

“三生教育”理念下初中生自信心团体辅导方案设计

徐逸菲

(长沙县泉塘中学 湖南 长沙 410129)

[摘要]初中生正处于自我探索的关键时期,这一时期的显著特征便是关注自我价值以及重视他人的评价,因此这一时期也是自信心形成的关键时期。本文从应用性的角度,探索了“三生教育”理念下初中生自信心团体辅导方案设计的方法与内容,并对团体辅导方案的效果进行了评估,最后无论从数据结果还是成员的自我评价与反馈来看,本团体辅导方案在提升成员自信心方面都有着显著效果。

[关键词]初中生;自信心;团体辅导方案设计;三生教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.383

一、前言

初中阶段的个体正处于青春期这样一个特殊的时期。这个时期的个体正由儿童向成人过渡,处于自我探索的关键时期,这一时期的显著特征便是关注自我价值以及重视他人的评价,因此这一时期也是自信心形成的关键时期。

团体心理辅导是一种在团体情境下,以团体成员为对象的心理辅导的方式。与个体心理辅导不同,团体心理辅导重视团体成员之间的相互作用。让成员在团体活动与交往中,通过观察他人与理解自我,获得新的体验。团体心理辅导能很好地帮助成员,认识自我、接纳自我、了解他人,同时发展出应对生活的新态度以及新的行为方式。许多研究证明,在帮助个体认识自我、克服自卑、提高自信心等方面,团体心理辅导都有着突出的优势。

“三生教育”即生命、生存、生活教育。它的目的是使人真正成为其人,帮助学生全面发展,拥有获得幸福的能力。“三生教育”强调学生的体验、态度和感悟。因此,“三生教育”的理念与团体心理辅导是相得益彰的。

本文从应用性的角度,探索“三生教育”理念下初中生自信心团体辅导方案设计的方法与内容,并对团体辅导方案的效果进行了评估。

二、自信心团体辅导的理论依据

(一)“三生教育”的内涵“三生教育”指的是生命教育、生存教育与生活教育。其中,生命教育是指帮助学生了解生命知识,认识生命,对生命形成尊重与珍爱的态度,从而能积极、健康地发展生命,拥有享受幸福人生的能力。生存教育是指提升学生的生存意志,提高生存的适应能力,拥有发展能力和创造能力,树立正确的生存观。生活教育指帮助学生更好地应对生活、掌握生活的技能,热爱生活、奋斗生活、幸福生活,树立正确的生活观^[1]。

“三生教育”是一种以人为本的教育观,它强调学生的体验、态度和感悟,希望学生能够在实际生活中,从认知到情感体验再到行动,由内而外地去发展生命、追求幸福。

(二)认知行为疗法

认知行为治疗(cognitive behavioral therapy)由美国心理学家Beck在20世纪60年代提出,它强调通过改变个体不合理的认知从而改变个体不良的情绪与行为,以促进心理问题得到好转^[2]。认知行为治疗发展至今已拥有一套相对完善的治疗体系,它通过帮助个体修正非功能性的认知问题,通过改变个体的看法与态度来改善个体的心理问题。

采用认知行为疗法,以认知为起点,能够帮助初中生更加理性地评价自我、他人与事件,从而更好地接纳自我,提升

自信。

(三)团体发展四阶段

“团体发展四阶段”说是科瑞(Corey)于1982年提出的理论。该理论认为,团体发展一般会经历四个阶段,分别是初创阶段、转换阶段、工作阶段与结束阶段,每个阶段都有各自的特点与目标^[3]。

在初创阶段,团体成员并不熟识,成员怀着模糊的态度与感受加入进来。因此,该阶段的目标是建立团体规范,澄清团体的目标,厘清领导者和成员的角色。转换阶段又叫过渡阶段,在此阶段需创造出安全、支持性的气氛,使成员更加愿意投入团体,逐渐开放自我。在工作阶段,团体较之前有了更强的凝聚力,在此阶段,成员之间的沟通会更加坦诚与顺畅。此阶段的主要目的是帮助成员解决问题,发展新的经验,学习与实践新的行为。最后的阶段是结束阶段,在此阶段中,成员可以整合在团体中获得的经验,并将在团体中学习到内容迁移到日常生活之中。

