

# “情绪管理网络团体辅导”在新冠疫情心理调适中的应用

赵翠荣<sup>1</sup> 艾波<sup>2</sup>

1. 武昌首义学院心理咨询中心，武汉；
2. 武汉工程大学心理健康教育中心，武汉

**摘要** | 新冠疫情的突然爆发给人们造成了巨大的心理冲击和生命威胁。“隔离”是特殊时期阻断病毒传播的途径，人际的隔绝、情绪的波动推动了网络情绪管理团体的出现。为了帮助成员融入团体、认识情绪、接纳情绪、调节情绪、心宁身安，本文从实践操作的层面“情感联结、情绪表达、情绪转换、经验迁徙”四个角度进行了设计和阐述。

**关键词** | 疫情隔离；情绪管理；网络团体

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



新冠疫情在武汉的突然爆发，给人们造成了巨大的身心伤害，恐惧、焦虑、抑郁、哀伤等情绪油然而生。研究表明，许多经历了灾难或在灾难中幸存的人，摆脱这段经历所带来的心理困扰是一个艰难的长期过程。无论是与死神较量过的幸存者，承受瞬间亲人离去的巨大悲痛的受害者，还是在焦虑恐慌中承受巨大心理压力的受灾民众，除了物资的救援、身体的医治、政府的补助外，更需要亲情的抚慰、压力的疏解和心理的干预，需要灾难过后内心的平复，需要重建对未来生活的勇气与信心<sup>[1]</sup>。

## 1 网络支持团体方案设计

### 1.1 团体目标

- (1) 帮助成员疏泄积压的负面情绪；
- (2) 增加人际联结、获得情感支持；

基金项目：湖北省教育厅 2016 年度人文社会科学研究项目“接受式音乐治疗对大学生抑郁症的干预研究”（16G209）。湖北省高校学生工作精品项目“非结构团体咨询提升大学生人际交往能力的实践探索”（2018XGJXP3010）。

通讯作者：艾波，讲师，湖北武汉人，武汉工程大学心理健康教育中心专职心理老师，邮箱 aiboyj@foxmail.com。

文章引用：赵翠荣，艾波. “情绪管理网络团体辅导”在新冠疫情心理调适中的应用 [J]. 中国心理学前沿, 3 (9) : 1033-1039.

<https://doi.org/10.35534/pc.0309118>

- (3) 通过集体分享, 丰富应对认知;
- (4) 通过相互启发, 增强适应信心。

## 1.2 团体性质

单次、结构式、支持性团体。

## 1.3 设计依据

团体所营造的安全、接纳、理解、支持的氛围, 有利于成员在团体中释放负性情绪。支持性团体在灾难后心理恢复中有特殊的功能。结构式团体设置的结构性, 有利于团体成员的安定与公平, 也是为了避免单次团体中出现过度暴露而不便处理的风险。

许多成员进入团体之前都有焦虑不安的想法, 认为自己的不幸是独特的, 只有他们有这种恐惧或不能为他人接受的问题、念头、冲动和幻想。而且这种独特感常常因为社会孤立而扩大, 使深入的亲密关系无法形成<sup>[2]</sup>。在团体中, 相同的危机、相似的经历、共鸣的情绪, 能让成员感觉不孤单、不焦虑、不另类。

华人一旦成为“朋友”, 不只是“有福同享”, 也有“有难同当”的文化信念<sup>[3]</sup>。经过团体活动, 陌生人变成了“熟人”, 孤立的人变成了“伙伴”。不同应对方式的呈现让成员丰富了看待问题的视角、学习了应对情绪与把握生活的方法。

## 1.4 团体设置

单次团体, 120 分钟, 成员 5-9 名<sup>[3]</sup>。

## 1.5 团体成员

疫情期间情绪波动大, 需要调节情绪、获得情感支持, 自愿参加的湖北民众。

## 1.6 团体计划书

表 1 情绪管理网络团体计划书

Table 1 Emotional management network group plan

阶段	目标	内容	时间
初创阶段 走近你我	形成团体	1. 介绍带领者、团体与设置	约 5 分钟
	促进成员相识	2. 成员自我介绍	约 10 分钟
	促进成员联结	3-1. 情绪相似圈 (二选一)	约 10 分钟
工作阶段 情绪转换	稳定化放松练习	3-2. 自我关照放松练习	约 10 分钟
	释放负性情绪	4. 最强烈的情绪与故事	约 30 分钟
	探索积极资源	5. 情绪红黄绿灯	约 20 分钟
	建立情感链接	6. 搭肩	约 10 分钟
结束阶段 走向未来	正向转化与经验迁移	7. 分享	约 20 分钟
	总结、归纳	8. 领导者归纳、补充	约 10 分钟
	安顿、转介	9. 对特殊成员进行安顿或转介	约 5 分钟

