补充，本书提供了十九个涉及儿童青少年各个阶段发展问题的小组辅导方案。每个方案均有详细、完整的理论指导和操作说明，既提供了相关的理论背景知识，又具备很强的可操作性。本书在内容编排上主要根据目前儿童青少年的心理特点和常见问题而设计，根据小组工作的性质，划分为教育小组篇、成长小组篇、支持小组篇和治疗小组篇四个部分。

1. 教育小组

教育小组旨在提升组员的信息量和技能，通过帮助组员学习新知识、新方法或补充相关知识之不足，促使组员改变其原来对于自己问题的不正确看法及解决方式，从而实现其发展目标。在小组方案的设计上，侧重的是提供信息和资料供组员进行学习和讨论，充分考虑组员对某个专题的掌握程度以及知识和经验水平，从而确保所有的组员都能够从这个学习过程中获益。教育小组中，组员自我袒露的水平比较低，带领教育小组时，领导者应注意把小组当成组员学习、讨论和强化的载体。

2. 成长小组

成长小组给组员提供机会认识、扩大、改变自己与他人交往中的思想、感受和行为，使小组成为一个载体，充分发展组员的能力。成长小组的工作目标往往是帮助组员了解、认识和探索自己，从而最大限度地启动和运用自己的内在资源及外在资源，充分发挥自己的潜能，解决所存在的问题并促进个人正常健康发展。成长小组的方案设计侧重营造支持性的气氛，使组员能够获得新的看法，练习新的行为，最终获得个人成长。在带领成长小组时，领导者应注意以组员为中心开展沟通，高度互动，鼓励组员自我袒露。在大部分的成长小组中，组员的自我袒露可以达到中等水平。

3. 支持小组

支持小组主要通过组员彼此之间提供的信息、建议、鼓励和感情上的支持，达到解决某个问题和促使组员改变的效果。支持小组重在培养组员之间的互助，帮助组员处理压力性生活事件，激活和加强组员的应对能力，使她们能有效面对生活中所遇到的困难。在方案的设计上，偏重于让组员有机会

倾诉他们的苦恼，疏导情绪，反思自己的应对策略。领导者在带领支持小组时，应采取协调的方式，帮助组员分享各自的经验，共情式地互相回应，并提高组员对未来的期望，鼓励组员分享信息、提供建议，探讨更有效的方式，并加以尝试。

4. 治疗小组

治疗小组的组员一般来自那些不适应社会环境或因社会关系网络断裂、破损而导致其行为出现问题的人群。治疗小组帮助组员了解自已的问题及其背后的社会原因，利用小组的经验交流和分享，辅以一定的资源整合或社会支持网络，以达到对组员的心理和社会行为问题的治疗。在治疗小组开始前，领导者需要做大量的准备工作，对组员的需求进行认真评估，对每个组员予以高度关注。治疗小组组员间的自我袒露水平非常高。

虽然按照小组功能的不同将小组分为几个类型，但在实际的操作中，小组的治疗功能和促进成长的功能往往是相辅相成、交互出现的，不能完全地分割开来看待。

本书为小组工作者提供了现成的方案，但并不代表小组的动力是可以复制的。游戏和活动的设计只是手段，不能为了游戏而游戏，为了辅导而辅导。在带领小组的时候，应时刻注意小组的取向和目标。小组辅导的终极目标是个人的自我实现，在自我实现这一高层次的目标下，还要时刻检验小组的过程目标和一般目标。组员参加、接受小组辅导，通常有其个人目标，而领导者有责任协助个人将自己的目标和小组的过程目标、一般目标进行协调与整合，以使每个组员都能够在小组中获得最大的助益。在使用本书时，请注意以下几点：

1. 关于小组活动

适当的游戏往往可以让组员较容易和较快地投入小组，也能使组员的分享和讨论在较短的时间内达到一个较深和较个人的层次。在开展游戏时需要注意的是，小组游戏必须服务于小组目标，不能单纯地为了追求娱乐效果而做游戏。此外，对于初学者来说，带领组员开展活动前应做好充分的准备，在介绍规则时要明确清晰，避免出现歧义和遗漏，对于可能发生的情况需要有所预估，最好能做小范围的测试，包括对时间的掌控、氛围的调节、场面的控制都应做到胸有成竹。

2. 关于领导者

小组工作是一项需要投入情感的工作。领导者需要陪伴组员在人生路上克服种种困难与阻碍，积极快乐地踏上成长之路，充分发挥潜能，迈向多彩的人

生。社会工作有句格言：“专业地运用自我。”从真正意义上来讲，领导者自身就是自己的工具。只有将领导者作为媒介，才能实施对服务对象的干预，作为小组领导者，应全面了解自己的局限性，最大限度地发挥自己的优势。

3. 关于小组动力

小组是一个由人际互动组成的社会系统。小组中人数较多，组员与组员、组员与领导者之间的人际关系错综复杂，导致小组动力千变万化。因此，没有两个完全相同的小组，即使是同一个领导者，用相同的方案去带领由不同组员组成的小组时，也会产生不同的效果。小组在多大程度上能满足组员的需要，决定了小组对组员有多大的吸引力，也决定了小组的凝聚力有多大。