三、初中生自信心团体辅导方案的设计与实施

(一)团体辅导设置

1. 团体名称

拥抱最好的自己——初中生自信心成长小组。

2. 团体目标

(1)了解认识自我,发掘自我的优势,接纳自我的不完美。(2)帮助成员形成积极的自我概念,感受积极的情绪,培养积极的认知能力。(3)形成积极的人际关系,在人际互动中获得自信。

3. 团体性质

本团体以增强团体成员的自信心为主要辅导目标,从开始至结束没有人员的变动,每次团体活动都有明确的目标和详细的方案设计,成员都是初一学生,对心理团体辅导活动感兴趣,并且希望能变得更加自信。因此属于成长性、封闭式、结构性、同质性的团体心理辅导小组。

4. 团体时间与场所

温馨、安静、封闭,足够容纳25人左右的活动室,有可以移动的椅子以及多媒体设备。

(二)团体领导者与团体成员

1. 团体领导者及其训练背景

团体领导者1名,国家二级心理咨询师,基础心理学专业硕士毕业,常年进行心理健康教育工作,个体、团体咨询经验丰富。

2. 团体成员

在初一学生中以自愿加入的原则招募成员,经过筛选后,

确定了22名初一学生作为团体成员。

(三) 团体辅导方案设计

本团体辅导方案共计7次活动。每次活动按照初始阶段、过渡阶段、工作阶段、结束阶段的逻辑顺序设计了分目标以及相应的活动内容，并且都是围绕团体总目标进行设计。每次团体活动也会在开始时设计热身破冰活动，在结束时进行总结与升华。

初始阶段的目标是，让团体成员互相熟识，澄清团体目标，签订约定并形成规则，本阶段主要通过第1单元“快乐相识”完成。首先通过“玩偶打招呼”与“姓名滚雪球”，让团体成员在轻松的气氛下互相认识与熟悉。通过“介绍你我”，让团体成员进一步认识，并且澄清团体目标。最后，通过“签订契约”，形成团体规范。

过渡阶段的目标是，加深成员之间的理解，形成更加亲密的团体。本阶段主要通过第2单元“凝聚你我”完成。首先通过“齐心拍手”游戏，讨论团结合作的意义。通过“图画接力赛”，加强团队合作，让团体成员之间进一步碰撞。最后，通过“合作滚小球”活动，让团体成员加深接触，加强合作，并且体验合作的快乐。

工作阶段的目标是，完成成员自信心的建构，单元3、单元4、单元5、单元6都属于这个阶段。该阶段的主要工作思路是，让团体成员认识自我，接纳自我，然后挖掘自身的优点与过去的成功体验，最后帮助成员认识、接纳和欣赏同伴以及自己的优点和长处，并体验自信的感觉。

结束阶段的目标是，帮助成员总结活动中的收获并将收获迁移到日常生活之中，并处理好离别情绪。本阶段主要通过第7单元完成。首先通过“水晶球传递”活动展望未来生活，增进成员对未来的信心。然后通过“我的收获”活动，回顾与总结在团体活动中的经验与收获。最后，通过“请给我留言”活动处理离别情绪，结束团体辅导。

