

# “点燃创造力”高中生团体心理辅导设计

汪静

重庆城市职业学院

**[摘要]** 为了促进高中生的心理健康发展,培养高中生的创造力,在结合高中生心理特点的基础上,设计结构化的创造力培养团体心理辅导方案,以正念训练为理论基础对“点燃创造力”一主题进行了团辅设计。本团辅以重庆市南岸区某中学高一学生为对象,整体方案包含初始阶段、过渡阶段、工作阶段和结束阶段。

**[关键词]** 创造力;高中生;团体辅导

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.12.1274

## 一、理论基础

### (一) 正念

正念最早起源于东方佛教传统,是其禅修训练中最为核心的方法。1982年,卡巴金(Kabat-Zinn)创立出了正念减压疗法,此后,正念训练作为一种新的心理治疗方法开始进入人们的视野之中。越来越多的人从正念训练当中获益,掀起了一股以正念为基础的“认知行为疗法”的第三代潮流。

### (二) 正念训练对创造力的影响

创造性作为推动社会进步和技术革新的原动力,是指个体产生新颖、独特且适用的想法、理论或产品等的智慧品质<sup>[1]</sup>。正念对人类心理具有广泛影响,学界对正念的心理后效进行了诸多探讨,这其中有一个颇受关注的领域便是正念对创造性的影响。例如刘新梅等人对396位银行一线员工进行问卷调查,发现积极情绪能够正向影响员工创造力<sup>[2]</sup>;束晨晖等人以正念和冥想这两种典型的禅修方式为切入点,探讨了禅修对创造性思维的影响,发现正念的多种因素都对聚合思维有积极作用<sup>[3]</sup>;郭英慧等人的研究显示,正念冥想引起的离焦的注意状态,以及对积极情绪和认知灵活性的促进,都有助于促进发散思维<sup>[4]</sup>。

## 二、方案设计

### (一) 基本情况

本次辅导团体名称为“点燃创造力——高中生创造力提升班级团体心理辅导”,团体性质是封闭式的、结构式的发展性团体,团员是重庆市南岸区某中学一个班级的在校高一学生。辅导教师是接受过团体辅导课程的培训,掌握团体辅导理论知识和相关技术,能够独立开展团体辅导。本方案的心理辅导共计8次,每周1次,每次1.5小时。利用班级团队活动时间或课外活动时间进行。团体活动场所是能基本满足团体辅导要求的教室,有足够大的活动空间,多媒体教学设备,能连接音响,投影仪等。

团体目标分为四个阶段,第一阶段是初始阶段,其目标是协助成员参与团体,建立轻松信任的氛围,制定团体规范;第二阶段是过渡阶段,其目标是加强成员彼此之间的了解,促进成员的自我认知与自我接纳;第三阶段是工作阶段,其目标是让成员掌握日常的正念训练方法,体验团体带给自己的改变和快乐;第四阶段是结束阶段,其目标是回顾整个团体历程,评估成效,相互祝福。

### (二) 整体计划

该辅导活动方案包括四个阶段共八个单元。

第一阶段为初始阶段,包括“快乐相聚”一个单元。这

一单元的目标是协助成员参与团体,建立轻松信任的团体氛围,建立共同的团体规范,活动内容包括领导者自我介绍、组员心声、你我的约定。

第二阶段为过渡阶段,包括“我与创造力”、“初逢正念”两个单元。“我与创造力”这一单元的目标是建立人际信任和轻松气氛,促进自我认知和自我接纳,活动内容包括相见欢、创造力测试、自我剖析;“初逢正念”这一单元的目标是活跃团体气氛,促进成员交流,初步了解和体验正念训练,活动内容包括轻柔体操、正念简介、身体扫描。

