

Positive
Psychology

积极心理学

团体活动课操作指南 **第2版**

阳志平 彭华军◎等编著

中国第一本以积极心理学为理论支撑的团体心理活动指南
全国**十佳心理教师**及多位全国著名重点中小学**一线心理教师联袂奉献**

31省市**41**名校长、教研员与心理教师实名推荐

75个最新设计团体活动课程



机械工业出版社
China Machine Press

Positive
Psychology

积极心理学

团体活动课操作指南

(第2版)

阳志平 彭华军◎等编著



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

积极心理学团体活动课操作指南 / 阳志平等编著. —2 版. —北京: 机械工业出版社, 2016.3

ISBN 978-7-111-53116-6

I. 积… II. 阳… III. 心理健康—健康教育—活动课程—指南 IV. G479-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 040457 号

随着心理学进入 21 世纪, 关注人类幸福感与优势的积极心理学运动日益声势浩大。积极心理学在教育界也得到了广泛响应。本书以积极心理学作为理论体系支撑, 结合学校教师开展团体心理活动课的实践经验, 设计了 75 个最新实践活动, 轻松指导学校心理健康教育课程, 有助于学校心理健康教育工作者、任课教师及心理咨询师等心理工作者开展团体辅导与团体咨询等工作。

积极心理学团体活动课操作指南 (第 2 版)

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 董凤凤

责任校对: 殷虹

印刷: 北京市荣盛彩色印刷有限公司

版次: 2016 年 4 月第 2 版第 1 次印刷

开本: 170mm×242mm 1/16

印张: 29.25 (含 0.5 印张插页)

书号: ISBN 978-7-111-53116-6

定价: 59.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

推荐语

全国 31 省市心理教师、教研员与校长联合推荐

(以下按所在省市拼音为序, 推荐人排名不分先后)

作为一名一线的心理健康教育实践者, 我深切地渴望像《积极心理学团体活动课操作指南》这样的书籍出现, 它就像指引我们通向幸福的心理密码, 让我们在课堂上就能轻松对学生的发展性的拓展训练, 它是中国第一本以积极心理学为理论支撑的团体心理活动指南, 它通俗易懂, 易学易用, 是一本心理学工作者、班主任、家长和教育培训机构不可多得的参考书。

谢莉 安徽省安徽师范大学附属中学专职心理教师

学校团体心理辅导是学校心理健康教育的有效途径, 很高兴看到《积极心理学团体活动课操作指南》一书的问世, 这是中小学心理教师的一件幸事, 必将对中小学心理健康教育产生深远影响。书中的活动案例都是编者在长期心理教育实践中总结提升而来的, 提供了大量取材于实践工作的原创性素材, 理论融入活动过程中, 具有极强的操作性和实践指导意义, 同时又给心理教师的应用留下创造空间, 能够激发心理教师自身的创造力和能动性, 必将得到心理教师的喜爱。

孙宏辉 安徽省马鞍山市第十一中学校长

在学校做心理教师多年, 面对一拨拨物质生活愈发丰富, 内心快乐却愈发减少的青春少年, 我一直在探索, 怎样能让孩子们学得愉快, 感觉幸福? 始终悬而未决。直到手握这本以积极心理学为基础的《积极心理学团体活动课操作指南》, 我惊喜地发现, 解答就在这里!

蒋华荣 北京市北京师范大学第二附属中学心理教师

人人都渴望拥有幸福的喜悦, 享受幸福生活是人的本能。与以往的教育相比, 课程改革的教育理念更加强调教育对生命的关注, 强调教育过程中的生命关怀。特别是新课程实施以来, 越来越多的学校教师开始重视与关注学生的生命, 重视在学习的过程中让学生体验愉悦与成就, 最终使学生获得生命的成长与幸福感。随着人们对积极心理学的关注, 教师幸福感

