专题三

学习适应训练营：大学新生学习适应团体辅导[①]

大学新生学习适应是指大一新生根据环境及学习的需要，努力调整，使自己的心理活动和行为方式更加符合学习环境变化和自身发展的要求，达到新的平衡过程，它包括确立学习目标、学习模式、时间规划、学习方法，调动学习兴趣和适应教师授课方式等方面。从心理学的角度讲，进入大学是发生在青年期的重要转折[②]，这是一项积极的生活事件，对个体意味着新的发展契机，是个体心理发展的新阶段。大一新生学习适应与否直接影响他们整个大学期间乃至今后更长时间的学习和成长[③]。国外学者[④]对大一新生学习适应不良进行了大量的调查研究。我国学者也开始对学习适应不良进行理论和实践两方面的研究，并逐步走向深入，取得了一定的成果。但针对大一新生学习适应不良的干预方法探讨有限。目前，针对新生学习不适应，高校普遍采取个别咨询和思想教育的干预方法[⑤]。已有研究[⑥]从理论上论述用团体心理辅导的方法可提高新生的学习成就，但很少有研究将这种理论探讨付诸实施。

通过文献综述发现，学者们大多关注的是新生学习适应的产生原因，缺乏对于学习适应概念的界定。根据文献，本研究归纳得出的结论是：大一新生学习适应是指大一新生根据环境及学习的需要，努力调整自我以达到与学习环境平衡的行为过程。本研究认为学习适应的内容中主客观因素是相互作用的。从概念的界定中，笔者认为学习适应更强调主观能动性，通过调整使自我达到与学习环境平衡，因此它包括的内容以主观因素为主、客观因素为辅，它们是：确立学习目标、学习模式、时间规划、学习方法，调动学习兴趣和适应教师授课方式。本研究所要进行的团体干预以促进大一新生的成长、发展为中心，旨在帮助他们更好地适应大学学习生活，最终目标是有利于他们人格的健全发展。本研究采取团体干预的形式，属于团体心理辅导。同时，本研究也借鉴团体心理咨询的一些方法，以便于在活动中更好地解决情绪性问题，使学

---

① 本团体辅导方案是在李虹教授指导下聂晶的应用心理学硕士论文（2006 年）的一部分。

② Philip. Growrth and transition during the college years［J］. College Student Psycbotherapy，1998（2）：1－2.

③ 唐华生．大一新生学习适应性问题探析［J］．三峡大学学报（人文社会科学版），2003（4）：34－36.

④ Baker，R. W. &siryk，B Measuring adjustment to college［J］. counseling Psychology，1984（31）：179

⑤ 戴慧莉．大学生学习心理困扰与调适［J］．湖北财经高等专科学校学报，1999（4）：46－50.

⑥ 谭斌，何宇芬．心理干预对大学生学习成绩影响的研究［J］．中华实用中西医杂志，2004（7）：1239－1241.

生更深入地探索自我并悦纳自我。

一、团体理论

（一）团体心理辅导的理论基础

团体心理辅导是指在团体领导者的带领下，团体成员围绕某一共同关心的问题，通过一定的活动形式与人际互动，相互启发、诱导，形成团体的共识与目标，进而改变成员的观念、态度和行为。团体心理辅导主要适用于：

1. 解决浅层的认知、情感、行为障碍

团体心理辅导可以促进心理健康，对轻微的心理障碍有治疗效果，这已经在其他研究中得到证明①。

2. 有助于形成积极的自我概念，促进自我反思，形成自信等品质

团体心理辅导将具有不同背景、人格和经验的个体组合在一起，为每个参与者提供了多角度分析、观察他人观念及情感反应的机会，可以使参与者更清楚地认识自己和他人，建立新的自我认同模式和对他人的接纳态度②。这一点特别适合大学生在团体中比较、分析、自我领悟、自我成长，在团体中重建理性的认知。团体心理辅导的助人成长作用中包括自我意识的成长。

