

团体辅导对单亲家庭儿童抗逆力的干预研究

潘雅洁^{1,2}, 李晓勇³

¹新疆心智发展与学习科学重点实验室, 新疆 乌鲁木齐

²新疆师范大学心理学院, 新疆 乌鲁木齐

³西安欧亚学院人文教育学院, 陕西 西安

收稿日期: 2024年8月18日; 录用日期: 2024年10月2日; 发布日期: 2024年10月16日

摘要

单亲家庭数量的不断增加引发了对单亲家庭儿童成长问题的广泛关注。目的: 本研究旨在设计并实施有效的团体辅导课程, 以提升单亲家庭儿童的抗逆力水平。方法: 使用《青少年心理韧性量表》筛选抗逆力水平低(得分 < 3)的98名学生(来自西安市某中学五、六年级402人), 其中10人接受团体辅导干预, 包括6名单亲家庭学生和4名正常家庭学生。结果: 1) 西安市某小学五、六年级学生的抗逆力整体水平处于中等水平。在不同人口学变量下, 抗逆力水平存在显著差异, 特别是性别对抗逆力各维度的影响显著, 其中男生在目标专注、情绪控制和积极认知维度上的得分显著高于女生; 2) 单亲家庭儿童在家庭支持维度上的得分与非单亲家庭儿童存在边缘性显著差异; 3) 团体辅导对整体抗逆力有显著提升效果, 尤其在人际协助维度上表现突出; 4) 团体辅导对单亲家庭儿童的抗逆力提升效果边缘性显著, 对非单亲家庭儿童的提升效果显著, 尤其在人际协助维度上效果尤为显著。结论: 本研究所采用的团体辅导方案在提升抗逆力方面具有一定的实操性和有效性, 为单亲家庭儿童的支持提供了有价值的实践经验。

关键词

抗逆力, 单亲家庭儿童, 团体辅导

An Intervention Study of Group Counseling on the Resilience of Children from Single-Parent Families

Yajie Pan^{1,2}, Xiaoyong Li³

¹Xinjiang Key Laboratory of Mental Development and Learning Science, Urumqi Xinjiang

²School of Psychology, Xinjiang Normal University, Urumqi Xinjiang

³School of Humanities and Education, Xi'an Eurasia University, Xi'an Shaanxi

Received: Aug. 18th, 2024; accepted: Oct. 2nd, 2024; published: Oct. 16th, 2024

Abstract

The increasing number of single-parent families has triggered widespread concern about the

文章引用: 潘雅洁, 李晓勇(2024). 团体辅导对单亲家庭儿童抗逆力的干预研究. *心理学进展*, 14(10), 89-101.

DOI: 10.12677/ap.2024.1410702

development of children from single-parent families. Objective: This study aimed to design and implement an effective group counseling program to enhance the resilience level of children from single-parent families. Methods: Ninety-eight students (402 from grades 5 and 6 of an elementary school in Xi'an) with low levels of resilience (score < 3) were screened using the Adolescent Mental Toughness Scale (AMTS), and 10 of them received group counseling interventions, including 6 students from single-parent families and 4 students from normal families. Results: 1) The overall level of resilience among the fifth and sixth grade students of an elementary school in Xi'an was moderate. There were significant differences in the level of resilience across demographic variables, especially in the effects of gender on the dimensions of resilience, with boys scoring significantly higher than girls on the dimensions of goal focus, emotional control, and positive cognition; 2) there were borderline significant differences between the scores of children from single-parent families and those of children from non-single-parent families on the dimensions of family support; 3) the group counseling had a significant enhancement effect on the overall resilience, especially on the interpersonal assistance dimension; 4) group counseling had a borderline significant effect on the resilience of children from single-parent families and a significant effect on children from non-single-parent families, especially on the interpersonal assistance dimension. Conclusion: The group counseling program used in this study is practical and effective in enhancing resilience, and provides valuable practical experience in supporting children from single-parent families.

