

基于团体治疗因子视角的简快重建法实践： 高三学生考前心理减压案例报告

杨俊凯¹ 隋双戈² 赵冬梅¹

1. 广东金融学院，广州；

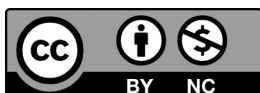
2. 深圳市春风应激干预服务中心，深圳

摘要 | 本研究基于“简快重建法”，设计并实施了一场针对高三学生的大型团体心理减压干预。干预活动遵循“问题呈现—信息传递—应对探讨—总结提升”的四步结构，融合纸条表达、集体评分、小组互助、象征性行为等环节，旨在协助学生识别压力、表达情绪、共建策略并重建希望。研究采用参与观察与内容分析相结合的方法，对 127 名高三学生的现场反应与反馈进行梳理，并结合亚隆提出的团体治疗因子理论分析其潜在心理机制。结果显示，简快重建法在校园环境中具有良好的适应性 with 心理响应效果，特别在压力共鸣、经验整合与希望激发方面展现出独特价值。研究进一步探讨了其在学校心理育人体系中的应用前景与实践建议。

关键词 | 简快重建法；团体心理辅导；高三学生；心理减压；团体治疗因子；校园心理健康

Copyright © 2025 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

高三阶段是我国基础教育体系中学生学业压力最为集中的时期。面对高考这一具有选拔性质的重大节点，学生往往承受来自学业、自我期待、家庭及社会的多重压力（马超 等，2025；雷家萍，杨燕红，2022）。近年来的调查研究显示，高三学生在考前阶段普遍表现出不同程度的心理困扰，如焦虑、睡眠障碍、注意力不集中、情绪波动及认知疲劳等身心反应（丁新华，王极盛，2006；韩亚翠，张祥伟，2020）。这些问题不仅影响其学习效率和考试表现，也对个体长期心理健康构成潜在风险。

基金项目：广东省基础与应用基础研究基金（项目编号：2023A151110530）；广东省教育厅重点领域专项“‘百千万高质量发展工程’中的公共行为决策与心理健康”（项目编号：2024ZDZX4054）。

作者简介：杨俊凯（第一作者），心理学博士，中国心理学会（CPS）注册心理师，研究方向：心理咨询与健康心理学、应激干预、行为决策；隋双戈，医学博士，中国心理学会（CPS）注册督导师，研究方向：应激干预；赵冬梅（通讯作者），心理学博士，中国心理学会（CPS）注册督导师，研究方向：心理健康与心理咨询。

文章引用：杨俊凯, 隋双戈, 赵冬梅. (2025). 基于团体治疗因子视角的简快重建法实践：高三学生考前心理减压案例报告. *心理咨询理论与实践*, 7(6), 360–367.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0706041>

在应对学生考前心理困扰的策略中，团体心理辅导因其具有情感支持、经验共建、资源共享及促进人际认同等优势，已被广泛应用于中学心理健康教育实践中（叶丽婷，2022；张田，2009；张笑玉，2020）。与个体心理辅导相比，团体干预更能在短时期内触及更多学生，并通过同伴机制激发共情、支持与成长。

“简快重建法”（Simple-Swift Reconstruction Approach, SSRA）作为一种结构化、流程化、面向群体的心理干预模式，由隋双戈博士提出，并在灾后心理援助、校园危机应对等领域获得初步实践验证（隋双戈，2009；隋双戈，2020；陈丽霞，2023）。该方法强调以“问题呈现—信息传递—应对探讨—总结提升”四步流程为核心，融合象征性表达、情绪澄清与资源重建等心理机制，实现“稳定状态，看见资源，获得支持，恢复适应性的心理社会功能”等目标，尤其适用于应激状态下的快速心理支持与群体心理疏导（隋双戈，2009；隋双戈等，2011；隋双戈，2020）。尽管已有研究初步证实该方法在灾后群体干预中的有效性，但其在学校日常心理育人体系中的应用仍较为有限，尤其缺乏针对高考备考阶段学生的具体适配案例。

