

一看就懂 好学好用

学校团体心理辅导丛书之

1

Xuexiao Tuanti Xinli Fudao Congshu

★现代的心理辅导理念

★通俗的理论分析

★实用的操作方案

班级 心理辅导手册

◆梁东标 汤礼深 主编

这套丛书是教育心理学界和教育工作者经过多年研究、经过长期实验研究的成果，其特点是将心理学理论与中小学教育实践紧密结合，针对学校、教师、学生、家长、社区、学校、家庭开展心理辅导的各个环节，提供实用的操作方案。

本书是其中的第一本，是一个创新的尝试，旨在帮助教师、学生、家长、社区、学校、家庭开展心理辅导的各个环节，提供实用的操作方案。本书共分八章，第一章是总论，第二章是团体心理辅导的理论基础，第三章是团体心理辅导的创建，第四章是团体心理辅导的开展，第五章是团体心理辅导的评估，第六章是团体心理辅导的结束，第七章是团体心理辅导的跟进，第八章是团体心理辅导的反思。

广东教育出版社

学校团体心理辅导丛书之

1

班级 心理辅导手册

◆梁东标 汤礼深 主编

本书是面向教育第一线的学校教师、班主任、心理辅导员、德育工作者等具有先进的心理辅导理念、丰富的心理辅导经验、较强的心理辅导技能、较强的心理辅导针对性、便于学习、操作、推广的心理健康教育的不可多得的好教材。

本书是“及时雨”，它有三方面的特色：一是心理健康教育的理念先进；二是心理健康教育的案例丰富；三是心理健康教育的操作规范、通俗易懂、好学好用；四是心理健康教育的“理论”、“应用”、“操练”、“拓展”、“评价”等环节，具有极高的推广价值。

本书是教育科研人员和教育第一线的学校教师、班主任、德育工作者、心理辅导员等相结合的成果，其特色是将先进的心理健康教育理念与丰富的心理辅导实践紧密结合，针对性强，便于学校、教师、班主任、德育工作者、心理辅导员、家长、社区、学校、家庭开展心理辅导。

广东教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

班级心理辅导手册 / 梁东标, 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一)
ISBN 7-5406-5166-0

I. 班… II. ①梁…②汤… III. 中小学—班级—
集体心理学 IV. G44

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第025178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
南海市彩印制本厂印刷
(南海市桂城叠南)

787毫米×1692毫米 16开本 10.25印张 205 000字
2003年9月第1版 2003年9月第1次印刷
印数1—5 000册

ISBN 7-5406-5166-0/G·4615

定价: 20.50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。

这两个案例虽很特别，但引起了我们深深的思考：我们的教育工作长期以来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，必须要在学校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“教育模式”——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对学生进行辅导。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60~70年代初引进学校，此后在我国港澳台地区得到



较好的应用与发展。我国大陆从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,在实践上应用并不多见。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。时值广州市海珠区“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,以就教于各位同行。

《学校团体心理辅导丛书》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,并通过多年的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的学生进行干预,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》:本书最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”、“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二百多个游戏进行总结,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,首次在大陆中小学校尝试采用小团体、双向互动、平行教育式亲子心理辅导。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,列举有关经过实践而成功的亲子辅导活动方案并作分析。

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,希望借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椿先生、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熊少严所长、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,在此表示衷心地致谢!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。愿本套丛书能对广大中小学教师和教育工作者开展学校心理健康教育工作有所帮助,大家共同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。

团体心理辅导引入祖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,找到适合内地中小学校、“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



学校心理辅导是现代完整学校教育的一个重要特征。

早期的学生心理辅导只不过是一种学校教育的外加因素，最常见的形式是由教育心理学家或社工等进校或驻校实施。

随后，西方国家的学校设有辅导老师(counsellor)，组织学校心理辅导及接受学生咨询，从此学生心理辅导便成为学校的实务。

我国的学生心理辅导实践证明应实行校内群体合作模式。班级心理辅导正是此种模式的体现。

班级心理辅导最能实现学校的目标取向，又最能反映班级的个性、年级特点、年龄特征及不同年级所出现的问题，正因为班级心理辅导以班级为本，最能合理地与校务工作有机地联系起来，因而班级心理辅导能体现学校辅导的“实务性”，因为学校心理辅导的大忌是脱离校务、教务搞辅导，有效的心理辅导是“教”与“辅”的有机统一，因此，班级辅导应纳入学校教务体系中去。