3. 改善情感体验，如焦虑、恐惧、孤独、情绪自控力差、不善于表达情感等

团体心理辅导将具有类似特征和需要的人组织在一起，团体活动的特点和氛围使参与者容易找到共同性、找到被人接纳的感觉，从而充满希望和改善的力量；在团体活动中期阶段，团体凝聚力使成员进一步找到风雨同舟的感觉，使个体放松自己、减少心理防卫、互相帮助；团体对成员的支持，使成员感到踏实、温暖、有归属感；很多成员抱着改善的心态加入，加上被他人接受、关心，更进一步增强了信心，从而在团体中获得情感支持力量③。

4. 发展适应行为

团体心理辅导与个别辅导相比，它提供了更为典型的社会现实环境。团体就像一个社会生活实验室，成员可以自由地进行实验④。去观察、分析经由这个实验场所表现的资料，去体会自己平常在社会环境中与人相处时容易出现的问题。成员还可以相互学习、交换经验、获得直接或间接的帮助。

---

① Jacobs，E. E.，Masson，R. Ll，Harvill，R. 1. 团体咨询的策略与方法［M］．洪炜，等，译北京：中国轻工业出版社，2000：10.

② 林孟平．辅导与心理治疗［M］．北京：商务印书馆，1996：7.

③ 刘华山．台湾学校心理辅导的理论与实践［J］．教育研究，1996（7）：73－77.

④ 陈沛霖，陈立华．论心理辅导与现代学校教育［J］．华中师范大学学报（哲学社会科学版），1995（6）：24－28.

（二）大学新生学习适应常见问题与表现

通过对开放式问卷调查结果进行分析发现，大一新生学习不适应主要包括以下方面：

第一，目标不明确，动力不足。考上大学的目标实现以后，如果没有及时树立未来的职业理想、人生目标，新生就容易松懈，造成考上大学前后的动机落差。尤其是刚考上大学的学生，为了在激烈的竞争中取胜，在书本知识的钻研上投入了绝大部分的精力，对于“我是谁”“为什么上大学…”“为什么活着…”“我最终的理想是什么”这些涉及人生与价值的问题缺乏思考，而这正是动力不足的根本原因。

第二，时间规划不合理。大学的学习有很大的弹性，更多的表现为主动学习。灵活多变的考核评价方式也使许多新生难以适应。究其原因，中学的学习方式使学生的学习能力，尤其是自学、独立创造与实践的能力没有得到充分锻炼，在“如何学习”上没有得到指导，导致新生在大学入学之初，不能把握大学的教学规律和学习方法。如何安排课前预习、课后复习、听课、记笔记、与老师同学交流等，都成了新生的问题。此外，他们还要面临选择课程、选择老师、选择时间等问题，在经验、参照系缺乏的情况下，就会茫然失措。如果学校没有完善的指导或引导机制，学生就必须充分发挥其自主性来做决定。并且，进入大学，学生自主安排的学习时间增多，有些新生开始发挥自己在学习之外的潜能，却没能把握好“度”，影响了学业。

第三，缺乏协作，不善分享。随着社会分工越来越细，合作精神与合作能力无论对个人还是对团体的成功都至关重要，复杂的、高水平的学习也强调主动地开展合作性的学习。“千军万马过独木桥”的经历使许多学生练就了坚定的竞争意识，从而忽略、排斥与他人共享学习资源、探讨学习上的得失。缺乏协作、不懂分享使他们深受其害。

第四，不适应学习方法和教师授课方式的改变。这是每一个大一新生都可能面临的问题。即便是高中时应试能力很强的尖子生，在面对大学各科新知识以及老师采用的多种教学手法和教学工具时，也不免有些应接不暇，甚至不知所措。

第五，学习压力过大。相对于中学而言，大学的环境更丰富也更复杂，人际交往、学术活动、文体娱乐、社会工作等，大量的事务与信息让许多新生疲于应付。尤其在生源素质高、学风严谨的学校，学生间的竞争更为激烈，这些都给大一新生带来了巨大的学习压力。

第六，考试焦虑。虽然课业考核形式多样，但期中、期末考试仍然在总成绩中占有较大比例，所以对于“视分数为命根儿”的学生而言，对考试、考核感到担心和害怕，产生抗拒或逃避的消极反应，即考试焦虑的现象普遍存在。

