心理咨询理论与实践
2023 年 12 月第 5 卷第 12 期

从“熟悉的陌生人”到“可亲可近的一家人”
——以班级为单位的团体辅导案例

赵翠荣　谢　刚　王　舒　庹雅静

武汉铁路职业技术学院，武汉

摘　要 | 大学生常有入校前人际经验不足、入校后人际交集不多的状况。以班级为单位的团体辅导具有“组织便捷性、关系真实性、经验可复制性”的优势。同时以班级为单位的团体辅导具有“规模大、场地开”的局限性。而物质条件的保障能促进团体“聚得拢”，团体带领老师的专业素养能保障团体“做得好”。从以班级为单位团体的实践效果来看，班级成员乐在其中地相互了解、相互支持、感受温暖、尝试改变，它对于班级凝聚力的提升、成员安全感的形成、个体自信心的提升均能发挥有效作用，具有把“熟悉的陌生人”变成“可亲可近的一家人”的功能。

关键词 | 班级；团体辅导；凝聚力；人际关系

Copyright © 2023 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/

《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》指出：促进学生身心健康、全面发展，是党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题。随着经济社会快速发展，学生成长环境不断变化，加上新冠疫情影响，学生心理健康问题更加凸显。

心理学家丁瓒先生曾说过，人类的心理适应，最重要的就是对人际关系的适应，而人类的心理病态，主要是由于人际关系失调造成的。可以说，心理健康水平与个体的社会性发展密切相关。在各种因素的影响下，如今大学生在中学时代就因交往减少，而导致其体会人际温暖、感受人际支持、练习人际交往的机会变少。因此现在大学生的人际交往能力普遍较差。

我校通过以班级为单位的团体辅导课，帮助大学生在活动中增加互动、消除隔阂、增进了解、促进认同、练习互助、感受温暖、升发勇气、激发活力，以实现班级凝聚力提升、学生人际关系改善训练全覆盖的教育目标。

基金项目：湖北省教育厅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）。
作者简介：赵翠荣，武汉铁路职业技术学院教授，心理学硕士，研究方向：团体辅导、心理剧治疗、婚恋辅导。
文章引用：赵翠荣，谢刚，王舒，等. 从“熟悉的陌生人”到“可亲可近的一家人”——以班级为单位的团体辅导案例［J］. 心理咨询理论与实践，2023，5（12）：862-870.
https://doi.org/10.35534/tppc.0512088

1 辅导背景：熟悉的陌生人

综合新生辅导员的观察和大学新生的反馈，发现大家是“熟悉的陌生人”。团体辅导课开始时，同学们这样描述他们之间的关系（如下）。

A 学生说：“大家虽然常常在一起上课，但是经常戴着口罩或者自己玩自己的，我们之间很少交流。”

H 学生说：“同学们看着面熟，但是不知道名字，也不知道他们究竟是什么样的人，而且好像也没有多少人主动关心我。”

大学生在上完 10 节团体辅导课后，有了完全不一样的感受（如下）。

A 学生说：“这次团体辅导，让我跟室友很熟悉了。大家玩得都很开心，过程都很有意义，让我跟朋友之间关系更加近了。”

H 学生说：“好玩的活动让我们玩在一起、聊到一块儿。融入集体后，大家也会关注和参考我的意见。让我觉得我也很重要。同时我们也在后面的活动中也都共同努力，发挥各自的长项，都很投入，很有默契。即使我们没有拿到第一名的成绩，大家都是很坦然地说没事、没事，笑笑两下就过去了，非常随和。在这小组里面我很自豪。”

G 学生说：“我那个印象最深的就是这个课程。因为我开学个把月了，总觉得跟大家有距离感。赶上了这次班级团体辅导课，我就特别快速地认识所有人。”

2 辅导思路：培育自信自洽的大学生，营造和谐互助的班级氛围

大学生良好心理素质的基础是：对人际的亲近感、对集体的归属感、对发展的胜任感。和谐的人际关系是学生情绪稳定的基础，是放松减压、适应发展的保障。因此心理育人要帮助学生创造交往的机会、提高交往的能力。

