

高校心理健康教育系列丛书



# 大学生集体 心理教育

## 活动设计与操作

DAXUESHENG JITI XINLI  
JIAOYU HUODONG  
SHEJI YU CAOZUO

刘 惠 李 媛 编著



电子工业出版社

高校心理健康教育系列丛书

# 大学生集体 心理教育

## 活动设计与操作



DAXUESHENG JITI XINLI  
JIAOYU HUODONG  
SHEJI YU CAOZUO

刘 惠 李 媛 编著



电子科技大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生集体心理教育活动设计与操作 / 刘惠, 李媛编  
著. —成都: 电子科技大学出版社, 2010. 3  
ISBN 978-7-5647-0452-0

I. 大… II. ①刘… ②李… III. 大学生—心理卫生—健  
康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 032272 号

## 内 容 提 要

本书根据大学生入校后所面临的各种心理问题, 按照学生在每一个年级学习心理和生活所提出的心理任务, 提出相应的集体活动的方式, 帮助学生适应并提高学习、生活的效率。本书分为三部分共九章, 从集体心理教育活动的理论、设计与案例分析等方面对大学生集体心理活动的理论与实践进行了阐述。

本书适用于从事心理健康教育、学生工作的辅导员及班主任。

高校心理健康教育系列丛书

## 大学生集体心理教育活动设计与操作

刘 惠 李 媛 编著

- 
- |       |                                                |
|-------|------------------------------------------------|
| 出 版:  | 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051) |
| 策划编辑: | 周清芳                                            |
| 责任编辑: | 周清芳                                            |
| 主 页:  | www.uestcp.com.cn                              |
| 电子邮箱: | uestcp@uestcp.com.cn                           |
| 发 行:  | 新华书店经销                                         |
| 印 刷:  | 成都蜀通印务有限责任公司                                   |
| 成品尺寸: | 140mm×203mm 印张 8.5 字数 220 千字                   |
| 版 次:  | 2010 年 3 月第一版                                  |
| 印 次:  | 2010 年 3 月第一次印刷                                |
| 书 号:  | ISBN 978-7-5647-0452-0                         |
| 定 价:  | 16.80 元                                        |
- 

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 邮购本书请与本社发行部联系。电话: (028) 83202323, 83256027
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

# 前言 QIANYAN ◆

随着社会的发展，科技的不断进步，人类已经进入了一个全新的时代，现代人体验到了一种全新的价值理念和生存方式。社会生活不断变化，生存竞争异常激烈，生活环境越来越差，社会公共危机事件不断发生，严峻的生存现实导致了人类整体的心理越来越“缺钙”，这一变化趋势更明显地表现在高校之中。当今教育无法回避来自现实的这一挑战，培养心理健康、向上、成熟、完满的大学毕业生已成为时代教育的主题，心理健康教育因此得以产生、发展和壮大。

我国高校大学生心理健康教育起步于20世纪80年代中期，已经历了30多年的发展历程。高校心理健康教育工作从无到有、从少到多，在优化学生心理素质、开发学生心理潜能、提高学生心理健康水平、减少学生心理疾患发生、促进学生全面成长中发挥了积极的作用，取得了良好的效果。

中共中央、国务院一直都非常重视大学生心理健康教育工作。1994年《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》提出，要通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育 and 指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。1995年《中国普通高等学校德育大纲（试行）》要求，把心理健康教育作为高等学校德育的重要组成部分。1999年《中共中央国务院关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》强调，在全面推进素质教育工作中，必须更加重视德育工作，加强学生的心理健康教育。2001年3月，教育部印发《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》，对大学生心理健康教育工作的主要任务和内容、工作的原则、途径和方法，以及队伍建设等方面做出了明确规定。2002年4月，教育部印发《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要（试行）》，就进一步加强大学生心理健康教育工作作出全面部署，提出具体实施意见。2003年12月，教育部办公厅下发了《关于进一步加强高校学生管理工作和心理健康教育工作的通知》，要求各高校党委高度重视，切实把大学生心理健康教育工作纳入学校重要议事日程，采取有效措施抓紧抓好。这些文件精神贯彻落实，对我国高校大学生心理健康教育工作的开展和深入提供了政策保证。