Keywords

Resilience, Children from Single-Parent Families, Group Counseling

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在社会思潮的影响下, 人们的婚姻观念发生了巨大变化, 导致离婚率持续上升。2023 年我国离婚率已达 3.4%, 明显高于历史水平。这一趋势不仅增加了单亲家庭的数量, 也引发了社会对这些家庭中儿童成长问题的广泛关注。单亲家庭儿童是指因父母离异、一方去世或其他原因, 由一方家长独自抚养的年龄在 18 岁以下的儿童(Brody et al., 2002)。家庭结构的缺失和父母单方面抚养的不足, 使得单亲家庭儿童在心理发展和社会适应方面面临巨大挑战(Weaver & Schofield, 2015; Haimi & Lerner, 2016)。研究表明, 单亲家庭儿童的教育发展水平和社会心理发展水平普遍低于完整家庭儿童, 社会经济地位剥夺与父母教育参与的缺失是主要解释机制(吴愈晓等, 2018)。此外, 单亲家庭儿童因缺乏完整的亲情和关爱, 其心理适应水平显著低于完整家庭儿童, 更容易出现心理健康问题和反社会行为(Tebeka et al, 2016; Chinawa et al., 2014)。四川省成都中院负责人指出, 在未成年人犯罪案件中, 单亲家庭占 50%, 恶性刑事案件中则超过 60% (黄松涛, 姜永志, 2023)。因此, 迫切需要加强对单亲家庭儿童的研究, 以发现有效的干预措施。

从单亲家庭儿童这一特殊群体及其个性发展特征来看, 逆境中的个体尤其需要外界因素的积极干预。通过契机教育和个体自我反思, 可以帮助个体认识自身所具备的解决问题的内在和外在资源优势(豆中中, 2023)。抗逆力被认为是个体在困境中抵御挑战并恢复正常适应的能力, 这种能力在个体生命的各个发展阶段以不同行为方式表现出促进和修复健康的特性(田国秀, 李宏鹤, 2013)。从积极视角和资源优势的角度看, 自然界和社会环境的矛盾虽对个体发展有制约, 但并不完全决定个体的本性, 个体本性具有逻辑上的反作用和主动性。

21 世纪初期研究者开始从积极心理学视角重新定义抗逆力。近年来,越来越多的学者将团体辅导应用于抗逆力的干预研究中。例如,张春燕(2012)设计并实施了针对家庭离异的初中生的团体辅导;曾鑫(2014)探索了团体辅导对初中生心理弹性的干预效果;周杨和周策(2016)探研究了团体辅导对高中生心理韧性的影响;朱梦锦(2022)通过承诺疗法团体辅导干预初中生的抗逆力,取得了良好效果。从这些研究可见,团体辅导对抗逆力的干预研究已趋于成熟,然而大多数研究集中在初中阶段,对小学高年级阶段的探讨相对较少。小学高年级儿童正处于心理和社会发展的关键阶段,他们的抗逆力表现直接影响未来的适应能力和学业成绩,因此提升抗逆力水平对于这一年龄群体尤为重要。

综上所述,本研究将对小学高年级 402 名儿童的抗逆力水平调查,筛选出抗逆力水平较低的单亲家庭儿童和非单亲家庭儿童共 10 名,组成团体辅导小组,并进行抗逆力干预,旨在探索提升单亲家庭儿童抗逆力的有效途径。

2. 方法

2.1. 被试

为调查西安市某中学小学高年级学生的总体抗逆力水平,本研究选取该校五、六年级的学生作为研究对象,并使用《青少年心理韧性量表》进行问卷调查。共发放 407 份问卷,剔除 5 份无效问卷(由于无效作答、规律作答、未作答或乱答),最终保留有效问卷 402 份(男生 218 人,女生 184 人),问卷有效率为 98.8%。

2.2. 青少年心理韧性量表

采用胡月琴和甘怡群(2008)编制的《青少年心理韧性量表》来测量青少年的抗逆力。该量表包括目标专注、情绪控制、积极认知、人际协助和家庭支持五个维度,共 27 个项目。其中有 12 个项目(第 1、2、5、6、9、12、15、16、17、21、26 和 27 题)采用反向计分,剩余项目采用正向计分。量表采用 5 点计分制,其中 1 表示“完全不符合”,5 表示“完全符合”。抗逆力的评定标准为:3 分以下为低抗逆力水平,3 至 4 分(包括 3 分)为中等抗逆力水平,4 分及以上为高抗逆力水平(胡月琴,甘怡群,2008)。在本研究中,该问卷的 Cronbach's α 系数为 0.80,表明量表具有良好的内部一致性。

3. 团体辅导活动设计

3.1. 研究对象

Table 1. Group counseling intervention subjects

表 1. 团体辅导干预被试情况

家庭结构	姓名	年级	性别	年龄
单亲家庭 (N = 6)	LYR	五年级	女	10
	TXY	六年级	女	12
	CZH	六年级	男	11
	ZPZ	六年级	男	12
	DJY	六年级	女	11
	LBX	六年级	男	12
非单亲家庭 (N = 4)	YTZY	五年级	男	11
	YQY	五年级	女	10
	LYH	五年级	男	12
	BZH	六年级	男	12

