

一看就懂 好学好用

学校团体心理辅导丛书之3

Xuexiao Tuanti Xinli Fudao Congshu

营地 心理辅导手册

★现代的心理辅导理念

★通俗的理论分析

★实用的操作方案

◆戴育红 梁岚 汤礼深 主编

这套丛书是教育科研人员和教育第一线的学校教师经过长期实验研究的成果,其特色是将先进的心理辅导理念与中小学教育实践紧密结合,针对性强,便于学习、操作,是一套社区、学校、家庭开展心理健康教育不可多得的参考书。

这套丛书的编辑是一个创举,是“及时雨”。它有三大特色:结构完善,涵盖了学校心理健康教育的主要领域;操作性强,以手册的形式呈现,通俗易懂,好学好用;“本土化”,经过“引进”、“消化”、“应用”、“提炼”,总结出适合国情的成果,有极高的推广价值。

这套丛书是教育科研人员和教育第一线的学校教师经过长期实验研究的成果,其特色是将先进的心理辅导理念与中小学教育实践紧密结合,针对性强,便于学习、操作,是一套社区、学校、家庭开展心理健康教育不可多得的参考书。



广东教育出版社

这套丛书的编辑是一个创举,是“及时雨”。它有三大特色:结构完善,涵盖了学校心理健康教育的主要领域;操作性强,以手册的形式呈现,通俗易懂,好学好用;

学校团体心理辅导丛书之3

营地 心理辅导手册

◆戴育红 梁岚 汤礼深 主编

本书是《学校团体心理辅导丛书》之一，旨在为一线教师提供实用的心理辅导方法和技巧。本书内容涵盖了团体心理辅导的基本理论、团体心理辅导的开展步骤、团体心理辅导的评估与反思等方面。本书语言通俗易懂，案例丰富，具有很强的操作性，是广大一线教师进行团体心理辅导的实用指南。

本书共分八章，主要内容包括：团体心理辅导概述、团体心理辅导的开展步骤、团体心理辅导的评估与反思、团体心理辅导的常见问题及对策、团体心理辅导的案例分析、团体心理辅导的拓展活动、团体心理辅导的总结与展望等。本书可作为一线教师进行团体心理辅导的参考，也可作为心理学专业学生的教材。

本书在编写过程中，参考了国内外相关文献，并结合了编者多年的教学经验和实践心得。本书力求做到理论联系实际，注重实用性和可操作性。本书的出版得到了广东教育出版社的大力支持，在此表示衷心的感谢。

广东教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

营地心理辅导手册 / 戴育红, 梁岚, 汤礼深主编. — 广州:
广东教育出版社, 2003.9
(学校团体心理辅导丛书之三)
ISBN 7-5406-5169-5

I . 营 ... II . ①戴 ... ②梁 ... ③汤 ... III . 中小学
— 教育心理学 IV . G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 025320 号

广东教育出版社出版发行
(广州市环市东路 472 号 12—15 楼)

邮政编码: 510075

广东新华发行集团股份有限公司经销

南海彩印制本厂印刷

(南海市桂城叠南)

787 毫米 × 1692 毫米 16 开本 8.75 印张 175 000 字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—5 000 册

