

穿越内心的森林——高中生心理团辅活动方案

——江苏省奔牛高级中学 徐梦霞

一、活动背景

高中生正处于自我认同与社交关系重构的关键期，学业竞争、社交圈变化、家庭期待等压力容易催生“假性孤独”（如表面合群但内心疏离）或“真实孤独”（如被排挤、缺乏倾诉对象）。本团辅以 Blob Tree 为切入点，帮助学生理解情绪，表达感受。

二、活动目标

1. 认知目标：利用 Blob Tree 工具，识别自身当下情绪状态与理想状态的关联与差异。
2. 情感目标：通过对自我情绪和他人情绪的感知与表达，培养自我关怀意识。增强突破心理舒适区的勇气与心理弹性。
3. 行为目标：学会利用 Blob 关注和解读内在需求，构建个人成长路径和独处森林。

三、活动流程

（一）接龙团体契约（1min）

全程参与，遵守规则；
保守秘密，尊重隐私；
真诚表达，温暖互助。

重申“响铃代表讨论结束，回归安静。”

（二）社会计量：原来你也在这里（5min）

设计意图：了解个体的孤独感受，正常化。

1. 你有过在食堂端着餐盘，却找不到朋友一起吃饭的时刻吗？
2. 你有过精心准备分享内容，却被朋友敷衍回应的时刻吗？
3. 你有过满心委屈想倾诉，翻遍通讯录却找不到人的时刻吗？
4. 你有过发现自己和曾经的好友渐渐无话可说，却无力改变的时刻吗？
5. 你有过在热闹人群中，突然意识到没人真正懂自己的时刻吗？

如果有，请向前走一步，如果这种情绪很强烈，步子可以迈得大一点；如果没有，原地不动。

小结：孤独就像一阵风，有时候会突然吹过，如果回身转一圈，原来你也在这里。

接题：今天我们通过心理团辅，穿过内心的森林，听听孤独的声音。

衔接语：人的认识循序渐进的，也是立体多元的。今天我们借助英国心理学家 Pip Wilson 创作的 Blob 小人们，重新认识彼此。

（三）Blob Tree 自我认知初体验（15min）

设计意图：感受每个人的状态，理解每个人的多样性，增强觉察。

现在，请看向这张图——这棵树上没有标准答案，只有无数个“可能的你”。

直觉选择：接下来是 3 秒挑战！请完全跟随直觉，选出此刻最吸引你的 Blob——不要思考，不要犹豫！（倒计时：3、2、1！）

分享与表达：我注意到某个 Blob_____（动作/位置），它可能正在经历_____（情绪），因为它需要_____（需求）。

教师选择分类回应：

- ◆ 高处 Blob——每天给自己 30 分钟“扎根时间”（如正念饮食）

- ◆ 低处 Blob——尝试一次“向上试探”（如举手发言/换座位）
- ◆ 群体 Blob——记录今天独处时的 3 个珍贵发现
- ◆ 孤独 Blob——主动给某个“树木”传递养分（赞美他人）

2. 情绪侦探：邀请你成为“森林情绪侦探”：

- ◆ 找出树上最孤独的 Blob；

教师总结回应：

◆ 孤独像一场无声的雨，淋湿了世界，却也让我们看清内心的土壤。不妨让我们感受着独有的宁静，或许能遇见意想不到的风景。

3. 孤独分类

(1) **存在性孤独**：思考维度差异引发的终极追问。哲学家克尔凯郭尔曾提出“个体是孤独的存在”，每个人都是独立的意识主体，很难真正完全被他人理解。

(2) **情感性孤独**：亲密关系缺失带来的心灵空洞。在家庭、爱情、友情等亲密关系中，当个体无法获得深度的情感回应与理解时，便会产生这种孤独。

(3) **社会性孤独**：群体归属断层导致的隔离困境。具有明显的现实指向性，如转学，进入新班级等，个体能清晰感知到自己与群体之间的物理或心理距离，从而产生被世界“排除在外”的焦虑与不安。

第二种表述：

1. 透明人型孤独

①特征：“明明在人群中，却像被隐形了。聊天插不上话，朋友圈点赞永远最少，课间总是一个人发呆。”

②心理学解释：社交参与感不足，可能源于性格内向、缺乏共同话题，或未被群体真正接纳。

③应对建议：

尝试主动发起一次“微小联结”（如借笔记、夸同学的发型）

加入 1 个兴趣社团（动漫社、篮球社等），从“共同爱好”破冰。

2. 哲学家型孤独

①特征：“刷题时突然想：人为什么要活着？翻遍微信却找不到能聊这些人。”