本研究依托广东省“百所高校对接百县”行动平台，结合广东某大学心理教师团队对广东某县中学的支持实践，设计并实施了一场以“简快重建法”为核心框架的大型团体心理减压干预。本研究通过现场观察、文本材料分析与学生反馈整合，呈现干预全过程，并从团体治疗因子的角度探讨其机制与心理效益，以期在校园心理健康干预模式的拓展与本土化提供实践经验与理论支撑。

2 方法

2.1 干预对象

本研究的服务对象为广东某县中学高三年级三个班级的学生，共127人。学生年龄主要集中于17至18岁，临近高考时普遍出现明显的焦虑情绪和压力反应。学校教师反馈，学生中普遍存在失眠多梦、食欲不振、注意力不集中、情绪烦躁等现象。

2.2 干预背景与组织

该团体心理辅导活动由广东某大学心理教学团队组织实施，作为“百所高校对接百县”工程项目的一部分，响应某中学心理减压支持的具体需求。活动主题为“轻装上阵，梦想‘心’启航——高三考前减压赋能团体心理辅导”，以“简快重建法”四步法为干预框架。

带领者杨俊凯为心理学博士、中国心理学会注册系统注册心理师；协同带领者为心理学专业高年级本科生；督导为简快重建法的创始人隋双戈博士，提供全程技术指导。

2.3 干预工具与数据来源

活动过程中使用的材料包括彩纸、气球、贴纸、彩笔、纸飞机等象征性工具，用于支持表达与象征性操作。数据来源包括：（1）现场观察记录；（2）学生彩纸与问题陈述；（3）口头反馈与行为表现；（4）带领者整理的逐字记录与反思材料。

3 干预过程

3.1 活动前准备工作

为确保干预活动的顺利实施,团体带领者在活动前期与该中学相关负责人进行了充分的沟通与协调。主要包括:学生当前的心理状态、高考临近所引发的应激表现、校方对活动的期望、可用场地的空间与噪音条件、物资准备的可行性等。在沟通过程中,校方提供了关于学生普遍存在的失眠、焦虑、情绪波动等状况的具体反馈,为活动的设计提供了重要参考依据。

在此基础上,带领者结合高三学生的心理发展特点与考前常见应激反应,制定了具有针对性的团体活动方案。该方案以“简快重建法”四步结构为主干,包含具体活动环节设计、时间流程安排、互动形式与物资清单等内容。随后,带领者与协同带领者开展方案沟通,明确分工与配合流程,确保活动现场的执行协调性。

同时,团体带领者还就方案内容与督导专家进行了深入讨论,围绕技术细节、团体规模适配、突发情况应对策略等方面进行了预判与调整,确保干预方案在理论上可行、在现场中可控。

3.2 团体现场热身及导入情况(约10分钟)

活动在该中学教学楼架空层举行,共有127名高三学生参加。带领者首先引导学生围圈站立,并进行简短的自我介绍和活动说明,营造开放、平等的交流氛围。为打破原有班级界限、提升参与感,现场开展了“松鼠与樵夫”破冰游戏。该游戏由三人一组构成,两人作为“樵夫”搭建“房子”,一人作为“松鼠”藏身其中。带领者依次发出如“松鼠搬家”“樵夫砍柴”“森林着火”等指令,促使学生迅速打乱原有组合,反复重组小组,形成自然混编。在3轮口令变化后,学生被引导在原地周边3~5个3人小组组合成10~15人的新组,为后续的小组讨论奠定基础。

在完成团体建构与氛围初步营造后,干预活动正式进入“简快重建法”四步流程的实施阶段。该结构包括“问题呈现—信息传递—应对探讨—总结提升”四个连续阶段,旨在通过规范化、象征化与情感性技术,协助团体成员完成困扰的识别、理解、调节与整合。以下环节依次展开。

3.3 问题呈现(约20分钟)