《班级心理辅导手册》正是基于上述观点而提出的新尝试。

本人在20世纪90年代初参与了广州市海珠区“学生辅导区域性研究”，在滨江西路第一小学进行行动研究的指导。几年来课题组投入了大量的人力和物力，坚持不懈地苦心钻研、实践，探索出一条辅导本土化的道路。他们在班会课、队活动、思想品德课、团队活动、学科教学、家长教育等渠道开始有了喜人的收获。这次他们编写出了《学校团体心理辅导丛书》，是他们第一线工作者十年磨一剑的成果。

这本书基本上分为理论篇、实践篇两大部分，是以实践(实操)为重点，这也是第一线工作者的特征。这套书浅显地叙述了班级心理辅导的基本理论、辅导者的技巧、辅导程序的特征和原则、辅导程序的设计、辅导的评价和辅导的实例——他们的实例大部分都是投入大量经费经过试验，而且拍有录像和有文字上的总结，可以给学校第一线工作者和其他实务工作者借鉴。本书的撰写方法在国内尚属新鲜，当中的不足望热心心理辅导工作的同行批评、



指正以臻完善。
是为序。

江耀强

2003年2月18日于美国

(序文作者是广州市教育科学研究所心理测量与辅导研究室原主任、副研究员、广州市海珠区教育局“学生辅导”顾问)

目录

理论篇

- 1 一、总论：团体心理辅导的基本理念及其在学校中的应用
- 1 (一) 什么是团体心理辅导
- 4 (二) 团体心理辅导的独特性
- 6 (三) 团体心理辅导的基本过程
- 7 (四) 团体心理辅导在学校中的运用
- 12 二、班级心理辅导简论
- 12 (一) 班级心理辅导的意义
- 14 (二) 班级心理辅导的内容
- 15 (三) 班级心理辅导的功能
- 16 (四) 班级心理辅导的途径
- 18 (五) 班级心理辅导活动中的发展过程
- 20 (六) 班级心理辅导员的带领技巧
- 25 (七) 班级心理辅导活动的设计
- 28 (八) 班级心理辅导的评价反馈
- 34 (九) 班级心理辅导人员的专业守则(辅导规范守则)

实践篇

- 36 第一专题 学生成长训练
- 57 第二专题 班级成长教育
- 135 第三专题 感恩教育

主要参考文献

149

后记

150

一、总论：团体心理辅导的基本理念 及其在学校中的应用

团体心理辅导是从英文 group counseling 翻译而来的。Group 译为小组、团体、集体，counseling 较多地译为咨询、辅导。目前，在我国心理辅导界出现了团体咨询、集体咨询，小组辅导、团体心理辅导等多种概念，其含义基本相同。我们认为，在推行学校心理辅导的过程中，“团体心理辅导”的叫法更通俗、更易让教师们接受，故将 group counseling 译为“团体心理辅导”。

（一）什么是团体心理辅导

团体心理辅导是在团体的心理环境下为成员提供心理帮助与指导的一种心理辅导形式，即是以团体为对象，运用适当的辅导策略或方法，通过团体成员的互动，促使个体在人际交往中认识自我、探讨自我、接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，增进适应能力，以预防或解决问题并激发个体潜能的助人过程。从定义上看，我们可以从两方面加以理解：

1. 它是心理辅导的一种形式。

心理辅导的形式有两种，一种是个别辅导，另一种是团体心理辅导。心理辅导就其本质来讲，它是一种助人过程。用目前较流行的说法来解释，辅导的本质是“助人自助”。

助人的行为是怎样产生的？个体在成长过程中，一定会面临各种各样生活事件或问题。虽然这些问题或困惑产生的原因各不相同，但都会给个体带来压力和焦虑，为了消除这些压力与追求更美好的生活，个体会设法自己去解决。如果自身无法有效或满意地处理这些问题时，就会转向向他人如家人、老师、朋友、同事或社会求助。如果这些人或社会组织愿意帮助他们的话，助人的行为就产生了。