另外，通过对开放式问题进行归纳，研究者认为大一新生在学习适应方面还存在一个普遍的问题：自我怀疑、缺乏自信。考上重点大学的学生，都努力拼搏过，在中学时成绩名列前茅，一贯的优异表现使他们中许多人在学习上很有优越感和自信心。进入大学，当各地的优秀学生重新站在同一起跑线上时，有的学生找不到自身价值的平衡点了，他们开始怀疑自我、失去自信。带着这样的心理迎接大学生活，学习的效果可想而知。

（三）团体心理辅导对新生学习适应干预的适宜性

团体心理辅导所具有的特点决定了它将对大一新生学习不适应具有良好的干预效果。

首先，对于青少年群体，团体为其提供了得到同伴增强的机会，“同伴给予经常与多样的增强，远比成人给予的增强更有效”①。在团体心理辅导中，成员之间的认同感对于团体成员在认知和行为上的改变有着巨大的支持作用。团体心理辅导“让学生了解并且体验到自己是被他人支持的”，团体成员“能够认识到别人也有跟自己相同的问题，自己支持别人，也得到别人的支持，从而获得道义心，可以增进信心”②。学习不适应的新生在团体中接触到与自己有着同样问题的同伴，这可以使其减轻自身的特殊感，以平和的心态寻求改变行为的方法。

其次，团体心理辅导可以使学习不适应的大一新生获得安全感，“学生因体验到自己在友伴中也有所作为，可以跟友人交往，自己也有朋友，凡此均能增进安全感”。学习不适应的学生因对自身的问题投入较多关注，而忽视自身其他方面的优势及能力，团体心理辅导可使学生注意到自己的能力，因为对团体其他成员的成长有所贡献而增强自信心和安全感。

另外，因为在团体心理辅导的最初，成员们共同签署契约，所以对团体成员有强烈地约束作用，同伴之间既有支持又有监督。学习不适应的学生在团体中做出改变不当行为的承诺后，会因团体的监督作用而努力实现自己的诺言，由此使行为的改变得到长期的坚持和巩固。所以，各种对学习不适应的干预方法中，团体心理辅导是优秀的选择。

本研究通过预实验证明，团体心理辅导对大一新生学习适应的干预作用体现在对“目标不明、动力不足”“时间规划不合理”“缺乏协作与配合…”“学习压力过大…”“考试焦虑”“自我怀疑、缺乏自信”等具体问题的认知改变、行为调整、社会支持等方面，且效果非常明显。