该阶段旨在帮助学生识别自身压力水平与具体应激表现,同时通过现场互动促进“普遍化”“去病理化”等团体治疗因子的发挥。根据欧文·亚隆(Irvin D. Yalom)提出的团体治疗有效因素理论,压力困扰的“正常化”体验以及“同伴共鸣”的建立是增强团体安全感与参与度的重要机制(Yalom & Leszcz, 2020)。

3.3.1 主观压力评分(约5分钟)

考虑到户外环境及大规模参与的特点,本次活动首次在“简快重建法”中引入分级举手方式对压力水平进行群体评估。带领者以0~10分引导学生自评当前的主观压力感受,并邀请分层次举手反馈。结果显示,完全无压力者仅4人,3分以下者约25人,3~5分者约30人,5~8分者约25人,8~10分者不足10人,另有部分学生未举手反馈。现场观察可见,学生对该方式反应积极,部分学生在确认

他人也有类似感受后，表情明显放松。该环节有助于实现“我不是唯一有问题的人”的认知转化，激发团体内“普遍性”与“共情”的治疗因子。

3.3.2 压力表现共识（约 10 分钟）

随后，带领者邀请学生现场分享面对高考时常见的身心反应，如失眠、多梦、注意力不集中、烦躁、情绪低落、胡思乱想等。在每一项症状呈现后，带领者引导其他学生举手回应是否有相同经验。结果显示，多个反应获得较高共鸣，形成集体经验的即时识别。这种“同伴见证”机制，不仅增强了学生对自身体验的接纳，也强化了团体支持的感知。

3.3.3 纸条表达与材料准备（约 5 分钟）

在普遍化认知的基础上，带领者鼓励学生将自身最典型的压力反应写在彩纸上，用于后续探讨使用。每位学生还可领取气球和彩笔作为象征性材料。该环节帮助学生完成压力经验的外化表达，既为后续的“应对探讨”打下基础，也通过“书写”这一动作加强其对困扰的主观掌控感。

3.4 信息传递（约 5 分钟）

在完成压力识别与情绪共鸣的基础上，带领者适时开展简短的心理教育，引导学生理解压力应激反应的机制与常见表现，并对“压力=异常”的误解进行去病理化澄清。通过回顾刚才举手和分享的典型症状，带领者指出，压力反应如失眠、烦躁、注意力分散等，是人在面临重要挑战（如高考）时正常的生理心理应激机制；强调“只要是人，就会有压力反应”，帮助学生建立对自身状态的接纳感。

此外，带领者还向学生介绍了学校心理服务资源（如心灵驿站、心理咨询预约方式等），鼓励有需要的学生主动求助。在有限的时间内，该环节完成了对基本心理健康素养的科普，强化了学生自我关注与寻求帮助的能力，为后续干预深化奠定认知基础。

3.5 应对探讨（约 25 分钟）

本环节通过“大组引导—小组共建”的方式，鼓励学生在同伴互动中共情、表达并整合各自的压力应对策略，旨在激发亚隆所提出的“利他性”“情绪宣泄”“人际学习”和“希望传递”等核心团体治疗因子。

3.5.1 大组探讨（约 10 分钟）

带领者首先基于部分学生提交的彩纸内容，选取典型困扰如“胡思乱想”“吃不下饭”“睡不好觉”等进行集体讨论，并邀请全体学生提供应对经验，如写日记、规划未来、倾诉交流、调节饮食与作息等。在这一过程中，学生间的情绪共鸣得以延续，分享行为本身亦成为利他性表达的契机。带领者不断强化“每一种经验都可能帮助他人”，鼓励学生从分享中获得价值感与希望感。

3.5.2 小组探讨（约 15 分钟）

随后学生回到各自 10 人小组，围坐一圈，将写有困扰的纸条置于中间，随机抽取并依次念出。每读出一条内容，组内成员先以举手方式确认是否有类似经历，形成同伴共鸣；接着每位成员分享自身应对方法，其他成员使用贴纸标记“对我有帮助”的建议，并鼓励将可行策略记录于彩纸上作为共建成果。