助人的工作是什么？①按字义来解释，“助人”就是协助或帮助他人。而

“助人自助”就是协助求助人认识自己面临的困境，引导其自我探索、自我挑战、自我了解，并采取有效的行动，自己解决自己的问题。因此“助人”注重的是一种过程，而不是一种结果。举个例来说，某人很想吃鱼却钓不到鱼，因而向你求助。你有三种方法可以帮助他：一是自己钓鱼送给他；二是直接教他钓鱼的方法，让他用新的方法钓鱼；三是先让他明了自己的钓鱼方法怎样？为何这样的方法钓不到鱼，学习了解用什么样的方法才能钓到鱼，并且尝试改变以前的方法，用新的方法去钓。上面三种方法结果是一样（吃到了鱼），但对钓鱼者的影响却不一样。方法一，钓者虽吃到鱼但却不会自己去钓鱼；方法二，钓者吃到鱼同时也学到了钓鱼的方法，但却不知道自己原来的方法为什么钓不到鱼；方法三，钓者吃到鱼，既知道了钓不到的原因，又学会了钓鱼的方法。所以第三种方法才是真正有意义的助人行为。②助人需要一种良好的关系。按人本主义学家罗杰斯的观点，每一个人都具有发展自己、促进自身成长、迈向自我实现的内在动力，而人格的成长与改变需要一种良好的人际关系（尊重、信任、平等、协调）为条件。没有这样的一种良性的信任关系，助人行为也就无法真正地实现。当然，助人关系不同于朋友之间关系。在朋友关系中，有私人感情的介入，有相互的袒露及给予建议；而助人的关系并不是相互的、双向的，不要求助人者表露自己，而且没有私人感情成分，要求以客观的态度，有目的、有方向的方法去帮助人。

辅导与教导的区别。许多老师在实际工作过程中，一直弄不清辅导与教导的异同。我们认为，教导与辅导的目标虽然一致（促进个体的发展），但两者仍有质的不同。首先，切入点不同。教导或教育更多地从社会需要出发，强调个体要服从社会的道德规范的要求；而辅导则是从个体的心理需要出发，强调帮助个体解决成长中的困惑。其次，关系不同。教导过程教育者与受教育者的关系通常是上级对下级，长辈对晚辈，老师对学生，大多是不太平等的。而辅导的过程则是一种助人过程，辅导者与受导者是一种平等的、尊重的、信任的关系。再次，方式不同。教导较多运用的方法是灌输、说服、训诫、讲解与控制，重在服从；而辅导的方法则是强调辅导者要尊重、接纳、聆听、真诚与受导者自身的领悟，重在受导者内心的转变。

2. 它是通过“团体”的方式去辅导他人。

这是团体心理辅导与个别辅导的区别所在。一谈起心理辅导，人们就会联想到一个心理辅导员坐在心理辅导室面对求助者进行一对一辅导的情形，其实这只是心理辅导的一种形式。而利用“团体”的方式去辅导他人则较少被人认识和运用。

心理学的理论告诉我们，团体归属感是人的一种基本需要。我们每一个人都喜欢和别人生活在一起，都希望归属于某种团体，并被团体成员所接纳。在



一个团体里，个人的心理与行为往往受团体心理现象的影响。不同的团体气氛、团体规范、团体凝聚力对团体成员的影响也是不同的。所以，我们必须重视研究团体的心理现象，并通过培养团体，去影响和改变个体的心理和行为。

什么是团体？ 团体是由两个或两个以上的人组成的，但这两个人（或更多的人）并不构成团体的必要条件。一个真正的团体应该是两个或两个以上的人彼此有着互动且相互影响或被影响，它具有以下几个基本特征：

(1) 两人以上。从团体的构成来看，它至少由两人或两人以上组成。

(2) 彼此互动。成员的互动是团体的最重要特征。团体的成员透过口语与非口语的方式，互相交流，彼此分享感受、经验和信息，并在互动中造成彼此影响。互动是使团体达成目标的重要条件。

(3) 共同目标。团体通常是为了某种目的而存在的，成员聚集在一起既满足了心理的需要，又可以在一起去完成他们独自无法完成的目标。也由于有了共同的目标，所以他们互相分担责任，共同去解决面临的问题。所以，共同的目标是促使团体凝聚的有利因素之一。