## 2 实践操作细则

团体正式开始前，团体助理邀请成员扫码并签署知情同意书和保密协议。

所有人员提前10分钟进入视频会议室，进入后检查音频、视频，看是否做好准备<sup>[4]</sup>。同时做好电源、网络、环境与身心安顿的准备。

### 2.1 活动一：走进团体

#### 2.1.1 辅导思路

- (1) 帮助成员做好参与网络团体的设备和环境准备。
- (2) 帮助成员了解团体性质、调整辅导期待、知晓参与方式；
- (3) 帮助成员学习无伤地表达，为建设性的团体氛围做铺垫。
- (4) 介绍团体设置，为团体的安全、成员的开放做准备。
- (5) 消除人际隔阂、尝试人际交流、建立浅层次情感联结。

#### 2.1.2 引导语

- (1) 带领者问候与工作人员介绍：

.....

- (2) 设备提示

首先，请大家保证设备的电源充足、网络通畅、视频开放、音频顺畅，并保证空间安静、不被打扰和身体的舒适。

为了保证团体音质的清晰，请大家在非发言期间将音频设置为“静音”，在发言时再打开。

- (3) 团体动员

新冠疫情的突如其来，打乱了我们的生活，使我们的情绪受到了冲击。大家在一起分享自己的感受与经历，也许可以彼此支持、相互启发。

- (4) 团体设置

本次团体是2小时的单次、支持性团体。

在活动过程中，请大家不评价别人、不分析别人、不指责别人，多分享“自己的心情、自己的经历”。

为了保护大家的隐私，本次团体禁止录音、录像、截屏等。团体结束后，请大家把故事留在这里，带走的只是自己的感受与领悟。

今天我们会有六个活动，分别是：1、自我介绍；2、情绪相似圈；3、情绪与故事；4、情绪红绿灯；5、生命链接；6、分享领悟与对自己未来的嘱托。

为了保证大家在有限的时间多些交流，发言顺序将按照报名表的顺序来。

### 2.2 活动二：相互认识

#### 2.2.1 辅导思路

- (1) 通过分享单位所在地和行程，评估成员受疫情冲击的程度。
- (2) 通过了解岗位信息，了解成员的参与目的、评估团体动力。
- (3) 帮助成员相互了解、消除隔阂。

### 2.2.2 引导语

“千年修得同船渡”，聚在一起是难得的缘分，让我们互相认识一下吧。现在请大家都把音频打开。自我介绍的内容包括：单位、岗位、姓名和武汉解封（4月8日）前的路径。介绍完毕，大家一起对她说：“你好！xxx”。接着第二个人继续。  
好，现在开始自我介绍……

## 2.3 活动三 情绪相似圈或自我关照放松练习（二选一）

### 2.3.1 情绪相似圈辅导思路

- （1）帮助成员觉察和表达自己压抑的情绪；
- （2）协助成员通过击掌的声音宣泄情绪和发现相似；
- （3）帮助发起话题者因为感受到伙伴的相似与回应，而降低自责与焦虑。

### 2.3.2 引导语

新冠疫情对我们每个人都造成了巨大的冲击，大部分人都体验过焦虑、恐慌、压抑、担心、烦躁、愤怒、哀伤、无力等情绪。

请大家调整呼吸，把注意力放在自己身上，与自己当时的情绪相处。此时浮现在你心头或身上强烈的情绪有哪些呢？

请轮流用一句话完成以下话题：跟我一样，在疫情期间感到很\*\*（情绪），请拍手。

请用力度的强弱变化表达你的情绪强度。此活动全程开启话筒，因为大家拍手的声音是我们释放与互动的形式。

### 2.3.3 自我关照放松练习辅导思路

- （1）帮助成员学习自我关注与自我照顾。
- （2）帮助成员进行放松练习，尝试放松身心。
- （3）对成员进行音乐引导想象，帮助成员增加积极的身心体验。

### 2.3.4 自我关照放松练习引导语

新冠疫情给我们每个人都带来形成了巨大的冲击，大部分人都会有情绪的波动。过去的一个月，也许我们忙着扮演着各种各样的角色、承担着各种责任，无暇顾及自己的感受，此时让我们好好地关照一下自己。