二、团体设计

（一）团体成员的招募及甄选方式

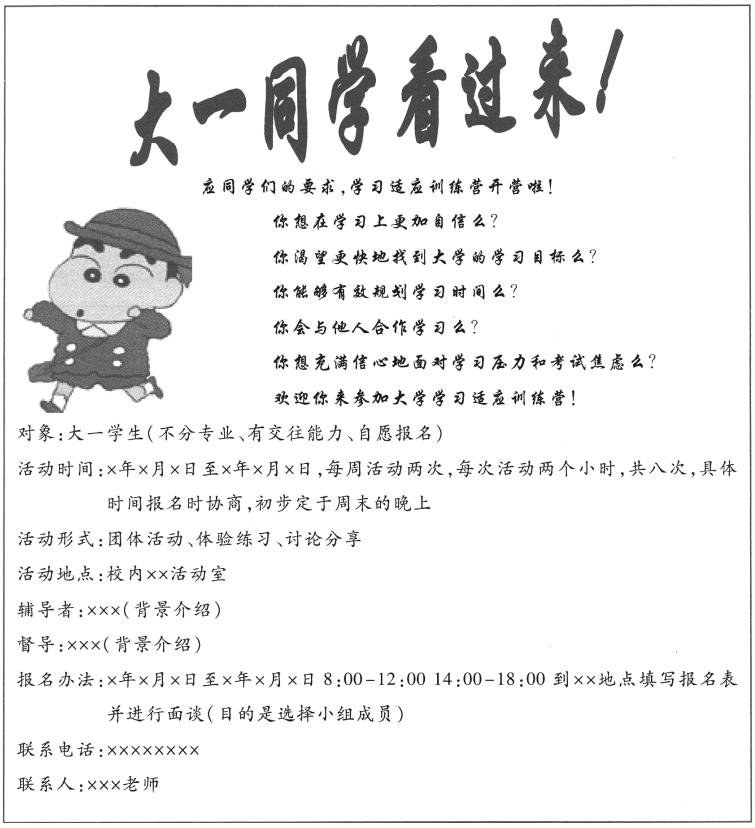
1. 招募

在网上及各教学楼、学生宿舍区发放、张贴团体心理辅导的招募广告（参见图 1—1），吸引自愿参与者。

---

① Rose，S. D. 青少年团体治疗：认知行为互动取向［M］．翟宗悌，译．上海：华东理工大学出版社，2003：16—17.

② 樊富珉．团体咨询的理论与实践［M］北京：清华大学出版社，1996：11—15.


大一同学看过来！

应同学们的要求，学习适应训练营开营啦！

你想在学习上更加自信么？

你渴望更快地找到大学的学习目标么？

你能够有效规划学习时间么？

你会与他人合作学习么？

你想充满信心地面对学习压力和考试焦虑么？

欢迎你来参加大学学习适应训练营！

对象：大一学生（不分专业、有交往能力、自愿报名）

活动时间：×年×月×日至×年×月×日，每周活动两次，每次活动两个小时，共八次，具体时间报名时协商，初步定于周末的晚上

活动形式：团体活动、体验练习、讨论分享

活动地点：校内××活动室

辅导者：×××（背景介绍）

督导：×××（背景介绍）

报名办法：×年×月×日至×年×月×日 8:00-12:00 14:00-18:00 到××地点填写报名表并进行面谈（目的是选择小组成员）

联系电话：×××××××××

联系人：×××老师

图 1—1　团体成员招募广告

2. 转介

利用辅导员沙龙活动，将团体心理辅导的目标、内容和进行方式介绍给学校各系负责学生工作的老师及辅导员，使他们了解团体心理辅导的作用，从而转介学生。

3. 面谈

经过面试及开放式问卷调查（参见表 1—1）筛选出适合参与团体心理辅导的学生。[①] 要求：有自我改变意愿，有正常的交流能力，愿意对团体心理辅导负责。即存在学习上目标不明确、时间规划不合理、学习压力过大、考试焦虑等不适应状况的学生均可直接纳入团体，但须排除有心理障碍的学生。

4. 问卷测量

研究者编订了《大一新生学习适应不良调查问卷》（表 1—2），将此作为辅助甄选工具及团体评估工具（前测、后测问卷）之一。

① 陈丽云，樊富珉，官锐园身心灵互动健康模式：小组辅导理论与应用［M］．北京：民族出版社，2003：82

表 1－1　团体心理辅导成员甄选问卷

甄选问卷包括两方面的内容：甄选组织者提问并记录时所用甄选面谈问卷和来报名的同学填写的个人资料表。

甄选面谈问卷

1. 面谈对象

姓名　　班级　　特别说明

2. 问题

（1）用几分钟简介自己，说自己的什么方面都可以。[表达能力]

（2）你了解团体辅导的目的和性质吗？为什么想参加这个团体辅导？想获得什么？[动机期望]

（3）你目前在学习上最想解决的事。[成员的问题]

（4）团体辅导过程中会遇到很多问题，能否坚持？[心理契约]

①准时参加。

②对活动中的内容保密。

③真实表达自己的想法和感受。

④尊重他人的意见和想法，不攻击他人。

⑤能接受团体辅导过程中发生的意外事件。

（5）评定结果

年　　月　　日

附：团体成员个人资料表

姓名：	性别：	住址：
所在系班：	兴趣爱好：	电话：
家庭成员情况：（父母文化程度，职业）		
参加团体的动机和期望：		
对团体能做的贡献：		

能够参加团体活动的时间：（在具体时间后面括号里画“√”） 周五晚上 7：00—9：00（　）　　周六下午 3：00—5：00（　） 周六晚上 7：00—9：00（　）　　周日下午 3：00—5：00（　） 周日晚上 7：00—9：00（　）	
备注：	