这一分享结构在“简快重建法”的实际应用中为首次创新设计：不同于传统依赖个别表达或表格问

卷的经验收集模式，该方法在现场引入“匿名纸条—随机抽取—群体回应—经验分享—策略贴标”的小组程序，既保障了个体表达的心理安全，又激活了成员间的互助性与创造性，促进认知整合与行动动机的提升。

带领者和协同带领者在小组间流动支持，记录关键建议与互动表现。此阶段兼具情感释放、认知建构与经验整合功能，是“简快重建法”中资源重建与希望唤起的核心环节。

3.6 总结提升（约 15 分钟）

该阶段通过象征性动作与正向引导，帮助学生完成对干预经历的整合，强化积极心理暗示，并以富有仪式感的方式提升活动的情绪收尾效果。

3.6.1 象征释放：踩爆气球（约 5 分钟）

带领者请学生根据自身的压力感受吹气球，压力越大，气球吹得越大。随后，学生在气球上写下当前的困扰与不想要的情绪内容，在全体引导下将气球踩爆，象征将积压的压力释放出去。该动作设计融合了“情绪宣泄”与“象征表达”两项关键团体疗效因子，帮助学生通过外化形式完成内在释放。

3.6.2 希望表达：放飞纸飞机（约 5 分钟）

每位学生以彩纸折成纸飞机，并写下对自己未来的祝愿或激励语。在带领者统一口令“5、4、3、2、1”的倒数中，全体同时放飞，寓意放下焦虑、承载梦想、迎接新阶段。该环节体现了“希望的灌注”与“群体共融”的积极情绪转化机制，增强对未来的信心与正向期待。

3.6.3 回顾反馈：总结鼓励（约 5 分钟）

活动尾声，带领者组织简短总结，邀请若干学生即兴反馈当日感受。多数学生表示“有趣”“好玩”“很解压”“很有纪念意义”，有学生甚至保留气球作为留念。此阶段不仅加深了干预印象，也为学生之间的团体认同与情感联结提供了自然的收口。

4 结果与分析

通过对活动全过程的系统记录、现场观察与学生反馈进行综合整理，本次以“简快重建法”为核心框架的团体心理干预在高三学生中产生了良好的效果，具体表现在以下四个方面。

4.1 压力识别与情绪外化的广度提升

在“问题呈现”阶段，通过创新性的“举手分级评分”与“纸条表达”方式，促使 127 名学生有效识别并表达了自身的主观压力水平和典型应激反应。该方式较传统问卷或个别访谈更具操作便利性与集体共鸣力，在促进“普遍化”体验与“去病理化”理解方面体现出显著优势。根据亚隆（Yalom）的疗效因子模型（Yalom & Leszcz, 2020），学生在该环节中体验到“普遍性”（Universality）与“信息获得”（Imparting of Information），从而缓解了“只有我有问题”的孤独感与羞耻感。

4.2 情绪共鸣与策略共享的深度激活

在“应对探讨”环节中，通过大组引导与小组共建的双层结构，学生不仅获得了表达空间，更在

同伴之间建立了情绪共鸣与经验流通的平台。学生对常见困扰（如“失眠”“烦躁”“注意力涣散”）的集体回应与策略讨论，显著激发了团体内部的“利他性”（Altruism）与“人际学习”（Interpersonal Learning）因子，促进了认知上的支持与行为上的模仿。此外，贴纸标记机制作为策略反馈工具，不仅提供了即时的行为强化，也形成了同伴共识的可视化输出，增强了学生对有效应对资源的信心。

4.3 象征行为与情绪释放的即时疗愈效果

“踩爆气球”与“放飞纸飞机”等仪式性活动，在象征层面完成了压力的外化释放与希望的具象表达。这些设计不仅使学生在身体动作中完成情绪的宣泄（Catharsis），也在“象征表达”（Symbolic Representation）中增强了对心理转化过程的主观体验。观察显示，多数学生在踩爆气球后出现情绪释放的笑声与松弛动作，在纸飞机放飞中表现出集体参与的热情与轻松感，印证了团体中的“情绪宣泄”“希望灌注”（Instillation of Hope）与“群体归属”（Group Cohesiveness）等关键因子的良性运行。