的研究也越来越受到理论研究者与实践工作者的重视，学校心理教师应借鉴积极心理学的理论与技术，在学校团体心理活动中，帮助师生提升体验幸福的能力，创造师生幸福的校园生活，促进师生生命的成长。罗马·克劳狄族曾说过：“幸福的权利是天赋的，知道还不够，得学着去使用。”那么，读读《积极心理学团体活动课操作指南》吧，相信它是帮助学校心理教师以及其他所有教师成就幸福校园生活的助力！

田虹 北京市朝阳区教育研究中心教研员

今天，心理健康教师的任务不仅仅是矫治心理缺陷的学生，他们还扮演着一种极为重要的角色并承担新的使命，那就是如何促进个人与社会的发展，帮助学生走向幸福。相信《积极心理学团体活动课操作指南》的问世，必将帮助我们以积极心理学的视角更好地开展心理健康教育工作！

吴雅丽 北京市第九十四中学专职心理健康教师

迈出校门，站在讲台上，对于如何上好心理课，很是不安。是采取完全的理论导向，让学生明白一堆心理学名词，还是让学生在游戏中度过？我找不到答案。幸运的是，在这个时候，看到了《积极心理学团体活动课操作指南》，它以积极心理学为基础，结合日常团体活动课的需求，为我提供了一盏明灯。

席蓉蓉 北京市第十七中学专职心理教师

一直苦于找不到一本合适的心理健康教育活动课参考书，《积极心理学团体活动课操作指南》的出现给了我极大的惊喜，它将积极心理学所倡导的“幸福”理念融于团体活动课程设计中，让人耳目一新。相信有了它，一定会让我们的心理活动课成为一门真正的幸福课。

余雪金 福建省福州市闽侯职业中专学校心理教师

此书告诉我们幸福的奥秘是什么，使我们懂得该如何获得幸福，读完它，你会觉得充实，从此收获幸福。

朱雅雯 甘肃省兰州市兰炼一中专职心理教师

这本心理健康教育丛书给我耳目一新的感觉，它以“幸福”为切入点，以“积极”为导向，是广大读者心里的一盏明灯。

欧凤英 广东省东莞市长安实验中学专职心理教师

优秀的心理健康教育教师，能为更多的孩子拨开心灵上的灰霾，让他们在阳光下健康成长；优秀的心理健康教育教材，就像心理健康教育工作者的明灯，能让他们明晰工作思路，有更好的操作指引，能更好地让孩子们的心灵永远充满阳光。《积极心理学团体活动课操作指南》或许能成为大家的明灯！

余锦棠 广东省佛山市顺德区龙江职业技术学校校长

读了书的导读部分，很吸引我。如何“幸福”，是我一直很想带给学生的话题，却苦于没有这个方面系统的书和资料。所以，很期待把这本书推荐给我的每一位同事和学生。

陈月琴 广东省佛山市顺德区龙江中学专职心理教师

看过本书后，我由衷地高兴，因为很多在一线的心理教师一直都希望有一本理论少一些、实践活动多一些的团体辅导活动教材。这本书所设计的活动切合学生的实际，也易于操作，可读性强，可操作性更强，相信很多教师会喜欢的。

巫春柳 广东省佛山市中小学心理健康教育先进教师、
“广东省心理健康教育C证培训”授课教师、
顺德区中小学心理健康教育指导中心教研员

中小学校心理健康教育工作的主要任务是以全体学生为主体，以发展性教育为主导，而心理健康教育活动课是我们一线教师的主要阵地，却又是我们资源较缺乏之处。而《积极心理学团体活动课操作指南》一书为我们如何更好地开展体验活动课提供了宝贵的实操指导。

黄冬萍 广东省广州市番禺区南阳里小学专职心理教师

心理健康教育活动课的书很多，但好多书看了觉得方向不明！唯有这本《积极心理学团体活动课操作指南》让我找到了方向，让我不再困惑，让我和学生共同成长。

杨峰 广东省深圳市第三高级中学专职心理教师

心理活动课究竟应当怎样上？达到什么样的效果？这些问题一直困扰着许多一线心理教师，《积极心理学团体活动课操作指南》这本书会给你答案的，希望它成为你今后教学中的良师益友！

