

TUANTIXINLIFUDAO
SHIWUSHOUCE

团体心理辅导 实务手册

张 斌 肖长根 / 编著



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

TUANTIXINLIFUDAO
SHIWUSHOUCE

团体心理辅导 实务手册

- 全国教育科学“十二五”规划2013年度教育部
- 湖南省自然科学基金(14JJ3118)
- 湖南省社会科学基金(12YBA244, 13B08)
- 湖南省教育厅优秀青年基金(12B095)
- 湖南省情与决策咨询课题(2013ZZ3)
- 湖南省中医药科研计划项目(201399)
- 湖南省高校辅导员工作研究会重点项目(FDY13004)
- 湖南省
- 湖南中 (-124)
- 湖南中 成果

张 斌 肖长根 / 编著



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

团体心理辅导实务手册/张斌,肖长根编著.

—长沙:中南大学出版社,2013.11

ISBN 978-7-5487-0998-5

I. 团... II. ①张... ②肖... III. 集体心理学-心理
辅导-手册 IV. C912.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 257832 号

团体心理辅导实务手册

张 斌 肖长根 编著

责任编辑 陈 澍

责任印制 周 颖

出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-88876770

传真:0731-88710482

印 装 长沙市华中印刷厂

开 本 880×1230 1/32 印张 8.5 字数 235 千字

版 次 2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5487-0998-5

定 价 30.00 元



前 言

心理学是一门揭示人类心理活动规律的科学，是能指导人们生活的一门学科。生活与工作中的各种问题，都与心理学有着千丝万缕的联系，一旦掌握了相关的心理学知识，工作和生活中的许多难题就能迎刃而解。

当今我们正处于一个科技快速发展、社会日新月异、文化观念日益多元化的变革时代。社会各个群体都面临着多重意义的机遇与挑战，压力感、责任感和紧迫感与日俱增。因此，对于人们心理层次的关注更不能有一丝一毫的懈怠。帮助各个群体提升心理调适能力、维护良好的心理健康水平是社会的需要，也是发展的必然结果，更是时代的要求。那么如何运用好心理学知识来达到这一目的呢？只有利用心理辅导才能解决这方面的需求。当然，一对一的心理辅导是解决心理问题的有效方式，但是怎样针对大众群体，如何用更加方便、更加有效的方式来解决一般的心理适应问题呢？希望各位读者能从这本书中收获自己需要的知识。

团体心理游戏是心理服务工作的形式之一，是在多人参与团体情境之中，借助团体力量影响个体的心理过程和个性心理特征，从而使参与者学会调节和控制自己的心理状态。团体心理游戏与心理疏导因其趣味性、活泼性、实用性、诱导性而广受不同群体的欢迎。团体心理游戏有别于其他传统的心理干预方式：一是适应团体心理特点，心理疏导效果较好。相比传统的“点对点”式的心理辅导，团体心理游戏

和辅导更贴近中国人含蓄、内敛的性格特点，氛围更加轻松，观念让人更易接受，效果更佳。二是有些人性格比较内向，对心理健康的认识还有误区，即使有心理上的困惑也不愿去进行心理咨询。另外，有的心理问题是某一群体所共有的，组织团体心理游戏可达到共同改善的目的。在团队训练中，团体成员之间可加深相互认识与了解，加强友谊并改善人际关系，利用团体影响力帮助团体成员共同进步。

本书在结合社会万象及案例的基础上提炼了几种容易出现不良心理问题的群体以及三十个典型常见的问题，每个问题都通过生活实例引入，再提供团体心理游戏来解决和缓解这些问题。相信对于相应的团体成员来讲，都能看到自己的影子，发现自己的问题，且通过参与本书中的心理游戏团训能找到了解自己的心灵钥匙。在本书的最后一章还进行了游戏综合，针对不同团体整理了一系列流水式的团训游戏。附录部分是一些常用的实用性较强的专业心理学量表，以供团体成员针对某一行为或困惑做专业的测定评估。由此可见，本书是一本心理操作性与游戏指导性很强的专业心理学读物，有较强的实用意义和参考价值。

“维护心理健康、提升心理素质、提高心理和谐”是我们编著此书的理念。本书是一本面向社会各个群体的大众书籍，书中所融入的积极心理学、心理幸福感、心理弹性等专业知识大大丰富了人们对心理学的认识，使广大读者认识到心理学是一门引导人们走向快乐幸福生活的科学。

在本书的编著过程中，笔者指导的一批学生参与了笔者的团体心理辅导研究计划，他们在研究工作中积极思考，扩展研究视野，提出了一些自己的想法，他们严谨认真的态度令笔者欣慰。这本书的面世，可以说是集体智慧的结晶。为了表达对他们劳动成果的尊重，有必要将参与本书编著的作者的姓名一一列出，以示鼓励，希望他们在将来的学术发展道路上“青出于蓝而胜于蓝”。参加本书编著的作者名单如下：第一章 庞琳慧，李玉敏，张斌；第二章 李玉敏，唐志娟，谢程晋扬，肖长根；第三章 唐志娟，余舍红，旷思敏，张斌；第四章