尽管我国的高校心理健康教育仍处于发展期,但是心理健康教育工作已经渗透到学校工作的各个方面,心理健康教育已影响着高校的教育观、人才观和学生观。心理健康教育也正成为每一个学生自身成长的内在需要,不少高校大学生已经清楚地意识到:只有优异的成绩,但不懂得与人交往,是个寂寞的人;只有过人的智商,但不懂得控制情绪,是个危险的人;只有超人的推理,但不了解自己,是个迷惘的人;越来越多的学生主动、自觉地接受和参与心理健康教育活动。随着心理健康教育的普及与深化,心理健康教育的内容将会侧重开发学生潜能、培养创新能力、确立健康自我形象、人际交往训练等方面。从心理健康教育的方法来看,集体活动的方式受到越来越多的重视,集体活动的重点在于集体成员的互动,实践性强,形式多样,生动有趣,适用面广,在心理健康教育课、各类课外活动、班级管理和团队活动中都可以应用;从心理健康教育工作队伍的建设来看,辅导员的专业化程度越来越高,同时,辅导员也成为心理健康教育工作队伍中重要的组成力量。2005年1月教育部在《关于加强高等学校辅导员队伍建设的意见》中指出,辅导员是高等学校教师队伍的重要组成部分,是高等学校从事德育工作,开展大学生思想政治教育的骨干力量,是大学生健康成长的指导者和引路人。

基于以上认识,为了帮助辅导员及相关学生工作人员更好地掌握心理健康教育的理论与方法,本书借鉴了心理健康教育中团体辅导的相关做法,以活动理论为基础,以大学生四年中面临的心理发展任务为内容,设计了以班集体为对象的大学生集体心理教育的活动,并探讨了在实践活动中的一些相关问题。这本书的主要特点是帮助辅导员与学生干部更有效地组织学生的集体活动,所有活动操作性强、方便易学,可以根据自己实践的需要进行活动的选择。

作 者

2010年2月



# 目 录

## 第一部分 集体心理教育活动的理论

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 第一章 心理教育活动概述.....         | 1  |
| 第一节 心理教育活动的概念.....        | 3  |
| 第二节 心理教育活动的组织类型.....      | 6  |
| 第三节 集体心理教育活动.....         | 15 |
| 第四节 辅导员在集体心理教育活动中的作用..... | 19 |
| 第二章 集体心理教育活动的理论基础.....    | 25 |
| 第一节 维列鲁学派的活动理论.....       | 25 |
| 第二节 群体动力学.....            | 30 |
| 第三节 社会学习理论.....           | 36 |
| 第四节 人际交互作用分析理论.....       | 40 |
| 第五节 以人为中心的理论.....         | 45 |
| 第三章 集体心理教育活动的设计.....      | 51 |
| 第一节 集体心理教育活动的设计概述.....    | 51 |
| 第二节 集体心理教育活动的设计步骤.....    | 62 |

## 第二部分 不同年级的集体心理教育活动设计

|                     |    |
|---------------------|----|
| 第四章 大学生的身心发展特点..... | 66 |
| 第一节 大学生的生理发展特点..... | 66 |



|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 第二节 大学生的心理发展特点.....                 | 68  |
| 第五章 大一学生的集体心理教育活动方案.....            | 82  |
| 第一节 大一学生的心理特点.....                  | 83  |
| 第二节 大一学生中常见的心理问题<br>——高校适应的困惑期..... | 85  |
| 第三节 大一学生集体心理教育活动方案的设计.....          | 93  |
| 第六章 大二学生的集体心理教育活动方案.....            | 116 |
| 第一节 大二学生的心理特点.....                  | 116 |
| 第二节 大二学生中常见的心理问题<br>——心理问题的多发期..... | 117 |
| 第三节 大二学生集体心理教育活动方案的设计.....          | 125 |
| 第七章 大三学生的集体心理教育活动方案.....            | 136 |
| 第一节 大三学生的心理特点.....                  | 136 |
| 第二节 大三学生中常见的心理问题<br>——情感发展的冲突期..... | 138 |
| 第三节 大三学生集体心理教育活动方案的设计.....          | 141 |
| 第八章 大四学生的集体心理教育活动方案.....            | 150 |
| 第一节 大四学生的心理特点.....                  | 150 |
| 第二节 大四学生中常见的心理问题<br>——择业求职的盲目期..... | 151 |
| 第三节 大四学生集体心理教育活动方案的设计.....          | 155 |
| 第九章 辅导员的准备与团体活动中常见问题的处理.....        | 158 |
| 第一节 辅导员的准备.....                     | 158 |
| 第二节 团体活动中常见问题的处理.....               | 176 |