唐伟 河北省廊坊市管道局中学心理教师

从事心理健康教育多年，一直努力着让每一名学生在课堂中获得幸福的感受，但总是感到力不从心。看到这本《积极心理学团体活动课操作指南》，眼前忽然一亮，仿佛在大海航行中看到了航标。我相信每一位从事心理健康事业的同行也会和我一样，崇尚积极，感受乐观，让我们与学生一起把握幸福，拥有幸福！

杨淑红 黑龙江省哈尔滨市第九中学校专职心理健康教师

作为一名多年从事心理健康教育的专业工作者，我期待着让每一个学生学会创造幸福，分享快乐，使其自身潜能得到最大限度的发挥，形成乐观、向上的心理品质和健全的人格。《积极心理学团体活动课操作指南》包含了这样一种理念，凝聚了许多具体训练案例。是一本值得阅读的书籍，也是中小学生和班主任、教师的良师益友。

田丽 黑龙江省教育学院中小学心理健康教研室主任

大陆第一本真正意义上有系统的科学实证支持的中学心理活动课教科书，有望成为中国版本的“幸福的方法”，而且它来得正是时候！

黄伯飞 湖北省武汉市华中师大一附中心理教师

记得曾经看到过阳志平老师的一篇文章《心理教育 2.0》，文中说心理教育应从以问题教育为主的 1.0 时代进入以积极心理学倡导的幸福教育为主的 2.0 时代。当时看了文章我就很受吸引与鼓舞，决定自己工作以后直接升级进入 2.0 时代。现在我很欣喜地看到这本《积极心理学团体活动课操作指南》的出版，因为在我“升级”的过程中，它能给我理论和实践的指导！感谢阳老师，感谢本书的作者们！

刘赛花 湖南省株洲市第十八中学专职心理教师

二十余年的高中教学和班主任工作经历，让我深切地感到，积极、良好的心理状态，不仅是学生学习成绩提高的可靠保证，也是一个人健康成长，形成完整人格的必要条件。虽然很多教师和教育工作者都已经认识到了这一点，但在实际工作中面对种种心理问题和现象，大多感觉茫然无措。《积极心理学团体活动课操作指南》一书的问世，必将为学校的心理健康教育提供崭新的思路！

吕生 吉林省松原市前郭二中校长、特级教师

作为中学一线的心理老师，常常为找不到一本合适的教材发愁，而

《积极心理学团体活动课操作指南》是一本可操作性很强的工具书，给了我们一种全新的心理健康课的思路。滴水可以藏海，我们可以在这本书里找到自己所需要的东西。

濮丹 江苏省苏州市苏苑高级中学心理老师

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，加之运动记忆的效果比较好，所以我在高中心理教学过程中比较喜欢融思想升华于学生的心理活动体验中，寓教于乐，深入浅出，在学生得到快乐的同时用心去感悟。毕竟我了解的心理活动是有限的，而《积极心理学团体活动课操作指南》正是我想要的。

李季 辽宁省丹东市凤城一中专职心理教师

在摸索中教了十年的心理健康课了，一直没有什么好的资料，这本书对学校心理健康团体活动的开展非常有帮助！

李哈森其木格 内蒙古自治区包头市包钢五中心理教师

我一直认为，心理课最重要的就是要教给学生获取幸福的能力，但是怎样去操作才能实现这样一个目的，却始终处于摸索中。这本书给了我很好的启示，我想，每一个一线的心理教师都会需要这样的参考。

陈英 山东省济南市西藏中学专职心理教师

心理课与文化课最大的不同是什么？文化课教给孩子知识，心理课教会孩子幸福。怎样才能与孩子一起分享幸福？《积极心理学团体活动课操作指南》会给你指路。当我们与孩子一起像孩子一样游戏，像成人一样思考，人生的精彩就悄然绽放。