为探究团体辅导活动方案对单亲家庭儿童抗逆力水平的干预效果, 本研究从西安市某中学小学高年级 402 名学生中筛选出 98 名抗逆力水平较低的学生(抗逆力得分 < 3), 并对前测数据进行整理和分析。结果显示, 单亲家庭小学高年级儿童的抗逆力水平大多处于中等或低水平; 其中高抗逆力水平的儿童为 1 人(占 5%), 中等抗逆力水平的儿童为 12 人(占 57%), 低抗逆力水平的儿童为 8 人(占 38%)。

根据筛选结果, 本研究从单亲家庭中低抗逆力水平的儿童中随机选取 6 名, 从非单亲家庭中低抗逆力水平的儿童中随机选取 4 名, 以避免组员全为单亲家庭儿童可能带来的负面影响, 分布情况见表 1。

3.2. 团体辅导方案设计

本方案旨在通过 7 次团体辅导活动提升 10 名儿童的抗逆力水平, 其中包括 6 名单亲家庭儿童和 4 名非单亲家庭儿童。方案设计依据《青少年心理韧性量表》中定义的五個抗逆力维度: 目标专注、情绪控制、积极认知、家庭支持和人际协助, 并结合了樊富珉的《团体心理游戏实用解析》和《团体心理咨询》中的理论和方法。这 7 节团体辅导活动覆盖了上述五个维度, 同时包括 1 节团体成立活动和 1 节团体结束活动。整个辅导方案为期两个月, 每周进行一次, 每次活动时长 50 分钟, 地点设在城南中学音乐教室。

3.3. 团体辅导活动方案大纲

具体团体辅导活动方案大纲见表 2。

Table 2. Outline of a program of group counseling activities

表 2. 团体辅导活动方案大纲

序号	主题	活动目标	活动内容
第一单元	《我们初相识》	建立团队成员间的良好联系; 帮助了解团辅意义; 制定团辅契约	大风吹; 组员心声; 团体契约书
第二单元	《信任之旅》	引导团队成员建立信任关系; 体验人际互助过程	盲人画像; 信任跌倒; 盲行
第三单元	《优秀的我》	帮助团队成员重塑自我认识、自我评级; 增强自信心	戴高帽; 情绪 ABC
第四单元	《我的情绪我做主》	帮助团队成员认识情绪并尝试掌握情绪调控技巧	情绪传递; 变脸
第五单元	《我的未来我做主》	帮助团队成员明确适宜的短期和长期目标, 并制定实现计划	热身活动; 我的梦想; 目标宣言
第六单元	《成长欢乐颂》	帮助团队成员通过他人的故事体验家庭支持	热身活动; 我的家庭树; 我理想的家庭; 为爱行动
第七单元	《我的收获》	帮助团队成员处理离别情绪; 总结团辅收获	正念活动; 美好祝福; 成长树

3.4. 具体辅导方案

具体辅导方案详见附录。

4. 结果

4.1. 青春初期儿童抗逆力总体水平

对西安市某小学五、六年级学生的抗逆力水平进行描述性统计分析(见表 3), 结果发现, 该校五、六年级学生的抗逆力整体水平处于中等水平。在不同人口学变量下, 抗逆力水平存在显著差异, 其中单亲家庭儿童在家庭支持维度上的得分与非单亲家庭儿童存在边缘性显著差异(见表 4); 性别对抗逆力各维度的影响显著, 其中男生在目标专注、情绪控制和积极认知维度上的得分显著高于女生(见表 5)。

Table 3. Descriptive analysis of research variables ($N = 402$)
表 3. 研究变量的描述性分析($N = 402$)

	<i>M</i>	<i>SD</i>
目标专注	3.75	0.81
情绪控制	3.28	0.96
积极认知	3.56	0.87
家庭支持	3.30	1.01
人际协助	3.25	0.98
抗逆力总分	3.41	0.64

Table 4. Family types differences of research variables ($N = 402$)
表 4. 研究变量在家庭类型上的差异($N = 402$)

变量	非单亲家庭($N = 302$)	单亲家庭($N = 100$)	<i>t</i>
	<i>M ± SD</i>		
目标专注	3.77 ± 0.80	3.48 ± 0.83	1.61
情绪控制	3.28 ± 0.97	3.22 ± 0.87	0.29
积极认知	3.56 ± 0.87	3.42 ± 0.94	0.76
家庭支持	3.32 ± 1.00	2.92 ± 1.01	1.78*
人际协助	3.26 ± 0.98	3.03 ± 1.00	1.37
抗逆力总分	3.42 ± 0.64	3.19 ± 0.52	1.61