集体凝聚力是学生谦虚、友善、团结、友爱品格的体现。集体凝聚力的提升有利于学生大胆地相处、真诚地表达、友好地相处，进而促进学生产生“爱学校、爱社会、爱生活”的生命力。

自信、自洽的自我态度，是学生张弛有度、勇敢进步的底气。

因此，我校的团体辅导课以“提高大学生的人际亲近感、集体归属感、发展胜任感”为目标，以心理辅导理论与基础，团体辅导方式为手段进行方案设计和教学实践。

表 1 活动方案如下

Table 1 Activity program

团体阶段	辅导主题	辅导目标	活动内容
创始阶段	走近你我（2 课时）	增加接触、消除隔阂、提升兴趣	温暖的问候、接龙、松鼠和大树、滚雪球
过渡阶段	认识我们（2 课时）	促进相识、增进友谊、学习相处	圆圈传递、皮球传递、看看它是什么、相似圈
工作阶段	同舟共济（2 课时）	练习合作、感受支持、体验团结	激情节拍、背靠背心连心、开火车、齐眉竿
	美好你我（2 课时）	发现自身优势、探索自我资源、树立发展信心	老鹰抓小鸡、翻叶子、最骄傲的事、我的贵人
结束阶段	成为自己（2 课时）	了解发展规律、释放自我创意、探索心的方向	盲行、成长三部曲、口是心非、做个美丽梦

https://doi.org/10.35534/tppc.0512088

以上方案，以心理辅导的理论为脉络，以轻松、生动的活动为载体，由浅入深、层层递进。用“柯里的四阶段（创始、过渡、工作、结束）发展理论”设计团体方案的层次[1]。

3 团体活动与心理体验——成为“可亲可近的一家人”

3.1 初创阶段：“走近你我”

“温暖的问候”：一听到这个活动指令，我顿时紧张了起来。但是层层递进的参与方式——“眼神的问候”“指尖的问候”“掌心的问候”“俏皮的问候”，让我逐渐消除了紧张，收获了关注与交流。

“接龙”：我们本来是散乱的个体，猜拳这样的游戏让我们没有那么紧张，猜拳后串起来的长龙，让我感到很震撼。大家突然串成了长龙，整齐又默契地欢笑和跑跳，没有一个人是多余的。我被夹在长龙中间，感觉特别踏实。

“大树和松鼠”：这个活动是我们这个课的开始，也是我们这十个小时缘分不断加深的开始，所以印象特别的深刻。

“滚雪球”：这个活动让我发现一个班有十几个省份的同学，好神奇！以后在全国各地都有同学，好幸福。

3.2 过渡阶段：“认识我们”

“皮球传递”：刚开始大家都不知道怎么传才能又快又稳，后来大家你一言我一语，你演示我模仿，很快就完成了任务。有大家我就不用紧张了。

“圈圈传递”：刚开始，因为紧张，我没有甩过去。他安慰我说“别着急别着急”。我冷静下来后，一下子就甩过去了。

“看看它是什么”：它让我意识到大家的发展之路、处世之道是可以各不相同的。所以我们“求同存异”才能做到“君子和而不同”。

“相似圈”：它帮我找到那些和同学相似的爱好、相同的美食、相同的偶像，对大家的了解加深了，也有了继续交往的切入点。

3.3 工作阶段：“同舟共济”

激情节拍：共同的口号、共同的动作、同频的节拍，好有仪式感！身在其中我感到特别激动和安心。你中有我，我中有你，我们就是共同的“激情节拍”。

“背靠背、心连心”：因为它让我们相互沟通和坚定地相互支持。感觉到搭档对我的坚定支持，心里很踏实。

“开火车”：能了解到其他人喜欢的、向往的地方，我们并不能记住每一个人的，但是我们总能记住几个人有特殊意义的地方，所以了解会增多。我不仅知道了你是谁，而且知道了你的一个有特殊意义的地方，感觉又亲近了一点。