(4) 共同规范。团体规范是为了使团体有一套行为的准则来约束彼此的行为，从而保证团体的正常运作，保障所有团体成员的权益，最终实现共同的目标。

(5) 相互影响。在一个团体里，团员人与人之间，个人与团体之间都是相互影响的。团员个人的心理与行为会对团体的形成、发展产生影响，反之，团体的心理也会影响到个人。

(6) 相互依赖。团体虽是个人的集合体，但并非乌合之众，而是一个完整的整体。成员之间，相互依存，彼此依赖，有非常特殊的关系，如同一生命的共同体。

团体是怎样产生的？ 人是群性的动物，喜欢与别人生活在一起。可以说，我们是生活在团体的世界里。人一出生就步入了家庭团体，然后是进入学校的各种团体如班级、同伴小团体等，学校毕业后就加入社会的各种团体里如单位、机构及各种社会组织等等，整个世界充满了团体，每个人的生活都离不开团体。在今天的世界上，会有越来越多的事是无法由个人来完成，它必须靠团体的力量才能达成。团体之所以会产生，通常是为了某种理由，即某种目的而存在，团体成员聚集在一起是要完成他们独自无法完成的目标。由于有了共同的目标，他们会彼此分担责任，沟通观念，齐心合力去解决共同的问题，去创造新的生活。

团体是怎样影响个体的？ 人生活在不同的团体里，团体成员在共同的活动彼此交往，相互作用，因此会产生一系列的社会心理现象如团体气氛、人际关系、暗示、模仿、从众现象等，这些心理现象会对人的心理与行为产生深刻



的影响。许多心理学家对团体的心理现象进行深入的研究,其中的研究成果对我们很有启发作用。

德国心理学家勒温(Lewin)长期从事群体心理的研究,创立了群体动力学。群体动力学最著名的实验之一是群体气氛的研究。勒温与利皮特的实验结果证明,在群体情况中,民主的领导方式创造的群体气氛能提高工作效率;而专制型的领导方式创造的领导气氛虽能保证一定的工作效率,但成员缺乏信任感与创造力,相互间充满敌意与冲突。^①

肖(Show, 1992)在对团体凝聚力的研究中发现,凝聚力高的团体可以发挥下面几点明显的效益:①成员之间可以有更多的沟通;②成员较为友善且更为合作;③能对成员发挥较大的影响力;④更能有效地达成团体目标;⑤为成员产生更多的满足感。^②

张荣昌等(1983)研究了个体服从群体的心理特点,研究结果表明:群体评价对于儿童判断的影响是显著的,且群体评价对儿童判断的影响有持续作用。^③

时蓉华(1986)认为,团体对个人的活动会产生积极的或消极的作用,且受活动的性质、竞赛的动机、他人的评价、注意的干扰等因素的影响。^④

综上所述,团体心理辅导有两个基本的核心要素,那就是辅导的理念与团体的方式,两个要素缺一不可。在实际工作中,我们不能只看形式(运用了团体的方式),而不看实质(是否运用辅导的理念与注重团体成员的互动)。同样是面对一群学生进行心理健康教育,有的教师可能是在“辅导”,也有的教师可能是在“教导”。

(二) 团体心理辅导的独特性

作为心理辅导的两种形式,团体心理辅导与个别辅导在许多方面是相似的:①目标相似,均是帮助求助者自我指导与自我发展。②对象相似,都是有正常发展问题的个人,针对个人的兴趣、要求与经验。③对辅导员的要求相似,都要求辅导员掌握心理辅导的各种技术,“助人自助”。

但由于团体心理辅导强调团体构成分子的相互作用,因此团体心理辅导与个别辅导相比具有其独特的效果。

第一,省时省力,效率高。个别辅导是心理辅导员与求助者一对一的帮助与指导,每次面谈需要花45分钟至1小时的时间,而团体心理辅导是将有共

① 周晓虹主编:《现代社会心理学名著菁华》,238页,江苏人民出版社,1991。

② 李郁文著:《团体动力学》,30页,台湾桂冠图书股份有限公司,1998。

③ 时蓉华编著:《社会心理学》,184页,上海人民出版社,1986。

④ 时蓉华编著:《社会心理学》,304~307页,上海人民出版社,1986。



同需求的人或心理困扰者聚合在一起,以团体的方式实施辅导,即一个辅导员面对多个求助者,既节省了时间,也节省了人力,符合经济的原则,合乎中国的国情。

第二,感染力强,效果广泛。团体心理辅导是以心理辅导理论及团体构成分子间相互作用为基础的,团体心理辅导的过程是一个多向沟通的过程。一个团体一旦形成,它对个人态度与行为的影响是很大的。它突破了个别辅导中辅导员单一影响源,使每一个成员都会对其他成员产生影响,这种互相影响的方式是立体的、交互式的,其效果也是显而易见的。不过,如果这个团体的凝聚力未能得到形成,这样的团体对团体成员也会产生负面消极的影响。