注: *表示 $p < 0.05$, **表示 $p < 0.01$, 下同。

Table 5. Gender differences of research variables ($N = 402$)
表 5. 研究变量在性别上的差异($N = 402$)

变量	男($N = 218$)	女($N = 184$)	<i>t</i>
	<i>M ± SD</i>		
目标专注	3.85 ± 0.81	3.59 ± 0.79	3.17*
情绪控制	3.38 ± 0.95	3.14 ± 0.95	2.45
积极认知	3.68 ± 0.88	3.33 ± 0.82	4.02**
家庭支持	3.26 ± 1.00	3.29 ± 1.02	-0.23
人际协助	3.27 ± 0.91	3.14 ± 1.04	1.37
抗逆力总分	3.46 ± 0.63	3.28 ± 0.62	2.78*

4.2. 抗逆力团体干预结果分析

对 6 名单亲家庭儿童和 4 名非单亲家庭儿童组成的团体小组进行 7 次抗逆力团体辅导干预后, 研究通过配对样本 T 检验对团体辅导前后测得的抗逆力水平进行差异性检验。结果发现(见表 6), 团体辅导后测的抗逆力总体水平显著高于团体辅导前测的抗逆力总体水平($p < 0.05$); 在人际维度上, 团体辅导后测的抗逆力水平与前测水平存在边缘性显著; 而在其他维度上, 抗逆力水平在团体辅导前后没有显著性差异。

对单亲家庭小组成员团体辅导前后测抗逆力水平进行差异性检验, 结果发现(见表 7), 团体辅导后测

的抗逆力总体水平与前测水平存在边缘性显著;而在各维度上,抗逆力水平在团体辅导前后没有显著性差异。对非单亲家庭小组成员团体辅导前后测抗逆力水平进行差异性检验,结果显示(见表8),团体辅导后测的抗逆力总体水平显著高于前测水平($p < 0.05$);在人际维度上,团体辅导后测的抗逆力水平与前测水平存在边缘性显著;而在其他维度上,抗逆力水平在团体辅导前后没有显著性差异。

Table 6. Pre- and post-test differences of research variables ($N = 10$)

表 6. 研究变量的前后测差异($N = 10$)

变量	前测	后测	<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M ± SD</i>			
目标专注	2.58 ± 0.87	2.60 ± 0.67	-0.72	0.94
情绪控制	2.33 ± 0.68	2.33 ± 1.06	0.00	1.00
积极认知	2.58 ± 0.84	3.08 ± 0.54	-1.49	0.17
家庭支持	2.08 ± 0.88	2.40 ± 0.74	-1.10	0.30
人际协助	2.05 ± 0.93	2.82 ± 0.70	-1.88	0.09
抗逆力总分	2.26 ± 0.53	2.62 ± 0.40	-3.23	0.01

Table 7. Pre- and post-test differences of research variables in single-parent families ($N = 6$)

表 7. 单亲家庭中研究变量的前后测差异($N = 6$)

变量	前测	后测	<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M ± SD</i>			
目标专注	2.53 ± 0.65	2.63 ± 0.64	-0.26	0.81
情绪控制	2.75 ± 0.50	2.94 ± 0.83	-0.70	0.51
积极认知	2.96 ± 0.66	3.04 ± 0.56	-0.23	0.83
家庭支持	2.56 ± 0.76	2.64 ± 0.39	-0.23	0.83
人际协助	2.56 ± 0.84	2.56 ± 0.52	0.00	1.00
抗逆力总分	2.59 ± 0.24	2.75 ± 0.33	-2.30	0.07

Table 8. Pre- and post-test differences of research variables in non-single-parent families ($N = 4$)

表 8. 非单亲家庭中研究变量的前后测差异($N = 4$)

变量	前测	后测	<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M ± SD</i>			
目标专注	2.65 ± 1.25	2.55 ± 0.82	0.23	0.84
情绪控制	1.71 ± 0.35	1.42 ± 0.61	0.66	0.56
积极认知	2.00 ± 0.82	3.13 ± 0.60	-2.07	0.13
家庭支持	1.38 ± 0.48	2.04 ± 1.10	-1.42	0.25
人际协助	1.29 ± 0.39	3.21 ± 0.83	-3.27	0.05
抗逆力总分	1.76 ± 0.42	2.42 ± 0.46	-3.89	0.03