陈玉芝 山东省聊城市第一中学心理健康教育与
咨询中心心理辅导教师

幸福着学生的幸福，快乐着学生的快乐。愿《积极心理学团体活动课操作指南》成为我们心理教师的好帮手，让天下学生都充满着幸福和快乐！

王京萍 山东省青岛市城阳区实验中学专职心理教师

在我培训我区心理教师的过程中，一个问题一直困扰着我，那就是如何让我们的老师首先积极起来，而且在操作层面上给老师们更多的指引。《积极心理学团体活动课操作指南》这本书正好解答了我的困惑。

李翔 四川省成都市成华区教师进修学校心理健康教育研究室主任

有关心理活动课的指导图书看过不少，但这是我读过的第一本把理论和实践结合得如此完美的指导手册，因为本书介绍的活动极具操作性，一口气读完后马上就产生想实践的“冲动”。积极做人，用心做事，必将幸福！

陈竞 四川省成都市泡桐树小学心理教育中心主任

从进入“幸福课社区”开始，我就为积极心理学所倡导的各种“幸福”理念所吸引。作为一名中学心理教师，我迫切希望得到关于积极心理教育的系统理论知识，并使之与学校心理健康课程相结合的实践操作方法。《积极心理学团体活动课操作指南》的出现，为我指明了教学的方向！

连文杰 四川省成都市铁路中学专职心理教师

心理健康很重要，心理健康教育很重要，而培育积极心态的幸福心理学更重要。心理辅导很重要，心理危机干预很重要，而大面积带动学生养成积极心态的团体辅导更重要。《积极心理学团体活动课操作指南》一书，正是我国当前中小学心理健康教育所迫切需要的好帮手。

庞超 四川省攀枝花市七中德育办公室主任

团体心理辅导是中小学宣传、普及心理健康知识的主要教育方式。一直以来，心理教师和广大班主任因为没有一套科学、系统、可操作性的教材而苦恼着。他们犹如航行在茫茫大海上的轮船，凭着对教育事业的忠诚、教师的责任以及对心理健康工作的热爱苦苦支撑着。《积极心理学团体活动课操作指南》像一座灯塔为心理教师和广大班主任指明了方向，带来了力量；团体心理辅导课也将因它提高质量。我们有理由说，《积极心理学团体活动课操作指南》的出版，不仅是教师的幸事，是学生的幸事，更是基础教育的幸事。

苗有志 天津市大港第六中学德育副校长

积极心理学通常被称为“帮助人类发挥潜能和获得幸福的科学”，这本书很好地将积极心理学理论和实践操作结合起来，经济、实用、可操作性强，为广大中小学更好地开展心理健康教育提供了一个新的导向。

袁淑丽 新疆维吾尔自治区石河子第一中学心理教师

《积极心理学团体活动课操作指南》是积极心理学研究成果在中小学心理健康教育领域中的有益尝试，全书内容层次清晰，活动设计操作性强，

是心理教师难得的入门操作手册。

韦晓 云南省教育科学研究院专职心理教研员

《积极心理学团体活动课操作指南》这本书是我教中学生心理健康课这么多年来看到的第一本以积极心理学为理论基础的书，而且给出了教学的实例。特别是对那些刚从事心理健康教育的教师很有价值。

张凤琳 云南省昆明市第八中学专职心理教师

我很高兴看到《积极心理学团体活动课操作指南》的问世。来自最新积极心理学的理论指导，来自一线经验的团体心理活动课设计，将帮助我更好地上好心理健康课。

姚佳岑 云南省昆明市第二中学（全国十佳心理健康教育学校）
专职心理教师

在我平常做教师培训时常给老师讲要保持乐观的心态，对未来要充满……，可老师们常给我反馈“这些道理我都懂，可是……”我知道我没有告诉他们实际生活中该如何操作！《积极心理学团体活动课操作指南》这本书正是从操作层面给了我很有价值的参考。