单元	名称	活动目标	主要活动内容
1	快乐相识	帮助团体成员互相熟悉，明确团体目标，拟定团体契约，形成规范。	1. 玩偶打招呼。2. 姓名滚雪球。3. 介绍你我。4. 签订契约。
2	凝聚你我	加深成员之间的理解与关系，增强团体的凝聚力，形成更加亲密的团体。	1. 齐心拍手。2. 图画接力赛。3. 合作滚小球。
3	认识我自己	帮助成员客观地、多维度地认识自我。	1. 心中的动物园。2. 寻找镜中的我。3. 我手知我心。
4	爱上不完美的我	帮助成员接纳真实的自我，拥抱自己的不完美。	1. 八人生还。2. 神奇的一句话。3. 对自己的承诺。
5	画朵自信花	了解自信的概念，回顾曾经的成功体验。	1. 神奇的彩票。2. 我的得意事。3. 画朵自信花。
6	优点大轰炸	帮助成员认识、接纳和欣赏同伴的优点和长处，并体验自信的感觉。	1. 头脑风暴。2. 优点大轰炸。3. 优点重复。
7	从心启航	总结活动中的收获，并将收获迁移到日常生活之中，处理好离别情绪。	1. 水晶球传递。2. 我的收获。3. 请给我留言。

(四) 团体效果评估

1. 前后数据对比

对参与活动的22名成员采用《罗森伯格自信心量表》，在活动开始前和活动结束后进行测试。经过统计分析发现，前测的样本平均数为27.23，而后测的样本平均数为30.32，并且差异具有统计学意义($p < 0.05$)。说明团体心理辅导活动能提升团体成员的自信心水平。

2. 对团辅的评价

活动结束后，团体成员填写了《自信心成长小组活动效果反馈问卷》。大多数成员都表示：通过团体心理辅导活动，自信心得到了提升，收获了宝贵友谊，加深了对自己的认识。也有很多成员表达了对团体领导者的感谢。从反馈结果来看，团体成员总体对团辅活动满意，并且通过此次活动加深了对自我的理解，提升了自信心。

经实践证明，无论从数据结果还是成员的自我评价与反馈，团体辅导在提升成员自信心方面是有着显著效果的。

四、自信心团体的建议与思考

团体心理辅导是提升初中生自信心的有效手段，在设计团体辅导方案时，建议注意以下几点：

(一) 团体辅导方案设计要考虑成员的情况与特点

方案的设计考虑成员的特性，根据团体成员的年龄特点、身份特点，设计适合团体成员的活动^[4]。团体辅导方案要贴合团体成员，根据团体成员的特点，设计满足成员需求的方案。可以通过观察、问卷调查、心理测验等方法，辨识出团体成员的特点与需求，设计出更加契合成员的活动，从而更易获得显著的成果。

(二) 团体辅导方案设计要遵循团体发展的规律

团体辅导方案的设计不是随意地将各种活动堆砌，而是要遵循团体发展的规律与特点，有针对性地进行设计。一般而言，要考虑团体目标以及团体成员关系的循序渐进。方案的设计要注意活动前后的承接，不同活动之间应衔接流畅并且紧扣活动主题，要由表及里地引导成员。同时，由于团体成员的关系一般由浅入深，从生疏到亲密，在设计活动的内容与形式时也要注意循序渐进。

(三) 团体辅导方案设计要有可行性

在设计团体辅导方案时要根据领导者的风格、特质以及能力，考虑活动开展的地以及开展活动的安全性与弹性，设计可行且有把握的活动。例如，团体辅导活动要切合领导者的个人特质，能保证领导者能有感染力地带领活动。要考虑实际操作时的场地与硬件条件，切忌生搬硬套。且在实施团辅活动前，领导者应认真准备好活动材料并且将活动的所有流程预演一遍，以保证方案的实施能有序、流畅。

参考文献：

- [1] 罗敏崇，全面实施“三生教育”建设现代教育价值体系[J]. 昆明学院学报, 2009, (1): 1-5.
- [2] 张燕，音乐疗法与认知行为疗法对维吾尔族羞怯初中生的干预效果[J]. 职业与健康, 2018, 34 (11).
- [3] 樊富珉, 何瑾. 团体心理辅导[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2010: 3-4.
- [4] 黄丽春. 浅论大学生团体心理辅导方案设计的原则[J]. 学校党建与思想教育, 2009 (32): 73-74.

作者简介：徐逸菲，性别女，汉族，湖南长沙，主要从事心理健康学科教学。

基金项目：教育信息化2.0时代“三生教育”资源库建设与运用研究(XJKX19A087)。