第三阶段为工作阶段,包括“探寻正念”、“领略正念”、“爱上正念”、“与众不同就是我”四个单元。“探寻正念”这一单元的目标是处理之前正念练习中的问题和困难,学会基本的日常正念方式,活动内容包括杰克船长要出航、正念呼吸、打破成规;“领略正念”这一单元的目标是处理之前练习中遇到的困难,鼓励大家坚持练习,分享体验和感受,互相鼓励,活动内容包括正念呼吸、身体扫描、打破常规;“爱上正念”这一单元的目标是进一步巩固之前学会的练习方法,体验团体活动带给自己的快乐,活动内容包括青蛙跳水、正念呼吸、正念吃橘子;“与众不同就是我”这一单元的目标是巩固之前的训练方法,体会正念和团体带给自己的改变,活动内容包括水果联盟、正念行走、正念葡萄干、故事结尾我知道。

第四阶段为结束阶段,包括“拥抱未来”一个单元。这一单元的目标是回顾整个团体历程,评估成效,友好地结束团体活动,活动内容包括回首来时路、创造力测验、完美结束。

## 三、活动实施

第一单元:“领导者自我介绍”的活动目标是让成员认识领导者,建立信任感,具体操作包括领导者介绍自己的个人信息,如姓名,教育背景,性格等等,并对成员表示欢迎;“组员心声”的活动目标是帮助成员探索并且交流成员对团体辅导的看法和期待,具体操作包括领导者给每个人一张纸,请大家认真思考,认真填写自己对于团体的期待,可以从各自的表述中看到各个成员的参与程度、期望,从而互相启发,相互接纳;“你我的约定”的活动目标是形成团体规范,加强大家的责任感,具体操作包括领导者说明订立团体规范的原因,团体成员共同讨论和制定团体规范,然后加以归纳,形成《团体契约书》。

第二单元:“相见欢”的活动目标是活跃气氛,具体操作包括成员两人一组,听从领导者的口令“1”“2”“3”分

别做动作；“创造力测试”的活动目标是对成员的创造力进行前测，激发成员的训练热情，具体操作包括采用学者徐芝君、陈学志和邱发忠以“报纸”为UUT项目编制的“报纸的不寻常用途”测验，领导者说明测验意图和规则，让成员在规定时间内想出某样东西尽可能多的用途，领导者念测试指导语，在PPT上呈现物品（报纸），成员给出答案，领导者评价。“自我剖析”的活动目标是使成员能够真诚地去发现自己的问题，接纳自己，提高训练的动机，具体操作包括让成员写下来创造力对于自己学习和生活的意义，评估自己的创造力水平。

第三单元：“轻柔体操”的活动目标是成员减轻焦虑，放松身体，活跃气氛，具体操作包括成员排成一排，后面的成员将手搭在前面成员的肩上，首尾相连组成一个圆圈，随着舒缓的音乐，后面的成员要为前面的成员轻轻揉肩，捶背；“正念简介”的活动目标是让成员对正念训练有初步认识，具体操作包括介绍正念的概念，训练方式，介绍正念与创造力的关系，分享正念训练提高创造力的成功案例；“身体扫描”的活动目标是让成员初步体验身体扫描的正念方式，具体操作包括领导者讲解身体扫描的方式，播放陈德中老师的身体扫描mp3录音，指导成员进行身体扫描，成员要注意觉知身体每个部位的感受，成员分享自己的感受。

第四单元：“杰克船长要出航”的活动目标是活跃气氛，培养倾听品质，具体操作包括全体成员围成一个圈，依次介绍自己的绰号，由一人说出自己绰号两次，然后叫出另一人的绰号，被叫到绰号的人两边的成员必须马上说“嘿咻嘿咻”并作出划船的动作，接着再由被叫到绰号的人叫别人的绰号，有成员出错，则该成员进行自我展示，交流感受；“正念呼吸”

的活动目标是通过正念呼吸，培养对于自身的关注，具体操作包括指导成员进行正念呼吸，向来访者说明需要持续的练习，才能获得稳定的心理健康，成员分享自己的感受；“打破成规”的活动目标是让成员意识到，成见会妨碍他们产生新观点，具体操作包括让成员尽快用一笔将九点（三个一排，分三排共9个点）串连起来，不可重复，要一气呵成，总的线条数不能超过四根，成员分享感受。