ISBN 7-5406-5169-5/G·4618

定价: 17.80 元

质量监督电话: 020—87613102 购书咨询电话: 020—83796440

学校团体心理辅导丛书

编委会

顾问：江耀强 伍建新
主任：李东红 熊少严
编委：（按姓氏笔画排序）
何毅文 李大纲 汤礼深 周婉怡
郑爱华 招慧英 梁东标 戴育红

总序



时光回到20世纪90年代初期，当我们在积极探索学校素质教育方向时，两个真实的案例促使我们对教育进行深刻的反思：

一位年仅10岁的小学生，因为老师追查同班同学丢失的东西而错认为老师是怀疑自己偷窃，心中害怕，便在放学后跑到厕所用红领巾自杀身亡。

又有一位小学生，因为期中考试成绩未达到父母的要求，害怕回家遭父母责备，便离家出走，在外流浪多日，险些被坏人拐卖。

这两个案例虽很特殊，但却引起了我们深深的思考：我们的教育工作长期以来只关注学生的学业成绩，而忽视培养学生的健康心理。教育的使命感让我们认识到，学校必须要对学生开展心理健康教育。但在当时，只有医学界才关注人的心理健康问题，教育界尤其是中小学教育几乎是一片空白。我们也一样没有经验，便摸索着干，先是向精神科的医生学习。从1991年起，我们开始走一条“医学式”的心理健康教育模式，采用医院常用的心理健康问卷对学生进行筛查，然后再对有问题的学生进行心理咨询。后来，我们发现这种“医学式”的模式不适合学校。首先，它面对的只是少数学生，而我们的目标是要提高大多数学生的心理素质；其次，由于经验的局限，我们的心理咨询仍然是停留在心理健康知识的传播和“教导”式的咨询上，与传统德育并无多大区别，而对那些真正有心理问题的学生我们却束手无策。后来在广州市教育科学研究所江耀强副研究员的指导下，我们认识到，学校的心理健康教育要走“辅导模式”——要把心理辅导的理念与方法引入到学校日常的教育教学工作中来。受当时香港电视“人生交叉点”的启发，我们尝试用“人生交叉点”的形式，运用脑力激荡的辅导技巧去进行辅导。经过三轮的探索与试验，我们编印了《小学生人格健康团体辅导》和《人格健康活动训练工作坊》。后来在进一步学习辅导理论的基础上，在与港澳台同行的交流中，尤其是在香港团体康乐活动总会会长伍建新博士的指导下，我们终于找到了一条较适合学校心理健康教育的路子——团体心理辅导之路。

团体心理辅导作为心理辅导的一种形式产生于20世纪初，当时只是少数精神病学家和心理学家在临床上进行探索。第二次世界大战期间，这种心理辅导的形式开始应用于青少年的教育与成长，并在欧美等西方各国得到迅速的普及与发展。亚洲于20世纪60~70年代初将团体心理辅导引进学校，此后



在我国港澳台地区得到较好的应用与发展。我国内地从90年代引进团体心理辅导,开始仅仅是在部分高等院校进行理论上的研究,在实践应用上并不多见。多年来,广州市海珠区教育局在广州市教育科学研究所熊少严副所长、江耀强副研究员、梁东标副研究员、戴育红助理研究员等科研人员的指导下,以海珠区滨江西路第一小学等学校为试点,广泛开展团体心理辅导的应用研究,将团体心理辅导的技术运用于班队工作、教学工作、学业辅导、家长教育、教师培训、学校管理等各个方面,取得了一批研究成果。时值我区“学生辅导区域性研究”科研课题结题之机,我们将部分的成果结集出版,就教于各位同行。

《学校团体心理辅导系列丛书》共分5册。分别是:《班级心理辅导手册》、《学习心理辅导手册》、《营地心理辅导手册》、《互动成长游戏心理辅导手册》和《亲子心理辅导手册》。

各书特色与主要内容如下:

《班级心理辅导手册》:本书巧妙地将团体心理辅导的理念及技术与传统的班级管理、班队活动融合在一起,并经过多年来班级团体心理辅导实验,较好地解决了目前班集体建设过程中学生主体性缺失、班级凝聚力不强等问题,从理论上总结班级团体心理辅导的基本原理,重点讨论开展班级团体心理辅导的目的意义、策略与方法,简析数十个班级心理辅导活动成功案例。

《学习心理辅导手册》:对多年来开展学习心理辅导的课题实验进行总结。从理论上总结、探讨运用以游戏为本的团体辅导技术对学习困难学生进行干预,阐明了学习心理辅导活动的目的、意义以及活动设计技术、活动带领技巧和活动评估方法,并列举有关经过实践的学习心理辅导活动设计方案。

《营地心理辅导手册》:本书完整地介绍了典型性、结构性团体辅导活动的设计与带领技巧,让读者能全程感受从“热身”到“互动”到“凝聚”到“探索”最后“结束”的团体心理辅导的发展历程,它对多年来营地辅导实验进行总结。从理论上总结、探讨开展营地辅导活动的目的、意义以及活动设计技术、活动带领技巧和活动评估方法,并列举有关经过实践的营地辅导活动设计方案。

