

# 品格与责任

儿童和青少年学校团体辅导教师  
实践手册

樊富珉 金子璐◎编著



人民日报出版社

# 品格与责任

儿童和青少年学校团体辅导  
教师实践手册

樊富珉 金子璐◎编著



人民日报出版社  
北京

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

品格与责任：儿童和青少年学校团体辅导教师实践手册 / 樊富珉, 金子璐编著. —北京：人民日报出版社, 2019.9

ISBN978-7-5115-6167-1

I. ①品… II. ①樊… ②金… III. ①心理健康—健康教育—中小学—教学参考资料 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 185072 号

书 名：品格与责任：儿童和青少年学校团体辅导教师实践手册

作 者：樊富珉 金子璐

---

出 版 人：董 伟

责任编辑：周海燕

封面设计：张合涛

---

出版发行：人民日报出版社

社 址：北京金台西路 2 号

邮政编码：100733

发行热线：(010) 65369527 65369509 65369512 65369846

邮购热线：(010) 65369530 65363527

编辑热线：(010) 65369518

网 址：www.peopledaily.com

经 销：新华书店

印 刷：大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

---

开 本：710mm×1000mm 1/16

字 数：260 千字

印 张：13

印 次：2019 年 10 月第 1 版 2019 年 10 月第 1 次印刷

---

书 号：ISBN978-7-5115-6167-1

定 价：68.00 元

## | 献词 |

谨以此书，献给汶川地震中所有死难者和坚强重建美好生活的幸存者，以及他们的下一代。

## | 序言一 |

### 挫折中崛起，逆境中成长

——让每个生命都更加灿烂绽放

樊富珉

《品格与责任》即将出版了，我和合作学生怀着感恩的心情，呈现给读者这本《儿童和青少年学校团体辅导教师实践手册》。为什么要出版这本书，它的价值何在？怎样有效地运用这本书的内容资源改善和丰富学校教育，培育孩子积极的心理品质？这是我想和读者谈谈的。

今年是汶川地震发生后第11个年头。我又重新回到了曾是极重灾区的北川，参观了地震博物馆，瞻仰了北川地震遗址，看望了灾后一起从事心理援助的战友——那些绵阳市、北川县和安县的中小学教师。尤其是在西南科技大学召开的“北川国际危机干预论坛”会议上，好多熟悉的面庞出现在会场，都是我在灾后危机干预和心理援助过程中培训过的老师们，我们相拥在一起，有说不完的话，有聊不完的思念，有讲不完的故事。2008年5月12日大地震后不久，我被教育部派往四川灾区，开启了我灾后心理援助的培训和实务工作。三年内，应教育部、四川省教委、四川师范大学、各类慈善基金会等邀请，39次飞赴灾区，几乎每个周末和假期都在那里度过。我和我的研究团队专门为灾区老师们设计团体心理辅导，协助他们走出灾难的阴霾，走上心理康复之路，过程中也教给他们如何运用团体心理辅导协助儿童青少年应对灾难的压力，预防灾后的心理障碍，促进灾后的心理成长。在灾区，我和我的团队也直接应用团体心理辅导的形式，为数千名小学生、中学生、大学生、干部、救援人员提供灾后危机干预和心理康复的干预。



团体心理辅导是一门专业的心理学助人知识和技能。团体辅导在帮助那些有着共同发展课题和相似心理困扰的人时，是一种经济而有效的方式。团体辅导被称为是“神奇的圆圈”。一群人围坐在一起，经过一次或者多次的分享和讨论，互相陪伴互相支持，每个团体成员都会产生一些积极的改变，更适应、更健康、更和谐。无论对于成长中的青少年，还是积累了一定人生阅历的成年人，团体辅导都可以协助参加者认识自己，理解他人，改善沟通，增强适应，化解困扰，提升能力，增进身心健康。团体辅导具有广阔的应用前景，无论对培养健康的个体、美满的家庭、良好的人际关系、健康的组织，以及构建和谐的社会，还是对心理疾病的预防、治疗和康复，或是灾难的应对与创伤后应激障碍的预防和矫治都发挥着积极且重要的、不可替代的作用。团体辅导具有广泛的适用性，有人群的地方，团体辅导就可以有用武之地，就可以发挥其独特的功能，可以满足来自不同背景和年龄群体的需求。对于具有同质性问题的个体，团体可以帮助他们解决在现实生活中面临的顾虑和困扰；对于那些没有心理问题的人们，团体可以帮助他们发展性地提升自己，并作为一种预防性的方式，确保个体持续地成长、适应，提高生活满意度和幸福感。