表 1－2　大一新生学习适应不良调查问卷

我们设计这套问卷的目的是了解大一新生学习适应的问题。希望能够通过这样的研究帮助大家更好地调整，更快地适应大学学习生活。在此，恳请您认真回答每一个问题，并深切致谢！

性别：_____专业：_____年龄：_____

1＝很不同意　2＝不同意　3＝同意　4＝很同意

1. 不知道该学什么。	1　2　3　4
2. 知道为了什么而学。	1　2　3　4
3. 感觉没有学习动力。	1　2　3　4
4. 不知道如何调整自己的学习目标。	1　2　3　4
5. 找不到学习重点。	1　2　3　4
6. 不知道怎么自主安排学习时间。	1　2　3　4
7. 不能有效利用学习时间。	1　2　3　4
8. 不会调整自己已经制订好的学习计划。	1　2　3　4
9. 不知道如何分配专业课和基础课的学习时间。	1　2　3　4
10. 好的学习资源要尽量独享。	1　2　3　4
11. 口使有益处，我也不愿与同学交流学习经验。	1　2　3　4
12. 我会隐瞒自己学习的真实情况。	1　2　3　4
13. 我不愿为小组作业牺牲自己的时间。	1　2　3　4
14. 总喜欢跟同学攀比学习成绩。	1　2　3　4
15. 学习有规划，但没有落实。	1　2　3　4
16. 经常感到难以承受压力。	1　2　3　4
17. 我的学习方式非常混乱。	1　2　3　4
18. 很大程度上实现不了在学习上对自己的期望。	1　2　3　4
19. 即使学得很好的科目也惧怕考试。	1　2　3　4
20. 我总担心分数。	1　2　3　4

21. 题目都会了，考前也要反复看。	1	2	3	4
22. 考前疯狂看书、自习。	1	2	3	4
23. 在考前对此前的学习不信任感强烈。	1	2	3	4
24. 我觉得很多同学都比自己牛。	1	2	3	4
25. 我不愿在他人面前展示自己的学习成果。	1	2	3	4
26. 看到别人学习而自己休息有负罪感。	1	2	3	4
27. 我靠学习的时间长来寻求心理安慰。	1	2	3	4

（二）团体心理辅导方案的设置

团体心理辅导的方案要针对团体心理辅导的目标及团体心理辅导成员的具体情况而制定[①]，需要考虑团体心理辅导成员的期望、学习不适应状况、年龄特点、文化程度、语言表达和理解能力以及个人特质等多方面的因素。

1. 团体心理辅导名称

团体心理辅导名称需要符合本团体心理辅导的性质，针对团体心理辅导目标设定，避免标签作用。本团体心理辅导的名称设定为："大一新生学习适应训练营"。

2. 团体心理辅导目标

本团体心理辅导的整体目标：对新生中学习适应不良的群体进行干预，使之能够明确学习目标，调整学习动机；正确认识自我，增强自信；体验学习中的竞争、合作与分享；缓解学习压力和考试焦虑。

3. 团体心理辅导性质

本团体心理辅导属于以培养学习适应能力为主的发展性、结构性同质团体（团体成员均为在校大一新生）。

4. 团体心理辅导时间及次数

团体心理辅导次数共 8 次，每周 2 次，持续四周。每次团体心理辅导活动时间定为 2 小时。最好是新学期开始一两周后开始招募，第三四周开始活动。

5. 团体心理辅导进行地点

团体活动地点要求在室内，有活动座椅、黑板及电源，教室明亮、宽敞、安静，不受外界打扰。

（三）领导者及其训练背景

领导者一名，要求有心理咨询理论与实践专业背景，个体、团体咨询丰富经验，

① 王晓刚，郭爱昕，吴守良，大学生人际交往障碍团体心理辅导咨询效果分析［J］．健康心理学，1998（3）：310－311.