### 第三部分 集体心理教育活动的案例分析

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| ◆案例一◆ 入校后新生目标的确定 .....            | 182 |
| ◆案例二◆ 学生自我控制能力的提高 .....           | 187 |
| ◆案例三◆ “我成长我负责” 成长报告 .....         | 191 |
| ◆案例四◆ “成长路上有你有我” “五四” 徒步一环路 ..... | 194 |
| ◆案例五◆ 压力免疫训练 .....                | 197 |
| ◆案例六◆ 学生人际协调能力训练 .....            | 200 |
| 附录一 热身活动 .....                    | 204 |
| 附录二 心理测验 .....                    | 211 |
| 附录三 心理咨询与治疗技术 .....               | 248 |
| 参考文献 .....                        | 256 |
| 后 记 .....                         | 258 |

# 第一部分

## 集体心理教育活动的理论

◆ JiTi XinLi JiaoYu HuoDong De LiLun

### 第一章 心理教育活动概述

高等教育是培养人的一种社会活动，是教育者有目的、有组织、有计划地对受教育者身心施加影响的社会实践。在这一实践活动中，教育工作者必然经常地接触到学生的各种心理活动。同时，教育者也日益认识到学生的心理问题影响着学生生活、学习的各个方面，对学生进行心理健康教育应该成为学校教育的重要内容。

心理教育，又可称为心理健康教育，是以发展人的心理素质为宗旨的教育，主要内容有开发心理潜能，提高心理机能，防治心理疾患，从而增进人格的整体提升。<sup>①</sup>

心理教育是学校教育中的重要组成部分，这是一个系统工程，它需要学校全员的共同努力。

近年来的实践表明，高校心理健康教育是一个多层次、多渠道以及专业性很强的专业，既需要心理咨询专业人员，又需要学生、家长、教师、学生工作干部的共同参与；既要有专业心理咨询服务，又要有课堂教学、科普宣传等相配合，其原则是“以发展性辅导为主，以障碍性咨询为辅”。

---

① 沈贵鹏著. 心理教育活动论. 高等教育出版社, 2005 年

高校心理教育的途径和措施主要体现在以下几方面:

第一,开展大学生心理问题筛查工作,建立大学生心理档案。

科学、有效、及时地发现那些可能有心理问题的学生及其心理问题的特点和严重程度,是做到大学生心理问题及时发现、早期干预和有效控制的必要前提,因此,大学生心理问题的筛查一直是大学生心理健康教育工作者最为关注问题之一。

第二,广泛开展心理教育宣传活动,营造增进心理健康的良好氛围。

目前,很多高校都开设了与心理健康教育有关的心理学课程,主要有三种形式:一是在大学生思想品德课中安排了心理健康方面的内容;二是开设全校性的、与心理健康有关的选修课;三是开设心理健康与指导方面的必修课。从内容上看,既有着重于普及心理健康知识方面的课程,又有着重于帮助大学生培养优良心理品质和提高心理调适能力方面的团体心理咨询或心理训练课程。

通过举办讲座与心理健康宣传日或宣传周活动,增强大学生心理健康意识,帮助大学生正确认识心理问题,提高大学生心理素质和减少大学生心理问题。

第三,构建学生、学生干部和心理咨询专业人员三级工作机制。

大学生的心理问题具有不同的层次,从一般的适应问题到严重的心理障碍或精神疾病都可能存在,因此,帮助大学生解决心理问题要建立一个分层次的工作机制。每一名大学生都生活在学生群体之中,他们之间接触最多,相互之间也比较了解,有些心理问题通过同学谈心 and 帮助很容易就能缓解或解决,因此,在大学生之间建立一种心理互助机制对于减少心理问题的发生和控制心理问题的发生是非常重要的。如很多高校都成立了大学生心理健康协会等学生社团,有的高校由学生自己开设心理互助热线,

