

Exploration of University Application of Marathon Group Counseling: Self-affirmation Theme

Meng Fanying Wang Ying Yang Xiaohong Wang Xiaogang*

Southwest University for Nationalities, Chengdu

Abstract: Objective To explore the influence of Marathon Group Counseling on members' self-affirmation, and to promote the participation, feasibility and promotion of group counseling in colleges and universities. Methods Based on self-awareness theory, self-affirmation training theory, and expressive art therapy, group intervention is implemented from three stages: group establishment and trust promotion, individual self-affirmation training and family self-affirmation training. Results (1) Paired sample t-test found that after participating in Marathon Group Counseling, the level of self-confidence($t = 2.93, P < 0.05$), core self-evaluation($t = -2.54, P < 0.03$) and self-esteem($t = -3.94, P < 0.01$) of group counseling members are significantly improved, and the improvement of core self-evaluation is continuous; (2) Chi-square test found the number of self-esteem in the test group is significantly higher than that in the control group. Conclusion Marathon Group Counseling has a positive role in promoting self-evaluation and self-growth. Compared with traditional group counseling, Marathon Group Counseling has some advantages in terms of participant participation, time and economic cost, group counseling feasibility and intervention effectiveness, and is suitable for university promotion and development.

Key words: Group Counseling; Marathon Group Counseling; Self-affirmation; Group intervention

Received: 2020-03-24 ; Accepted: 2020-04-07 ; Published: 2020-04-10

马拉松团体辅导的高校应用探索： 自我肯定主题

孟凡莹 王英 杨晓红 王晓刚*

西南民族大学，成都

邮箱: wxn_swu@163.com

摘 要: 目的: 探求马拉松团体辅导对成员自我肯定的影响, 提升高校团体辅导的参与度、可行性及推广性。方法: 基于自我意识理论、自我肯定训练理论、表达性艺术治疗方法, 从团体建立与信任促进、个体自我肯定训练及家庭自我肯定训练三个阶段实施团体干预。结果: (1) 团体辅导成员的自信水平 ($t = 2.93$, $p < 0.05$)、核心自我评价 ($t = -2.54$, $p < 0.03$) 以及自尊水平 ($t = -3.94$, $p < 0.01$) 都显著提高, 且核心自我评价的提高有持续性; (2) 卡方检验发现团辅组自尊水平提高的人数显著多于对照组 ($p < 0.03$)。结论: 马拉松团体辅导在成员自我评价和自我成长方面具有积极的促进作用。相较于传统的团体辅导, 马拉松团体辅导在被试参与度、时间与经济成本、团体辅导可行性和干预效果等方面具有一定的优势, 适宜高校进行推广与发展。

关键词: 团体辅导; 马拉松团体辅导; 自我肯定; 团体干预

收稿日期：2020-03-24；录用日期：2020-04-07；发表日期：2020-04-10

Copyright © 2019 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/>



1 引言

团体辅导是在团体情境下进行的一种心理辅导方式，通过团体内人际交互作用，成员在共同的活动彼此进行交往、相互作用，使成员能通过一系列心理互动过程，探讨自我，尝试改变行为，学习新的行为方式，改善人际关系，解决生活中的问题 [1]。

从持续时间来看，团体辅导可分成超长时间团体、短程团体辅导和长程团体。短程团体辅导是指以最短时间达到某个目标的团体，它的特点是“努力追求效率，签订治疗协议以明确想要达到的目标，并聚焦在改目标上” [2]。McCallum 认为，团体辅导通常“将治疗问题集中在当前问题上，往往集中在人际关系上，很少聚焦在内心活动上” [3]。长程团体辅导一般以心理治疗为主要目标。马拉松团体辅导即超长时间团体辅导可以加快团体辅导的发展，激发成员强烈的情绪体验，将冗长的治疗过程浓缩至一整天或整个周末。情绪紧张或睡眠严重不足所导致的困顿，可以使来访者暴露真实面目。Miller 指出“马拉松团体代表着心理治疗的一次重大变革” [4]。Stoller 是马拉松团体辅导方法的创始人之一，他首先展示了这种创新在医院中的实用性，他认为马拉松团体辅导在长时间的持续互动中，加速互动会实现个人改变，是因为不关注成员的历史，让成员为自己的命运负责，强调个人的潜力和未来等积极方面，避免成员由于长时间的治疗而产生依赖 [5]。在 Foulds 的研究中指出参加马拉松团体辅导的经历有助

