大学生团体心理训练教程

DAXUESHENG TUANTI XINLI XUNLIAN JIAOCHENG

主编 张 婷

電子工業出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn

大学生团体心理训练教程

DAXUESHENG TUANTI XINLI XUNLIAN JIAOCHENG

主编 张 婷

電子工業出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn

内容简介

《大学生团体心理训练教程》紧紧围绕当代大学生的身心特点、生活环境、学习实际以及常见的心理障碍展开，旨在通过有目的、有计划的心理训练，帮助大学生优化心理素质，提高心理健康水平，增强社会适应性。本书具体章节涉及“适应环境篇”、“自我意识篇”、“和谐人际篇”、“合理情绪篇”、“应对挫折篇”、“快乐学习篇”、“美丽爱情篇”和“心灵成长篇”。学习固然是学生的主要任务，但大学阶段的学习已不局限于以往的学习概念，我们将进一步探讨大学生的学习心理。此外还有“爱情”这个大学生普遍关注的问题。相信通过对全书学习与训练之后，你一定会对自身心理健康有所认识和把握。

本书可作为高职高专院校心理健康训练的教材，对于从事心理健康教育的教师、辅导员以及从事学生管理工作的教育工作者来说，也可以从此书中获得一些有用的资讯。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

大学生团体心理训练教程 / 张婷主编. －北京：电子工业出版社，2013.2

ISBN 978-7-121-19612-6

Ⅰ. ①大… Ⅱ. ①张… Ⅲ. ①大学生－心理健康－健康教育－高等学校－教材 Ⅳ. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 030092 号

策划编辑：柴　灿
责任编辑：郝黎明　　文字编辑：裴　杰
印　　刷：三河市鑫金马印装有限公司
装　　订：三河市鑫金马印装有限公司
出版发行：电子工业出版社
　　北京市海淀区万寿路 173 信箱　邮　　036
开　　本：720×1000　1/16　印张：9.5　字数：243.2 千字
印　　次：2013 年 2 月第 1 次印刷
定　　价：19.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前　言

高职高专大学生团体心理训练，是提升和改善大学生心理健康状况，促进大学生健康成长的重要途径，也是高等职业教育的重要形式与内容。编写一本既能够反映心理健康教育的现代理念，又能体现高职高专大学生身心特点的心理健康训练教程，是当前高职高专院校心理健康教育持续发展、提升大学生心理健康水平的现实需要。本书在编写中力求体现以下特点：

（1）可操作性。本书的每一个章节设计了凸显不同主体的具体可行的实践和训练，通过团体训练，使学生学以致用。

（2）针对性。全书结合高职高专大学生学习生活中经常遇到的心理问题，设计心理互动和训练内容，并要求学生在生活中不断体会、练习，以培养和提高学生的心理素质。

（3）趣味性。书中的每节开篇均以心理小故事导入，生动精彩，引人入胜，有利于激发学生的学习兴趣，引发学生的思考和关注。章节中的自测和延伸阅读引出心理问题和知识点，启发和帮助学生了解自己、分析自己。

本书由浙江商业职业技术学院从事心理健康教育与咨询和思想政治教育工作的老师共同完成。总体框架由张婷、杨金石、许文英、钱金丽四位老师经反复研究讨论后确定。本书由张婷担任主编，参加编写的人员有杨金石、许文英、钱金丽。

由于编撰时间较紧，编者水平有限，书中的疏漏及错误再所难免，敬请读者批评指正。

编　者

2013 年 1 月

目 录

第一章 适应环境篇 ……1

引言……1
训练一 寻人行动……2
训练二 心中的塔……5
训练三 体验放松……6
本章结语……9
课后自测……12
延伸阅读……14

第二章 自我意识篇 ……16

引言……17
训练一 自问自答“20个我是谁” ……18
训练二 你是谁 我是谁……19
训练三 价值拍卖会……21
训练四 “我的五样” ……23
本章结语……24
课后自测……29
心灵鸡汤……30
链接阅读……33

第三章 和谐人际篇 ……37

引言……37
训练一 信任之旅……38
训练二 风雨同行……41

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

训练三　解开千千结 …… 43
本章结语 …… 45
心理剧场 …… 48
课后自测 …… 50
心灵鸡汤 …… 52

第四章　合理情绪篇 …… 53

引言 …… 54
训练一　猜一猜 …… 55
训练二　演一演 …… 56
训练三　你的情绪盘 …… 58
训练四　情绪大挪移 …… 60
本章结语 …… 61
心理剧场 …… 65
课后自测 …… 66
链接阅读 …… 69