《互动成长游戏心理辅导手册》:本书对长期以来在教育活动中流行的“竞争性”的游戏提出挑战,设计出一系列的互动成长游戏,这些游戏运用了团体心理辅导技术,体现了“团队合作”、“互动拓展”、“面对挑战”、“体验学习”等特征,最大限度地促进了每一个成员自我成长。本书从理论上总结、探讨开展游戏辅导活动的目的意义、内容、方法、形式以及设计带领技巧,对多年来开展游戏心理辅导实验过程中的200多个游戏进行总结,并精选出36个经过实践检验、具有显著辅导效果的游戏辅导活动设计方案。



《亲子心理辅导手册》：本书突破了传统的单向、灌输式家长教育模式，首次在中国内地中小学校尝试采用小团体、双向互动、平行教育式家长心理辅导。它对多年来家长心理辅导实验进行总结，从理论上阐明团体互动式家长心理辅导活动的目的意义、内容、形式及带领技巧，列举有关经过实践获得成功的家长辅导活动设计方案并对此作分析。

在本套丛书的编写与出版过程中，我们得到了很多个人与机构的帮助，希望藉此机会向他们表示感谢。他们是：香港团体康乐活动总会会长伍建新博士、香港大学助理教授李石桩先生、香港东华三院社会服务主任（幼青服务）姚子樑先生、香港东华三院青少年中心协调主任娄振阳先生、台湾嘉义大学家庭教育研究所的廖永静教授、上海华东师范大学马文驹教授、广州市教育科学研究所的熊少严副所长、原广州市教育科学研究所江耀强副研究员、广州市海珠区教育局副局长李东红女士等等，在此表示衷心的感谢！本套丛书的编写参考了港澳台、内地教育同行的许多有价值的文献资料，在此也一并致谢！

本套丛书从实践中来，我们也希望它再回到实践中去。当前，学校的心理健康教育正在如火如荼地进行。1999年8月13日国家教育部颁布了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》的文件，把中小学心理健康教育作为推进学校素质教育的一项重要举措。2001年8月1日，教育部又颁布了《中小学心理健康教育指导纲要》，对学校的心理健康教育提出了具体规范的要求。愿本套丛书能与广大中小学教师和教育工作者一起共同推进目前开展的学校心理健康教育工作，将团体心理辅导的理念与技术更广泛地运用于学校日常教育教学之中，去解决当前中小學生面临的日益严重的心理困扰，从而最大限度地促进他们的健康成长。

团体心理辅导引入中国内地只有短短的几年时间，开展团体心理辅导的应用研究，找到适合中小学校、“本土化”的团体心理辅导模式是一项开创性、长期性的工作。我们的研究只是刚刚开始，其中不成熟也在所难免，期望各位同行多批评指正！

丛书编写组

2003年2月

序 一 ■ ■ ■ ■

团体康乐活动是一项令参加者健康快乐地进行的集体活动，能令参加者增进友谊，建立良好人际关系，学习知识与技能，愉悦身心。过往，团体康乐活动多在一般集体休闲活动中进行，有时亦被引用到团队合作训练、团队精神士气训练等活动当中。最近，更多的团体康乐活动带领者引用历奇活动作为素材，使团体康乐活动展现其崭新的面貌。然而，把团体康乐活动引进到学校心理辅导工作层面，在中国内地当首推广州市海珠区教育局，他们在1997年就开始引进及推行团体康乐活动，并在2000年寒假和暑假期间，将团体康乐活动运用到“海珠区小学生成长训练营”当中，之后又将团体康乐活动运用到中小学教师拓展训练营当中，大胆探索营地心理辅导的理论与技术。而该区的滨江西路第一小学更是全国第一所全面推行团体康乐活动、积极探索营地心理辅导的学校。经实践证明，此项工作成效突显，参与的教师、学生均调动了工作和学习的积极性、主动性和合群性。通过广州市教育科学研究所研究人员的科研性测试，均显示了营地心理辅导达到了正面的效果。本人忝属此项工作之顾问，乐见研究成果之成就，并对推动此项工作的广州市海珠区教育局各级领导、海珠区各有关学校校长和老师以及广州市教育科学研究所各同寅之研究致以崇高敬意，并祝愿此项工作在内地萌发茁壮，造福学子。