于提高相对正常、有动力的大学生的自我实现能力 [6]。

大学时期,大学生自我意识急剧发展,趋向稳定,但呈现出明显的矛盾性。王树青等人的研究显示,我国大学生自我同一性的延缓状态占 67.5%,其他 3 类各占 10%左右 [7]。马长征对自我意识状况的调查研究中显示,大学生认为存在父母期望过高、注意力不集中、记忆力下降、在乎别人看法、情绪敏感、缺乏自信心等自我意识方面的问题 [8]。陈园园的研究表明,自我肯定的提高能使个体的同一性状态更好,促进个体心理健康状况的提升 [9]。

自我肯定是 Steele 于 1988 年提出的概念,他是指当个体面临威胁的时候,通过恢复自我系统的平衡和维持自我的整合,肯定自我的价值,减少对自我的威胁 [10]。当人们感受到威胁时,自我肯定策略是有效的 [11],能以更加开放的态度来对待威胁自我的信息,出现更少的防御性偏见 [12]。肯定男性的自我价值能有效缓解英语刻板印象威胁的产生,提高男性的英语成绩 [13]。自我肯定训练也有效作用于个体改善人际技能 [14],改变扭曲认知 [15],降低社交恐惧 [16] 等方面。自我肯定除了能作用于自我概念,对于群际威胁也有抵御作用 [17]。例如,自我肯定可降低自我及群体服务的归因偏差 [18],可提高群体或集体身份认同感 [19]。除了个体自我可抵御威胁信息之外,有研究表明家族自我也可让个体以公正、客观的态度认知威胁性信息。岳曦彤等人研究发现,启动家族肯定能缓解死亡焦虑,抵御死亡威胁。

表达性艺术治疗是运用视觉艺术、动作、戏剧、音乐、写作,结合积极心理学、组织发展、社区艺术、教育等多元取向,促进个人发展及社区发展的治疗方法 [20]。表达性艺术治疗可以透过艺术创作得以具象的形式表达个人深层的情绪与思想,并让治疗历程有了隐喻性的保护,更能引导出创作者的压抑或忽略的创伤,及减少紧张、生气、挫折冲突、焦虑等各种情绪压力 [21]。国内研究表明,表达性艺术治疗在团体中,有利于提升大学生人际关系 [22];表达性艺术治疗用于 ICU 护士团体咨询,可有效降低团队中重度职业倦怠感的人数,可以有效降低个人情感耗竭及工作冷漠感的体验,从而降低职业倦怠感,提高医疗护理质量、保障患者生命安全 [23];联合米那普仑有助于缓解抑郁症患者负性情绪,改善睡眠质量 [24];团体表达性艺术治疗能够显著改善慢

性精神分裂症患者的精神症状，提高药物治疗的疗效，增强其社会功能及自尊[25]。

因此，本研究针对大学生自我意识的问题进行马拉松团体辅导，利用表达性艺术治疗方法，目的是要探讨通过马拉松团体辅导对大学生自我肯定的干预效果，丰富高校团体辅导服务的形式和方法。

2 方法

2.1 被试

在某高校公开招募志愿者参加马拉松团体辅导，最终参加团体辅导的成员为14人。团辅组成员各带1名相似背景的成员作为形成对照组，其中性别、年龄、专业和成绩等情况基本匹配。团辅组与对照组共28人，其中，团辅组3名男性，11名女性；对照组4名男性，10名女性。团辅组与对照组成员来自各个学院，兼具文科理科。