第五单元：“正念呼吸”的活动目标是再次体会正念的带给我们的感受，具体操作同上；

“身体扫描”的活动目标是再次体会正念的带给我们的感受，具体操作同上；“打破成规”

活动目标：体会创新思维，具体操作包括成员报数分组，每组成员发放扑克牌2副，万字夹一盒，每组成员在规定时间内利用道具做一个物体，以物体最高最稳固者为胜，分享活动感受。

第六单元：“青蛙跳水”的活动目标是放松心情，营造氛围，具体操作包括成员四人为一组，甲喊：“一只青蛙一张嘴。”乙喊：“两只眼睛四条腿。”丙喊：“扑通跳下水。”依次延伸，出现错误时，记录错误时青蛙的只数，再从开始，第一次是适应训练，错了没关系，第二次错了从头开始，第三次错了则停止游戏，交流游戏记录结果；“正

念呼吸”的活动目标是再次体会正念的带给我们的感受，具体操作同上；“正念吃橘子”的活动目标是体会日常正念训练的方法，具体操作包括领导者介绍正念吃橘子的方法，成员体验正念吃橘子，成员交流分享感受。

第七单元：“水果联盟”的活动目标是热身游戏，活跃气氛，具体操作包括所有成员两两一组，一个是苹果，一个是香蕉，每人伸出右手与搭档握手（但是不握），听口令，如果叫苹果，苹果立刻收回右手，同时香蕉用即将握住的右手拍打苹果，如果叫香蕉，则相反，游戏进行6次左右；“正念行走”的活动目标是体会日常正念训练的方法，具体操作包括领导者介绍正念行走的方法，成员体验正念行走，成员交流分享感受；“正念葡萄干”的活动目标是体会日常正念训练的方法，具体操作包括领导者介绍正念吃葡萄干的方法，成员体验正念吃葡萄干，成员交流分享感受；“故事结尾我知道”的活动目标是训练成员的创造性思维，具体操作包括领导者讲述：一个人去看牙医，当他看到牙医拿来的工具时，吓坏了，医生为了使她安静下来，给他喝了一点酒，病人感觉好多了，随之又要了一杯酒喝了下去，医生这时问他：“这下有勇气了吧？”病人在这个时候却大声说……请成员设计结尾病人说了什么？鼓励成员做出幽默，新颖的结局，交流分享。

第八单元：“回首来时路”的活动目标是回忆团体辅导整个过程，复习团体活动中学到的正念方法，具体操作包括指导成员回顾整个团体辅导的过程，复习学到的每一种正念方式；“创造力测验”的活动目标是再次对成员的创造力水平进行评估，具体操作同前测步骤；“完美结束”的活动目标是结束团体辅导，鼓励大家在生活中运用所学知识，具体操作包括领导者对大家的参与表示感谢，祝福成员未来生活美好，鼓励大家学以致用，宣告团体辅导结束。

#### 四、评估方法

前测是让成员进行“非常规用途任务（UUT）测验”，了解成员的创造力水平；过程性评估由活动助手观察并记录活动情况，填写《团体过程单元记录表》；结果性评估包括让成员填写《成员自我评估表》评估成员对团体的看法，进行“非常规用途任务（UUT）测验”，评估活动成效，领导者填写《团体领导者个人评核量表》，总结分析自己带领团队的优缺点。

#### 参考文献

[1]沈汪兵, 袁媛. 创造性思维的社会文化基础[J]. 心理科学进展, 2015, 23(07): 1169-1180.

[2]新梅, 韩晓, 崔天恒, 白杨. 工作压力、情绪状态与员工创造力的关系研究[J]. 统计与信息论坛, 2015, 30(7): 84-89.

[3]束晨晔, 沈汪兵, 赵源. 禅修对创造性思维的影响[J]. 心理科学进展, 2018, 26(10): 101-111.

[4]郭英慧, 何李, 陈小异, 李俞熹, 孙江洲, 邱江. 不同冥想类型对创造性思维的影响及作用机制[J]. 心理科学, 2018, 41(5): 232-238.