5. 讨论

首先,我们发现小学高年级学生的总体抗逆力及其各个维度均处于中等水平,与李影(2019)的研究结

果一致, 表明大多数青少年儿童的抗逆力水平尚需提升。从各维度得分来看, 许多青少年在自我认知和应对成长困难方面存在不足。因此, 学校、教师和家长应加强沟通与合作, 积极引导青少年健康成长。青春期初期男生的抗逆力水平普遍高于女生。研究还发现, 青春期初期男生的抗逆力水平普遍高于女生。男生在日常学习和生活中表现出更多的冒险和探险行为, 这种行为在面对风险时促进了抗逆力的发展, 因此男生的抗逆力水平较高。

其次, 单亲家庭儿童与非单亲家庭儿童在抗逆力方面未显示出显著差异, 仅在家庭支持维度上存在边缘性差异。这与徐晓辉(2018)研究中单亲家庭青少年抗逆力较弱的结论略有不同, 可能由于本研究中单亲家庭儿童与非单亲家庭儿童样本量不均衡所致。此外, 积极影响论的代表人物 Bynum 和 Durm (1996) 研究表明, 当单亲家庭与完整家庭处于相同社会经济地位时, 单亲家庭子女常常表现出更强的心理调节能力和挫折应对能力, 具有更高的自尊和学习能力。且 Bernard 和 Nesbitt (1982) 等人的研究表明, 目前尚无明确证据表明单亲家庭对子女产生必然的不良影响, 也不能断言父母离异的单亲家庭子女更容易出现心理问题。

最后, 团体辅导活动对提升青春期初期学生的抗逆力有显著效果, 这与李影(2019)的研究结果相符。通过 7 次系统化的团体辅导, 低抗逆力组成员在游戏和交流中逐步提升了抗逆力水平。团体辅导对单亲家庭儿童的抗逆力提升效果仅存在边缘性显著, 而团体辅导对非单亲家庭儿童的抗逆力提升效果显著。这说明团体辅导对于不同家庭背景的学生在抗逆力提升方面存在差异。团体辅导作为一种干预手段, 其有效性受到团体动力学和社会学习理论的支持, 民主式领导方式能够促进团体成员的沟通与信任, 从而促进行为改变。然而, 针对单亲家庭儿童和非单亲家庭儿童在抗逆力提升效果上的差异, 团体辅导的局限性主要体现在以下三方面: 1) 内外因素的干预限制: 团体辅导活动主要针对抗逆力的内在因素进行干预, 无法有效影响外在因素。2) 满足个体需求的不足: 团体辅导活动设计以全体成员为对象, 未能满足每个成员的个性化需求。3) 个体差异的影响: 成员在接受能力、知识基础和理解水平方面存在差异, 因此所获得的提升效果也有所不同。针对这些局限, 未来的研究应考虑设计更具个性化的干预方案, 并对不同家庭背景的儿童采取更为精准的干预措施。

6. 结论

本研究所采用的团体辅导方案在提升抗逆力方面具有一定的实操性和有效性, 为单亲家庭儿童的支持提供了有价值的实践经验。

致 谢

感谢老师与同学们在本研究过程中给予的指导、帮助和支持。

参考文献

- 曾鑫(2014). 初中生心理弹性及其教育干预的研究. 硕士学位论文, 福州: 福建师范大学.
- 豆中中(2023). 青少年抗逆力培养路径构建的探析和研究. *心理月刊*, 18(1), 211-217.
- 胡月琴, 甘怡群(2008). 青少年心理韧性量表的编制和效度验证. *心理学报*, 40(8), 902-912.
- 黄松涛, 姜永志(2023). 单亲家庭初中生抗逆力现状及提升策略. *中小学心理健康教育*, (17), 10-17.
- 李影(2019). 小组工作介入青少年抗逆力提升研究. 硕士学位论文, 武汉: 中南财经政法大学.
- 田国秀, 李宏鹤(2013). 中学生抗逆力表现的过渡层次及其分析——基于问卷与访谈的混合研究. *中国青年研究*, (6), 72-76.
- 吴愈晓, 王鹏, 杜思佳 (2018). 变迁中的中国家庭结构与青少年发展. *中国社会科学*, (2), 98-120.
- 徐晓辉(2018). 单亲家庭儿童抗逆力提升的实务研究——以南京市 Q 社区儿童 W 为例. 硕士学位论文, 南京: 南京农业大学.