有专业督导老师监督指导。

助手兼观察者 1～2 名（视团体成员人数而定）：有心理学专业背景及心理咨询实践经验的学生（最好与团体成员在社会身份与生活经验层面同质），参加过团体心理辅导并经历过团体心理辅导观察训练，统一接受团体心理辅导领导者的培训。

（四）团体方案整体设计

在本研究中，团体心理辅导方案的设计主要依据两个理论：认知行为疗法以及个人中心疗法。选用这两个理论的出发点在于，本研究所设定的团体心理辅导目标是改变团体心理辅导成员对大学学习生活的不恰当认知和行为方式，在心理咨询和辅导中，这种针对某一事物的认知、情感及行为的改变采用认知行为疗法比较有效。因为本团体心理辅导的对象为学习适应不良的大一新生，并非有严重心理障碍的人员，所以团体心理辅导的性质设定为治疗与成长相结合的团体心理辅导，即在本研究的团体心理辅导中，研究人员更关注团体心理辅导成员的心理成长。在访谈分析中可以看到，新生陷入学习不适应状态的原因多种多样，然而共同之处在于，这些原因所反映的都是成长过程中的不适应。所以团体心理辅导的目的就是让成员看到自身拥有改变现状的力量和资源，激发他们自我改变的意愿，这一目的与个人中心疗法相吻合，故此我们将个人中心疗法贯穿团体心理辅导始终，与行为改变技巧相结合，以期最大限度地发挥团体心理辅导效能。

本研究制定了针对学习适应不良新生的团体心理辅导方案（参见表 1—3）。八次团体心理辅导活动都有各自的分目标及活动内容，设计每一次团体心理辅导活动内容都是为了实现当次团体心理辅导活动的分目标，而八次团体心理辅导活动的分目标之间又蕴含着逻辑顺序，都是为团体心理辅导的整体目标服务的。

团体心理辅导进程按时间顺序分为创始阶段、过渡阶段、工作阶段及结束阶段四部分①。在创始阶段，团体心理辅导成员相识，澄清个人目标及团体心理辅导目标，拟定团体心理辅导契约，建立团体心理辅导规范。在过渡阶段，进一步增强团体心理辅导成员间的信任感与团体心理辅导凝聚力，引发中等水平的自我表露，激发团体心理辅导动力。在工作阶段，探讨成员的个人问题，引发深度的自我表露，促进行为改变。在结束阶段，团体心理辅导成员回顾团体心理辅导经验，彼此给予反馈，评估改变程度与团体心理辅导进行状况，处理离别情绪与未完成事项。

根据对文献的梳理，本研究充分考虑到团体辅导进行过程中各阶段的特点，设计安排了团体心理辅导开始和结尾的两次活动。主体的六次活动也权衡了团体发展过程的特点，针对本研究提出的六方面问题分专题开展团体心理辅导，并没有按照学习不适应项目选择频数的顺序。

首先，团体建立初期，成员彼此不认识，还处于试探阶段，担心被拒绝，少冒险行为，学习互动，建立信任感，是建立团体基本规范的阶段。所以本研究设计的单元一为“萍水相逢”，旨在营造团体气氛，建立初步信任，订立心理契约。

---

① 樊富珉团体咨询的理论与实践［M］．北京：清华大学出版社，1996：11—15.