4.4 主观反馈与行为表现的多维响应

结合现场口头反馈、纸条内容与观察记录，学生整体反馈积极，约85%以上的学生在活动后表示“轻松”“被理解”“有趣”“放松”“愿意再参加”等正向感受。不少学生在活动结束后仍在原地与同伴交流纸条内容或合影留念，显示出干预带来的“人际联结强化”与“心理赋能”的持续效应。此外，部分学生保留纸飞机或未爆气球作为纪念，表现出对整个干预过程的情感认同和归属感。

综上，“简快重建法”在本次高三学生减压团体中展现出良好的结构效能与心理支持作用，其对压力识别、共情交流、策略整合与情绪修复的多重作用路径，印证了该方法在中学生群体中具备高度适配性与发展潜力。

5 讨论

5.1 “简快重建法”在校园场域的适配性与优势

本研究表明，“简快重建法”（SSRA）因其高度结构化、操作性强、技术路径清晰，在校园场域中具备良好的实操基础与广泛适配性。其以“问题呈现—信息传递—应对探讨—总结提升”四步为核心，具有干预节奏紧凑、象征表达鲜明、参与门槛较低等特点，适合在时间受限、资源有限且参与人数众多的校内干预情境下实施。

尤其值得指出的是，本次活动创新性地引入了“分级举手评分”“纸条匿名表达”“经验贴纸反馈”等适配大规模团体的现场操作方式，有效解决了以往简快重建法在大组互动中存在的信息捕捉局限问题。这种基于群体参与感的微互动策略，既强化了干预效果的可见性，也符合亚隆（Yalom）关于团体治疗中“普遍性”“互助性”和“情绪宣泄”等疗效因子的发挥路径。

5.2 高三学生心理特征下的干预应对性

研究表明，高三学生在认知、情绪与人际层面均具备良好的心理干预反应力。其一，学生对压

力的识别与表达能力较强，能够主动配合自评打分与情绪命名；其二，学生具有一定的问题解决动机，愿意就自己或他人的困扰提供建议与经验；其三，象征行为（如踩气球、放纸飞机）与创意表达（如写愿望、画情绪）对其情绪宣泄与希望感重建具有显著激发作用。

本次干预活动进一步印证了校园团体干预应关注三项关键机制：（1）共情认同——借助普遍性与情绪镜像，降低孤独感与自责感；（2）应对资源——借由同伴共享经验，扩大可行策略储备；（3）希望象征——通过仪式化行为激活积极心理资本，提升面对未来的信心。

5.3 团体结构与组织机制的反思与展望

本项目虽然在组织与干预设计上较为成熟，但也暴露出部分局限。例如，面对127人规模的超大团体，协同带领人力仍显不足，部分小组支持深度受限；数据收集主要依赖纸质记录与现场观察，缺乏量化工具支持，影响系统评估的严谨性；本次干预在“问题呈现”环节中采用举手评分方式对学生的压力感受进行初步评估，该方式适应户外场地、无电子设备等限制，具备简便、即时的优势，然而由于人力有限，部分评分数据未能精确统计，仅为估算，影响了量化分析的严谨性；此外，公开举手可能抑制部分学生的表达意愿，存在一定偏倚；“应对探讨”环节原计划进行第二次评分，以比较干预前后主观困扰程度（Subjective Units of Distress, SUD）的变化，但因现场麦克风故障未能实现。

建议今后在实施同类干预时，进一步优化团体编组逻辑与协同支持分工，结合贴纸标记或匿名投票方式提升数据有效性，同时视条件引入数字化工具（如移动设备扫码反馈、现场即时投票系统等）提升数据质量，并强化干预前、中、后的评估机制，以增强干预评估的科学性与可比性。