第五章　应对挫折篇 …… 72

引言 …… 73
训练一　生命蜘蛛网 …… 74
训练二　左手　右手 …… 77
训练三　不做受害者 …… 79
训练四　风雨之后是彩虹 …… 81
本章结语 …… 83
课后自测 …… 85
心灵鸡汤 …… 86

第六章　快乐学习篇 …… 88

引言 …… 89
训练一　超效方法 …… 90
训练二　思维导图 …… 93
训练三　备战考试 …… 95

本章结语……96
课后自测……97
心灵鸡汤……99
链接阅读……100

第七章　美丽爱情篇……103

引言……104
训练一　爱在指间……106
训练二　爱的表达与拒绝……108
训练三　失恋的好处……110
本章结语……112
课后自测……116
心灵鸡汤……120
链接阅读……121

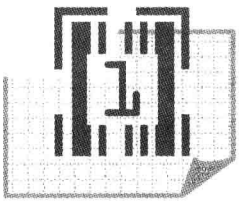
第八章　心灵成长篇……126

引言……126
训练一　飞机失事……127
训练二　感恩父母……129
训练三　幸福账本……131
本章结语……133
课后自测……135
心灵鸡汤……138

参考文献……140

第一章

适应环境篇



智慧的本质就是适应。

——瑞士心理学家　让·皮亚杰

本章目标

1．了解适应的意义与发展规律；
2．掌握在大学环境中适应不良的主要表现；
3．提高适应能力，学会适应。

引　言

适应变化：永远保持“新鲜奶酪”

2001 年，一本由斯宾塞·约翰逊写的小说在全球销量超过两千万册，书名是“谁动了我的奶酪”，讲述了两个小矮人哼哼与唧唧、两只小老鼠嗅嗅与匆匆的故事，核心观点是：变化总是在发生，既要预见变

化又要追踪变化并尽快适应变化及做积极的改变，尝试冒险并享受变化！记住：适应变化与享受变化！

曾经有这么一段话：一个人在少年时期想改变全世界，青年时期想改变自己的国家，中年时期想改变家庭，在老年时，他惊奇地发现："他只能改变自己"。

由高中生到大学生的转变，不仅仅是学生身份的转变，更重要的是要对变化敏感地预见、积极地追踪，最主要的还是适应。例如，在中学时代，你也许出类拔萃，但在大学时代却变成一名普通大学生；也许，你对大学生活五彩斑斓的梦想与现实有一定的差异；也许，你期望的学业成绩与现实有一定距离……所有这些，都需要进行积极的调整。

大学，首先面临环境的巨大改变。中学以前，绝大多数同学在相对稳定的学习环境中成长，共同的地域文化、一致的文化认同与行为准则，使大家的成长具有共通性。进入大学，来自不同地域、不同家庭背景、不同教育观念的年轻大学生走到一起来，对每一位进入大学学习的学生而言，都会面临大学生活的重新适应与调整，需要以最快的速度熟悉环境、适应环境。

训 练 一

寻 人 行 动

一、活动目的

让学生通过“寻人行动”学习主动交往，增强学生对陌生环境的适应能力。

二、人员与场地

人数 20～50 人，室内场地。

三、活动道具

“寻人信息卡”、笔。

四、操作程序

1.“寻人行动”要求学生根据“寻人信息卡”上的信息，在 10 分钟内找到具有该特征的人简单交流后签名。

2．大家交流“寻人信息卡”，看看谁的签名最多。主持人邀请有代表性的学生进行全班交流，如签名最多的和某一特征签名最少的。

3．交流完毕后，主持人在全班梳理信息，请具有同一特征的人站立一排相互介绍与交流。

寻人信息卡

序　号	特　　征	签　名	序　号	特　　征	签　名
1	穿 39 码的鞋		14	色盲、色弱者	
2	会打乒乓球		15	某学科的课代表	
3	有白发的人		16	擅长游泳	
4	喜欢听古典音乐		17	戴眼镜	
5	去过北京		18	补过牙	
6	骑自行车上学		19	穿黑色袜子	
7	身高 170 厘米		20	喜欢唱周杰伦的歌	
8	妈妈是教师		21	喜欢上网聊天	
9	校运动会获过奖		22	当过志愿者	
10	读过韩寒的书		23	网络游戏高手	
11	参加过爱心捐款		24	有住院开刀的经历	
12	曾经的理想当医生		25	体重 54 千克	
13	四月出生		26	喜欢红色	

续表

序　号	特　　征	签　名	序　号	特　　征	签　名
27	喜欢爬山		30	想报考外地大学	
28	不是本地人		31	理科为强项	
29	爱养小动物		32	崇拜贝克汉姆	

