



心理健康教育专业团队最新研修成果
“非指导性教学模式”的应用与展示

班级团体辅导活动课



全国班主任工作学术委员会主任 苏学恕 作序推荐



海峡出版发行集团 | 福建教育出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

班级团体辅导活动课

林甲针 主编



海峡出版发行集团 | 福建教育出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

图书在版编目 (CIP) 数据

班级团体辅导活动课/林甲针主编. —福州: 福建教育出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5334-5893-5

I. ①班… II. ①林… III. ①中小学—辅导 (教学)—研究 IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 150301 号

班级团体辅导活动课

林甲针 主编

出版发行 海峡出版发行集团

福建教育出版社

(福州梦山路 27 号 邮编: 350001 网址: www.fep.com.cn)

出版人 黄旭

发行热线 010-62024258

印刷 北京东君印刷有限公司

(北京大兴黄村镇三间房村委会北 500 米 邮编: 102600)

开本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印张 17.25

字数 246 千

插页 2

版次 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5334-5893-5

定价 36.00 元

如发现印装质量问题, 请与读者服务部 (电话: 010-62024258, 0591-83752790) 联系调换。

序

2012年3月25日，林甲针老师将他的书稿发到我的邮箱，并请我为之写序。写序？我感到了难度。因为，我虽然在上世纪九十年代热衷于学校心理健康教育，但学习不够，对学校心理健康教育的理论认识很浅薄。因此，当我收到这本书稿时，是以学习者的心态来阅读的，并不奢希望能写好序。不过当我读了以后，我就击掌称道，主动请缨，向读者们“鼓吹”这本书了。

早在二十世纪八十年代学校心理健康教育方兴未艾，许多学校成立了心理咨询室，一时间可谓门庭若市，热闹非凡。但是没有多久，学校心理咨询室就变得“门前冷落车马稀”。什么原因呢？最重要的原因是缺乏心理健康教育的理论指导。于是在实践中，老师们编写了一些心理健康教育的读本，引入了欧美及港台等地的心理咨商及心理辅导的理论。渐渐地，学校心理健康教育老师们认识到，我国具有完善的班级管理制度，而在班级这个群体中开展团体心理辅导是可行的，其效果也是很好的。近几年，在学校心理健康教育实践中，班级团体心理辅导的理论也有了较大的发展，呈现出勃勃生机。不过，在团体心理辅导课中，老师们虽然都明白要保持价值观的中立。但是，对于为什么要价值观中立，价值观中立的度如何把

握，它的理论基础是什么，教学模式是什么等方面考虑的并不多。这在一定程度上制约着班级团体心理辅导的进一步开展和提升。

《班级团体辅导活动课》的作者林甲针就是针对这样的问题，在2009年带领着由12位获得心理辅导B证的教师、16位心理辅导C证的教师和12位心理学专业毕业的教师团队，以心理健康教育研修班的形式，开始探讨班级团体心理辅导的理论和教学模式。

研修班在两年的时间里进行了数十次教研活动，开了近百节研讨课，承担了三个市级课题和一个省级课题。研修班成员在国家、省、市、县各级各类获奖共计201次。大量的理论研究、实践活动和丰硕的成果凝聚成本书一个个优秀课例，诠释了心理辅导活动课的“非指导性教学”模式。

书中介绍说，“非指导性教学”是由美国人本主义心理学家卡尔·罗杰斯提出的。其含义是较少的直接性、命令性、指示性，较多的不明示性、间接性、非命令性。它是用来表示与传统的“指导”思想和方法相区别的新概念，不是“不指导”，而是“不明确的指导”，即要讲究指导的艺术。单从文字看，我们很可能坠入云里雾中，很难理解什么叫“不明确的指导”，但是一看课例就能明白。如《那时花开》一课，运用“非指导性教学”模式就是不告诉学生应该怎么做，而是让学生从同学的反馈中、自己的感悟中明白前进的方向。在这个读起来很有趣的课例中，教师的答话直观地告诉我们，非指导性应答通常是一些简短的回应，这些话不是解释、评价或给予忠告，而是对学生的观点表现出反应、澄清、接受或证明等态度，目的在于形成一种气氛，让学生愿意展开他们正在表达的观点。课例中的教师给了我们这样一个的印象：他的根本任务不在于传授知识，而在于建立一个积极、接纳、无威胁的学习环境来促进学生的自我指导。