“齐眉竿”：大家的默契让我很安心。

3.4 工作阶段：“美好你我”

“老鹰抓小鸡”：第一局我是老鹰，曹 ** 同学把他们那一组保护地特别好。我本来想“团灭”所有人，结果还有 6 个人被他护着，完全碰不到。感觉他很有力量，肯定能给后面的人比较踏实的感觉。我虽然搞不定他，但是我很欣赏他。

“翻叶子”：这个活动其实最难，需要我们的配合和投入度最高。为了节省面积，有的同学一直背着另一个同学。好难得的背负、信任与配合，好难忘。

“我生命中的贵人”：这个活动让我印象最深刻，因为我可以听见大家生命历程中重要的人和重要的事。本来大家很内敛，但是借“贵人”的视角我发现了我们的“光”。

我最骄傲的事情：当我不安地分享了自己的成就时，老师和同学听得很认真。这个活动让我发现喜欢自己是第一步，表达自己是第二步，被人认可和支持才有可能随之而来。

3.5 结束阶段：“成为自己”

“盲行”：蒙上眼睛很慌，没有搭档就很担心后面会怎样。我的搭档在我前面，他让我双手搭在他的身后。他就像我的拐杖和人肉垫子，所以我就放心了很多。

“成长三部曲”：这个活动让我对人生就有点感悟的：人生总是有赢有输的，输的时候不要气馁，赢的时候不要骄傲。

“口是心非”：通过这个活动我发现大家的脑洞大开，能想出各种奇妙的动作。

“做个美丽梦”：我发现我还是最喜欢开火车，那就安心学习，成为学霸，成为铁路人。

3.6 其他感受

（1）对同学的认识：发现可亲可近的你

大学生很容易以己之心度他人，会因他人的不同而让自己难受。发现差异、相互尊重，是良好人际关系的基础。团体辅导课则通过有趣又友好的活动帮助大学生丢掉对他人的偏见，发现真实的个体，进而激发交往的勇气。