- 张春燕(2012). 团体辅导对离异家庭初中生心理弹性的干预研究. 硕士学位论文, 沈阳: 沈阳师范大学.
- 周杨, 周策(2016). 团体心理辅导对高中生心理韧性的干预研究. 硕士学位论文, 芜湖: 安徽师范大学.
- 朱梦锦(2022). 接受承诺疗法团体辅导对初中生抗逆力的干预研究. 硕士学位论文, 天津: 天津师范大学.
- Bernard, J. M., & Nesbitt, S. (1982). Divorce: An Unreliable Predictor of Children's Emotional Predispositions. *Journal of Divorce*, 4, 31-42. https://doi.org/10.1300/J279v04n04_02
- Brody, G. H., Murry, V. M., Kim, S., & Brown, A. C. (2002). Longitudinal Pathways to Competence and Psychological Adjustment among African American Children Living in Rural Single-Parent Households. *Child Development*, 73, 1505-1516. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00486>
- Bynum, M. K., & Durm, M. W. (1996). Children of Divorce and Its Effect on Their Self-Esteem. *Psychological Reports*, 79, 447-450. <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.79.2.447>
- Chinawa, J., Obu, H., Manyike, P., Obi, I., Isreal, O., & Chinawa, A. (2014). Self Esteem among Adolescents in Nigerian Secondary Schools: A Neglected Issue. *British Journal of Medicine and Medical Research*, 5, 98-106. <https://doi.org/10.9734/bjmmr/2015/12492>
- Haimi, M., & Lerner, A. (2016). The Impact of Parental Separation and Divorce on the Health Status of Children, and the Ways to Improve It. *Journal of Clinical & Medical Genomics*, 4, 137-143. <https://doi.org/10.4172/2472-128x.1000137>
- Tebeka, S., Hoertel, N., Dubertret, C., & Le Strat, Y. (2016). Parental Divorce or Death during Childhood and Adolescence and Its Association with Mental Health. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 204, 678-685. <https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000000549>
- Weaver, J. M., & Schofield, T. J. (2015). Mediation and Moderation of Divorce Effects on Children's Behavior Problems. *Journal of Family Psychology*, 29, 39-48. <https://doi.org/10.1037/fam0000043>

附录

第一单元：我们初相识

活动目标：

- 1) 团体成员间建立联系
- 2) 了解团辅意义
- 3) 制定团辅契约

活动时长：45 分钟

活动准备：纸、笔

活动时间	活动目标	活动过程	活动材料
15 min	活跃团体气氛，促进团体成员之间互相认识与了解	<p>活动 1：大风吹</p> <p>活动内容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 同学们围坐成一个圆圈，老师做首轮发起者，说大风吹，学生要回答“吹什么”，主持者要说出在座同学的某些特征，比如“吹戴眼镜的同学”，满足这种特征的学生要立刻站起来去抢别人的位子。 2) 没有抢到位子的同学就要站在中间向大家自我介绍(姓名、爱好)，并进行下一轮游戏。 	
10 min	通过让团体成员交流对团辅的期待和看法，引导团体成员明确活动主题	<p>活动 2：组员心声</p> <p>活动内容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 补充句子 <ol style="list-style-type: none"> (1) 对我来说，参加团体是…… (2) 当我进入一个新的团体，我感到…… (3) 在团体中，我最担心的是…… (4) 我期望的团体是…… 2) 成员之间相互分享对团辅的期待。 3) 老师介绍团体的功能、目的和内容。 	
20 min	让团体成员制定规则，并将这些规则作为后期团体活动的行为规范	<p>活动 3：团体契约书</p> <p>活动内容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 老师解释制定团体规范的重要性。 2) 团体成员共同讨论并提出团体规范的建议。可以包括诸如保密分享内容、不中断他人发言、遵守时间规定、穿着要求等方面。 3) 老师将成员提出的规范一一记录下来，并在纸上书写，并逐条向团体成员询问每项规范是否同意，并愿意遵守。成员可以对规范进行补充和修改。 4) 老师将最终确定的规范内容整理成《团体契约书》，并请每位成员在契约书上签名确认。 	纸、笔