尊重、同理、专注、具体化、重述、支持、面质等专业的辅导技术要求学校心理健康教育辅导者一一掌握。不过，单就这些名词作解释，我们很难把握其具体的做法。而《班级团体辅导活动课》这本书最大的特点，就是用成功的、生动的课例、环环相扣的情境吸引着读者，一步一步深入地去理解什么是“同

理”，什么是“面质”，从而学会并应用这些专业的心理辅导技术。

课例的每一个环节都写出了设计意图，使读者能够更好地了解辅导的思路和能否达到辅导目标。此外，本书课例最后是“课后反思”，而不是“辅导建议”，这体现了作者作为心理辅导者的基本素养：把辅导活动课的真实感觉和体验与读者分享，而不是指导别人怎么做。

《班级团体辅导活动课》课例的素材来自于学生的实际，其间穿插着一些游戏以及角色扮演等活动内容，读起来妙趣横生。书的内容涵盖了对自我、人际关系、情绪、学习、青春期、生涯等中小学不同年龄段的学生经常出现的心理问题进行的辅导，对老师而言它是一本教学参考书，对学生则是一本进行自我心理辅导的教科书。

经常有教师朋友请我推荐几本必读书。现在，当我为这本书写序的时候，我想我能很有底气地对教师朋友们说：“请你读读《班级团体心理辅导》这本书吧！”

苏学恕

二〇一二年五月于北京

目 录

序	1
班级团体辅导活动课概述	1
第一节 班级团体辅导活动课的目标与设计	1
第二节 班级团体辅导活动课的“非指导模式”和应用	9
第三节 班级团体辅导活动课辅导技术和评价标准	20
班级团体辅导活动课实例	34
活动模块一 自我意识辅导	34
活动主题1 生命总是美丽的	34
活动主题2 遇见，自己	42
活动主题3 发现未知的自己	48
活动主题4 做自己，最幸福	55
活动主题5 我闪光，我精彩	61

活动模块二 人际关系辅导	68
活动主题6 换位思考，你也可以很受欢迎	68
活动主题7 沟通从“听”开始	75
活动主题8 换我心，为你心	81
活动主题9 心怀感恩，与爱同行	87
活动主题10 有话好好说	93
活动主题11 爱的旅程	99
活动模块三 情绪辅导	107
活动主题12 我的情绪我做主	107
活动主题13 快乐就是这么简单	116
活动主题14 换个角度看问题	121
活动主题15 多彩的情绪	127
活动模块四 学习辅导	133
活动主题16 给学习找个理由	133
活动主题17 一心一意，方能成功	140
活动主题18 更快，更强	145
活动主题19 中考，我准备好了	151
活动主题20 高效作业，快乐学习	157
活动模块五 青春期辅导	166
活动主题21 美丽的困惑	166
活动主题22 不能说的秘密	175
活动主题23 同桌的你	181
活动主题24 酸酸甜甜的成长	189
活动主题25 身体“红绿灯”	195

活动模块六 生命教育	202
活动主题 26 画出你的生命	202
活动主题 27 生命的长宽高	208
活动主题 28 怒放的生命	214
活动主题 29 生命如花	219
活动主题 30 每一个都在乎	227
 活动模块七 生涯辅导	233
活动主题 31 扬帆,驶向梦想彼岸	233
活动主题 32 激扬青春,拥抱明天	240
活动主题 33 职业初体验	246
活动主题 34 追梦之旅	252
 班级团体辅导教师活动记录表	260
班级团体辅导活动课学生自评表	261
 参考文献	262



班级团体辅导活动课概述

第一节 班级团体辅导活动课的目标与设计

台湾学者李坤崇认为班级团体辅导活动课是以全班学生为对象，运用适当的辅导策略或方法，借助团体互动，协助学生重新评估自己的思想、情感和行为，调整认知与增进应变能力，以预防或解决问题并激发学生潜能。

班级团体辅导活动课的对象是全班学生，班级团体辅导与团体咨商最大的差别在于团体咨商依据咨商目的筛选参与学生，然而班级团体辅导活动课无法筛选学生，只要是班里的一分子，就是当然的学生。教师必须由衷接纳每一位学生，关注每一位学生，听到他的声音，引导他的发展。