伍建新

2002年11月于香港

（作者是香港团体康乐活动总会会长、广州市海珠区教育局“学生辅导”顾问、博士）

序二 ■ ■ ■ ■

自1997年开始,东华三院社会服务科已与广州市教育局基础教育处、广州市教育科学研究所成功合办了六次“穗港青少年进步奖励及交流计划”夏令营,目的是通过青少年进步奖励,以“活动奖学金”的招募方式,认可年青人在学业、品格、社会服务及课外活动等方面所作的努力,藉此鼓励他们多关心社会及积极参与社区服务;另一方面则通过穗港两地的交流,开展一连串体验活动,例如劳动野炊、城市追踪、社区服务及探访独居老人等,促进两地青少年的沟通合作,加强香港年青人对祖国的了解,以达到“提倡进步,认识祖国”的目标。

在此我要多谢广州市教育局基础教育处、广州市教育科学研究所、广州市海珠区教育局以及广州市海珠区滨江西路第一小学的所有同仁,包括各领导、所长、校长及老师等,多年来为交流计划提供了不少意见,以及为整个计划的完善提出了建设性的建议,而今次由广州市教育科学研究所联同广州市海珠区教育局、广州市海珠区滨江西路第一小学合作编写的学校团体心理辅导丛书之《营地心理辅导手册》,更是这些建议的具体结晶和成果。

经过六年的试验,广州市教育科学研究所、广州市海珠区教育局和广州市海珠区滨江西路第一小学已掌握带领营地心理辅导的心得和技巧,经过不断的实践、检讨及修订,这本辅导手册已颇为完善,值得向广大教育及青年工作者推介。这本《营地心理辅导手册》的内容可谓十分丰富,分“理论篇”、“实践篇”及“资料篇”。“理论篇”总结了营地辅导的目的和意义,活动设计的构思、理念以及带领营地辅导活动的手法和技巧等,从理论的角度解释营地辅导活动“为何”(Why)要这样进行,目的是什么;而“实践篇”则以两天、三天及四天交流的具体示例,说明营地辅导活动是“如何”(How)带领、方便教育工作者根据不同的方案设计合适的营地辅导活动,满足学校不同的需要;而“资料篇”则提供各类经常使用的表格、方案及活动简表,为手册使用者节省不少的人力和时间,十分方便。

事实上,历年的穗港学生交流活动都是一个密集式的营地辅导活动。学生在广州市中学生劳动技术学校营地里一共生活六日五夜,一同学习,一同游戏,当中的小组发展是十分明显的。为了配合不同阶段的成长,整个交流活动都是根据“团体发展”(Group Process Model)的理论而设计的:即活动分“热

身期—互动期—凝聚期—探索期—结束期”，不同阶段有不同的小组特色及需要，大会则按各种需要设计相应的活动，以促进、配合及推动小组的最佳发展，以收营地辅导的最大效果。例如“热身期”需设计一些迎新活动，以减低学生的不安感觉；“互动期”需提供团队建立的活动，让组员互相认识，建立小组团体气氛；而“解难期”则需安排具挑战性，讲求高度合作的活动，让组员有充分发挥的机会，增加小组的合作和认同，诸如此类。总之，配合“团体发展”理论而设计的活动，可收事半功倍的辅导效果。

穗港学生交流计划另一个最主要的特色是义工的角色十分吃重。除为大会提供后勤支持如制作横额、营刊、营衣及留言板外，义工亦需协助社工带领部分活动、游戏及每晚的小组分享等。可以说，义工于整个活动的参与是十分明显的。这几年，义工从带领活动的过程中学到不少东西，如活动设计及推行、带领小组的技巧等；但另一方面，大会从义工身上亦学到不少有价值的东西，如义工对参加者的欣赏、倾听及接纳；义工与学生所建立的那种紧密而无微不至的照顾关系，都是整个交流活动中最不可或缺的东西。很多年后，参加者可能早已忘记六日五夜的交流营参与过什么活动，但我相信他们很多都不会忘记那些与他们共度六日五夜，与他们一起走过成长道路的义工。