还有的高校在班集体中设立学生心理委员等。

辅导员是与学生打交道最多的老师，对学生的个性特点、家庭状况、学习情况和人际关系状态等都比较清楚，同时辅导员又是代表学校直接做学生思想教育与管理工作的。所以，辅导员在学生心理健康教育工作中担任着重要角色，经过一定的心理咨询培训，再根据自己丰富的思想教育工作经验，对学生面临的一般性心理问题，在日常思想教育过程中都能全部或部分解决。

第四，开展心理咨询，为大学生提供专业的心理咨询服务。

心理咨询是解决大学生心理问题的重要途径，是高校心理咨询机构的基础性工作。心理咨询是一项专业性很强的工作，是一种职业性的帮助行为。心理咨询是指由受过咨询心理学专门训练的专业人员运用心理学的原理和方法，针对求询者的各种适应与发展问题，通过与求询者协商、交谈、启发和指导的过程，帮助求询者达到自立自强、增进心理健康水平和提高生活质量的目的。大学生心理咨询强调发展性咨询模式，主要帮助大学生得到充分的发展，扫除他们正常成长过程中的障碍。

## 第一节 心理教育活动的概念

把活动与心理教育联系起来，是因为心理教育的特殊性。与传统的学校教育不同，心理教育不是以传递知识为目的，而是以促进人的心理成长为导向。而人的心理成长只能通过活动才能实现。活动是生命的本源意义之一。人的心理系统的每一种结构都是在人的活动过程中，在人与物质世界相互作用的过程中不断建构的结果。如果没有活动，没有人与物质化对象之间的相互作用，心理结构不可能完成从旧质向新质的转化。因此活动是最切合学校实际开展心理教育的途径，也是最富成效的途径。学生的心理世界通过形式多样的活动展示，形式多样的活动又不断丰富学生

的心理世界。心理教育活动以学生为主体,通过学生的主动参与和积极体验,实现心理的自我认知、自我体验、自我反思与自我建构。

以活动的形式进行心理教育,操作方便、成效显著,已经受到心理教育专家、一线心理教育工作者以及学校师生的高度认可。对心理教育活动的模式进行系统、规范的研究,既能使心理教育活动有“章”可循、有“法”可依,又能使心理教育兼职教师、辅导员、团队工作者、思政教师等得心应手地开展心理教育活动,进一步促进心理教育活动的开展,提高学校心理教育的实效。

## 一、心理教育活动的概念

心理教育活动是指在学校情境中,根据学生生理、心理发展特点,以心理学的理论和技术为主要依托,以学生的直接经验与体验为基础,有目的、有计划地培养(包括自我培养)学生良好的心理素质,开发心理潜能,进而促进学生身心和谐发展和素质全面提高的教育实践活动。

## 二、心理教育活动的类型

学校各类活动都有着丰富的心理教育资源,如果设计得当,这些资源都可以是有心理教育价值的活动,根据学校活动的特点,我们可以把心理教育活动分为三类:

### (一) 心理教育常规活动

心理教育的常规活动包括:晨会、班会、班等团活动、体育活动、文体活动、社会实践活动和学校的传统活动等。在这类常规活动中,心理教育蕴含其中,因此,这类活动又可称之为“融合性心理教育活动”,具体可分为:以养成为主的心理教育活动、以认知为主的心理教育活动、以情感为主的教育活动、以实践为主的心理教育活动、以模拟为主的心理教育活动。

## （二）心理教育专题活动

这类活动是针对学生特有的心理特点设计的心理教育活动。这类活动的设计需要有一定的心理健康教育的背景知识，活动的组织也有其自身的特点与规律，本书所涉及的活动都属于专题性的教育活动。具体可分为两类，一类是以心理结构为基础的心理教育专题活动。这类活动是以心理学原理所表达的心理结构为依据来组织的，如认知训练（注意力、观察力、记忆力、想象力、思维力）、情感培养、意志锻炼、性格塑造等。这类活动的组织有深厚的心理学理论基础，但活动组织较为刻板，针对性也不够突出；另一类是以人生课题为基础组织的心理教育专题活动。这类活动的组织通常不拘于心理结构体系，而是根据心理教育的实际需要组织相应的活动，内容涉及智能训练、学习指导、人际交往、社会适应、自我完善等。