实践证明，团体辅导既是一种心理问题干预的有效方法，也是一种促进人格发展和预防心理困扰的有效的教育活动，更是一种发掘人类潜能、激发创造力和培育积极心理品质的有效途径。尤其在互联网时代，高科技渗入生活的每一角落，团体辅导将成为培育儿童青少年健全人格与和谐人际关系不可或缺的方法。

当今世界已经进入了“后互联网时代”，新一代“数字原住民”儿童和青少年处于一个前所未有的生长环境当中。信息多到我们不知道怎样选择，所有事情的变化速度都快到我们不知道该如何跟上。变化的环境对我们的生活模式、安全感、稳定感、心理健康产生的影响是显而易见的。成群的低头族成了生活中的常态。信息过载会让人们依赖于技术，电子化的人际沟通取代了面对面的交流，从而使人际关系变得疏远、隔离、困惑、失落或迷茫，无法通过人类的真实互动来进行人格塑造，会使个体孤立封闭。虽然，人们正在被不可想象的变化所淹没，但我们无

法阻挡这种变化，我们只能学习怎样适应它。

在这个快速变化的世界里，孩子、青少年和成年人一直在与这个世界发生互动，承受着变化带给我们的各种压力，这个过程中他们的人格、价值观、生活方式都在不断地发展和变化。为了能够有目的地、负责任地掌控自己的生活 and 命运，我们必须准备好去参与，不断调整和适应。团体和团体工作好像是为应对当代社会的生活问题所设计的。Hulse 说过：“在复杂且高度技术化的世界中，我们需要更多的联结和支持，在这一背景下，团体作为一种潜在的人性化的力量出现。高度的个性化学习和隔离感会削弱个人的关联感，而这是人类互动的基础。团体经验中的普遍性、凝聚力以及人际学习的特点有望成为有效的调节剂，中和这些去个性化的力量。”“对于孩子来说，团体是恢复人性教育的过程；而对于成人来说，可以在这个科技化时代消除疏离感”。Conyne, Dye, Gill, Leddick, Morran 和 Ward 等团体研究专家高度赞同这一观点，并且预计团体“将会成为主要力量，去抵御伴随计算机和高科技革命而日益增加的去个性化和无规范状态”。团体是我们交换自己想法、相互学习的地方，因为团体具有安全、理解、参与和支持的特点，有助于人的自我探索，鼓励内省和反馈，从而与他人发生交流，建立真实健康的关系，形成合作的氛围，感受真实的互助和成长。团体是满足个体需求最适宜的一种方式。

十多年过去了，地震灾区已经在重建方面取得了巨大的成就，但是人的心理重建是个漫长的过程，如何让师生能在心理康复的过程中唤起更多的希望感和正能量，获得更多的快乐，而不仅仅是减少创伤后应激障碍和焦虑、抑郁，由此而推，如何让我们国家的未来力量，我们的孩子们从小接受积极品质的培养，提升心理素质来面对成长过程各种问题，我和学生团队开发了积极心理团体辅导，包括提升影响幸福的要素（积极情绪、积极投入、积极关系、积极意义、积极成就）和发现与善用性格优势的团体辅导，如增强希望、乐观、感恩、共情、信任、创造力、抗逆力、包容力等。积极心理学是一个健康模型，关注智力上、情感上、心理上、人际关系上、人格上的全面发展。近年来，我们坚持在北川等地对教师开展积极心理团体辅导培训，并指导教师把这些新的团体辅导方法用到学校教育一



线，关注儿童青少年的积极心理品质培养，提升自我管理能力，自信，自尊，自爱，自强，并运用团体独特的社会性功能，经由面对面的、真实的、互助合作的人际互动体验和有目的的有针对性的优秀品质和社会责任培育，成就更多具有适应能力的、积极乐观的、充满活力的青年一代。