班级团体辅导活动课的实施就是协助个体解决困难，引导学生发挥个人潜能，增加自信心及自尊，达致身心均衡发展。不仅是在于传授文化知识，更在于一种心灵方面的培育。

一、班级团体辅导活动课要达到的目标

1. 提升学生自我接纳、自信心、自尊感，促使更深入的自我了解

心理学意义上的自我包括生理自我、心理自我、社会自我。

生理自我是个体对自己的身体、生理状态（如身高、体重、容貌等）的认识和体验。它是一个人在与他人交往的过程中通过学习而逐渐形成的，它使一个人把自我和非我区别开来，意识到自己的生存是寄存在自己的躯体内。



心理自我是个体对自己的心理活动、个性特点、心理品质的认识、体验和感受,包括对自己的智力、性格、气质、兴趣爱好、情绪、技能以及人生观、价值观等的认识和体验。

社会自我是个体对自身与外界客观事物关系的认识、体验和愿望,包括个人对自己在客观环境及各种社会关系中的角色、地位、权利、义务、责任、力量等的意识。

班级团体辅导通过有效的辅导载体进行自我反思、互相讨论、头脑风暴、交错互动来增进自我了解,引导学生自我接纳、提升自我信心,强化自我尊重和学会尊重他人。

本书自我意识辅导中《生命总是美丽的》、《遇见,自己》、《发现未知的自己》、《做自己,最幸福》、《我闪光,我精彩》等,要达到的辅导目标是:引导学生从多方面了解自己、认识自己、悦纳自己;帮助学生形成自我同一感,引导学生坦然地面对自我,肯定自己;让学生在他人和自我的评价中形成更客观的自我评价;以积极的方式探求自身的潜能,建立自信。

2. 培养学生对生命的尊重、增进学生对人的关怀、帮助学生建立正确的人生观

尊重生命、热爱生命、珍惜生命,是学校心理健康教育义不容辞的责任。在校学生的任务不只是“学习”,更应该是“成长”。生命教育的目的,是引导学生正确认识人的生命,培养学生珍惜、尊重、热爱生命的态度,增强对生活的信心和社会责任感,树立正确的生命观,使学生善待生命、健康成长。可以说,生命教育既是人的全面发展的内在要求,也是促进人的全面发展的重要手段。

辅导学生认识生命的意义,进而重视生命、热爱生命;挖掘生命潜能,丰富生命内涵;提升对他人的关怀;通过各项学习活动,提升人的生命质量;融合各种情意教学,陶冶学生健全人格。

在本书中《画出你的生命》、《怒放的生命》、《生命如花》、《每一个都在乎》都是为这个目标而设计的。



3. 学习与展现关心、真诚、直率的待人态度

人的成长、发展、成功、幸福都与人际关系密切相关。没有人与人之间的关系，就没有生活基础。对任何人而言，正常的人际交往和良好的人际关系都是其心理正常发展、个性保持健康和具有幸福感的必要前提。

班级团体辅导活动课要让学生感受人际交往的重要性，了解人际交往的一般规律，学习人际交往的技巧，体验语言技巧、体态语言在沟通中的作用，学会倾听和赞美等。

人际关系辅导的最终目标是培养具有积极与他人合作的意识、态度、行为，在家庭、学校和社会等多种环境中能够和谐相处。本书依此而设计了《沟通从“听”开始》《换位思考，你也可以很受欢迎的》《换我心，为你心》《心怀感恩，与爱同行》《有话好好说》等活动主题。

4. 帮助学生适应学习环境，充分挖掘自身学习潜力

人类的学习行为一直是心理学家关注的主题，学习心理也是现代心理学的重要主题之一。积极的学习辅导是为学生具有良好的学习技能、学习方法、学习习惯和学习动机而进行的训练与辅导，以培养学生拥有良好的心理品质。

学习辅导的主要任务是：帮助学生学会学习，提高学生学习技能，掌握有效的学习策略，发展其创造力；培养学生浓厚的学习兴趣，良好的学习态度，激发学习动机；正确对待学业上的成功与失败，树立自信心，克服学习中碰到的各种困难；养成良好的学习习惯；协助解决与学习有关的各种心理困惑。本书收录了《给学习找个理由》《一心一意，方能成功》《更快，更强》《中考，我准备好了》等章节。