由此我相信，营地辅导活动应着重整个成长的过程而不是个别活动的设计（Emphasis on process, but not programmes）。根据我们几年的经验，在营内提供什么样的活动其实并不最重要，最重要的反而是工作人员的素质，他们对参加者是否接纳？是否耐心聆听参加者的说话？是否愿意与他们分享成长的经验或愿意以身作则，主动投入每一项活动之中，让参加者亲身感受工作人员是和他们“在”一起，而不是仅仅的“带领”他们，这些都是很重要的考虑，活动或程序的设计反而较次要。

本人谨希望穗港学生交流计划的辅导模式能够更广泛地为广大的教育及青年工作者所接纳，而这本《营地心理辅导手册》更可以担当桥梁的作用。

东华三院社会服务主任(幼青服务) 姚子樑

2003年1月于香港

目录

理论篇

- 1 一、开展营地心理辅导活动的目的、意义
- 2 二、营地心理辅导活动的设计技术
- 7 三、营地心理辅导活动的带领技巧
- 16 四、营地心理辅导活动的参考内容
- 35 五、营地心理辅导活动的评估方法

实践篇

- 49 一、四天三夜营地心理辅导活动方案示例
- 88 二、三天两夜营地心理辅导活动方案示例
- 106 三、两天一夜营地心理辅导活动方案示例

资料篇

- 116 一、“2000年海珠区小学生成长训练营”活动方案
- 117 二、“2000年海珠区小学生成长训练营”提名表格
- 118 三、“2000年海珠区小学生成长训练营”参加者、班主任、
家长、导师、领袖心声
- 121 四、“2000年海珠区小学生成长训练营”活动报道

主要参考文献

127

后 记

128

一、开展营地心理辅导活动的目的、意义

营地辅导活动是指在营地中通过教育性、辅导性的活动，让青少年、儿童在团体情境中，学习新经验和团体合作行为，并通过活动过程中的自我觉察、他人反馈等行为演练，体验自我成长的成就感，增进积极的自我观念，学习了解、尊重并关怀他人等的社会技巧，从而做到自信、自理、交往、协作，获得个人成长和发展。

（一）提高自信心，勇于表现自我

营地辅导活动主要是创设互相接纳、互相支持、互相信任的团体气氛，让参加者在活动中开放自我，表现自我，从而增强对自己的性格、能力等的认识。除此以外，参加者还会大胆地做一些自己从未做过的事或自己认为不可能做得到的事，在发掘自己的潜能的同时，也锻炼了自己的胆量，在成功的体验中肯定自我价值，提高自信心。另外，从自我评价和别人的反馈中了解自己的实际表现，找出差距，调整自我。

（二）学会自理，锻炼独立生活能力

人离开了自己日常熟悉的生活、工作、学习环境，到另一个新的、较为陌生的环境，一般都需要一段时间来适应当地的膳食、住宿环境以及活动的强度密度、组员的相处方式等等。对于学生来说，离开了父母的照顾，自己独立在陌生的环境过集体生活，这些机会是比较难得的。一方面可以锻炼他们自己的能力，另一方面也为他们日后能独立在社会上生存打下基础。在营地辅导活动中，设计了模拟生活的片段供参加者实践，如购物、野炊。另外，营地生活也能锻炼参加者独立生活的能力，如自己洗衣服、自己安排好作息時間、自己想办法协调解决组员或室友之间的矛盾等，这些都是参加者在家里很少或没有机会做的事情，而通过营地生活和活动可提高参加者的生活自理能力。