在进行数据整理分析时，由于个别被试在进行量表测试时有缺失、遗漏的作答，所以在进行研究时将数据剔除。最终有效数据团辅组为10人，1名男性，9名女性；对照组为9人，2名男性，7名女性。团辅组有2名被试未参加第二次后测；对照组有2名被试未参加第一次后测，1名被试未参加第二次后测。

2.2 实验设计与团体辅导方案

本次团体辅导基于自我意识理论、自我肯定训练理论、表达性艺术治疗方法，通过团体建立与信任促进、个体自我肯定训练及家庭自我肯定训练三个阶段，运用活动和分享的方式，增强成员对个体层面、家庭层面的积极自我认知，提升自我评价，提升家庭自我的接纳，增强个体的自尊、自信水平，提升成员在人际交往中的自我肯定能力。

团辅组成员分两批次进行12小时的马拉松团体辅导1次，两次团体辅导的辅导方案、带领者和协同带领、场地和材料准备等均保持一致。配对的对照组成员则进行正常的生活学习。

表 1 马拉松团体辅导方案

Table 1 The Program of Marathon Group Counseling

活动名称	互动目标	活动内容
1. 团体建立	成员之间彼此认识 建立团体目标、期待以及规则	签订团体辅导协议 了解团体的目标和流程
2. 自我介绍	小组成员放松 促进相识并初步了解	连环自我介绍 环形放松按摩
3. 蒙眼自画像	促进成员自身及彼此的相互认识 成员表达团体的期待，具象化团体目标	创作、交流；进行集体创作，表达团体目标和期待
4. 午餐和午休	确定午餐内容和安排 确定休息时间和方式	促进成员的非正式交流 加深彼此了解和信任度
5. 回顾目标	聚焦团体的主题与目标	回顾之前历程，舒缓身心
6. 寻心之旅	帮助成员探索自身的优秀品质，具象化内在的优势	动物卡：寻找镜中我 理想与现实的自我
7. 优点轰炸	强化成员的优秀品质	欣赏自己和其他人优秀品质
8. 晚餐和晚休	确定晚餐内容和安排 确定休息时间和方式	促进成员的非正式交流 加深彼此的了解和信任度
9. 回顾历程	回顾之前的历程，舒缓身心 聚焦团体的主题与目标	利用相似圈回顾整天历程 加强成员之间的联系
10. 心的港湾	帮助成员探索家庭中的重要他人，具象化家人的支持	食物卡 心理剧——心灵的演出
11. 小结	小检验并分享参与本次团体的成果、收获、感想等 强调和重生保密原则，强化团体的承诺	回顾团辅过程 分享讨论总结 合影留念

2.3 研究工具

2.3.1 青年学生自信问卷

该问卷用于评估个体的自信程度，属于我国本土化测量工具。青年学生自信问卷中，包括五因素结构，分别是才智自信、人际自信、品质自信、应对自信和成就自信。该问卷共分为 33 个条目，5 个评级分，采用正序计分法，分数越高表示自信程度越高。总问卷 α 系数、重测信度系数均大于 0.70，具有较好的信效度。

2.3.2 核心自我评价量表

该量表用于评估个体的自我评价程度，共 12 个条目，5 个评级分，单数题目为正序计分，双数题目为反序计分，分数越高表示其核心自我评价程度越高。内部一致性信度 α 为 0.81 ~ 0.87，重测信度为 0.81，具有较好的信效度。

2.3.3 自尊量表

该量表是用以评定个体关于自我价值和自我接纳的总体感受。自尊量表已被广泛应用，它简明、易于评分，是对自己的积极或消极感受的直接评估。该量表共分为10个条目，4个评级分，总分范围是10~40分，分值越高，表示其自尊程度越高。考虑到中西方文化差异，将第8题改为正向记分。分半信度系数为0.96，重测信度为0.78，具有较好的信度和效度。

2.3.4 人际信任量表

该量表是用以评定个体对于特定人物的信任度，重于关系密切者之间的相互信任。共分为25个条目，5个评级分，分数越高，代表对其他人信任程度越高。分半信度为0.76，重测信度0.56，具有良好的信度和效度。