尚昆荣 云南省昆明市盘龙区教科中心专职心理教研员

积极心理学作为美国心理学界目前正在兴起的一个新的研究领域，越来越多地受到许多心理学家和心理学教育工作者的关注。积极心理学的研究表明，相对于一般人而言，“那些具有积极观念的人具有更良好的社会道德和更佳的社会适应能力，他们能更轻松地面对压力、逆境和损失，即使面临最不利的社会环境，他们也能应付自如。”我们欣喜地看到，《积极心理学团体活动课操作指南》一书的编写，开创了将积极心理学成果引入学校心理活动中所做的一种尝试，我们相信这一做法和思路无疑有利于进一步推进学校心理健康教育工作的开展，也为如何做好学校心理健康教育工作开辟了另一种思路。

赵坚 云南省昆明市五华区教育科研中心主任、教师进修学校校长

我校开展心理健康教育已有十多年的经验了，把教师送出去开会、培训、比赛也不少，但是总感到心理老师还有更大的提升空间。我一直在寻找一本真正能够指导老师们上好心理健康课的书，很高兴看到《积极心理学团体活动课操作指南》这本书。相信学校的老师会在这本书的专业引领

下得到更迅速的提升。

雷兴民 云南省昆明市五华区中华小学校长，
全国十佳心理健康教育校长

中等职业学校的学生，在过去的生活和中考中，过早经历了人生的失败，他们比重点高中和普通高中的同龄人更渴望能得到老师的积极关怀。在团体心理辅导中，是让学生去理解我们自己都很难把握的专业术语和理论，还是教给学生和教师一个积极、向上的心态？从我几年的教学经验来看，给学生一个积极的心态，远比深奥的专业知识要实用得多，对学生人生观、价值观的树立能起到较好的作用。此次安人公司推出的《积极心理学团体活动课操作指南》为积极心理学在课堂中的操作，提供了非常实用的案例，通过调整学生的心态来提升学生对学习生活的热情，我想教程起到的作用不是班主任一两次谈话能解决的。希望本书的出版，能给工作在一线的教师提供更多积极心理学方面的知识，同时对一线教师自身心态的调整也是一种很好的帮助。

王银祥 浙江省杭州市萧山区第三中等职业学校心理教师

《积极心理学团体活动课操作指南》一书结合积极心理学的最新研究成果，精心设计了具有良好的可操作性的团体活动。相信这本书将帮助我更好地开展心理教学工作。期盼更多的教师和心理爱好者能分享到本书的价值。

吴爽 重庆市重庆教育学院心理教师

这是一本好书，因为读者能从中获取幸福；这是一本好教材，因为师生能从互动的教学活动中共同成长；这是幸福的结晶，因为融合了一线心理教师实践创新的智慧；因此，请你和我们一起不断创新幸福课的实践，共同享受幸福。

毛庆江 浙江省台州市路桥区心理健康指导中心办公室副主任

编委会

主 编

阳志平（安人心智集团科学总监）

彭华军（全国十佳心理教师、云南省昆明市五华区心理教研员）

编 委（按姓氏笔画排序，排名不分先后）

毛 敏（北京市景山学校专职心理教师）

王 薇（安人心智集团市场部总监）

牟百会（安人心智集团研究专员）

李 莎（云南省昆明市第二十八中学专职心理教师）

吴晓冬（北京市第十五中专心理教师，北京市西城区心理教研员）

杨 莎（云南省昆明高等师范专科学校附属小学专职心理教师）

罗飞燕（广东省佛山市顺德区龙江职业技术学校专职心理教师）

袁章奎（贵州省贵阳市第一中学专职心理教师）

温 睿（江西省信丰县第二中学专职心理教师）

推荐序一

积极心理学：学校心理健康教育新视角

自1904年霍尔出版其标志性的《青少年心理学》专著以来，众多的研究者对青少年心理发展的特点进行了不断探索，100多年来所积累的研究文献揭示了青少年心理发展的诸多本质特征，也描绘了时代变迁在青少年心理发展中留下的印记。