第二单元：信任之旅

活动目标：

- 1) 引导团体成员互相信任
- 2) 体验人际互助过程

活动时长：45 分钟

活动准备：纸、笔、眼罩、障碍物

活动时间	活动目标	活动过程	活动材料
10 min	提升团队成员的沟通技巧和信任	<p>活动 1: 盲人画像</p> <p>活动内容:</p> <ol style="list-style-type: none"> 参与者分成小组, 每组需要一个遮眼布和一些画笔或彩色笔。每组选择一个成员担任“画家”, 其他成员则被蒙上眼睛。 “画家”用口头描述的方式引导被蒙眼的成员绘制一个特定的图像或物品(如房子、动物等)。 盲人画出的图像与“画家”描述的内容进行对比, 评估准确性和创意。 	纸、笔、眼罩
10 min	感受人际间的信任	<p>活动 2: 信任跌倒</p> <p>活动内容:</p> <ol style="list-style-type: none"> 参与者站成一圈, 一名参与者站在圈中或指定的地方, 双臂自然垂放, 保持身体放松; 其他参与者围绕着他, 准备好接住他。 站在圈中的人向后倾斜, 依赖其他人接住自己, 完成“跌倒”动作。 	
20 min	体验人际协助过程	<p>活动 3: 盲行</p> <p>活动内容:</p> <ol style="list-style-type: none"> 将参与者分为五组, 每组两人。一名参与者被蒙上眼睛(盲人), 另一名参与者则担任引导者。引导者需要用口头指示来引导盲人通过预设的路线, 通常包含一些障碍物。 盲人听从引导者的指示, 努力按照指示前进, 避免碰到障碍物; 引导者需要清晰、准确地给出指示, 同时保持冷静, 帮助盲人完成任务。 	障碍物、眼罩
5 min	回顾本次团辅收获	<p>活动 4: 总结与延伸</p> <p>活动内容:</p> <ol style="list-style-type: none"> 成员之间分享本次团辅收获。 布置作业: 要求团体成员每天做一件助人行为, 并记录下来, 其中包括你的感受以及被帮助者的反应。 	

第三单元: 这就是我

活动目标:

- 提升团体成员的自信并增加团队凝聚力
- 帮助成员理解情绪并提升共情能力

活动时长: 45 分钟

活动准备: 卡纸、剪刀、胶水、胶带

活动时间	活动目标	活动过程	活动材料
25 min	通过夸赞和自我提升, 增强团队成员自信心, 能够帮助团队成员增进了解和增强凝聚力	<p>活动 1: 戴高帽</p> <p>活动内容:</p> <ol style="list-style-type: none"> 团体成员合作完成帽子的制作, 最好是颜色鲜艳或者搞笑的。 每个参与者依次戴上帽子, 并进行一个简短的自我介绍或分享一个成功的经历。介绍可以包括自己在某个领域的成就, 或者一个个人的小故事。 	卡纸、剪刀、胶水、胶带

续表

10 min	帮助成员理解情绪并提升共情能力	<p>活动 2: 情绪 ABC</p> <p>活动内容:</p> <p>1) 讲故事: 讲述一个沙漠中只有一瓶水的故事, 描述当水洒了一半时的情境。</p> <p>2) 感受探索: 让每个成员先感受有一瓶水时的心理状态, 例如放松、安心; 然后讨论当水洒了一半后的感受, 如失落、焦虑或不安。</p>
10 min	回顾本次团辅及收获, 以及布置作业, 促进成员成长	<p>活动 3: 总结与延伸</p> <p>活动内容:</p> <p>1) 成员之间分享本次团辅收获。</p> <p>2) 布置作业: 怀才不遇的故事(成员回去找出 A、B、C 对应的东西)。</p>

第四单元: 我的情绪我做主

活动目标:

帮助团体成员认识情绪并学会控制情绪。

活动时长: 45 分钟

活动准备: 情绪图片

活动时间	活动目标	活动过程	活动材料
10 min	认识情绪	<p>活动 1: 情绪传递</p> <p>活动内容:</p> <p>1) 将团体成员通过报数 1、2 报数分组, 然后根据分组排成两列队伍。</p> <p>2) 每列队伍中的最后一名成员将获得一个情绪词, 该同学需要通过身体语言将这个情绪词给前一个成员。每个成员依次接收和传递, 直到情绪词传递到队伍的前端。最后, 队伍最前端的成员将表演该情绪词并回答是什么。</p>	
30 min	认识情绪, 团队成员互相支持, 分享经验	<p>活动 2: 变脸</p> <p>活动内容:</p> <p>1) 成员模仿图片上的表情(如愁眉苦脸, 愤怒, 笑脸), 感受该表情传达的情绪, 并在脑海中回忆一件激发这种情绪的事件。</p> <p>2) 分享个人故事: 讲述一件让你快乐的事, 以及在过去愤怒或沮丧时做过的事情中令你后悔的事。考虑一下, 如果类似情况再次发生, 你会如何处理?</p>	情绪图片
5 min	回顾本次团辅及收获	<p>活动 3: 总结与延伸</p> <p>活动内容:</p> <p>1) 成员分享本次团体辅导的收获和感受。</p> <p>2) 布置作业: 写下在学习或生活中遇到的让你不喜欢的人及其行为, 对这些行为的厌恶感进行 1~10 分评分。接着, 列出该人的 10 个优点, 再次对厌恶感进行 1~10 分评分, 并记录这一过程中的感受。</p>	