2.4 数据收集方式

团辅组和对照组被试的前测是在团体辅导前使用以上问卷个别施测并当场收回；第一次后测在团体辅导一周之后进行；第二次后测在团体辅导两个半月后进行。施测方式均为个别施测、当场收回。

2.5 统计工具

问卷收集结束后进行检核编码，录入SPSS20.0进行统计分析。

3 结果与分析

3.1 团辅组团体辅导效果的对比分析

团辅组前测与第一次后测对比分析后发现，在自信量表上，团体辅导参与成员的后测分数显著高于前测分数（ $t=-2.93$ ， $p<0.05$ ，见表2），这表明马拉松团体辅导对自信方面影响是显著的。在核心自我评价量表上，团体辅导成员的后测分数也显著高于前测（ $t=-2.54$ ， $p<0.03$ ，见表2），表明团体辅导对成员的核心自我评价方面有积极的促进作用。在自尊量表上，团体辅导成员的后测分数也显著高于前测（ $t=-3.94$ ， $p<0.01$ ，见表2），表明马拉松团体辅导对自

我价值和自我接纳方面影响是显著的。

为确定团体辅导对成员自我评价促进作用的稳定性，本研究对团体辅导成员进行了间隔两个半月的第二次后测。其中，2 名团体成员因特殊原因未参加第二次后测。

统计发现，团体成员在核心自我评价量表上第二次后测的问卷得分显著高于前测（ $t=-2.58, p<0.05$ ，见表 2），自信量表（ $t=-0.97, p>0.05$ ，见表 1）和自尊量表（ $t=-1.62, p>0.05$ ，见表 2）的第二次后测得分也高于前测，但未达到统计上的显著水平。

表 2 团辅组成员的前测与第一、二次后测的对比分析

Table 2 Comparative Analysis of Pre-test with the First and Second Post-test of Experimental Group Members

变量	前测 (N=10)	第一次后测 (N=9)		第二次后测 (N=9)	
	$M \pm SD$	$M \pm SD$	t	$M \pm SD$	t
自信量表	119.40 ± 16.53	128.80 ± 13.83	-2.93*	127.88 ± 7.97	-0.97
核心量表	35.90 ± 5.62	38.50 ± 6.10	-2.54*	40.50 ± 4.84	-2.58 *
自尊量表	28.90 ± 3.84	31.80 ± 3.68	-3.94**	30.88 ± 3.18	-1.62
信任量表	73.60 ± 10.60	77.10 ± 8.53	-1.18	73.88 ± 11.09	0.1

注：* $p<0.05$ ** $p<0.01$ 。

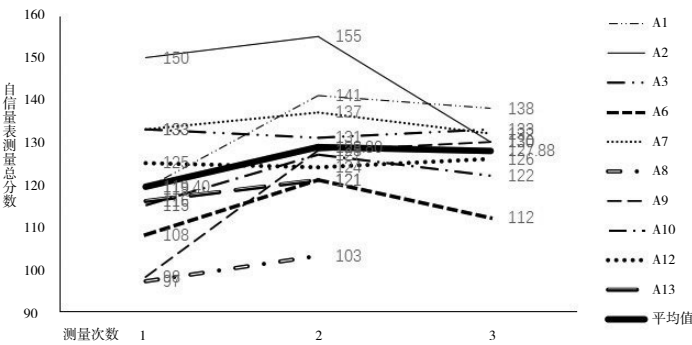


图 1 团辅组自信量表趋势折线图

Figure 1 The Trend Line Chart of the Experimental Group Self-confidence Scale

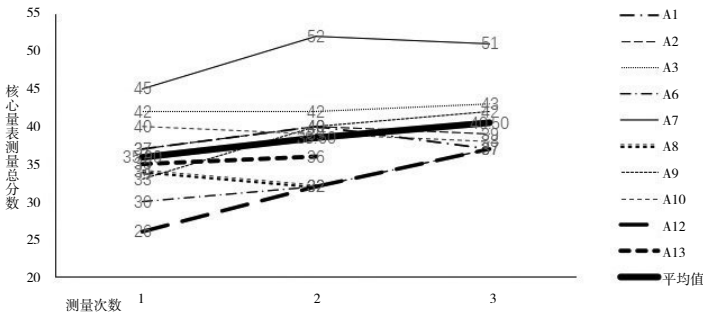


图 2 团辅组核心自我评价量表趋势折线图

Figure 2 The Trend Line Chart of the Experimental Group Core Self-evaluation Scale