（三）创设交往环境，学习建立人际关系的技巧

营地辅导活动强调导师与参加者之间、参加者与参加者之间的互动，强

调沟通和交流,强调建立支持、互信的人际关系。活动过程就是一个参加者学习交往的过程。导师有意识地营造组员互相支持的气氛,如某个组员有进步时,导师鼓动全组成员为他(她)鼓掌并叫口号:“×××,你真棒!”或“×××,我们支持你!”这样,组员便感受到被小组接纳、被组员支持,同时也会接纳和支持其他组员,继而使整个小组都洋溢着互相扶持的良好气氛。营地辅导活动还注意培养参加者设身处地为他人设想的能力。活动中,采用角色扮演的辅导技术,使参加者有机会体验不同角色的感受,如顺从、专制、被迫害、同情、助人等各种角色,扮演内容以参加者经验为主,使他们再次回到“故事”中反省和了解他人,以增进人际关系的融洽。参加者之间的信任感提高了,就会逐渐敞开心扉,将内心深处的秘密与组员分享,促进小组向前发展。

(四) 加强合作活动,培养团队协作精神

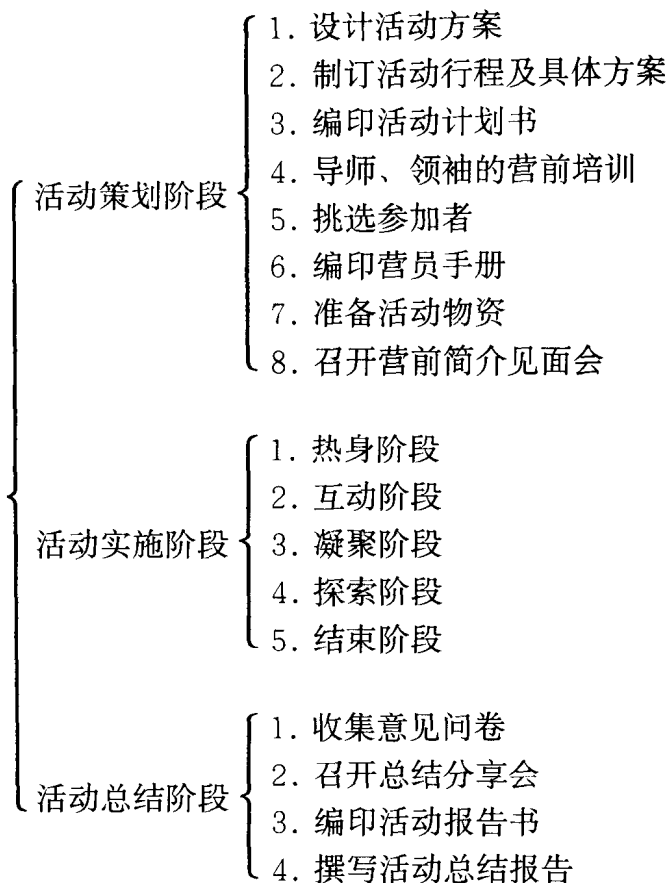
营地辅导活动还有一个目的,就是引导参加者发现在团体生活中合作的价值和团体中个人的责任。营地辅导活动过程中,有不少活动任务是需要通过小组成员一起计划并共同去完成的,以此促进参加者之间的合作性。在这个过程中必定会出现成员之间的意见分歧,矛盾产生。这时,导师会引导他们了解个体在小组中的作用,及小组现时所面临的困难(如无法完成任务等),尽快使矛盾的个体以小组利益为前提,整合个人与小组的意见,使参加者学会协调及解决问题,共同努力去完成小组的任务。如排练课本剧,在短短的半天时间内要完成剧本的创作、服饰道具的制作、角色的排练等任务,这个过程就是体验合作的过程,是能力表现的过程,也是价值体现的过程。

二、营地心理辅导活动的设计技术

营地辅导活动是在营地中进行的辅导性团体活动,导师需运用自我释放、互动训练、团体建立、脑力激荡、体验学习等心理、行为辅导技巧,使参加者增进自我了解,开发潜能,更加尊重和关怀他人,积极地适应社会,健康成长。

(一) 营地辅导活动的操作程序

组织营地辅导活动,要有很周详的计划。一般来说,整个营地辅导活动的组织工作包括以下三大阶段的具体工作:



（二）营地辅导活动设计的原则

设计营地辅导活动，不但要注意活动内容的设计，而且更应注重运用心理辅导的理论、技巧于活动之中，使参加者达到自我成长的目的。在设计营地辅导活动时，应围绕以下几个原则进行：

1. 遵循团体辅导程序的原则

营地辅导属于团体辅导。它的活动程序遵循着小组发展常见的五个阶段即“热身期—互动期—凝聚期—探索期—结束期”，因此，应根据这五个发展阶段的特点、小组气氛、组员经常面对的问题而设计出相应的程序，以协助参加者尽快投入到小组和活动当中。这种按小组发展阶段而设计活动程序的做法，好处在于能使参加者倾情投入，让参加者通过小组的互动和感染，达到交流和体验的最佳效果，从而促使小组沿着下述五个阶段不断地发展。

热身期：通过一系列的热身活动，达到激发参加者的参与意识，减低组员初次见面的焦虑及不安全感。热身期的活动通常有开营礼、营地揭秘、带动唱、唱游、反应游戏等。

互动期：通过互动游戏活动，促进参加者之间的互动，协助组员互相认



识，彼此建立关系，进一步催化组员释放自己和积极投入，培养合作精神，以建立真正团体。互动期的活动主要有互相认识游戏（如一见如故、棒打“健忘者”等）、迎新晚会等。

凝聚期：实质是开放自我全心投入活动之中，敢于自我表现，从而提高小组成员之间的接纳和信任程度，增强小组的凝聚力，这时团队才真正建立。凝聚期的活动主要有沟通训练、交往训练、信任训练等。

探索期：互动、凝聚活动后，参加者在小组中自我开放，坦诚表达，反馈个人的体验感受；对小组的认同感强，愿意分担小组的任务，效率高；组员互相支持，气氛融洽。探索期的活动主要有探访社会福利院、课本剧排练及表演、营火夜话等。

结束期：组员即将分离，依依惜别；评价活动情况，填写意见问卷；制作报告书，讨论跟进活动。结束期的活动主要有制作纪念牌、闭营礼、惜别会、重聚会等。

每个小组发展阶段都有其特色，下面以四天三夜的“2000年海珠区小学生长训练营”为例，简单介绍每一阶段的特色，示范相应阶段的程序设计：

日程	小组发展阶段	特 色 ^①	主题	目 的	活动内容
第一天	热身期	▲组员对周围事物感到陌生，参与较被动，有焦虑及不安全的感觉 ▲小组间的信任仍未建立 ▲组员大多沉默，他们认为应先看清楚然后决定是否参与 ▲处于迎新及探索的阶段	迎新	让参加者尽快熟悉营地、设施及工作人员，减低初次见面时的焦虑和不安全感，并让参加者互相认识，建立关系	▲开营礼 ▲营地大揭秘 ▲迎新晚会
第二天	互动期	▲组员比初见面时较熟悉 ▲部分组员有试探性行为 ▲还不确定组长或组员是否值得信赖 ▲仍在考虑是否应全身投入小组活动 ▲有抗拒行为 ▲可能出现争执及不满情绪	团队建立	通过购物、野炊等高度合作活动，加强组员间的默契，营造小组团体气氛，训练组员学会互相尊重及表达意见	▲购物、野炊

① 姜振阳主编：《穗港学生交流计划完全攻略本》，香港：东华三院社会服务科，2001。





(续表)