4. 关于讨论

领导者要注意把握分享与讨论的尺度。比如，在小组活动的开始阶段，应避免过多的自我袒露，同时更应重视小组安全性的建立。当组员在小组中过分袒露自己的时候，需要注意对该组员的支持和保护，适当强调保密原则。此外，讨论应围绕着单元主题进行，切忌天马行空。

本书的作者有着十几年的小组工作经验。本书所有的案例内容均来自于作者在工作中实际操作的总结，内容丰富、形式多样，既具有趣味性和可参与性，又具有很强的教育性、实用性和操作性。本书涵盖了儿童青少年成长中所遇到的十九个发展问题，包括养成教育、理财、性与性别、公民教育、认识自我、青春期、生涯规划、职业规划、家庭成长、人际沟通、学习困难、新生适应、抗逆力、社会融合、考试焦虑、压力应对、抑郁、社交焦虑、网络成瘾。本书可以为高等院校的心理学、心理咨询、社会学、社会工作专业的学生学习小组工作提供参考，可以作为小组工作实践者和接受小组专业训练的社会工作者的实践手册，还可以为社区中的社会工作者、中小学教师、大学辅导员、朋辈辅导员、学校社团的组织者和领导者提供新的工作方法，为苦恼于各种成长问题的儿童青少年提供自我调适的参考材料。无论是初出茅庐的新手还是经验丰富的老手，都可以运用本书提供的完整方案开展小组活动。经验丰富的领导者不仅可以运用自如，还可以根据自己的经验和需求对内容进行调整，而新手更是可以免除刚开始带领小组的茫然无措。笔者希望这本书能够帮助读者了解小组工作的流程、方法，激发读者带领小组的热情，更希望这本书对小组工作的普及有所助益。

陈 珩

2015年1月于虹桥

第一篇 教育小组篇	1
我做我的小主人——“养成”小组活动计划书	3
理财达人——“理财”小组活动计划书	21
谈性不色变——“性与性别”小组活动计划书	38
小小公民家——“公民教育”小组活动计划书	58
第二篇 成长小组篇	75
约会未知的自己——“认识自我”小组活动计划书	77
青春不烦恼——“青春期”小组活动计划书	96
我的未来我做主——“生涯规划”小组活动计划书	116
梦想起飞——“职业规划”小组活动计划书	136
我爱我家——“家庭成长”小组活动计划书	158
第三篇 支持小组篇	179
沟通你我他——“人际沟通”小组活动计划书	181
学海乐作舟——“学习困难”小组活动计划书	200
开启美丽新世界——“新生适应”小组活动计划书	221
抗逆小超人——“抗逆力”小组活动计划书	243
新城市新开始——“社会融合”小组活动计划书	260

第四篇 治疗小组篇	279
不做“考焦人”——“考试焦虑”小组活动计划书	281
与压力共舞——“压力应对”小组活动计划书	301
重塑快乐自我——“抑郁”小组活动计划书	320
放松心情交朋友——“社交焦虑”小组活动计划书	340
远离网瘾,拥抱生活——“网络成瘾”小组活动计划书	364
附录 小组工作阅读材料及作业单	385
参考文献	462
后 记	468

第一篇

教育小组篇



我做我的小主人 ——“养成”小组活动计划书

一、小组名称

我做我的小主人。

二、服务对象

1. 资格

自愿参与小组的小学一年级或二年级学生。

2. 特征

有一定的不良行为或者希望培养自身行为习惯。

三、问题界定及需求评估

叶圣陶先生指出：“什么是教育？简单一句话，就是养成良好的习惯。”养成教育是一个长期化、系统化的过程，是从幼儿园开始就必须着手进行的；养成教育也是一个人的基础，是其思想道德品质形成的前提。然而，由于目前我国普遍存在重知轻德的现象，对于孩子更加强调的知识的习得，而忽略了养成教育的重要性，导致原本应该在幼儿园阶段重点开展的养成教育却成为高等学校一直强调的内容。小学阶段是学生良好行为习惯养成的关键时期，相当一部分良好行为习惯的养成都在这一阶段，一旦错过了这一关键期，就

可能会无法弥补,甚至影响学生一生的发展,因此小学生良好行为习惯的养成教育应受到足够的重视。另外,国内对养成教育不仅重视程度不够,而且从养成教育本身来看,教育内容和教育方法都过于陈旧,强调知识重于实践,致使学生所学知识根本无条件转化成行动;而空洞的说教更容易使学生感到厌烦。因此,在小学低年级开展养成教育的小组活动是非常必要的。这种活动方式能够将学校与社会的力量相结合以促成养成教育的进一步发展,更有利于养成教育将知识与行动相结合进而达到教育的目的。