其次，针对本研究提出的六方面问题，分专题设计了相应的活动。明确学习目标、增进学习动力是学习不适应新生所要解决的头等大事，也是团体成员进一步互相了解的最积极的切入点，所以“我有我梦想”安排在单元二。明确了学习目标，接下来的问题便是如何解决学习中遇到的困难。新生对新的学习方法、教师的授课方式不适应，但是专业和学习能力的差别使得团体不可能教授成员特定科目的学习方法，但是团体最大的优势就是互动。面对学习中的种种困难，相互配合、优势互补的合作性学习是优于孤军奋战的。因此单元三就是针对新生学习适应中“缺乏协作，不善分享”问题进行干预的。通过上述三次活动，团体已经从建立阶段，经历过渡阶段，开始进入工作阶段了，成员间彼此已经有足够的认识和信任，所以可以深入探讨一些学习中更隐私的、有待改进的地方。本研究在此设计了“我的时间表”，旨在借助团体的力量帮助成员合理规划学习时间，发现问题，及时改进。发现问题的同时，需要鼓励成员将领悟化为行为，树立自信心，积极应对。于是紧接着的活动便是“真我的风采”，针对新生在学习中自我怀疑、缺乏自信的问题进行干预。这个时候，成员间已经足够了解，而且相应的家庭作业和热身活动的铺垫，可以使“戴高帽”这样的活动开展得顺利、充分。依照团体心理辅导设计的时间安排，进行到此已经是秋季学期的期中，开始进入复习备考阶段了，此时大一新生最明显的学习不适应体现为学习压力过大。因此，“调一调心灵的弦”就是针对该问题的干预活动。随着期末考试的临近，针对新生学习适应问题进行干预的最后一个方面就是考试焦虑。在这一单元以心理剧的形式探讨考试焦虑的根源与表现，通过团体互动缓解焦虑情绪。以上是按照团体发展过程及其规律，针对大一新生学习适应问题的六个方面，量体裁衣而设计的活动内容，都有很强的针对性。这样的设计不仅有助于测量时检验干预效果，而且有利于得出研究结论。

最后，考虑到团体结束阶段，成员有分离的忧愁，会担心没有团体的支持是否能继续力行其所学及决定，并对整个团体历程做回顾和统整。在活动的最后一次，特别安排了“挥挥手，带走一片云彩”，给予成员实践机会以处理分离情绪和团体中未完成的事件，让成员给予和接受建设性的回馈，帮助成员统整团体中其所决定的事，使成员能继续实行。

表 1－3　“学习适应训练营”团体心理辅导方案设计

活动名称	活动目的	活动内容安排	预计时间
第一次 萍水相逢	去除陌生感，获得初步相识的一些经验，体会与人交往的感受，培养小组气氛，初步建立信任，确立团体公约	1. 简介活动目的、意义 2. 热身活动：滚雪球 3. 自制胸卡 4. “天使之翼” 5. 我的标志性造型 6. 明确团体目标，达成心理契约	2 小时

活动名称	活动目的	活动内容安排	预计时间
第二次 我有我梦想	明确学习目标，增强学习动力	1. 热身活动：名字回顾＋一句话梦想 2. 分三组对近期、远期学习目标进行对比（纸笔介入），界定在学业、事业方面 3. 讨论：存在的问题 4. “学习适应公司”竞标会 5. 小组分享感受 6. 合唱《我的未来不是梦》	2 小时
第三次 博弈 VS 双赢	学会合作学习，在竞争中合作。通过活动为新生提供适应学习生活的思路，启发其借助团队的力量合理利用各种学习资源	1. 回顾上周计划的完成情况 2. 热身活动：“老鼠、老虎、大象” 3. 竞合游戏 4. 讨论：共享资源、换位思考带给了你什么	2 小时
第四次 我的时间表	发挥团体的力量解决学习中不善于规划学习时间的问题	1. 热身活动：不喜欢的色彩＋当前最困扰的一个学习问题 2. 学习时间表（分成两个组） 3. 全体交流，讨论体会 4. “学习适应公司”企划会议	2 小时
第五次 真我的风采	了解自我，认识自我，欣赏自我，建立自信	1. 热身活动：小故事串串烧 2. 我的代表色（色彩、爱好、正向的词） 3. “戴高帽”（分为两组） 4. 学习困扰求助信 5. 分享感受	2 小时
第六次 调一调心灵的弦	明确压力来源，学习放松技巧，通过团体力量降低学习压力，将压力转变为学习动力	1. 热身活动：访谈回放 2. 肢体放松训练 3. 想象放松训练 4. 认知重构训练 5. 分享感受，讨论实际中如何应用	2 小时
第七次 大家都焦虑？	探讨焦虑的根源、表现，正视自己存在的问题，通过团体互动缓解焦虑	1. 热身活动：焦虑是什么 2. 考试焦虑我来演 3. 讨论应对方法，再一次角色扮演 4. 分享感受 5. 提醒大家下次为最后一次活动	2 小时