6 结论

本研究以“简快重建法”为干预框架，针对高三学生考前压力状况，开展了一次结构化、体验式的大型团体心理干预活动。研究结果显示，该方法不仅能有效激发学生的表达动力与参与热情，还能通过象征性与共建性操作帮助学生识别压力、宣泄情绪、整合策略与重建希望。

“简快重建法”在校园情境下展现出较强的适配弹性与结构效能，尤其是在操作流程、材料应用、体验参与等方面表现出良好的教育心理学融合潜力。通过群体互动与同伴反馈机制，本次干预触发了“普遍化”“利他性”“希望灌注”等多个关键团体疗效因子的协同作用，增强了学生的情绪韧性与心理弹性。

未来研究建议从以下几个方向进一步推进：其一，构建“简快重建法校园版”标准化操作手册，便于更多心理教师在中学场域推广应用；其二，拓展定量研究路径，检验不同变量（如性别、年级、性格等）在干预效果中的调节作用；其三，结合线上平台与心理课程，将简快重建法元素整合至常态化心理育人体系中，提升其持续性与深层影响力。

参考文献

- [1] 陈丽霞. (2023). 例谈简快重建法在校园心理危机干预中的应用. *中小学心理健康教育*, (20), 40-44.
- [2] 丁新华, 王极盛. (2006). 高三学生高考焦虑状况的调查研究. *中国健康教育*, 22(5), 381-383.

- [3] 韩亚翠, 张祥伟. (2020). 595例睡眠障碍高三学生匹兹堡睡眠质量指数分析. *深圳中西医结合杂志*, 30(20), 33–34.
- [4] 雷家萍, 杨燕红. (2022). 高三年级学生考前学习压力现状调查及对策. *校园心理*, 20(2), 133–136.
- [5] 马超, 汪彦云, 付军军, 赵鑫. (2025). 不同类型学业压力对不同年级高中生执行功能子成分的影响. *心理学报*, 57(1), 18–35.
- [6] 隋双戈. (2009). “简快重建法”在灾后团体心理咨询中的应用. *中华行为医学与脑科学杂志*, 18(3), 218–219.
- [7] 隋双戈, 黄晓鹏, 王孟成. (2011). 灾难救援的青少年团体心理咨询——“简快重建法”初探. *中国青年政治学院学报*, 30(1), 23–28.
- [8] 隋双戈. (2020). 疫情应激个体干预“简快重建法”. *国际精神病学杂志*, 47(3), 422–424+438.
- [9] 叶丽婷. (2022). 团体心理辅导对高三学生焦虑情绪干预作用的研究. *林区教学*, (11), 85–88.
- [10] 张田. (2009). 高三学生考试焦虑的团体辅导干预研究. *中国健康心理学杂志*, 17(9), 1084–1086.
- [11] 张笑玉. (2020). 团体辅导对缓解高中生考试焦虑心理的效果观察. *华夏教师*, (16), 54–55.
- [12] Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy*. Hachette UK.

Group Therapeutic Factors in Action: A Case Report on Exam Stress Reduction Using the Simple-Swift Reconstruction Approach

Yang Junkai¹ Sui Shuangge² Zhao Dongmei¹

1. Guangdong University of Finance, Guangzhou;

2. Spring Care Stress Intervention Center, Shenzhen

Abstract: This study implemented a large-scale psychological stress-reduction group intervention for senior high school students based on the Simple-Swift Reconstruction Approach (SSRA). The intervention followed SSRA's four-phase framework—Problem Presentation, Information Transmission, Coping Exploration, and Summary & Elevation—integrating techniques such as anonymous written expression, collective stress rating, peer strategy sharing, and symbolic actions like balloon popping and paper-plane flying. Using participant observation and qualitative content analysis, data from 127 students were examined through the lens of Yalom's therapeutic factors in group therapy. Results indicated that the SSRA approach was highly adaptable to the school setting, effectively facilitating emotional normalization, experiential resonance, strategy construction, and hope instillation. This study also explores its potential integration into school-based mental health promotion systems.

Key words: Simple-Swift Reconstruction Approach; Group intervention; Senior high school students; Stress reduction; Therapeutic factors; School mental health