5. 培养学生生涯规划能力意识和生涯抉择能力

生涯是一个人从青春期到退休后的有酬和无酬职位的综合，除职位外，还包括任何与工作有关的角色，如副业、家庭和公民角色的组合等。

生涯辅导就是要引导学生对梦想的探索，为生涯发展提供原动力；使学生了解职业选择对生涯发展的重要性，培养职业规划意识；让学生学会将自身特点与职业匹配，提高生涯抉择能力。



生涯辅导单元收录了《扬帆，驶向梦想彼岸》《激扬青春，拥抱明天》《职业初体验》《追梦之旅》等章节。

6. 引导学生正确面对青春期萌动，培养“爱”的能力

当孩子进入青春期，最大特点的心理是性意识觉醒。在成长过程中伴随着生理的发育，必然会引起一系列的心理反应，对异性产生一种莫名的冲动。这时的少男少女，往往憧憬着新的生命历程，内心世界与来自社会的外部环境常常发生矛盾冲突，面临着人生课题中的许多疑问和困惑。因此，正处在告别童年、开始步入青春期的学生，怎样顺利度过青春期，这是青少年本人、父母和教师都必须认真对待的问题。青春期辅导就是引导学生认识自己，认识异性，学会尊重别人，保护自己；树立健康的异性交往观念，形成正确的异性交往态度，珍惜异性同学的友谊；引导学生认识爱情，认识自身爱的能力，驾驭自己爱的行为。

本书青春期辅导收录了《美丽的困惑》《不能说的秘密》《同桌的你》《酸酸甜甜的成长》《身体红绿灯》等内容。

二、班级团体辅导活动课设计要考虑的因素

如何设计良好的班级团体辅导方案，是实施发展性辅导工作的重要媒介，是学校辅导工作的重点之一。心理辅导活动课的设计应该重点考虑下面几项因素：

1. 学生的身心发展需要

生理的发展：进入青春期，身体成长日新月异。第二性征的出现，男孩胡须、喉结、毛发、遗精和女孩的月经、乳房、毛发等各方面的发展与成熟。学生有了明显的成人感，探索自身的需求增加，同时也伴随着烦恼与危机，辅导者的任务是协助将学生的“性”事转化为“幸”事。如：

一位小学六年级班主任为班级女生进行了一次《我们长大了》的团体辅导，其中让学生观看花儿美丽绽放的过程，说明月经是女孩子成熟的标志，



同时为已经“长大”的同学鼓掌，学生满心期待自己的“长大”。课后一家长反馈孩子第一次来月经一点不害怕，反而还很高兴跑来告诉她，“妈妈，妈妈，我终于长大了”。

认知的发展：是指个体自出生后在适应环境的活动中，吸收知识时的认知方式以及解决问题的思维能力。比如高中生的认知发展，进入皮亚杰所谓的形式运算阶段（11 - 18 岁），此时学生的智慧发展趋于成熟，思维能力已超出事物的具体内容或感知的事物，可做抽象思考且具有更大灵活性。如《美丽的困惑》，在分享“拼爱心”体验环节：

师：如果老师现在把完整的爱心比喻真正的爱情，把三分钟拼爱心的过程作为我们高中阶段寻找真正爱情的过程，你有什么感悟？

学生 1：高中阶段时间太少了，没有时间发展彼此之间的爱情。

学生 2：真正的爱情没有人能唾手可得。

.....

师：通过拼爱心，现在高中阶段，爱情的哪些内容很难达到？

学生：永恒的承诺、大度、包容。

师：为什么很难做到承诺？

学生：我们现在还不具备为对方承诺的能力，不管是物质还是内在素质上。

师：你觉得我们现在可以做到的最大承诺是什么？

学生：学习、培养能力。

.....

人际的发展：随着年龄的增长，学生社会交往的圈子不断扩大。广交朋友成了学生们在生活中的突出需要，价值观也发生了很大的变化。高中生在塞尔曼的人际观念发展上应可发展到“多重观点”（10 - 15 岁）以及“深度和社会符号观点”（12 岁以上）。高中生开始对人的看法更为多元和复杂，懂得观察自己和别人的思想、行为。

如《追梦之旅》，在谈到如何在工作中为人处世时：

学生 1：我选择做公司职员，我的行为守则是：工作不能太老实，要投机



取巧，踩掉上司，一级一级往上爬。

学生2：我不同意她的观点，工作就应该脚踏实地，老老实实。

学生3：如果老实，你永远只是个兵，不想当将军的兵就不是好兵。

学生4：我也同意××的观点，是啊，循规蹈矩的人确实永远只能被人踩。

.....

