

扬起自信的风帆——团体辅导案例分析报告

王璇

盐城市响水县第一初级中学 江苏 盐城 224600

【摘要】本例为我校初中学生自信心团体辅导的分析报告。青春期是心理成长的“风暴期”，孩子关注点重新指向自我，但身心发展的不平衡性，让很多初中生对自我的认识、评价等方面产生了偏差。针对目前我校部分学生存在自我评价偏低，常处于消极的自我体验之中，以至于在生活学习中常选择逃避和放弃来应对问题的状况，本团体辅导致力于提高学生的自信心，改善学生的心理状态。本团体成员均为自愿加入，经过一个月左右的辅导，量表再测和学生主诉均显示，咨询效果显著。

【关键词】自信；团体辅导；中学生

正文

阿德勒认为每个人都是自卑的个体，只不过这种自卑的表现有千万种，不容易被我们察觉到。的确，自卑心理人人都有，但身心不成熟的青少年很难驾驭，从而影响他们的心理健康，阻碍学生的进步与成长。正如阿德勒所说自卑是个体的激励因素，但过度自卑会使个体产生无助感[3]。因此，本文从团体辅导的角度进行案例分析，期望能为心理健康教育提供一定的借鉴作用。

1 案例简述

1.1 一般团体资料：

团体成员构成情况：本团体由学生自愿报名参加，团体性质为封闭式、结构式，学生均来自我校初一年级，团体成员共10人，其中女生6名，男生4名。

团体辅导情况分析：在主观分析前，我采用了测验法、调查法来研究学生心理。事前准备了由Stenberg编制自尊量表(The Self-Esteem,SES)，共10个条目，采用四级评分。同时我准备了白纸让学生进行自信心自评。此外，我对参加活动的学生进行活动前的口头调查，了解团体状况。本辅导团体现有的心理水平不高，学生皆存在自信心不足、自我评价过低及自卑心理的问题，大部分同学自述由于在班级成绩后进，在同学们面前抬不起头，有的同学是因为家庭经济条件差，父母不在身边，有的同学人际交往方面信心不足，他们主诉希望通过团体辅导获得更好的发展，在学习生活人际交往上都少一些困窘，多一点快乐。

1.2 团体辅导目标：

引导学生正确认识自我 2 认识自我的优点，增进自我接纳 [1]3. 掌握克服自卑心理的方法 4、开发学生的心理潜能、促进人格成长，增进学生的心理健康

团体辅导活动安排：

本辅导共4次，每周周五下午一次，每次1.5小时至2小时。

1.3 活动过程

第一次团体辅导（相识）：2019年11月1日

目的：澄清目标、形成团体氛围，让成员们互相

了解各自的自信心状况。

步骤：

①团体所有成员共同制定《团体合约书》，明确团体的目标和规则。

2.2 团体成员互相做简单的自我介绍，包括名字、年龄、爱好等，随后接龙介绍，如：第一个同学说：“我是喜欢运动的李华。”；第二个同学说：“我是喜欢运动的李华旁边的喜欢看书的张红。”依次接力。最后每个人说说自己想来参加团体辅导的原因。

②请团体成员用一句话总结一下今天的感受，并提出期望。领导者总结并澄清团体期望。布置家庭作业，思考我们这个团体成立的意义，体验活动中人际交往的快乐。

第二次团体辅导（信任）：2019年11月8日

目的：增进成员间的相互信任与接纳，形成良好的交流沟通人际氛围。

步骤：

①挑战人体鸟巢。给成员看鸟巢的图片，让学生完成人体鸟巢，可以配上音乐并记录完成的时间，可以多几次，看看时间有没有缩短。

②信任旅途你和我：将成员分成五个小组，每组两人，一人带上事先准备的眼罩，扮演盲人的角色，一人扮演盲人的拐杖，引导盲人角色前行，走完规定的线路后二人交换角色，再次进行挑战。通过助人与受助的体验，让同学们在角色体验中感受信任与被信任的快乐，从而快速接纳团体。