旷思敏, 赵锬, 肖长根; 第五章 赵锬, 廖成, 张斌; 第六章 赵锬, 邱致燕。本书由张斌最后负责统稿, 肖长根、邱致燕、赵锬对各章内容进行了修改、润色和完善。

本书出版在即, 要感谢本书编著小组的全体成员, 他们不断进取、刻苦钻研的科学精神, 使笔者为之动容。感谢人文社科学院毛新志教授对本书出版的支持与鼓励, 感谢湖南中医药大学心理学系同仁的鼓励, 感谢中南大学出版社对本书出版的关心与支持。

本书虽经多次修改, 但肯定还会存在一些纰漏和不足, 敬请广大读者及时指正和赐教, 我们不胜感激。

张 斌 肖长根

2013年10月



目 录

第一章 企业员工团训	(1)
第一节 促进协作	(3)
游戏一 巧传信息	(4)
游戏二 无敌风火轮	(5)
游戏三 建绳房	(7)
第二节 加强竞争	(10)
游戏一 啄木鸟行动	(11)
游戏二 踏板运水接力	(12)
游戏三 抢板凳	(14)
第三节 舒缓压力	(17)
游戏一 月球散步	(18)
游戏二 乌鸦与乌龟	(19)
游戏三 冥想放松	(21)
第四节 提升自信	(25)
游戏一 棒打薄情郎	(26)
游戏二 优点轰炸	(27)
游戏三 积极赋义	(28)
游戏四 过电网	(29)

第五节	开发潜能	(31)
游戏一	突出重围	(32)
游戏二	随机应变	(33)
第六节	消除职场倦怠	(37)
游戏一	面对面笑	(38)
游戏二	南太平洋	(39)
游戏三	一份“合约”	(40)
第二章	青少年团体团训	(43)
第一节	克服自卑	(45)
游戏一	顶纸棒	(46)
游戏二	其实你不差	(47)
第二节	学会沟通	(50)
游戏一	怪物史莱克	(51)
游戏二	拯救海神号	(53)
游戏三	雷区	(54)
第三节	适应新环境	(57)
游戏一	情感病毒	(58)
游戏二	晋级	(60)
游戏三	攻关	(61)
第四节	缓解学习压力	(64)
游戏一	互相按摩	(65)
游戏二	“过电”游戏	(66)
游戏三	肢体放松	(67)
第五节	培养自觉性	(70)
游戏一	我要学	(71)
游戏二	连点游戏	(72)
游戏三	做自己的尺子	(73)

第六节	锻炼意志力	(76)
游戏一	大逃亡	(77)
游戏二	翻越毕业墙	(78)
游戏三	奥地利女王圈	(79)
第三章	大学生团体团训	(83)
第一节	做好职场规划	(85)
游戏一	未来的自己	(86)
游戏二	七巧板训练	(87)
第二节	学会调节情绪	(93)
游戏一	表情模仿	(94)
游戏二	心情涂鸦	(95)
第三节	培养良好的习惯	(98)
游戏一	一寸光阴一寸金	(99)
游戏二	叉手	(100)
游戏三	邻居一堆堆	(101)
游戏四	时间大比萨	(103)
第四节	学会自理	(106)
游戏一	早上起来叠被子	(107)
游戏二	认识自理	(109)
游戏三	换位思考	(110)
第五节	培养安全意识	(112)
游戏一	知识抢答	(113)
游戏二	情景剧	(114)
游戏三	安全演习	(115)
第六节	提高领导能力	(117)
游戏一	老鹰抓小鸡	(118)
游戏二	他的授权方式	(119)

游戏三	今天我当家	(120)
第七节	培养创新思维	(123)
游戏一	呼啦圈	(124)
游戏二	高空飞蛋	(125)
游戏三	建大桥	(126)
第四章	社会弱势群体的团训	(129)
第一节	抚慰灾后创伤	(131)
游戏一	我们是一家人	(132)
游戏二	声音情绪	(133)
游戏三	恐惧并不可怕	(134)
第二节	正视出狱后的我	(137)
游戏一	新百万富翁	(138)
游戏二	我也不错	(140)
第三节	重燃工作激情	(143)
游戏一	独一无二	(144)
游戏二	魅力四射	(145)
游戏三	突破重围	(146)
第四节	关怀留守儿童	(149)
游戏一	信任背摔	(150)
游戏二	撕纸	(151)
游戏三	培养自信	(152)
第五节	治愈心灵	(156)
游戏一	头脑风暴	(157)
游戏二	怪兽	(158)
游戏三	进化论	(159)
第六节	重拾信心	(161)
游戏一	背背相印	(162)