②心理学解释：存在主义孤独，是青春期自我意识觉醒的标志，渴望深度思想共鸣。

③应对建议：

写“脑洞日记”记录思考，用创作（诗歌、手账）表达内心

关注哲学/心理学公众号，寻找同类。

3. 学霸型孤独

①特征：“考年级第一却被说‘装什么高冷’，其实我只是怕他们觉得我在炫耀。”

②心理学解释：成就带来的社交隔离，常因他人误解或自我设限（“优秀的人必须孤独”）。

③应对建议：

偶尔暴露小缺点（比如自嘲“我体育超烂”），降低他人压力感。

组织学习小组，用“分享知识”建立联结。

4. 异类星球型孤独

①特征：“喜欢汉服/电竞/小众音乐，但周围人都觉得我奇怪。”

②心理学解释：身份认同差异导致的孤独，常见于兴趣、价值观与主流不符的青少年。

③应对建议：

线上寻找同好社群（如B站、贴吧），积累“被理解”的体验；

向好友科普1个你的爱好：“你知道汉服有哪几种形制吗？”

5. 家庭孤岛型孤独

①特征：“爸妈只关心成绩，我说‘好累’他们却说‘你天天坐着有什么累的’。”

②心理学解释：代际沟通错位，情感需求未被家庭系统承接。

③应对建议：

用“非暴力沟通”表达感受（公式：事实+感受+需求）

例：“最近3天你们问了5次月考排名（事实），我有点压力（感受），能不能每周留1小时聊聊学校趣事？（需求）”

寻找“替代性家人”（如信任的老师、表哥表姐）。

6. 转学生型孤独

①特征：“转学后没有朋友，课间去厕所只为避免尴尬。”

②心理学解释：环境突变触发的暂时性孤独，适应期约3-6个月。

③应对建议：

观察班级“边缘角色”，主动建立“新生同盟”

给自己设定阶梯目标（第1周记住10个同学名字，第2周和1人一起吃午饭）。

小结：我们为什么会觉得孤独，其实本质是我们对独处的恐惧。在刚刚的环节中，也有同学说，我不感觉孤独，我享受独处的平静，它让我知道自己真正喜欢什么，热爱什么。

衔接语：在认识了自己的孤独后，你是否理解自己，对当下的状态是否满意，你理想中的自己又是什么样子，请再次与自己深度对话。

二、Blob tree 深度探索——现状与理想的对话（15min）

❖ 谁最像你目前的状态？请涂上你认为合适的颜色，描述选择的理由（颜色、感受、状态、行为）。

❖ 你希望自己是哪一个角色？请涂上你认为合适的颜色，描述选择的理由。

现在，请用线连接两个Blob，在线上画三个‘能量补给站’（写下需要培养的能力）。比如：从‘孤独的Blob’到‘独处的Blob’，可能需要‘找到爱好’和‘享受独处’。”然后用这样的句式将他们连接起来：

我承认此刻的_____（现状 Blob 特质），

我相信 _____（理想 Blob 能量），

我承诺每天灌溉_____（具体行动）。

教师回应总结：

现实的我——你选择的现状 Blob 不是牢房，而是最了解地形的向导。

理想的我——理想 Blob 不是终点，而是你未来回望时的某个路标。

两者的桥梁——那个阻碍不是高墙，而是被折叠的梯子——需要你找到展开的角度。

小结与衔接语：每个人都有一片森林，那里生长着孤独的荆棘，也隐藏着自我的宝藏。

三、Blob Tree 互动探索——同伴理解（8min）

设计意图：强化积极体验，建立持续支持机制

请 4-6 人一组，观察感知这幅图，选出这棵树上你认为：

◆ 他们分别代表你们小组的谁？

写出你的理由和想对他说的一句话。（你发现的对方的闪光点/一句温暖的鼓励/一个小约定（如：下次遇到不会的题可以问我/下次一起去图书馆）

小结与衔接语：森林中互相照拂的微光，终将引领我们穿越幽暗，重新拥抱洒满阳光的新生活。

四、结束阶段：能量充电站（10min）

请共同制定小组的《温暖公约》3-5 条，如“发现同学独自吃饭时，主动邀请”“朋友圈点赞不只是随手，而是认真回应”。

全体起立，和周围同学击掌口号“谢谢你在这里”结束活动。

五、结束语(2min)：

当你们离开教室时，请带走三颗种子：

觉察的种子：每天花 2 分钟，像观察 Blob 那样观察自己的情绪面貌；

温柔的种子：当发现自己在批判某个 Blob 状态时，改成说：“原来这个部分也需要阳光”。

生长的种子：在下个月满月夜，给今天的自己写封短信：“我注意到你又长出了新的年轮...”

你们从来不是被困在树上的 Blob，而是整片森林的园丁。愿我们带着今天的温暖与勇气，穿越内心的森林，既能享受独行的风景，也能拥抱同行的美好。