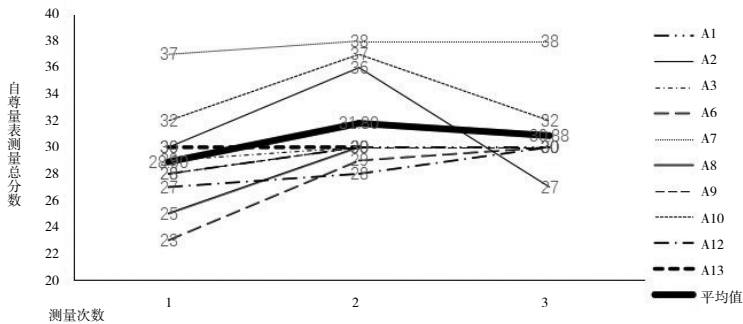


图 3 团辅组自尊量表趋势折线图

Figure 3 The Trend Line Chart of the Experimental Group Self-esteem Scale

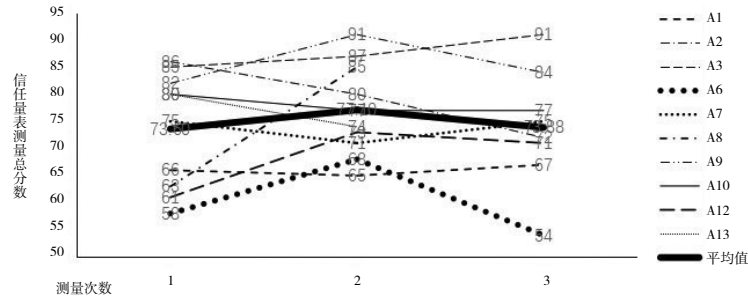


图 4 团辅组信任量表趋势折线图

Figure 4 The Trend Line Chart of the Experimental Group Interpersonal Trust Scale

3.2 团辅组与对照组团体辅导效果的对比分析

经过独立样本 t 检验, 由表 3 可知, 在团体辅导之前, 团辅组和对照组之间差异不显著 ($P > 0.05$), 表明团辅组与对照组的匹配情况较好。 t 检验发现, 团辅组在第一、二次后测上的得分基本上都高于对照组, 但未达到显著水平。频次和卡方分析发现, 第一次后测和前测对比, 团辅组在自尊量表 (见表 6) 分数提高上的人数显著高于对照组 ($\chi^2, p < 0.05$), 在自信量表 (见表 4)、核心自我评价量表 (见表 5) 及人际关系量表 (见表 7) 上, 都有提高的人数, 但还未达到显著水平。其中, 团辅组自尊得分提高人数为 9 人, 得分降低人数为 0 人, 团辅组得分不变人数为 1 人; 对照组自尊得分提高人数为 4 人, 降低人数为 4 人。这进一步表明马拉松团体辅导对提升自尊体验是有积极作用的。

表 3 团辅组与对照组前测对比

Table 3 Comparison of Pretest between Experimental Group and Control Group

变量	组别	N	均值	标准差	t	Sig.
自信量表	团辅组	10	119.40	16.53	-0.26	0.79
	对照组	9	121.22	11.62		
核心量表	团辅组	10	35.90	5.63	-1.16	0.26
	对照组	9	38.66	4.66		
自尊量表	团辅组	10	28.90	3.84	-0.34	0.74
	对照组	9	29.56	4.50		
信任量表	团辅组	10	73.60	10.60	-0.47	0.64
	对照组	9	75.67	8.11		