不过，这些关于青少年发展的研究一直明示或隐晦地把对问题行为的描述、解释、预测和矫正作为研究课题之一。尽管有人不断呼吁对青少年期“去渲染”，尽管有人经常提醒说青少年期并不是一个“标准的骚动期”，并且越来越多的证据表明绝大多数的青少年经受住了这一时期的各种挑战，没有在社会性、情绪或者行为方面出现严重的问题，但是，对问题行为的研究仍然在20世纪80年代和90年代关于青少年发展的文献中占据了主导地位。

上述研究倾向对心理健康教育的影响就反映为一种“问题导向”，即人们在关注青少年的心理健康时，想到的是他们在心理行为问题方面有何表现、症状如何，促进青少年心理健康的措施则把重点放在如何预防、矫正他们的行为问题上。

然而，世界卫生组织早已提出，“健康不仅仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。之后于2001年，世界卫生组织专门就“心理健康”概念进行了界定，认为“心理健康是一种健康或幸福状态，在这种状态下，个体可以实现自我，能够应对日常的生活压力，工作富有成效和成果，以及有能力对所在社区做出贡献”。这也是近年来国际心理学界“积极心理学”取向的具体体现，即强调人性友好的一面，关注人性的潜能。

我们欣喜地看到，阳志平等编写的《积极心理学团体活动课操作指南》一书就尝试把积极心理学的理念应用到青少年心理健康教育中来。作者分别从积极心理学的重要主题出发，针对15个与青少年成长紧密相关的

议题进行了具体阐述。全书理论体系设计逻辑性强，涵盖了当今青少年成长的重要方面。同时，该书的几位作者长期在学校心理健康教育一线工作，了解当前学校心理健康教育的实际需求，因此图书实务性强，体例新颖。在每章开头，针对日常工作繁忙的读者提供了一篇积极心理学理论概念导读。

例如，以“心流体验”这一章为例，该章详细介绍了“心流体验”的七大理论主题：①心流体验提出的背景；②心流体验的特征和产生条件；③如何测评心流体验；④如何提升心流体验；⑤团体心理活动设计指南；⑥心流体验在学校应用的未来；⑦参考资源。继而在实践部分，作者分别提供了五个由易到难的团体心理活动课程设计，具体介绍了操作步骤、注意事项、所需道具以及活动主持人与参与者的心得。

当然，该书可能有“物之初生，其形必丑”之嫌，毕竟积极心理学与学校心理健康教育的结合仍是新生事物，存在较大的发展空间。即使如此，我相信本书的问世，将有助于学校心理健康教育工作者、班主任、学科教师以及心理咨询师等心理工作者更好地开展团体辅导与团体咨询等工作，同时有助于心理学爱好者深入学习积极心理学技术。该书是一本非常值得推荐的书。

雷 雳

雷雳博士简介：中国人民大学心理系教授、博士生导师。于北京师范大学获得学士、硕士、博士学位。香港中文大学博士后。兼任中国心理学会发展心理学专业委员会委员，中国心理学会学校心理学专业委员会委员，北京心理学会常务理事、副秘书长，北京市社会心理学会常务理事，《华人心理学报》（香港）杂志副主编。多年来一直在高校从事心理学的教学及研究工作，专注于发展心理学，主要研究领域是个性与社会性发展，已在国内外学术期刊发表论文100余篇，出版专著、教材20余册，包括《发展心理学》（中国人民大学出版社）、《青少年心理发展》（北京大学出版社）、《健康的心——中小学生心理健康指导手册》（科学出版社）、《多层线性模型应用》（教育科学出版社）、《初中生心理学》（浙江教育出版社）等。

推荐序二

以积极心理学为基础，促进学校团体心理活动课发展

2009年7月8日至10日，由教育部主办的全国中小学心理健康教育工作研讨会议在广东佛山召开。会议期间，“积极心理学”与“团体心理活动课”成为两个热门词汇。可以说，积极心理学与团体心理活动课代表了未来学校心理健康教育发展的两大趋势。关注人性美好一面的积极心理学作为心理学迈入21世纪之后的新兴运动，将为学校心理健康教育提供坚实的理论基础；形式活泼、实效突出的团体活动课目前正在逐步成为学校心理健康教育的主要载体。然而，在如何将积极心理学理念和技术与团体心理活动课结合起来这个问题上，还需要我们进行积极、深入的思考。