本书的结构分三个部分。第一部分是总体规划和基本原则，本部分一共3个章节。首先回顾当代社会环境对于儿童青少年发展和社会教育所造成的严峻挑战。继而讨论了如何通过引入“团体心理辅导同侪团体辅导成长”过程来应对这些挑战。然后提出了团体心理辅导同侪团体辅导的一些基本指导方针。最后介绍了本书提供团体辅导设计的基本框架结构。第二部分儿童和青少年同侪成长团体设计。本部分一共6个章节，分别包括了正念和专注、情绪觉察和管理、面对面沟通能力、同情心—同理心和利他行为、人生观价值观六个方面的训练内容和具体练习。第三部分是教师的团体辅导：减压、支持、乐观和希望，本部分一共3个章节。心理健康的教师才能培养出身心健康的学生，关注教师自身的适应和幸福，对于教师有效地辅导学生至关重要。我们特别选择了教师工作压力管理、社会支持和乐观与希望三个主题的团体辅导，希望通过团体辅导协助教师有效处理工作中的压力，减少职业倦怠；提升希望水平，有目标有信心地追寻梦想；强化社会支持系统，好好关爱自己，勇敢地面对时代的挑战和学生们的需要，创造性地生活。书中有很多具体团体辅导方案和练习，方便读者参考并灵活使用。

让我们教师团体一起努力，积极探索更有针对性、更有实际效果的教育和辅导方法，为儿童青少年健康成长，提供更多支持和更适合的良好环境。

2019年8月于清华园

（樊富珉，清华大学心理学系教授、博士生导师，中国科协全国临床与咨询心理学首席科学传播专家，教育部普通高等院校心理健康教育专家委员会委员，中国心理卫生协会团体心理辅导与治疗专业委员会主任委员。）

## | 序言二 |

### 自序：心理学之约

金子璐

我与心理学的美丽约会竟然源于北川巨大的人间灾难，在突如其来的悲剧与苦难面前，我感到以往所学的和曾经引以为傲的工作能力都是那样的苍白无力。在大自然地动山摇、人世间阴阳相隔的瞬间，品格与责任定格了人性一幕幕的高尚与丑陋。

在参与北川重建工作的前两年——这些冲击我心灵的日日夜夜里，我不知道我未来的心理学博士生导师经常与我擦肩而过，直到我们在香港大学尊敬的陈丽云教授的实验室里相见。那种心灵感应，那种时空纠缠量子反应改变了我的人生轨迹，她就是我爱的人生引路人樊富珉教授。从此，我从燕园到了清华园，开始在导师的传授指导下接受心理学系统的学习和专业训练。后来，当我在多个国家、地区接受了各种心理学应用技术训练后，才发现我当时在震区重建期间的直觉行为，例如帮助同样遭遇巨大灾难但还需要扮演超人角色的北川干部们脱离现实到北京大学“学习”，我们在北大校园里暂时放下悲痛对酒当歌，互相极其真诚地吐露心扉；例如为保留、宣扬民族文化帮助北川羌文化艺术团开展国际性宣传，出资支持北川民族中学羌语艺术团到繁华的北京、上海、台北等地演出，通过艺术这种表达形式和社会各界进行连接，并获得支持。这些公益实践行为都是以人本主义心理学理论为基础的表达性艺术治疗形式，在当时特定的背景下确实产生了很好的功效，让痛苦的心灵暂时得到休憩，降低了伤痛。

在震区，无论经历多大的痛苦，总有充满积极品质的人性光辉引导



和感染着大家。当我和同伴坐着冲锋舟从堰塞湖冲到震区禹里岸边，永远无法忘怀那位迎接我的小学老师——穿着鲜红色衣服、笑容灿烂无比。冲锋舟下是被堰塞湖淹没的家园，旁边是悬崖，他们的家庭承受着巨大的苦难，可她却用最美丽的笑容、温暖的拥抱迎接感恩着我这个远方的支持者。那种定格在特殊日子瞬间中所焕发的光芒，给予的是时刻碰撞心灵的能量。尤其是当我走进学校的临时板房，看到满身尘埃的孩子们，在我们的陪伴下绽放出温暖的笑容，当时的我就深刻地认识到一位优秀的心理学教师对于孩子或者整所学校是多么多么的重要。

本书是我在博士学习过程中和导师共同培育的一朵小花。樊富珉教授是中国团体心理辅导与咨询的奠基人，是改变我人生轨迹的引路人。此书在她30年对团体心理辅导研究实践的基础上，结合我的公益实践、教学体验、临床实践，针对处于人生最宝贵的成长过程中的儿童和青少年，聚焦于品格与责任培养而编写的教师指导手册。十一年来，当我对北川教师团体的支持从最初设立教师奖教金转轨为在师门帮助下创建“心种子计划”，为北川每所学校培养出专业的、懂得运用团体辅导和团体治疗的心理学教师，他们的热情与学习的激情以及对孩子们深深的爱，虽然相隔千里却让我们深受感动，更加真切地感受到专业的心理学老师在陪伴孩子们成长的过程有不可或缺的重要性。由此作为实验基础，在本书中，不但有近百个可以自由组合创新的练习来引导心理学老师怎么操作，同时在第三章加入了导师在40年教学实践中，对教师群体压力管理而提炼出的团体心理辅导操作练习，通过练习改善老师们身心健康，提升生活品质。