请大家闭上眼睛、调整姿势，让自己的身体处于最舒服的状态。把身体全部的重量都交给身下的椅子和平稳的地板。

调整呼吸，每一次吸气都是把新鲜的氧气注入我们全身的每一个细胞，每一次呼气都是我们体内的废气连同所有的坏情绪统统吐出……

现在想象一下，冬日暖阳，柔和地照耀在你的眉心，你的眉心放松了、舒展了。冬日暖阳蔓延到你的眉毛两边，你的双眼周围都被这柔和的暖阳浸润着，眼皮感觉很沉，很舒服……

## 2.4 活动四、情绪与故事

### 2.4.1 辅导思路

- （1）帮助成员觉察自己最强烈的情绪；

- (2) 帮助表达者释放自己的负性情绪、体验关爱与支持;
- (3) 促进倾听者与他人的情绪共鸣, 得到情绪释放与情感归属。
- (4) 在“安全大过疗效”的原则下, 鉴于由于单次团体的时间局限和网络的时空局限, 通过设置分享时长来支持成员适度暴露而不是充分暴露。

### 2.4.2 引导语

接下来是我们的第三个活动:《疫情下, 印象中我最深刻的情绪与故事》。

请大家谈谈疫情期间在你的生命里亮过“红灯”的情绪与相关的经历。

每人时间是3分钟左右。如果时间到, 我们会要邀请你停下来。被提醒时间不是因为你该说, 也不是你说得不好, 而是因为我们要有相应的时间让大家都有机会被听到。

## 2.5 活动五、情绪红黄绿灯

### 2.5.1 辅导思路

- (1) 评估成员现阶段的情绪水平;
- (2) 帮助成员发现自己的情绪变化、树立改善的信心;
- (3) 帮助成员探索和体会改善情绪的自身与社会两类资源;
- (4) 促进成员通过他人分享开阔视野、丰富自己的应对经验。

### 2.5.2 引导语:

让我们回望上一个活动中曾经在我们的生命中亮起过红灯的情绪于经历, 品味此阶段的它处在“苦不堪言”的“红灯”状态? 还是处在“略有困扰”的“黄灯”状态? 还是“毫无困扰”的“绿灯”状态?

请处于绿灯状态的成员举起左手, 请处于黄灯状态的成员举起右手, 请红灯状态的成员举起双手。

回忆在过去的日子里, 你为此所做了什么或你所拥有的什么, 使你的情绪红绿灯有了变化?

请大家轮流分享改变或维持你情绪的原因。

## 2.6 活动六、搭肩

### 2.6.1 辅导思路

- (1) 帮助成员通过搭别人的肩, 学习觉察自我、表达自我、关注别人;
- (2) 帮助成员体会被别人搭肩, 体会相似经历、情感联结;
- (3) 促进成员体会到被这个团体关注、需要或支持。

### 2.6.2 引导语

在以上几个活动中, 你发现和谁经历最相似? 或者和谁最有情感的共鸣? 或者最想对谁说句话?

就请大家轮流伸出手, 跟你的他隔空搭肩。并说出, “我搭\*\*的肩, 因为我们的\*\*\*相似或者你的\*\*\*触动了/启发/支持了我的\*\*\*。”

备注: 本活动, 需要带领者和协同带领者关注到全体成员, 并作为替补编外成员补上对“被忽略”成员的联结。或者采取增加第二轮: 在“落单”成员中重新选择一位联结者搭肩。