## （三）心理教育学科活动

这类活动是在以学科为组织形式的活动中体现出来的，但这种形态的学科课程与传统的学科课程相比已产生了重大变化，它并不严格按学科的结构组织，也不是以传递知识为宗旨，而是通过“学科活动”的方式组织实施，即在目前的分科教学体制中，心理教育可视为一个学科领域，以此为基础组织相应的具有学科性质的课程。现行的心理教育实践中，许多学校都是以“学科课程”的形式实施心理教育，如开设“心理教育课”、“心理辅导课”、“心理训练课”等，尽管名称不一，性质则是一致的，它们与传统学科课程最显著的差异就是突出了“学科活动”的位置，以活动课程的形式组织实施学科课程的内容。

## 三、心理教育活动的性质

心理教育活动是具有双重性质的课程，既属于学科课程，又属于活动课程。一方面，学科活动应服从学科课程的目标，具有

学科课程的某些特征；另一方面，学科活动又具有活动课程的结构和运作的程序，具有活动课程的某些特征，不强调一方而否定另一方。就学科活动的性质而言，一种倾向是将其纳入学科课程范畴；另一种倾向是将学科活动纳入活动课程范畴。事实上，学科活动具有学科课程与活动课程的双重性质，它是服从学科课程目标的活动课程，这一新型课程不仅克服了只重间接经验的学科课程的弊端，也克服了只重直接经验的活动课程的不足，发挥了两类课程的优势，消解了学科与活动的二元对立，代表了学科课程与活动课程融合的一种趋势，因此，有理由认为学科活动课程是课程发展的一个新的生长点。纵观心理教育实践，心理教育学科活动是较为适合心理教育特点的一种新型活动方式，它有助于发挥学生的主体地位、符合心理发展要求，避免了学科课程机械、刻板的一面，吸纳了活动课程积极主动、生动鲜活、创新建构的特点，许多心理教育工作者都很重视这种课程形式。这种活动并不为心理教育所独有，但近年来心理教育活动的探索大大丰富了这种课程的内涵，体现了心理教育的特色。

## 第二节 心理教育活动的组织类型

集体心理教育活动、小组心理教育活动和个别心理教育活动是心理教育活动的三种组织形式，由于三者的组织方式各不相同，也就体现出了各自的内涵与功能。学生在成长与学习过程中会遇到各种各样的烦恼，如果这些烦恼没有及时解决与克服，就会对学生的心理产生一系列的影响，严重的甚至会产生心理疾病。对于这些问题的解决不能采取一刀切的办法，必须根据实际情况来选择心理教育的类型。由于集体心理教育活动在学校心理教育活动中占有最主要的地位，因此，本书第二章将系统地探讨集体心理教育活动。



## 一、集体心理教育活动

集体心理教育活动是开展心理教育活动的最为普遍的一种形式。集体心理教育活动是以集体中的全体成员为对象，在集体的情境中，通过对有关心理问题的认知、体验、师生互动和学生互动等促进每一个成员心理成长的过程。绝大多数学校的心理健康教育都是以班级为单位展开的，但又不仅仅局限于班级。通常是在集体领导者的带领下，集体成员围绕某一共同关心的问题，通过一定的活动形式与人际互动，相互启发、诱导，形成集体的共识与目标，进而改变成员的观念、态度和行为。

## 二、小组心理教育活动

小组心理教育活动，也称团体心理教育活动，它是在小组（团体）情境中开展心理教育的一种活动形式，这种活动旨在通过小组成员的相互作用，促进个体的自我认识、自我反省，从而调节心理和行为方式，改善人际关系，增进心理成长。

相对于集体与个别心理教育活动来说，小组心理教育活动无论是其组织形式还是活动内涵都有许多不同，这一形式的活动更适合解决某些具有共性的心理问题，也常常能收到较好的活动效果。由于小组心理教育活动凸显了团队氛围的作用，较之单向或双向沟通的个别活动有着更为广泛的影响和更强的感染力，使活动者可以从较多的视角审视自己和他人的行为，从而起到相互支持、相互学习的效果。就活动效果而言，小组心理教育活动所提供的“生活经验”和“准真实情境”，使活动者模仿、学习和心理训练能够在自然而然中进行，活动的效果更容易巩固，也容易迁移到日常生活中去；就活动的组织者而言，小组心理教育活动更体现了“经济”的原则，提高了活动的效率。