表 4 自信得分情况及卡方检验

Table 4 Scores of Confidence Scale and Chi-square Test

		自信 不变	提高	降低	合计	χ^2	p
组别	团辅组	0	8	2	10	0.09	0.76
	对照组	0	6	1	7		
合计		0	14	3	17		

表 5 核心自我评价得分情况及卡方检验

Table 5 Scores of Core Self-evaluation Scale and Chi-square Test

		核心自我评价			合计	χ^2	p
		不变	提高	降低			
组别	团辅组	1	7	2	10	1.54	0.46
	对照组	0	4	3	7		
合计		1	11	5	17		

表 6 自尊得分情况及卡方检验

Table 6 Scores of Self-esteem Scale and Chi-square Test

		自尊			合计	χ^2	p
		不变	提高	降低			
组别	团辅组	1	9	0	10	5.63	0.02
	对照组	1	3	3	7		
合计		2	12	3	17		

表 7 信任量表得分情况及卡方检验

Table 7 Scores of Interpersonal Trust Scale and Chi-square Test

		信任			合计	χ^2	p
		不变	提高	降低			
组别	团辅组	0	5	5	10	0.08	0.77
	对照组	0	4	3	7		
合计		0	9	8	17		

4 讨论

4.1 关于马拉松团体辅导的干预效果

研究表明，马拉松团体辅导可以有效改进成员的自我肯定态度，且对成员的积极作用是具有持续性的。两次后测的结果表明，团辅组的被试在自信量表、核心自我评价量表、自尊量表上，总体趋势呈上升状态。所有被试在进行团体辅导后一周进行第一次后测，自信水平、核心自我价值水平、自尊水平等方面有不同程度的上升；而在两个半月后进行第二次后测时，趋势有所回落，但和前测相比仍呈上升状态（见图 1、图 2、图 3）。其中，团体辅导参与者在信任

量表测评上的提升效果比较稳定（见图4）。

团体心理辅导的过程是一个借助成员之间的互动而获得自我发展的学习过程[26]。在进行团体辅导之前，成员对自身评价程度较低；在团体辅导初期，成员不敢展示自己、暴露自己，在马拉松团体中，成员的破冰或暖身时间充分，且不会因时间原因而中断，具有较好地持续性，有利于增强成员的安全感，提高自我暴露和分享的可能性。随着马拉松团体进入工作阶段，成员逐渐敞开心扉，重新审视自我成员，能共同构建和谐、融洽的团体关系。同时，本次团体辅导还从个体和家庭层面，通过相应的活动设计帮助成员进行自我肯定，提升成员的自我评价。此外，本次团体辅导还结合了表达性艺术治疗的形式，更有利于帮助成员进行自我表达或暴露；同时，心理剧的角色教化和景观等技术的应用也帮助主角重现或模拟了自身在具体情境中出现的认识、情绪或行为，使个体可更加清晰地认知自己的行为模式，促进自我整合和自我评价。

但是在本次研究中，团体辅导对改善人际信任关系的效果不显著。究其原因发现，在马拉松团体辅导第一个阶段，即团体建立与信任促进阶段，开展活动的内容主要是认识自己、认识他人，建立团体目标，而关于人际信任方面并无具体的干预措施。同时，研究过程中使用的人际信任量表是用于评定个体对特定人物的信任度，重于关系密切者之间的互相信任。而在开展本次马拉松团体辅导之前，由于招募的被试互不相识，互不了解，所以在测评人际信任关系时效果不显著。人际信任关系量表选择的不准确，导致了测量结果未必能测出进行马拉松团体辅导后的真实水平。

4.2 关于开展马拉松团体辅导的思考

相较于传统的多次团体辅导，本次团体辅导发现马拉松团体从招募、实施和干预效果上都具有一定的优势，具体如下。

4.2.1 被试参与性相对较高

在本次马拉松团体招募过程，所在单位也同时发布了多个传统的团体辅导。从实际情况来看，马拉松团体辅导的报名人数和正式成员的确定都明显优于其他团体辅导，反映出学生对这一团体辅导具有较高的参与度。由于长期的马拉