“朱朱集团”的组名是因为组长叫“朱 **”。我们都是他的组员，感觉他特别朴实、真诚，笑起来很可爱。我确实是特别喜欢他，不是调侃是认真的。

我感觉我的搭档太聪明了，一点卡顿都没有，一抬手就帮助我直接穿过了呼啦圈。

我觉得许 ** 人很好，很和善。我希望大家以后少黑一点他，他人真的好。

我比较欣赏小熊，虽然他的身体高大，“圈圈传递”活动时，他过呼啦圈很困难。但是他很认真，所以顺利通过了。

我感觉我们组的人都很优秀，因为很多团体活动里面我们小组的人都能都会说出自己对这个活动的想法，争取把活动做到最好，我感觉我们小组的人真的很真心。

（2）对活动安排的体验：“玩”得有意义

说千遍不如做一遍。以学生领悟为主的体验式学习，会让他们在“玩”中自然而然地“悟”。

团体课程很有氛围，一下午都感觉到很轻松、愉快。

https://doi.org/10.35534/tppc.0512088

“老鹰抓小鸡”是小时候玩过的游戏，有回到了童年的感觉。现在的社交都被手机占据了，很有距离感。所以能有一些活动让我们都能参与进来、紧张起来、团结起来，特别好。

这几天有很多收获，例如信任、守护、陪伴、交流 ..... 有很多是在平时的课堂中了解不到的。

大家坐在这里都是成年人吧，我可以告诉别人，我 18 岁之后还可以跟那么多人一起玩这样的游戏让我就是我很骄傲的事情了！感情够好，才好玩；玩得痛快，才乐活。

（3）对自我认识的觉察：发现美好且重要的自己

这个世界是人与外界互动的结果。自爱、自洽的人有底气拥抱世界。

“开火车”：我向往的地方是稻城亚丁，我以为知道的同学很少。但是还是有同学记得。被叫出来时，我就很有共鸣的感觉。【被关注、被共鸣的我】

“老鹰抓小鸡”：我是倒数第三个，在尾巴上，我当时感觉我都抓不住了。我身后的同学真的死死地把我拽住了。所以我们一直是个整体，没有被甩掉。【被需要的我】

“翻叶子”：因为当时我是全程被小熊背着的，脚都没有着地，很幸福！【被保护的我】

“我生命中的贵人”：让我想起了贵人——初中班主任对我坚定的信任，唤醒了我沉睡的一些自信元素。而且同学们欣赏的眼神让我感受到被支持到了。【被信任的我】

“我最骄傲的事情”：我本来觉得自己微不足道，后来发现同学的分享被大家那么认可，才让我想起了自己身上也有类似的成就感。【重要的我】

“口是心非”：因为大家都很有想法，让我感到很搞笑，很轻松。【创意、有趣的我】

“做个美丽梦”：哈哈！新疆的同学说，他要回家当“农场主”，养很多的牛羊。好酷！我发现我们铁路专业的同学并不都想在铁路系统工作，我感觉大家虽然志趣不同、但是品质很好，跟随心的方向一定能过上花样生活。【多元的我们】

（4）对关系的体会：相互扶持的我们

如今人际的“扶持”会抚平过去人际的“伤痛”。让大学生变得“敢交往”，进而“会交往”。

每组只有一个女生。当时我们组就说，如果她们女生有什么事这样找我们就完了。【友好】

“盲行”：我戴上眼罩，眼睛就全部黑了，之前金 ** 完全信任我。我就给金 ** 说了三个字“我信你”，后面我总觉得我身边一直有东西，他一直在为我微调，他没有辜负我的信任。【互助】

“翻叶子”：因为刚开始我看到大家都很迷茫，不知如何下手后，后来大家就慢慢总结经验。我很享受那个过程，挑战越大越难忘。【共进】

“背靠背心连心”：它特别考验我们伙伴之间的默契，两个人必须同步、步伐一致，背贴得不远也不近。【齐心】

（5）对集体氛围的感受——温暖安全的“家”

轻松、愉快的团体是载体，它是大学生“练习人生”的“实验室”。

大家都很可爱，有梦回高中的感觉。【重温美好】

今天的活动也是我第一次跟大家聚在一块“玩”，我们很快就有了很多的交流，收获很多。【迅速相识】

“滚雪球”：让我发现我们女生都是四川的，而且我们那一组很多都是四川的，就一下子让我感觉很亲近，在陌生的城市里有了家乡人带来的安定感了。【发现同类】

经过这个课程，我发现大家虽然每个人个性不同，大家都很温暖、真诚、团结。【温暖团结】

4 案例分析：“玩”得不一般——生动的活动、深厚的理论

通过以上活动方案与心理体验，我们可以发现团体活动对成员心理成长影响的脉络。因为本团体方案的设计思路与实施过程的干预策略，是以团体辅导“发展阶段”“领导者角色”“干预技术”“疗效因子”等团体辅导理论与技术为基础的。

亚隆认为治疗性的改变是一个非常复杂的过程，而且是经由人类各种经验错综复杂的交互作用而产生的[2]。这种人际交互作用被亚隆称为 11 种“疗效因子”[3]。

4.1 灌输希望（instillption of hope）

希望的灌输和维持对所有心理治疗都是重要的。希望不仅让成员继续治疗，而且对治疗方法的信心本身就有治疗的效果。

“温暖的问候”：我是个社恐，不会主动与人打交道。今天的活动最初让我很有压力，但是真正地参与进来之后，其实用眼神、手指、手掌、语言与人交流并没有那么难。其实还蛮简便与温暖的。

“相似圈”：我对一些事情想去做而没有准备好去做，通过这个活动找到了很多相似的同学，我可以先去找他们了解一下。

4.2 普遍性（universality）

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。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。在团体中当听到其他成员袒露与自己相似的焦虑，彼此会产生共鸣，看到大家的共同性，不再认为自己的问题特殊。

我最喜欢活动后坐在一起交流的时候，因为这样不仅可以听到每个人的看法，能让我们更加了解对方更加熟悉。同时大家相似的挑战、相似的忐忑，让我觉得不是我一个人很糟糕，而是成长共同的挑战。