日程	小组发展阶段	特 色	主题	目 的	活动内容
第二天	凝聚期	▲小组凝聚力强 ▲组员愿意与其他人沟通, 并肯分享其个人感受 ▲组员对小组有归属感, 开始觉得是小组的一分子 ▲组员感受到小组互相支持, 互相信任的气氛 ▲组员的沟通模式比前更直接和开放 ▲可能出现争执及不满情绪	交流、沟通	通过团体及合作活动, 进一步增强小组的凝聚力, 营造小组认同感, 为小组“探索期”做好准备	▲沟通训练 ▲欢乐齐共舞
第三天	探索期	▲组员愿意尝试新的行为 ▲组员对小组认同感强, 愿意分担工作 ▲小组或许会有争执及不同意见, 但很快解决 ▲小组气氛融洽, 组员互相支持 ▲小组效率很高	训练、社区服务	通过义工训练及社区服务, 训练参加者共同解决问题, 并为有需要人士贡献自己的力量。同时为参加者提供合作表演机会	▲爱心餐 ▲探访社会福利院 ▲课本剧表演晚会
第四天	探索期			对参加者进行心理素质方面的训练	▲自信心训练
	结束期	▲组员为即将分离而感到忧虑 ▲害怕小组结束 ▲开始谈论跟进活动 ▲总结小组经验 ▲担心活动结束后不习惯 ▲尽快完成未完的工作及任务	总结、分享	让组员总结、分享交流活动经验, 并处理因分离而出现的负面忧伤情绪, 安排跟进活动	▲闭营礼暨惜别会

在后面的实践篇中, 我们分别提供四天三夜、三天二夜和两天一夜的营地辅导活动方案示例和程序建议, 仅供设计时参考。

2. 建立辅导关系的原则

营地辅导活动中, 导师与参加者之间的关系应该是辅导与被辅导的关系, 而不是教师与学生或领导与下属的关系。能否建立良好的辅导关系, 是





辅导活动成败的关键。下面是导师与参加者建立辅导关系的几个环节和方法：

(1) 营前简介见面会。活动前，导师、小组领袖和参加者集中在一起，相互认识，通过游戏、合作性活动，增加了解。导师要运用辅导技巧与参加者建立同感、尊重、真诚的辅导关系。

(2) 热身活动。正式的营地辅导活动总会有热身环节，除了生动活泼的开营礼、新奇刺激的营地揭秘游戏外，小组成员互相认识的环节是导师与参加者建立辅导关系的又一重要途径。导师的投入参与程度越高，与参加者之间的距离就越近，就越容易建立平等的关系。

3. 促进自我成长的原则

参加者能主动自发参与活动，增进身心成熟，不断改进与发展，养成独立人格。辅导的目的是助人自助，让参加者积极投入到活动之中，运用各种感官去体验和领悟，从而有所收获。尤其是营地辅导活动过程中，很讲究团队的协作，人际的沟通、思想的碰撞、意见的分歧及统合等，这些都有一个互相协调的过程，需要参加者去适应，并作出相应的自我调整。这其实也是一个内化的过程，能使参加者获得经验从而转化成技巧，运用到相应的环境之中，继而把自己塑造成既能适应社会，又保持独立个性的人。在整个过程中，导师不应要求参加者如何做，不应加太多的评价意见，而应给予恰当的指引，多表扬，多鼓励。

4. 明确活动目标的原则

营地辅导活动的设计都有很强的目标性，每个活动的目标必定使参加者要互动参与，从而产生较强的心理体验。如“单双向沟通”活动，设计这一活动的目的主要是让参加者体验双向沟通的重要性，学会沟通的技巧。又如“合作拼图”活动，目的是让参加者学习沟通技巧和团体合作技巧，增进组员间的协调合作。以上列举的活动都通过互动，让参加者去探索和体验，从而产生深层次的感受。营地辅导活动中所有的活动应能体现互动性和目标性。具体目标则依据营地辅导活动的主题而定。

5. 运用心理辅导技巧的原则

要使参加者在活动中能自我成长，导师除了设计有针对性的主题活动以外，还要在活动中适当地运用团体心理辅导技巧。常用的技巧有自我肯定、行动契约、行为预演、角色扮演、脑力激荡、同理心及释义、价值澄清、肯定的反馈等。如自我肯定技巧，在小组中引导组员运用积极的思考去进行“自我说话”：“我能够在课本剧中撒雪花”，“我在这次训练营里，第一次上台获得奖励”，令组员感受到生活积极的一面。又如角色扮演，我们把残障人士进餐的情景演示出来，让组员代入扮演残障人士进餐。演绎过程不用预定剧本，并且没有指定的发展线索或结局，参加者边扮演边创作边体验。我们不用好、