家庭作业：写下对本次活动的认识与感受，体会信任的含义。

第三次团体辅导（认识你自己，你也是一片风景）：2019年11月15日

目标：探索自我，认识自我，从别人的积极反馈中了解自己的优点

知彼知己，才能百战不殆。

步骤：

①20个“自我”每位同学以我是——写20个句子，鼓励学生多写与自我性格特征相关的描述，在白纸上不署名。

②猜猜我是谁 将写好的 20 个“自我”折好后打乱顺序,接下来请同学随机抽取纸条,猜一猜自己抽到的成员是谁。为猜对的成员鼓掌,对他身边成员的了解表示肯定。

③积极赋义:围成圈坐好,对每个成员写下的不好的性格特征进行积极赋义,如:多疑——积极赋义就是自我保护意识强。随后让每位成员说说这些以前认为消极不好的性格特征,换个角度来看,在什么情况是有积极作用的。(白纸,笔)

④我的优点树 画一棵树,标志出自己特别的能力和优点的硕果,学会自我肯定^[1]。

⑤领导者总结:

给成员讲述苦瓜和甘蔗的故事每个人都有自己的长处和短处,每一种性格都有其好的一面和不好的一面。性格本身无所谓好坏,环境不同,同一种性格特征带来的结果截然不同。所以,只要能在适当的场合恰当地应用,任何一种性格的人都能取得很好的成绩。

家庭作业:

发放预先准备好的纸张,让每个人填写 2—3 个在家庭、朋友以及学校三方面自己难以自我肯定,容易产生自卑情绪的情境。

2. 关于本次活动的感受体验。

第四次团体辅导(自信心训练):2019 年 11 月 22 日

目标:聚集团体力量努力分析自卑背后的缘由,学习和非理性信念对质的方法,学会积极的自我暗示,帮助自我走出自卑,走向自信。

步骤:

①层层剥笋法 挖掘成员消极的核心观念,通过画表格,让学生罗列出自己产生自卑心理的情境,提出消极的预期,为每个情境找到替代性的思维方式

②自我暗示法 故事导入,将自己的优点进行强化。

索拉利奥的“自言自语” 修鞋匠用积极的自我暗示超越自我的故事导入

③我真棒 ---- 红色轰炸 成员间互相鼓励,为你欣赏的成员点赞,也可以为在活动中帮助过你的成员点赞表示感谢,在活动中帮助学生学会面对面地给予他人具体的正面回馈,树立信心。

④团体所有成员谈谈自己的收获与成长。

家庭作业:把活动中的自信心训练法运用到自己的生活中。

3 结果评估

团体辅导训练效果良好,团体成员自诉收获较大,在自己原本自卑的情境下无论是认知还是行为都有了很大的改善,增加了许多应对问题的方法,团体成员都学会了悦纳自己,正确表达对他人的欣赏,明显活泼开朗了,经过我多次的回访和跟踪,团体成员的自信心都得到了增强。在量表评估方面,前后两次成绩有了明显的变化,自尊量表得分也有了显著提高。从($M=33.46 \pm 2.42$)到($M=26.33 \pm 3.24$),学生自评的自信心程度得到了很大提升。

4 结束语

本次团体辅导基本达成了辅导预设的目标,学生能够正确的认识自我,找到了适合自己的自信心训练方法,自卑心理在一定程度上得到消除,学生心情比以前更加愉悦,更加自信。但也有不足,有个别同学反馈进步不明显,还是受到自卑情绪的束缚和困扰,我想,这需要我花更多的时间和耐心去对其进行个体心理咨询相关的辅导,和他身边的社会资源进行高效沟通,长期跟踪,帮助其摆脱自卑,扬起自信的风帆。

【参考文献】

- [1] 杨治良.心理.中小学生学习健康教育.华东师范大学出版社[M],2004(1)、11.20~23
- [2] 王文惠.中学生心理健康的问题、成因及对策[J].宁夏教育科研.2007(2)、36~37
- [3] 叶奕乾.现代人格心理学.上海教育出版社[M].2010(2)、48~49
- [4] 刘春雷.青少年心理咨询与辅导.清华大学出版社[M].2011(1)、325~326