“盲行”：虽然我的搭档很可靠，可是我还是很心慌。分享时，我听见高大的小熊说他其实很心慌，顿时觉得其实心慌也是正常的。

4.3 传达信息（imparting of information）

在团体中领导者提供的教导式指引，包括心理健康、心理疾病等，以及治疗师或其他成员对生活问题所提供的忠告、建议或直接指导等，都能起到心理教育的功能。

“看看它是什么”：同样一个图片，被看作：线团、巧克力、头发、乌云、杂乱的心情、鸟窝 ..... 它让我看到我们每个人的不同，我领悟到很多事情是没有标准答案的，生存之道、发展之路也是可以丰富多彩的。

4.4 利他主义（altruisn）

在团体中，成员因“给予”而“收获”。当成员发现自己对别人很重要时精神会振作，自尊会提高。

https://doi.org/10.35534/tppc.0512088

“分享”：刚刚前两个人说我比较会说，想让我帮他们想，我很开心。

“激情节拍”：我们组是最先弄清楚怎么玩的，其他组看着我们，我很自豪。

4.5 原生家庭的矫正性重现（the corrective recapitulation of the primary family group）

大多数成员进入团体时都带着从家庭中所感受到的伤痛经验，有可能在团体——新家的互动过程中，产生替代性修复型体验，进而实现“修复”。

“圈圈传递”：当时 S 同学长得很像我哥哥，他夸我的时候我感觉挺意外的。我前面是 C** 同学，他把那个呼啦圈是直接送到我手上，我的手都没有怎么动，然后我抬脚一跨，就过去之后。后面 S 同学又把我的手拎到了他的头上。就相当于我什么都没有做，但是我这个人就通过了。后面 S 同学还表扬我穿行“丝滑”，我就感觉特别意外、特别开心。其实我哥哥对我总是很挑剔，让我很紧张的，但是 S 同学不仅我批评我而且自然而然地配合我、表扬我，真的是很不一样的体会。

4.6 发展社交技巧（development of socializing techniques）

社会学习，即基本社交技巧的培养是所有治疗团体中的疗效因子。在团体中的成员学习如何有效地回应别人，知道解决冲突的方法，而且会善于体验和表达适切的同理心。这些技巧对成员将来的社会互动有很大帮助。

他太高了，在“圆圈传递”时我把他头砸了，他一点都没生气。我感觉他很随和，所以以后我会更愿意跟他交往的。

我们组刚开始不熟，有点尴尬。×××带动气氛，大家一下子就放松了。我们没觉得他奇怪，而是觉得他很好。所以，以后也许我也可以这样试试。

4.7 行为模仿（imitative behavior）

模仿是一种有效的治疗力量。成员在团体中学习带领者和他人的适应性言行，继而放弃自己不适用的言行。

“口是心非”：同学们做出来的动作特别搞笑。我能看到同学更有趣的一面，自己也情不自禁地开始“搞怪”。

4.8 人际学习（interpersonal learning）

团体是社会的缩影，每个成员的人际形态终将在团体沟通中呈现出来，通过心理洞察、修通移情、矫正性的情绪经验，发展出辨认不适应的人际行为能力并改变它。

“温暖的问候”：最后一轮“俏皮的问候”，同学们俏皮的动作让我好新奇，后来我也能放开着俏皮起来。

“口是心非”：别人在“为难”我们时，我们也可以给别人出“难题”。大家可以释放自己的鬼点子，公平地互相逗趣。很好玩！

“齐眉竿”：我们组一开始练习的时候特别顺利，于是我觉得我们一开始就认为这个第一唾手可得。可是正式比赛的时候状况频发，然后就一直失误，当时特别急就输了。输了之后，我们就去看别人是怎么弄的 ..... 其实还挺有意思的。