五、注意事项

本游戏可以在陌生群体中进行，通过游戏引导学生学会主动交往与沟通，也可以在同班学生中进行，通过“寻人行动”，增强同学之间的进一步了解。

在一个栏中可以签不止一个人的名字，看看谁签的名字多。主持人要求签名人进行确认，防止假、乱信息。

符合同一特征的学生相互交流后，派一名代表做全班分享。

“寻人信息卡”中的信息根据学生的实际特点可以增减。

六、活动点评

这一活动不论对陌生的群体还是已经相处一段时间的学生来说，都会有新的收获。通过游戏，不熟悉的人开始相互了解，已熟悉的人有了进一步的交流。这对融洽人际关系，增进团体交流有很好的促进作用。

“寻人信息卡”中设计的信息，有些是通过观察就能找到当事人的，如戴眼镜、穿黑色袜子等；有的是需要简单交流后才能确认的，如穿 39 码的鞋、身高 170 厘米、有白发的人。更多是需要做深入交谈才能获得的信息，如喜欢听古典音乐、为贫困学生捐过钱物、曾经的理想当医生、有住院开刀的经历。主持人根据学生获得的签名情况，可以了解其交流的深度与广度。在提问签名者的同时，可以进一步确认其交流获取信息的正确性和技巧能力。

运用“寻人信息卡”去完成“签名”任务，还是比较单一的交流，即我与你。最后把具有同一特征的所有同学集中在一起进行相互交流，则是比较广泛的交流，即我与你们。共同的特征、共同的爱好把大家联系在一起，在群体的交流中让大家体验快乐。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

训练二

心中的塔

一、活动目的

1．让学生在团体合作中体验领导、配合、服从等角色。

2．培养学生学会悦纳自己、欣赏他人的态度。

3．帮助学生开拓思维，积极创新，大胆表现，追求形式与内涵的和谐。

二、人员与场地

人数 20～50 人，室内场地。

三、活动道具

每组需要大报纸 4 张、透明胶带纸 1 卷、剪刀 1 把。

四、活动程序

1．将全班学生分成若干个组，每组以7～8人为宜。每组领取材料一份：报纸4张、透明胶带纸1卷、剪刀1把，在20分钟内完成建“塔”任务，并取好“塔”名。

2．各组推荐一名同学在全班内交流，介绍“塔”名和设计创意。

五、注意事项

1．选出2个观察员，全程观察各小组建“塔”过程，特别注意组内人员的角色确定过程。交流结束时做观察报告。

2．在建“塔”过程中不许用语言交流，请观察员提醒督促。

3．建议在各组完成建“塔”任务后，小组成员与作品合影留念。

报纸的用量可根据时间长短、场地大小来确定，各组的用量基本相同，但要备有余量允许各组适量添加。

训练三

体验放松

一、活动目的

1．让学生学会释放紧张的情绪，懂得松弛之道。

2．让学生集体体验放松的感觉，掌握自我放松的要领和技巧。

二、人员与场地

人数 20～50 人，室内场地。

三、活动道具

放松音乐。

四、活动程序

1．热身“过电”游戏。

全体学生以圈形站立，伸出左手手心向下，伸出右手食指向上与相邻同学的左手手心接触。主持人随机喊一些数字，当喊尾数是 7 的数字（如 27、37、47……）时，学生要设法左手抓，右手逃，以体验心理紧张的感觉，可反复几次。

2．让学生先体验肢体紧张的感觉。体验的顺序依次为手臂部、头部、躯干部、腿部。

（1）手臂部的紧张。伸出右手，握紧拳，紧张右前臂；伸出左手，握紧拳，紧张左前臂；双臂伸直，两手同时握紧拳，紧张手和臂部。

（2）头部的紧张。皱起前额肌肉，像老人那样皱起眉头；皱起鼻子和脸颊（可咬紧牙关，使嘴角尽量向两边咧，鼓起两腮，仿佛在极痛苦状态下使劲一样）。

（3）躯干部位的紧张。耸起双肩，紧张肩部肌肉；挺起胸部，紧张胸部肌肉；拱起背部，紧张背部肌肉；屏住呼吸，紧张腹部肌肉。

（4）腿部的紧张。伸出右腿，右腿向前用力像在蹬一堵墙，紧张右腿；伸出左腿，左腿向前用力像在蹬一堵墙，紧张左腿。

3．让学生进行想象放松。

播放轻柔的音乐，根据主持人的指导语让学生进行想象放松：

“我仰卧在水清沙白的海滩上，沙子细而柔软。我躺在温暖的沙滩上，感到舒服，能感受阳光的温暖，耳边能听到海浪的声音，感到温暖而舒适。微风吹来，使我有说不出的舒畅感觉。微风带走我的思想，只剩下一片金黄的阳光。海浪不停地拍打海岸，思维随着节奏飘荡，涌上