在这个数字化信息爆棚、人们普遍焦虑的时代，我很庆幸看到心理学作为工具能够帮助社会大众疗愈身心，使人们生活得更加美好。作为一位心理学工作者，我希望我的助人之路能跟随导师的步伐为祖国千万所学校培养出具有专业胜任力的心理学教师。

我与心理学在苦难中相约，在幸福中成长；它是我的使命，像我的生命支持系统一样永存我心，永伴我身！



谨以此书献给用心和爱奉献生命时光，追逐使命的一线教师们！你们用纯粹温暖善良的灵魂之光照亮孩子们前进的方向。

献给我敬爱的导师：您退休之际硕果累累，相互陪伴督促成长，给我们心灵深处种下幸福的种子，承接使命再度启航。

——金子璐



## | 序言三 |

### 一枝一叶总关情

唐红梅

“5.12”汶川大地震，给北川造成了巨大的破坏和伤痛。学校是灾难最集中的地方，也是受灾最严重的群体，心理伤痛等许多问题一下子涌现在毫无准备的学校面前。面对众多的心理危机，学校显得无奈、无助、无力。因为地震发生时，学校一边要抗震救灾、转移学生、异地复课，一边要抚慰学生和家。正当我们无助、无力的时候，以清华大学心理学系樊富珉教授为代表的老师们、中科院心理所和来自港澳台的心理工作者都第一时间来到北川，积极地投入到心理干预和救援工作中，有针对性地在全县中小学、幼儿园开展了一系列科学有序的“心灵之旅”活动，让师生接受了心理援助，缓解和释放了巨大的心理伤痛和心理压力。

青少年是国家的未来，关注他们的心理健康和精神面貌是政府重要的职责。灾难后的北川，从重建走向新生，从悲壮走向豪迈，全县人民幸福指数不断提高的同时，青少年的需求不再局限于物质层面，更多是对当下及未来生活的社会适应与精神需求。面对他们的失落与心理需求，如果无法给予及时的专业心理支持，可能出现情绪失调或心理健康问题。尤其是针对高危群体，如缺乏家人陪伴的“三类”儿童（留守、单亲、残疾），以及遭遇高学业压力、人际交往冲突以及震后留下心理创伤的青少年学生，他们急需专业的心理陪护和心理支援。心理健康重建和可持续发展工作是一项长期的教育工程，不仅需要短时间的义工志愿者的支援，更需要长时间的专业人员的跟进，更需要培植服务心理健康的本土心理教育和实践者。



2015年，结合汶川震后教育实际情况，清华大学心理学系与我县联合成立了“积极心理学实践基地”。清华大学心理学系樊富珉教授和金子璐老师共同制定了“心种子”教师五年计划，并担任“心种子”计划的创立培训师，旨在以先进的团体辅导、表达性艺术心理治疗方式，为北川培养一批本土的、可持续开展心理健康辅导的教师队伍，为学校建立一批积极心理学“团体辅导驿站”，让灾后心理健康上升为面向全体师生的积极心理品质和美德培养，实现人的幸福发展。

我与金子璐老师相识于2008年“5·12”地震后，金子璐老师就是灾后北川一位美丽的天使，一直为北川抗震救灾和灾后重建默默无闻地贡献着力量。她与北大同伴及专业人员在地震后第一时间就参与到救灾中，还在余震期间，她就坐冲锋舟穿过堰塞湖到北川民族中学，了解、关心学校师生及重建工作；鉴于对老师的关爱及当时特殊情况，她创建了奖励教师的奖教金和羌语艺术团，多年来一直为北川民族中学持续提供奖教基金，并担任民族中学名誉校长至今。她多次组织羌语艺术团到北京、上海、青岛、台湾等地演出，后来我们才知道那是一种心理治疗方法。

在帮助学校的同时，金子璐老师参与到北川重建规划的协调工作中，还关心着同样受灾、同样失去亲人的北川干部们。当她得知某位干部朋友自杀后非常难过，就立即联络、组织北川干部分批来到她当时所在的北京大学学习。其实，也是希望干部们的身心能在北大校园中得到暂时的休憩和调整。当干部们学习结束拿到北京大学——这所很多人心目中最高学术殿堂的结业证书时，泪水和喜悦改变了他们的人生。后来，北川很多干部都成了金子璐老师的朋友。