4.9 团体凝聚力（group cohesiveness）

团体凝聚力是团体成员被团体及其他成员所吸引的程度。有凝聚力的团体，成员会彼此接纳、支持，而渐渐在团体中发展出有意义的关系。凝聚力强的团体，成员较能表达，即自我探索：能察觉，即统整以前不能接纳的自我。成员在有凝聚力的团体中提高自尊，团体成员为获得团体尊重而习得社会行为。

我觉得我们是非常和谐的大家庭，每个都是我们都是氛围组嘛，都很可爱的。一起互相帮助，一起进步，觉得很好。

Z**（组长）让我们小组很有凝聚力，有他就有开心的我们。

这几天就是天天一起做活动，我很喜欢！很久都没有这样子玩过了，挺开心的！也更加了解大家了。

4.10 情绪宣泄（catharsis）

情绪宣泄在治疗过程中很重要，情绪宣泄是人际互动的一部分。研究表明，开放的情绪表达对团体治疗的过程极为重要。

我最喜欢的环节就是每次活动做完之后，大家一起坐在一块儿分享感受。大家平时能坐一块儿谈一谈，聊一聊自己内心的想法、说说自己的心情，其实这样的机会是很少的。这样子我们可以更多地了解彼此，而且可以让我的心情变得很平和、舒展。

“激情节拍”：早晨我们上课时迷迷糊糊的，没听清活动要领，练习时也云里雾里的。正式活动的第一次，大家虽然速度不快，但是整齐度是超乎我的意料的。第二遍就很有气势、很痛快了。

4.11 存在性因素（existential factors）

治疗中的存在因素包括责任、基本孤独、必然性等。若是能感受万事万物的存在，接纳各种可能性和限制，意识到自己对生命的责任，于是个体对生活会有更大的接纳度。

“接龙”：大家用“石头剪刀布”猜拳。有可能你上一轮会赢了，当你下一轮输了，就可能到下一队队尾了。说明人生就是这样起起落落，不要灰心。

“成长三部曲”：这和活动让我领悟到人生总是有赢有输的，输的时候不要气馁，赢的时候不要骄傲。

5 讨论

在“大学生人际交往能力较低，对集体认同度、归属感不高”的背景下，开展以班级为单位的团体辅导是很有必要的。

以班级为单位的团体辅导，规模较大，对于辅导效果有一定的限制。但是组织的便捷性、关系的真实性、经验的可复制性是以班级为单位的团体辅导的优势。

https://doi.org/10.35534/tppc.0512088

从本研究的实践效果来看，团体辅导是学生们爱参与的课程，他们乐在其中地相互了解、相互支持、感受温暖，对于班级凝聚力的提升、成员安全感的形成、个体自信心的提升均发挥了有效的作用。因此以班级为单位的团体辅导，是一种行之有效的育人方式。

参考文献

［1］［美］Marianne Schneider Corey，Gerald Corey．团体：过程与实践［M］．邓利，宗敏，译．北京：高等教育出版社，2010．
［2］樊富珉．团体心理咨询［M］．北京：高等教育出版社，2005．
［3］［美］Irvin D Yalom，［加］Molyn Leszcz．团体心理治疗：理论与实践［M］．李敏，李鸣，译．北京：中国轻工业出版社，2010．

From “Familiar Strangers” to “Approachable Family”—Group Tutoring Cases on a Class Basis

Zhao Cuirong　Xie Gang　Wang Shu　Tuo Yajing

Wuhan Railway Vocational College of Technology, Wuhan

Abstract: College students often have insufficient interpersonal experience before enrollment and limited interpersonal interaction after enrollment. Group tutoring based on class units has the advantages of organizational convenience, authenticity of relationships, and replicability of experiences. At the same time, group tutoring based on class units has limitations such as large scale and limited venues. The guarantee of material conditions can promote the gathering of groups, and the professional competence of group led teachers can ensure that the group does well. From the perspective of the practical effect of group work on a class basis, class members enjoy mutual understanding, support, warmth, and trying to change. It can effectively enhance the cohesion of the class, form a sense of security among members, and enhance individual confidence. It has the function of transforming “familiar strangers” into “approachable families”.

Key words: Class; Group counseling; Cohesion force; Interpersonal relationship