目前，学校团体心理活动课的理论体系和操作模式还在探讨和摸索之中。反映在具体的学校团体活动课教材上，各地区、各学校的团体心理活动课的课程设计分类尚不太一致，类与类之间存在重复或冲突现象，这些现象在一定程度上会影响教师对心理活动课的实施过程，同时也影响学校管理者对心理活动课的效果评估，以致影响团体心理活动课理论体系的建构。在这个时候，我们很高兴看到本书问世。全书以积极心理学的理论体系作为支撑，结合学校教师开展团体心理活动课的实践经验，关注学校师生的积极优势、积极情绪、积极关系、积极应对、积极成长、积极组织六大主题。本书体系新颖，每章都包括一篇积极心理学概念入门与五个由易到难的团体活动课程设计。在积极心理学概念入门部分，分别介绍了概念提出的背景、包括的内容、测评及如何提升。在具体活动课程设计部分，则分别介绍了相关活动的操作流程及活动实践心得。

需要特别指出的是，本书作者均来自学校心理健康教育工作一线，其中五位作者在《中小学心理健康教育》发表过文章，八位作者荣获过《中小学心理健康教育》与《中国教育报》联合举办的心理健康教育优秀成果奖项，他们是学校心理健康教育的积极探索者，也是学校心理健康教育的

积极推动者，更是学校心理健康教育的积极践行者。我相信，《积极心理学团体活动课操作指南》的问世，将对促进学校心理健康教育工作的深入发展起到积极的作用。因此，特别向每位关心学校心理健康教育的老师推荐！

陈虹

《中小学心理健康教育》杂志执行主编

前 言

本书背景

卫生部等 17 个部门印发的《全国精神卫生工作体系发展指导纲要（2008 ~ 2015 年）》中明确要求，到 2010 年中小学建立心理健康辅导室、设置专职教师并配备合格人员的学校比例，城市要达到 40%，农村要达到 10%；2015 年城市要达到 60%，农村要达到 30%。随着国家对学校心理健康教育越来越重视，各地区学校都在积极响应政策，进行学校心理教育工作的开展和完善，2010 年以前将是我国心理教育工作普及的第一个高峰期。

对于学校心理教师、班主任及部分学科教师而言，在学校开设团体心理活动课是开展心理教育的基础工作，然而，绝大多数教师缺乏团体心理活动课指导理论及操作资料。虽然市面上已经出现部分教材，不过这些教材普遍存在两个问题：①缺乏理论体系支撑。各个教材的分类体系均不一致，同时分类过于随意以及缺乏理论价值。②材料过于陈旧。其中多数团体心理活动课设计均是基于较古老的消极心理学材料，过于关注学生的不足，在实际使用效果中也并不尽如人意。

随着心理学进入 21 世纪，关注人类幸福感与优势的积极心理学运动日益声势浩大。积极心理学在教育界也得到了广泛响应。美国哈佛大学与英国惠灵顿学院先后开设讲授积极心理学的幸福课，深受学生欢迎，同时得到了媒体的深度关注。作为中国领先的心理学商业机构，安人公司以提升人类幸福感为己任，特别组织有关专业资源，成立安人积极心理学中心。中心组织多位全国十佳心理教师及中国顶尖学校的一线心理教育专家，参考积极心理学的理论体系与欧美幸福课实践，结合作者们在一线开设基于积极心理学团体心理活动课的心得，最终成就本书。

本书特色

与其他类似图书相比较，本书具备鲜明的特色：

- （1）中国第一本以积极心理学作为理论体系支撑的团体心理活动课指南；
- （2）全国十佳心理教师及多位全国著名重点中小学一线心理教师联袂