第五单元: 我的未来我做主

活动目标:

帮助团队成员明确适宜的短期和长期目标, 并制定实现计划。

活动时长: 45 分钟

活动准备: 纸、笔

活动时间	活动目标	活动过程	活动材料
5 min	导出团辅主题	活动 1: 热身活动 活动内容: 分享小时候的梦想, 以及当时希望成为什么样的人。	
15 min	清晰界定并确立个人的短期和长期目标。	活动 2: 我的梦想 活动内容: 1) 在纸上写下期末考试中希望取得的成绩。 2) 写下最近最想做的一件事, 并预想可能遇到的困难。 3) 在纸上写下目前最希望从事的职业, 和之前相比是否有变化, 并解释为什么想从事这个职业。 4) 分享写的内容。	纸、笔
20 min	探索实现目标的方法, 并确定接下来的行动步骤和方向。	活动 3: 目标宣言 活动内容: 1) 针对自己的短期和长期目标, 在纸上写下自己所能想到的解决办法。如遇困难, 可以在分享环节参考其他成员的方法。 2) 成员分享各自的目标和解决办法, 互相鼓励, 探讨解决方案, 交流成功经验。 3) 制定一个实现短期目标的小计划, 并大声读出来。	
5 min	回顾本次团体辅导的过程, 总结个人收获和成长。	活动 4: 总结与延伸 活动内容: 1) 成员分享本次团体辅导的收获。 2) 布置作业: 按照自己制定的计划付诸实践。	

第六单元: 成长欢乐颂

活动目标:

- 1) 明确如何处理与父母之间的关系
- 2) 感恩父母的努力付出, 接纳自己与父母的不完美
- 3) 明确自己的价值取向, 采取行动, 践行价值观

活动时长: 45 分钟

活动准备: 纸、笔、音乐、贺卡

活动时间	活动目标	活动过程	活动材料
10 min	活跃团体氛围, 并明确本次团体辅导的核心主题	活动 1: 热身活动——松鼠与大树 活动内容: 1) 思考并分享: 当“松鼠”找不到自己的家的时候, 内心有怎样的感受。当“大树”找不到自己的自己的松鼠时, 内心有什么样的感受。 2) 教师小结。	
10 min	帮助学生梳理家庭成员关系, 激发他们思考亲子冲突的处理方式	活动 2: 我的家庭树 活动内容: 1) 在纸上画出我的家庭树。 (1) 树干: 用 3~5 个词来形容一下自己的家庭 (2) 树枝: 画出我的家庭成员 (3) 树叶: 写下家人之间表达爱的方式 (4) 树冠: 写下家庭中常出现的矛盾与冲突 2) 思考并交流。	纸、笔

续表

10 min	引导学生探询自己在家庭方面的价值观	活动 3: 我理想的家庭 活动内容: 1) 在纸上写出我们理想中父母的样子。 2) 在纸上写出我们理想中自己的样子。 3) 教师小结。	纸、笔
10 min	通过行动鼓励学生践行个人价值观, 改善与父母的关系, 学会感恩	活动 4: 为爱行动 活动内容: 1) 回忆点滴。 2) 爸爸妈妈我想对你说。 3) 爱的抱抱。	音乐、贺卡
5 min	教会学生表达内心真实的感受与想法, 并总结本次活动的主要内容	总结分享感受	

第七单元: 我的收获

活动目标:

- 1) 团体成员间相互祝福
- 2) 协助团体成员分享参加团体过程中的心得与体会
- 3) 探索自身成长并结束团体辅导

活动时长: 45 分钟

活动准备: 正念录音、PPT、卡片、音乐、油画棒

活动时间	活动目标	活动过程	活动材料
5 min	重新聚焦学生对自我感觉的关注	活动 1: 正念活动	正念录音
10 min	促进团体成员间的祝福和友谊	活动 2: 美好祝福 活动内容: 1) 指导语: 团体中的每个成员在卡片上写给其他成员一句祝福的话。	PPT
15 min	通过合作绘制成长树, 探索个人成长	活动 3: 成长树 活动内容: 1) 共同在一张纸上画一棵树, 并在树的枝干上写下本次团辅活动中的成长和收获。	纸、油画棒
15 min	鼓励每位成员畅谈自我感受和心境变化, 并引导他们将所学应用于未来的学习和生活中	活动 4: 总结与延伸 活动内容: 1) 自由发言: 成员分享在团辅活动中的感受, 并谈谈对未来学习和生活的启发和领悟。 2) 播放歌曲《明天会更好》, 全体成员一起合唱, 结束团体活动。	音乐
团体结束			