四、小组目的及目标

1. 目的

在平等、宽松、主动的气氛中,协助组员养成良好的学习习惯和生活习惯。

2. 目标

(1) 认识生活习惯的重要性,改正个人不卫生的生活习惯,形成健康而卫生的生活习惯。

(2) 澄清个人学习效率低的原因,掌握管理时间和确立学习目标的方法,形成适合自己的学习习惯。

(3) 从班级和学校两个维度出发,协助组员养成良好习惯以便更好地保护班级和学校的环境。

五、理论依据

(一) 社会学习理论

社会学习理论根源于行为主义心理学,其代表人物是美国心理学家班杜拉。该理论认为心理的机能就是人的认知、行为以及环境这三种决定因素之间的一种连续不断的交互作用。人的行为受到个人和环境两种因素的影响,而且这种影响是双向的,不是单向的。该理论还认为,人们的大部分社会行为都是通过观察他人、模仿他人而学会的。通过观察而学习的能力使人们能够获得较复杂的、有内在统一性的、模式化的整体行为,被称之为“替代性学习”。替代性学习亦称观察学习,是通过观察他人(或榜样)的行为(这种行为对于学习者来说是新的行为),获得示范行为的象征性表象,并引导学习者做出与之对应的行为的过程。因此,替代性学习是社会行为习得的常见方

式。替代性学习由四个相互联系的亚过程组成,即注意过程、保持过程、运动复现过程和动机过程四个部分。

(二) 生活教育理论

生活教育理论是陶行知在教育实践及教育思维活动中形成的对“教育应然”的理性认识和主观要求,是陶行知整个教育思想体系的主体部分。从定义上说,生活教育是给生活以教育,用生活来教育,为生活向前向上的需要而教育。从生活与教育的关系上说,生活决定教育。从效力上说,教育要通过生活才能发挥力量而成为真正的教育。根据陶行知对生活教育的阐述,我们将其生活教育理论的内容概括为“生活即教育”、“社会即学校”、“教学做合一”。陶行知提出教育的主流要在更高层次回归现实生活、回归人生世界,从而使教育回归到培养人的生活经验和能力、提高人的生活质量和生命意义的活动,凸显了教育对人的可能生活和合理人生的建构作用。

(三) 主体性教育理论

主体性是近代理性启蒙的产物,最初它以理性反对神性,进而以理性来征服人类、征服自然。西方教育的主体性也重复了同样的道路。而在中国,主体性教育理论缘起于改革开放的呼唤、反思传统教育和回归历史潮流的需要。

在认识主体性教育前首先必须明确的是人的主体性。主体性就是作为现实生活主体的人为达到“我”的目的而在对象性活动中表现出来的把握、改造、规范、支配客体和表现自身的能动性。而主体性教育作为一种全新的教育理念,具有科学性、民主性、活动性、开放性的鲜明特点,是一种培育和发展受教育者的主体性的社会实践活动。主体性教育是从多方面、整体的角度来发展受教育者的主体性,增强受教育者的主体意识,塑造受教育者的主体人格,使其具有主体学习和主体创造能力的教育。

六、介入方法及策略

在社会学习理论、生活教育理论和主体性教育理论的基础上,本次小组活动强调小组活动设计的“行为强化”和“榜样”作用、组员的主体性以及教育内容的生活性。每单元小组活动按照观察学习的过程理论进行安排,先是引起组员对某一习惯的反思与注意,然后给予一定的示范行为并激发组员对于榜样行为的注意和选择,其后通过分享和课后作业强化习惯的再现。在给予学生榜样和示范行为的时候,多从生活情境入手进行呈现,同时强调行为在日常生活中的再现。在强调观察、榜样和行为强化的同时,加强对组员主体性的激发,

启迪组员分享感受和阐述观点，调动其课后再现行为的积极性。

考虑到组员的低龄化特点，本次小组活动减少了个人感受的分享和观点阐述的时间，更多强调小组的教育性，强调在小组活动的基础上，潜移默化地将小组活动内容渗透入组员的日常生活中，帮助他们更好地形成个人的习惯，以达成本次小组活动的目标。

七、小组特征

- (1) 性质：教育小组。
- (2) 节数：6 节。
- (3) 日期：待定。
- (4) 时间：每次 60 分钟。
- (5) 地点：待定。
- (6) 招募人数：10 人左右。
- (7) 领导者：待定。

八、招募方式

- (1) 在××社区张贴海报并发放招募单，招募组员。
- (2) 在××学校门口发放招募单，招募组员。
- (3) 由社区工作人员或学校老师推荐组员。

九、工作日程

工作日程见表 1—1。

表 1—1

工作日程

步骤	活动	目标	时间
第一步	1. 组织策划 2. 招募组员 3. 领导者培训	1. 筛选组员 2. 领导者掌握小组工作的方法技巧、活动流程、活动内容及注意事项	××××年××月
第二步	1. 第一阶段活动 2. 第二阶段活动 3. 第三阶段活动	1. 熟悉与建立关系 2. 接纳与尊重 3. 团结与分享	××××年××月