来又退下去。温暖的海风吹来，又离去，带走了心中的思绪。我感到细沙柔软、阳光温暖、海风轻缓，只有蓝色的天空和大海笼罩着我的心。阳光照着我的全身，身体感到暖洋洋的。阳光照着我的头，我感到温暖与沉重。

轻松暖流，流进右肩，感到温暖沉重，呼吸变慢、变深；轻松暖流，流进右手，感到温暖沉重，呼吸变慢、变深；轻松暖流，又流进右臂，感到温暖沉重；轻松暖流，又流进我后背，感到温暖沉重，从后背转到脖子，脖子感到温暖沉重。

我的呼吸变慢、变深。轻松暖流，流进左肩，感到温暖沉重，呼吸变慢、变深；轻松暖流，流进了左手，感到温暖沉重；呼吸变慢、变深；轻松暖流，又流进左臂，感到温暖沉重。

我呼吸变慢，变得轻松。心跳也慢，有力。轻松暖流，流进右腿，感到温暖沉重，呼吸变慢、变深；轻松暖流，流进右脚，感到温暖沉重，呼吸变慢、变深；轻松暖流，又流回右腿，感到温暖沉重。

呼吸变慢，越来越深，越来越轻松。轻松暖流，流进腹部，感到温暖轻松；流到胃部，感到温暖轻松；最后流到心脏，感到温暖轻松。整个身体变得平静。心里安静极了，已经感觉不到周围的一切，四周好像没有任何东西。我安然躺卧在大自然中，十分自在。（静默几分钟后结束）

4．学生分享体验感觉。

五、注意事项

放松的环境要保持安静，光线不要太亮，尽量减少其他无关刺激。

学生可以找到任意一个放松的姿势，使自己处于放松、不紧张的状态，可以靠在沙发上，可以坐在椅子上，也可以躺在地板上。

放松时，学生闭上眼睛并配合深慢均匀的呼吸。

放松训练不是一朝一夕能够奏效的，必须经过数周乃至几个月的练习，方能收到明显的效果。因此，要持之以恒地坚持训练。

六、活动点评

放松技术有很多种，它们对调节情绪都是比较有效的。效果大小因人而异，主要取决于是否真能掌握要领。要领主要包括以下两个。

1．在整个放松过程中要始终保持深慢而均匀的呼吸。

2．要能体验随着想象有股暖流在身体内运动。

显然，要掌握好这两条要领必须经过多次练习和反复体会。

放松前的紧张动作是为了更好地体验放松的感觉，这种感觉越强，人的记忆就越牢固。放松训练对增强机体的能量水准、消除消极情绪、促成积极的心理状态有重要作用。考试焦虑症患者、人际交往中容易怕羞、紧张的学生可以从中得到明显的收益。

本章结语

只要我们勇敢地面对环境，面对家庭、学校、社会，面对学习、工作和人生；及时自我调整和主动适应社会环境，一定能提高适应能力，促进自身全面发展。用真诚和信心，按照“修身、齐家、治国、平天下”的顺序加强内心修养，一定能达到“明德、亲民、至善”的人生境界。

备选训练一

看我“走过来”

一、活动目的

1．在活动中通过展示自己“走过来”的形象，提升自信。

2．激发想象力和创造力，展示具有个性的自我形象。

二、人员与场地

人数 20～50 人，室内场地。

三、活动道具

事先准备一些球、花、书、报等能够表现生活、学习、运动等场景的实物，背景音乐。

四、活动程序

1．主持人宣布：活动是每一位学生面对大家，从 10 米外“走过来”。

2．在“走过来”时，可以运用各种道具，但不允许重复别人的表现方式。

3．所以学生都走完后，评选出“最自信”、“最热情”、“最幽默”、“最佳创意”、“最具活力”、“最佳搭档”等奖项。

4．集体交流，分享感受。

五、注意事项

1．开始要做好引导工作，给 5～10 分钟的创意设计与准备时间，鼓励每个人投入活动，特别是对内向、自卑、胆小的学生，既要激励又要尊重，让其放下包袱，投入体验。

2．为了避免部分学生因紧张而怯场甚至拒绝参与，可以允许两人、三人一起组合“走过来”，甚至提供面具。

3．为了营造现场气氛，可以播放背景音乐，事先多准备一些道具供学生选择，当学生“走过来”时全体可以鼓掌激励。在评选“最佳奖”时注意评选比例，以激励为目的。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com