具体体现在:①透过团体成员的互动增进对自己及他人的了解。在团体中,由于彼此的交流与互动,既有自己,又有他人,团体的其他成员就像一面镜子,使自己有了一个可以比较的对象,作为反思自己、了解自己的参考。俗语说“当局者迷,旁观者清”,别人的反馈意见也会有助于自己对自身“盲点”的认识,而这些只能在团体互动中才能实现,个别辅导无法达到这样的功效。另外,在与团体的其他成员的接触交流中,从其表现出来的言行举止中,可以对他人作进一步了解,从而有助于日后与他人建立良好的人际关系。

②多元的观点、共同的感受、彼此的支持更有利于问题的解决。团体的成员各自有不同的背景与经验,对问题的了解与认识、讨论与解决正好提供了丰富的参考意见,从而避免了因经验、信息有限而陷入困境的境况;另一方面,现实中的人当遭遇挫折或者困难时,常常会感到害怕、无助和失望等。这些负面的情绪在个别辅导的情境中往往不容易消除,但在团体的情境下,常有不同的效果,这些成员会发现与自己相同境遇的人居然还不少,这时就易产生“同是天涯沦落人”的共同感受,这种感受有助于减低自卑与自责感,消除负面情绪与防卫心理,从而促进了彼此的沟通与互相支持,共同去面对困难。这些也是个别辅导的情境无法达到的。

第三,团体的方式更适合于学校。目前我们的学校采用的是班级授课制的组织形式,在学校里学生隶属于不同形态的团体——如班级、社团及其他。在这些现成的团体中运用辅导的原理和技术,可以大大提高教育的效果。

尽管团体心理辅导有其独特的优势,但也有许多不足之处。主要有:①在团体中,个人的不良行为习惯对其他团体成员可能产生负面的影响。②在团体中,由于人数多,易产生冲突与恶性的竞争,处理不好会使成员感受到被拒绝及受到伤害。③在团体中,要求成员彼此接纳、互相信任,敢于交换自己的经验与感受,但如果成员过度地袒露自己,说了不能说或说了原本不想说或不愿说的话,个人的一些隐私可能会在事后泄露,从而会造成对这些成员心理上的伤害。④在团体中去解决问题有时比个人解决花费更多的时间。⑤在

团体情境中,难以照顾到个人的差异,所以也不易暴露与解决个人深层次的问题。⑥在团体情境中,不称职的辅导员会给团体带来负面影响。所以,作为一个合格的团体心理辅导员,应该充分认识到团体心理辅导的局限性,正确选择辅导的主题,恰当运用辅导的技巧,保护好每一个成员,避免其受到心理上的伤害,使团体心理辅导产生出最大的功效。

(三) 团体心理辅导的基本过程

团体心理辅导是通过“团体”的方式去辅导他人,而任何一个团体都会经历一个启动、发展、成熟、结束的发展过程。团体的形成与发展应分成几个阶段?不同的心理学家有不同的看法。有的认为分成四个阶段,如Corey(1972)分为开始阶段、转换阶段、工作阶段和结束阶段;有的则分成五个阶段,如Tuckman(1965)分为形成阶段、风暴阶段、规范阶段、执行阶段与终止阶段;有的认为有六个阶段,如Toseland与Rivas(1995)分为计划阶段、开始阶段、评估阶段、工作阶段、评鉴阶段和结束阶段。我们根据近年来从事团体心理辅导的实践研究的经验,将团体的形成与发展划分成四个阶段即热身——凝聚——探索——结束的发展过程,不同的阶段则有着不同的任务和内容。