松团体辅导具有时间的连续性，需要每周或每个月进行定期集会，这可能与潜在成员的学习和生活安排发生冲突。相对而言，为期一天的马拉松团体辅导只需成员抽出一天的时间进行团体辅导，更具有吸引力，参与程度也相对更高。

4.2.2 时间和经济成本较低

从团体辅导的实施来看，马拉松团体辅导比多次的短程团体辅导集会次数少，在保证团体辅导工作时间的的基础上，成员的总体时间投入会大大降低。同时，马拉松团体在场地使用、设备和材料准备等方面，也能在一定程度上节约人力和经济成本，降低团体辅导辅导的资源占用情况。从研究上看，与长程团体辅导相比，研究一个为期一天的团体疗效比研究一个持续半年的团体更为容易，消耗的时间成本和经济成本也相对较低。

4.2.3 团辅活动效果可持续

团体辅导活动热身效果持续，容易降低防御、增强信任且避免了重复热身；推进连续、紧凑，更容易激发团体辅导的积极因子。团体辅导活动中非正式活动，如一起用餐、午休——团体一直在一起体验，团体凝聚力持续有效的发挥作用。在本次马拉松团体辅导中，由于有饮食文化差别的问题，成员相互理解和迁就，会使得利他主义疗效因子持续作用。

4.2.4 实施推广的可行性较强

大学时期，是自我意识发展时期，高校中实行自我肯定为主题的马拉松团辅，可以提升成员对自我的认知、对问题处理的能力，所以马拉松团体辅导的可行性较强，在高校中易于推广。

通过本次辅导方案的设计、实施和研究，本研究也发现高校在开展马拉松团体辅导也有以下几个方面需要注意。第一，马拉松团体辅导场地最好封闭、安静，且具备一定空间的独立休息区。第二，考虑成员的休息和用餐习俗，特别是特定行业或族群的成员参加时。第三，团体带领者需要团队协作，并注意关注和处理成员的个人议题，既能保护当事人，又能推动团体的正常进行。第四，马拉松团辅方案的规范化、标准化还需要加强，强化开发适用于大学生常见议题的团体辅导的参考性方案。

5 结论

总体来看,本次马拉松团体辅导对团辅成员的自信、核心自我评价、自我价值和自我接纳等方面都有积极的促进作用。团辅组自尊量表得分提高的人数显著高于对照组自尊量表得分提高的人数,说明马拉松团体辅导对提升自尊体验有帮助。相较于传统的团体辅导,马拉松团体辅导在被试参与度、时间与经济成本、团体辅导可行性和干预效果等方面具有明显的优势,适宜高校进行推广与发展。

参考文献

- [1] 樊富珉. 团体心理咨询[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005: 4-6
- [2] Yalom I D. 团体心理治疗——理论与实践[M]. 中国轻工业出版社, 2010: 242-243
- [3] Mccallum M, Piper W E, O'Kelly J. Predicting Patient Benefit from a Group-Oriented, Evening Treatment Program[J]. international journal of group psychotherapy, 1997, 47(3): 291-314.
<https://doi.org/10.1080/00207284.1997.11490831>
- [4] Miller T. The Psychotherapeutic Utility of the Five-Factor Model of Personality: A Clinician's Experience[J]. Journal of personality Assessment, 1991(57): 415-33. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5703_3
- [5] Stoller F H. Accelerated Interaction: A Time-Limited Approach Based on the Brief, Intensive Group[J]. International Journal of Group Psychotherapy, 1968, 18(2): 220-258. <https://doi.org/10.1080/00207284.1968.11508358>
- [6] Foulds M L. Effects of a Personal Growth Group on a Measure of Self-Actualization[J]. Journal of Humanistic Psychology, 1970, 10(1): 33-38. <https://doi.org/10.1177/002216787001000104>
- [7] 王树青, 张文新, 张玲玲. 大学生自我同一性状态与同一性风格、亲子沟通的关系[J]. 心理发展与教育, 2007, 23(1): 59-65.