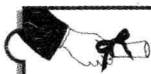
游戏二	接力往返跑	(163)
游戏三	听声音辨动物	(164)
第五章	公职人员的团训	(167)
第一节	凝练军魂	(169)
游戏一	联体足球	(170)
游戏二	翻越城壕	(171)
游戏三	穿越曲径	(173)
第二节	为师典范	(176)
游戏一	蒙眼作画	(177)
游戏二	吸管运输	(178)
游戏三	拔河	(179)
第三节	为国为民	(182)
游戏一	放飞想象	(183)
游戏二	官兵捉贼	(184)
游戏三	学会赞美	(185)
第四节	白衣天使	(188)
游戏一	贪得无厌	(189)
游戏二	电波速度	(190)
游戏三	鸡对鸭讲	(192)
第五节	最熟悉的陌生人	(195)
游戏一	蜘蛛网	(196)
游戏二	寻宝游戏	(197)
游戏三	9个圆点的问题	(199)
第六章	各团体团训活动策划书	(203)
第一节	企业团体团训策划书	(205)
第二节	青少年团训策划书	(213)

第三节	大学生团训策划书	(219)
第四节	弱势群体团训策划书	(228)
第五节	公职人员团训策划书	(235)
附表	(241)
参考文献	(259)

第一章 企业员工团训

- 第一节 促进协作
- 第二节 加强竞争
- 第三节 舒缓压力
- 第四节 提升自信
- 第五节 开发潜能
- 第六节 消除职场倦怠

现今，随着社会的快速发展，竞争的日趋激烈，生活节奏的加快，各种各样的烦恼随之而来，尤其面对企业不断改革和改制，开始出现员工们的压力加重及集体内部信任度和团体凝聚力减弱等问题。因此，企业员工的内部问题不容忽视，它影响社会的稳定和企业的健康发展。本章试根据一些案例及个人的实践经验针对企业员工的心理问题展开游戏，以取得缓解的效果。



第一节 促进协作

案例示范

小林和小王分别是某企业销售部和市场部的老员工，他们见证了企业的一次次进步与改革。但近年来随着公司规模的一步步扩大，他们却觉得工作越来越难完成。后来才发现，这种现状竟然源自于他们两个人所在的部门之间的矛盾。市场部关注的是整体市场的均衡、可持续发展，具体的工作包括市场研究、品牌宣传、促进销售活动的策划和实施以及销售员培训等。销售部关注的是每期的销售业绩和利润，具体工作就是拜访客户、推荐产品等。公司销售部的人认为公司能有现在的规模全是靠他们一步步拼出来的，而市场部的人坐在办公室却拿着比他们高的基础工资；市场部的人却认为销售部的人每天在外面执行着他们的方案却有着比他们高许多的收入，所以只拿着基础工资的他们没有销售部的那种工作激情。两种思想在不断地积累下终于导致了两个部门之间的矛盾。对于市场部下达的销售任务，销售部的人总是以各种理由推脱延时，而对于销售部呈报的各项提议，市场部却找出各种瑕疵来拖延审核。就这样，两个部门的争斗严重影响了公司的业绩水平，使得公司发展的脚步逐年减慢。

有一种胜利叫作双赢，有一种互惠方式叫作合作。每个人都有自己所擅长的而别人却做不了的东西，同样的难题使用合作的方式往往比独自解决要容易。在这个强调合作双赢的社会中，如果像案例中小林和小王这样是无法做到给公司带来美好的未来的，为了公司未来更好的发展，必须加强员工之间的了解，增进彼此间的信任与联系。为

4 团体心理辅导实务手册

第一章 企业员工团训

此，我们设置了以下三个游戏……



游戏一 巧传信息

项目目的

用于初次接触或者彼此之间不了解的团队群体，能够迅速加深彼此之间的了解，增进队员之间的联系，为之后的工作营造一个好的沟通环境。

项目要求	内 容
适用对象	语言交流无障碍人群
场地	较为宽阔的场地
人数	10人以上
道具	纸、笔
时间	20分钟左右

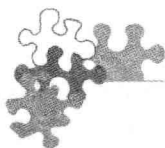
项目规则

- ①将全体成员分组，每组7~8人；
- ②让每个小组的成员在其小组中轮流介绍自己，要求介绍自己姓名时要有创造性地，尽量让组内其他人印象深刻；
- ③每个小组轮流介绍完毕后，所有组员按一定顺序把其他人的姓名写在手中的纸上；

④每组选出最令人印象深刻的3~4人做代表,在所有成员面前进行自我介绍;

⑤其他人在所有代表介绍完毕后按照他们所站的顺序依次在纸上写出他们的名字;

⑥指导员按照所有人纸上的名字出现的次数及正确程度选出最令人印象深刻的代表。



游戏二 无敌风火轮

项目目的

旨在培养团队成员的团结一致、密切合作、克服困难的团队精神;提高计划、组织、协调能力;增进团队成员之间的相互信任和理解。

项目要求	内 容
适用对象	有正常活动能力的人群
场地	较为宽阔的场地
人数	10人以上
道具	报纸、胶带
时间	10分钟左右