第一阶段:热身阶段。在这一阶段,小组成员初入团体,对团体的成员有陌生感,对团体也不甚了解,不知道自己该做什么,由此会产生很多疑惑与焦虑。这一阶段的任务是澄清目标(即向成员解释团体活动的目的),通过活动让小组成员消除陌生感,逐步认识和了解团体成员,从而开始建立起信任感。工作重点是组建小组,增进小组成员之间的了解与信任。

第二阶段:凝聚阶段。经过第一阶段的热身,小组成员间有了初步的认识和了解。随着活动的深入,成员互动更加频繁,从身体的接触逐步到心灵的沟通与交流,小组的自然“领袖”就会产生;同时成员们也会表现出“真实”的自我,由此会出现如抗拒、冲突等不利于团体进一步发展的行为,随着这些问题的解决,小组成员互相接纳,信任感进一步增强,团体凝聚力也会得到进一步巩固和发展。这一阶段的工作重点是为成员提供鼓励,增进成员的互动,解决成员的冲突与抗拒行为,建立起坦诚而互相信赖的团体气氛。

第三阶段:探索阶段。经过第二阶段的努力,成员已经彼此信任,团体也有很强的凝聚力。这一阶段的任务是,在充满信任、理解、真诚的团体气氛下,鼓励成员探索个人的态度、感受、价值和行为,深化对自己的认识。工作重点是解决成员的问题,促使成员的行为改变。

第四阶段:结束阶段。这一阶段的主要任务是让成员面对即将分离的事实,协助成员整理、归纳在团体中学到的东西,增强自信,将学习到的东西应用于日常生活中去,促使态度与行为进一步改变。工作重点是:促使态度与行为的迁移,处理惜别情绪。



上述四个发展阶段虽然有不同的特征,但它们又是连续的、相互影响的。作为一个成功的团体心理辅导员,必须对团体的发展阶段及其特征有清晰的了解,才能把握住团体的发展方向,有效地引导团体向健康的、既定的方向前进。

在实际操作过程中,团体心理辅导的过程还会受心理辅导理论取向的影响,不同的理论取向产生不同性质的辅导团体,其辅导的过程、辅导的重点也会有不同。个人心理学理论取向的团体(阿德勒式团体)将辅导过程分为建立关系阶段——分析评估阶段——领悟阶段——重新定向阶段等四个阶段;个人中心理论取向的团体其发展历程包括困惑探索——信任接受——自我探索——变化成长等四个阶段;理性情绪理论取向的团体将辅导过程分为事件分析——信念分析——重建信念——总结提高等阶段;行为主义理论取向的团体其辅导过程分为评估问题行为——制订治疗方案——实施治疗方案——评价治疗效果等四个阶段。^①所以在团体活动的设计时应充分考虑运用哪一种心理辅导理论取向。

(四) 团体心理辅导在学校中的运用

团体心理辅导既有教育与发展的功能,也有预防和治疗的功能。对人格健全的正常学生而言,团体心理辅导有助于他们深化对自己的认识,改善人际关系,增强自信,提高适应能力,使自己得到最大程度的发展;对人格欠健全的学生而言,团体心理辅导可以帮助他们认识自己的问题,减轻症状,培养适应能力,增进健康。

我们近年来在广州市海珠区及滨江西路第一小学、万松园小学等学校中研究并实践团体心理辅导,实践证明:虽然团体心理辅导的一些基本观念和技术是从外国及港澳台地区引入,但同样可以应用于学校教育教学管理的许多方面。

1. 在班级管理中的运用。

目前,学校的教育与教学工作大多是通过班级的方式进行。班级又是学生个体社会化的重要环境,良好的班集体有利于促进学生身心和谐全面发展。长期以来,我国大多数中小学校都能正确认识班集体的地位和作用,重视班集体的建设。广大的班主任在长期的教育实践中积累了许多宝贵的经验,如充分发挥班干部的作用、注重班级的规范建设、重视班级活动的组织等,这些经验在今天仍有现实的指导意义。但今天用素质教育的目光审视当前的班集体建设,可以发现在班主任工作中仍然存在不少问题,表现为:一是对学生的主体地位认识与重视不够,一些老师习惯于“说教”,一味强调学生要“服从”,而忽视学生的内在发展需要,忽视对学生品格、个性、情感、意志等心理素质的疏导

^① 参见梁东标:《团体辅导模式述评》,载《教育导刊》,2001年第2、3期。