生涯的发展：明确的自我观念和自我追寻的方向是青春期学生的发展任务，生涯辅导应该从中小学（更多的是中学）阶段开始，为学生未来的“学会生存”做好准备。金斯伯格和舒伯认为高中生的生涯发展处于“试探期”。他们开始审视自身各方面的条件和能力；开始注意职业角色的社会地位、社会意义，以及社会对该职业的需要。

如《扬帆，驶向梦想的彼岸》，辅导者通过“梦想之画”表达自己初步的生涯意向：

学生1：品牌包设计师。一个衣着时尚的自己，两只手上各拎5只包包，踩着高跟鞋在飞速走着。用英文 speed 来描述职场女性的干练和办事效率。

学生2：拥有一套面朝大海，背后有山的房子，邀请自己的好朋友一起在沙滩上打沙球、游泳，看夕阳西下。

学生3：成为一名像妈妈一样的商人，既能拥有事业，也能顾及到家人，把我们的家装点得很温馨。

.....

辅导活动方案设计的目标在于能满足学生各发展向度上的阶段性需求，协助学生各向度上顺利地完成任务。

2. 团体动力因素

团体动力是成员在共同的团体目标指引下，对团体的高度认同感，彼此互动达到助人自助的状态。团体动力是设计与实施班级团体辅导活动方案不可或缺的考虑因素，团体动力包含四个系统。

个人系统：学生在日常生活中所表现出来的背景、生活环境、人格特质、



价值观与行为模式，是其个人特质的呈现。

成员系统：学生在学校环境中，特别是在班级团体情境中所表现出来的特质与行为。当个别成员加入团体后，在团体中与其他成员的互动，方能使团体的生命力源源不绝。

团体系统：学生在学校环境中，特别是班级团体情境中，彼此的互动状况与人际行为。团体互动提供不同的资讯及多元的回馈，增进彼此的了解，产生共同的感觉或体验，创设模拟现实生活情景等。

团体作为一整体的系统：整体的学生行为表现所呈现出的团体气氛与特质，团体的表现为整体的观感。

在班级团体活动方案设计中，对班级的团体动力观察与了解十分必要，在活动设计上应考虑在四个系统层次上的互动状况与影响效果。在心理辅导活动课上，团体动力主要表现在团体凝聚力、团体气氛、团体规范、团体活动的参与度及成员互动水平等。

如《遇到，自己》，有一场景：

学生1：大家都说我很冷漠（成员系统）。其实我是不太信任人，因为被狠狠伤害过，我对她说的心里话她却跑去告诉其他人（个人系统）。所以我不再轻易相信别人了，我觉得很受伤，我再也不想对任何人敞开心扉（成员系统）。

师：真遗憾，你的同伴没有守护好你的心里话。你想听听看其他同学是怎么看待这个事情的吗？（“共情”营造安全团体气氛，“引导”激荡团体互动，促成团体整体的系统）

学生2：她伤害了你，不代表其他人也会伤害你，继续这样会把所有的人都挡在友谊之门之外的。（团体系统）

学生3：也许这不是她的本意，只是不小心说漏了嘴。也许她已经在尽力弥补了，给她个机会，也给自己一个机会，怎么样？（团体系统）

.....

师：此刻，你有什么想说的吗？



学生1：也许吧，我希望自己能够尽快地走出这段阴影，快乐地生活。

师：这也是我希望的，正如前面那位同学说的，去试才有改写的可能，加油。

.....

师小结：同学们不管遇到哪个“隐藏我”，我们只要带着一颗感恩的心，感谢成长就会有收获。

3. 方案设计时要有相关心理学理论作指导

在设计特定主题的班级团体辅导活动方案时，考虑特定主题的相关理论是设计是否成熟与成效是否显著的关键。特定问题有特定的协助策略，方能切中需要，相关理论主要包括两部分：

1. 问题成因分析

针对特定主题的问题分析，如学习低成就的成因分析等。

2. 问题的辅导策略

针对特定学生问题的辅导策略，如提升学习成就的学习辅导策略等。

包含上述两类的主要的相关理论与实务报告，可提供有效辅导方案的设计参考。