## 2.7 活动七、分享

### 2.7.1 辅导思路

- (1) 帮助成员学习彼此关注。
- (2) 帮助成员学习表达情感。
- (3) 促进成员明晰团体领悟。
- (4) 促进成员实践团体经验。

### 2.7.2 引导语

至此，团体即将进入尾声。回望已经完成的《自我介绍》《情感相似圈》《情绪与经历》《情绪红绿灯》《搭肩》五个活动，请用一句话分享一下你的感受或领悟或收获。

最后，请大家根据今天的团体领悟，轮流给未来的自己一句“嘱托”。

## 2.8 活动八、归纳与强化

### 2.8.1 辅导思路

- (1) 归纳情绪调节的方法。
- (2) 强化情绪转换的资源
- (3) 提示转化团辅的经验。

### 2.8.2 引导语

调节情绪的方式也许是接纳它、也许是放松身心、也许是转移注意力、也许是生活正常化，也许是找人倾诉、也许是行动起来、也许是找到支持、也许是得到宽慰、还也许是得到保障……

无论是哪种方式，都让我见到了大家情绪红黄绿灯转化的力量与资源。

请大家品味今天的新发现、新领悟，去开始新生活。

## 2.9 安顿与转介

### 2.9.1 辅导思路

- (1) 强调保密的方式。
- (2) 为转介做铺垫。

### 2.9.2 引导语

再次感谢大家信赖、投入与关爱！

并请大家把别人的故事留下，带走自己的领悟与感受！

现在大家情绪还好吧？

请还有特别强烈情绪的成员跟本团体工作人员单独联系，TA 是会议室里的 \*\*\*

在未来的日子里，若你需要进一步的心理支持，请拨打心理热线：\*\*\*\*\*

## 3 讨论

本方案在湖北心理专家服务队的网络团体心理援助工作进行了广泛地应用，参与者大多有积极的体



验。有人说：“带领者说‘让我们放下各种角色，此时只是关照自己’。听到这句话我就哭了。这段时间，真的太难了。作为一名公务员、一名志愿者、一位母亲、一个女儿，在疫情未知的洪流中一直撑着别人。都忘了自己也会害怕、也有愤怒、也有无力”。有人说：“在团体里我感受到了大家的真诚，让我可以在这里充分地释放自己的情绪”。有人说：“我是阻隔在外被歧视的武汉人，曾经我会觉得我是身在福中不知福，不要无病呻吟。但是今天的活动，让我感受到了大家对我们这群‘流浪者’的接纳和爱护。被暖到了。”有人说：“以往我不敢说我恐惧，总是故作镇静。今天的团体让我意识到不恐惧才是不正常的。重要的不是压抑情绪，而是可以带着情绪做点什么”。有人说“今天的‘情绪红绿灯’，使我眼前浮现出了大年三十晚上集结奔向武汉的军医和军机，日夜不停建设的雷神山和火神山医院，穿着防护服的志愿者放到我家门口的生活物资，安全感和暖意涌上心头。感觉背都挺得更直、呼吸也更顺畅了”……

网络团体所营造的安全、接纳、理解、支持的氛围，有利于深受新冠疫情威胁和困扰的成员，在团体中与他人相知相伴、降低焦虑感、增加认同感，觉察与表达自身情绪，发现与学习情绪转换的自身与社会资源，增强调节情绪和适应新生活的信心。

本方案的设计者得到过华师教育部心理援助团体项目组樊富珉、鲁小华等老师的培训和启发。在此表示衷心感谢！

## 参考文献

- [1] 樊富珉. 结构式团体辅导与咨询应用实例 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2015.
- [2] 樊富珉. 团体心理咨询 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2005.
- [3] 吴秀碧, 团体咨询与治疗——一种崭新的人际心理动力模式 [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2018.
- [4] 樊富珉. 团体辅导与危机心理干预 [M]. 北京: 机械工业出版社, 2021.

## Application of “Emotional Management Network Group Counseling” in COVID-19’s Psychological Adjustment

Zhao Cuirong<sup>1</sup> Ai bo<sup>2</sup>

1. Psychological counseling center of Shouyi college, Wuhan;

2. Mental health education center, Wuhan University of engineering, Wuhan

**Abstract:** The sudden outburst of COVID-19 has caused enormous psychological impact and life threat to people. “Isolation” is a way to block the transmission of virus in a special period. Interpersonal isolation and emotional fluctuations promote the emergence of online emotion management groups. In order to help members, integrate into the group, understand emotions, accept emotions, regulate emotions and feel at ease, this paper designs and expounds from the four angles of “emotional connection, emotional expression, emotional transformation and experience migration” at the level of practical operation.

**Key words:** Epidemic isolation; Emotion management; Network group