- [8] 马长征. 大学生积极自我意识现状及培养途径探 [J] . 赤峰学院学报, 2018, 34 (12) : 84-85.
- [9] 陈园园, 石伟. 自我肯定对大学生自我同一性状态的影响 [J] . 中国健康心理学杂志, 2018, 26 (9) : 1378-1382.
- [10] Steele C M. Advances in Experimental Social Psychology [M] . [S. l.] : Elsevier, 1988: 261-302.
[https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60229-4](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60229-4)
- [11] Sherman D K, Cohen G L. The Psychology of Self - defense: Self - Affirmation Theory [J] . Advances in Experimental Social Psychology, 2006, 38 (6) : 183-242.
[https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38004-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38004-5)
- [12] Adams G, Tormala T T, Laurie T. O'Brien. The effect of self-affirmation on perception of racism [J] . Journal of Experimental Social Psychology, 2006, 42 (5) : 616-626. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2005.11.001>
- [13] 吴镒, 郭成, 冉红琼. 自我肯定对刻板印象威胁效应影响的实验研究 [J] . 西南农业大学学报: 社会科学版, 2012, 10 (1) : 156-159. <https://doi.org/10.1071/PVv2012n156other>
- [14] Lazaroff B S. The effects of assertion training on twogroups of females with chonic physical illness [D] . Georgia state University, 1981.
- [15] Kobelt P C. Individual and com bined influences of interpersonal problem-solving and assertiveness training on fourth grader's performance on a real-life situation test [D] . Syracuse University, 1983.
- [16] Baggs K, Spence S H. Effectiveness of booster sessions in the maintenance and enhancement of treatment gains following assertion training [J] . Journal of Consulting & Clinical Psychology, 1990, 58 (6) : 845-854.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.58.6.845>
- [17] 郑鸽, 毕重增, 赵玉芳. 群际威胁与社会认知基本维度自我肯定对自我评价的影响 [J] . 心理科学, 2015, 38 (4) : 928-932.

- [18] Sherman D K, Kinias Z, Major B, et al. The Group as a Resource: Reducing Biased Attributions for Group Success and Failure Via Group Affirmation [J] . Personality and Social Psychology Bulletin, 2007, 33 (8) : 1105–1112.
<https://doi.org/10.1177/0146167207303027>
- [19] Cohen G L, Garcia J, Apfel N, et al. Reducing the Racial Achievement Gap: a Social psychological Intervention [J] . Science, 2006, 313 (5791) : 1307–1310. <https://doi.org/10.1126/science.1128317>
- [20] 陆雅青. 艺术治疗 – 绘画诠释: 从美术进入孩子的心灵世界 [M] . 重庆: 重庆出版社, 2013.
- [21] 赖念华. 表达性艺术治疗运用于华人文化下乳腺癌妇女团体方案介入之要素探究 [J] . 中华辅导与咨商学报, 2017 (48) : 107–136.
- [22] 黄皎, 魏叶莹, 董汉松. 表达性艺术治疗对大学生人际关系的干预研究 [J] . 当代教育实践与教学研究, 2019 (2) : 218–219.
- [23] 王霞, 宗呈祥, 满振萍, 等. 团体表达性艺术治疗对护士职业倦怠干预效果的应用 [J] . 中国健康心理学杂志, 2017, 25 (8) : 1216–1220.
- [24] 高丽红, 路光辉. 表达性艺术治疗联合米那普仑对抑郁症患者负性情绪及睡眠质量的影响 [J] . 世界睡眠医学杂志, 2019, 6 (1) : 115–116.
- [25] 高慧, 闫妍, 陆如平. 团体表达性艺术治疗对慢性精神分裂症患者的疗效对照研究 [J] . 中国健康心理学杂志, 2016, 24 (3) : 340–342.
- [26] 黄小忠, 徐儿, 徐芸. 大学生自我肯定团体心理辅导效果 [J] . 中国行为医学科学, 2006 (5) : 410.