金子璐老师到清华大学后，与樊富珉老师一起为北川建立了“积极心理学实践基地”，并自筹资金以保证计划顺利实施。她在北京却时时关注“心种子”教师的成长，经常在线给予指导，鼓励学员创新实践。她和樊富珉老师数次亲临北川教授、督导，为北川的教师和学生们打造以四大能力——“建设性交流”“建立自尊心”“拥有耐挫力”“团队合作与建立信任”为支柱的积极心理学课程，通过引进、融合、应用等，渗透

到学科教学和班团队活动中。这些课程已经成为羌山孩子获得人生成功与幸福的基石，并植根在羌山校园。她们为北川每所学校培养心理辅导骨干教师，这些教师，今天已经成为重建大地上学校心理健康教育的重要力量，并标志着全县中小学心理健康援助机制已然迈出了崭新的一步。

这本由清华大学樊富珉教授、金子璐老师主编的《品格与责任——儿童和青少年团体辅导教师实践手册》，是一本具有指导性和技术性的团体心理辅导教师操作手册，不仅介绍了未来的教育特征、团体辅导设计理念与技术，更为一线积极心理教育者提供翔实且实用的团体辅导实例。理论与实践的结合，无疑是北川心理健康教育未来可持续发展的重要法宝。毋庸置疑，这本书对于我县青少年儿童的心理健康教育如何建立和开展辅导都具有指导性的意义。无论是对培养健康的个体、营造美满的家庭、形成良好的人际关系，以及构建和谐的社会，还是对心理疾病的预防、治疗和康复都发挥着积极重要的作用。

加强心理建设，塑造美好心灵，任重而道远。这本书的出版也给我们的工作提出新的要求：培育孩子不仅仅只关注其在学业智能上的发展，更需要关注他们的品格和心理健康的发展，这是我们政府、教育主管部门和社会共担的责任。

“5·12”地震已经过去了11年，北川是一座用爱堆积起来的大爱之城，历史会记着那些一直默默无闻、无私奉献的各行各业的志愿者。

片片真心向师生，一枝一叶总关情。在此，特别感恩樊富珉教授和金子璐老师及其团队多年来对北川师生的辛勤付出！感恩一直以来为灾后北川心理健康无私奉献的所有心理团队和志愿服务者！因为有您，北川师生会更加幸福和美丽。

2019年8月7日

（唐红梅，北川县教育局局长）



## | 编者按 |

当今社会已经进入了“后互联网时代”，新一代“数字原住民”儿童和青少年处于一个前所未有的生长环境当中：信息唾手可得、几乎所有东西都可以被“数字化”、人际连接方式似乎前所未有的丰富，但是人与人之间的面对面接触似乎越来越少。经济发展让校园和生活的硬件设施越来越好，但是孩子们成长的空间中“人情和时间”似乎更加稀缺。越来越多的留守儿童、越来越大的学业压力、越来越少的体育活动和人际交往互动——环境的巨变要求我们同样迅速地**变更我们的教学内容和教学方式**，为学生们创建与品格培育相关的必要环境，尤其是同伴之间面对面互动合作的人际体验，和有目的有针对性的优秀品质与社会责任的培育。这是我们编写本书的最大初衷。

为了达到这种在同伴合作体验中建立品格的目标，我们以中国心理学界团体心理辅导的领军人物、积极心理学团体辅导的学术和实践带头人樊富珉老师的团体心理辅导实践为核心指引，在四川省北川县教育局和各个学校领导和老师们的配合下，结合了国内外心理学对于儿童和青少年品格培育和同侪成长的最新研究和实践成果，综合编纂了这本《品格与责任：儿童和青少年学校团体辅导教师实践手册》（以下简称《手册》）。希望这本书能给幼儿园和中小学的教师们一个参照和出发点，帮助老师们探索出最适合自己的教学风格和班级特点的规律性团体辅导方法，从而让团体心理辅导成为学生成长过程中**真实、连续、有的放矢的密集人际体验过程**。

为了丰富本书的内容，我们不仅引入了方兴未艾的积极心理学的理论和实践，同时也引入了后现代心理学的合作对话视角、整合心理学的身心一体全面发展视角、社会心理学的人际体验和关系视角、认知心理学的神经可塑性和训练视角。因而本书具有以下几个特点：