

常州市新北区中小学心理健康教育
刘婷优秀教师培育室第五次活动

材料集

地 点：新北区未成年人成长指导中心

时 间：2023 年 12 月 16 日

一、团体名称：“学会沟通，让心靠近”--小学生人际交往团体心理辅导

二、团体性质：封闭式、结构式、同质性、成长性

三、团体目标：

通过“心理游戏”的形式，为成员营造真诚、尊重和温暖的小组氛围；引导成员思考自身的优缺点以及人际关系状况；通过与其他成员的沟通、探讨，使成员了解自己在人际关系方面的优缺点，并勇于接纳自己的缺点；帮助成员在团体中培养归属感，在体验与他人的亲密交流、彼此信任的同时，学会关心、倾听和体察他人，提高人际沟通技巧、建立互信互助关系。

四、团体对象：

- 1、新北区在校小学生；
- 2、有比较强烈的认识自我的意愿；
- 3、有提高人际交往能力的意愿；
- 4、能认真地对待小组活动。

五、理论依据：

1、人际沟通理论

人际沟通是指人与人之间运用语言或非语言符号系统交换意见、传达思想、表达感情和需要的交流过程，是人们交往的一种重要形式和前提条件。人际沟通是个体适应环境、适应社会生活、承担社会角色、形成健全个性的基本途径，人际沟通具有传递信息、心理保健、自我认识和人际协调等功能。

人际沟通为团体咨询过程中人与人之向如何交往、怎样增强沟通效果、建立良好的人际关系、避免或减少交往障碍提供了大量有价值的参考；也为团体领导者选择怎样的团体沟通方式，如何观察、指导团体成员的沟通，增进自我了解和他人了解，在协调的人际关系中获得成长提供了具体的方式和技巧。

2、社会学习理论

社会学习理论是一种在行为主义刺激—反应学习原黎基础上发展起来的理论，旨在阐明人是怎样在社会环境中学习的。社会学习理论认为：人们通常是通过对他人的行为进行观察和模仿来学习和形成一种新的行为方式，尤其是对人们在社会生活中的各类行为进行观察学习。团体咨询为来访者创设了一种特殊的情境：充满理解、关爱、信任；这种环境的变化必将引起个体行为的改变。

马斯洛需要层次理论

马斯洛理论把需求分成生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求，依次由较低层次到较高层次。马斯洛需要层次理论揭示每个人都渴望被他人接受、尊重和欣赏以及形成良好人际关系的能力，团体可以满足人社交的需要、归属和爱的需要。

六、团体方案

(一)“大风吹”(5分钟)

想先跟大家熟悉一下。我们先来大风吹。

1、第一次大风吹，我会说一些特征，你有这个特征的人，要互换位置。

(吹穿黑衣服的同学、吹穿黑裤子的同学、吹穿白鞋子的同学、长头发、短头发、五年级、六年级、遇到新朋友能先挑起话题的、.....)

2、第二次大风吹，没有及时到队的要完成一个任务;

(1)找2个人击掌

(2)找3个人握手

(3)找5人说“很高兴见到你”

(二)“手中的我”(30分钟)

1、特别介绍(每个人做自我介绍)手指画

用手指画下画，写下，姓名、学校、兴趣爱好、喜欢颜色、喜欢的美食、开心的事、梦想。

2、在大组进行分享。

(三)“爱在指间”(30分钟)

1、活动过程

当领导者发出“手势”的口令时，每个成员向对方伸出1~4个手指：(1)伸出1个手指表示“我现在还不想认识你”；(2)伸出2个手指表示“我愿意初步认识你，并和你做个点头之交的朋友”；(3)伸出3个手指表示“我很高兴认识你，并想对你有进一步的了解，和你做个普通朋友”；(4)伸出4个手指表示“我很喜欢你，很想和你做好朋友，与你一起分享快乐和痛苦”。

当领导者发出“动作”的口令，成员就按下列规则做出相应的动作

2、领导者引导成员进行经验分享

(1) 当你看到别人伸出的手指比你多时，你心中的感觉是怎样的？当你伸出的手指比别人多时，心里的感觉又是怎样的？

(2) 从这个游戏中你得到什么启示？

(四) 倾听技巧

1、分组。

2、领取各自任务卡。

3、小组进行讨论“可以运用哪些言语技巧和非言语技巧来表达你在认真倾听”，然后请各小组代表发言。

(四) 沟通练习（30分钟）

人际交往时，不仅需要倾听的技巧，还需要有沟通的技巧。在不同的情境，有不同的沟通技巧，今天我们一起探讨两种情景下的沟通技巧，一种是当你的朋友向你倾诉他的烦恼时你会作何反应，一种是当你与他人产生冲突时，你又该怎么办。

1、我们先来探讨第一种情境，朋友向你倾诉他的烦恼，你会作何反应？并简要说明你作出这样选择的理由。

(1) 朋友向你倾诉：“关系很好的朋友吵架了，现在她很快有了新朋友，我却还把她当做自己唯一的朋友。看来她肯本不在乎我！太伤心了！”

你会如何回答？

A. 哎！这有什么大不了的！你也去找新朋友好啦！你也太没出息了。

B. 哎，是挺难受的。你再想想有没有什么跟她和好的办法？

C. 我比你更倒霉呢，我都被和好几个朋友绝交了啊。

D. 关系很好的朋友吵架了，你一下子接受不了这个事实，觉得很伤心，这是很正常的。

2、第二种情境，是当你与人产生冲突时，你又该怎么办。

情境：放学时，一位同学摔倒受伤，你把他送到校医处，陪他处理好伤口又送她回家，导致自己到家时间很晚。妈妈一看到你，非常焦虑又非常愤怒，不问缘由地训斥你：你跑哪去了啊！放学不知道第一时间回家！你知不知道家里人很着急！你一点都不懂事！我对你真的很失望！你这么大了还一点不知道为家里分忧.....

（五）团队总结与告别

所有成员站成一个大圈，面朝圆心，将两手分别搭在左右成员的肩膀上，然后随着《友谊地久天长》的背景音乐有节奏地左右摇摆，并一起轻声哼唱，使全体成员在温馨甜蜜的气氛中告别团体。