活动名称	活动目的	活动内容安排	预计时间
第八次 挥挥手，带走一片云彩	整理自己在团体中的收获，分享在团体活动过程中的成长，进一步激励自己	1. 热身活动：图片回顾 2. 团体中的故事、我的成长与变化 3. “天使之翼”揭晓 4. 告别寄语 5. 赠送留念小礼品	2 小时

三、团体实施

【单元一：萍水相逢】

活动目的：去除陌生感，获得初步相识的一些经验，体会与人交往的感受，培养小组气氛，初步建立信任，确立团体公约。

活动内容与操作流程：

目的：引入主题，说明团体组建的意义。 时间：约 10 分钟。	1. 简介活动目的、意义 准备：介绍大学生活的 PPT，或题为“大学印象”的讲稿。 操作：放入一些校园图片、同学们在学习生活中不可或缺的场景，配合简单的文字。让成员回顾从高考到来大学报到，再到开始正式开学的过程，分享自己的惊喜、新奇与困惑。介绍学习适应训练营要做的事情：在接下来的近一个月时间，我们要经历精彩纷呈的多次活动，目标是更好地适应大学学习生活，结识几个好朋友，体验一番别样的大学生活。
目的：彼此相识，建立互动关系。 时间：约 30 分钟。	2. 热身活动：握手＋滚雪球＋我的标志性造型 操作：首先打破现在的沉静，用五分钟的时间，跟尽量多的人握手、介绍自己，而且尽量要让握过你手的朋友能够准确地记住你的名字。简单地握手之后，大家分享一下感受，初步体会一下什么是团体。然后开始滚雪球：从其中一个成员开始，每人用一句话和一个动作介绍自己。语言和动作中必须包含三方面内容：姓名、鲜为人知的特点（在团体活动中能发挥作用的）、最能够代表自己的动物（配合标志性造型的动作）。规则是：当第一个成员说完后，第二个成员必须从第一个成员开始讲起，这样做使所有成员注意力集中，相互有协助他人表达完整、正确的倾向，而且在多次重复中，不仅方便记忆他人信息，而且可以不断强化他人优点，有鼓励和鞭策的作用。 备注：根据团体人数，可分组进行，但每组不少于五人。如果分组进行滚雪球，必须在分享时各组有代表介绍全组情况，因为这是第一次整个团体的相互介绍。

目的：扩大交往圈子，拓展相识面。 时间：约 30 分钟。	3. 自制胸卡 准备：彩笔、纸张和胸牌。 操作：团体成员随机分成两个小组制作胸牌。在团体中成员要有自己的昵称和标志。规则是：昵称不要太与时俱进，如神六、拉“灯”、麦莎；不要动物，如小猫、小狗、小老虎，以免重复；要求积极、健康、有创意。 进行：设计完毕后成员来介绍其中的含义，这个标志怎么能代表你的特质。分小组介绍后，大组分享。
目的：初步建立协作关系。 时间：约 10 分钟。	4. “天使之翼” 准备：所有成员姓名都分别写在一张叠好的纸条内，然后放在小盒子或信封里，盒盖或信封上标有“天使之翼”字样。 操作：每个成员要在盒子或信封中抽取一张纸条，如果打开看到的是自己的名字，请放回。当你抽中一个其他成员的名字，请注意不要揭晓，更不要做出泄漏天机的表情和动作。这纸条上写明的神秘人物就是你的国王，而你是守护他的天使，在接下来一个月的活动中，你要鼓励他、帮助他、欣赏他。但是你要守口如瓶，这一切都要默默地、不为他人知地去做，真的就像天使一样守护着这位尊贵的国王。 注：要提醒成员遵守规则，并为后面的活动埋下伏笔，告知大家，最后一次活动的时候会有另一个仪式来揭晓答案。
目的：保证团体正常发挥功能，实现团体领导者与成员间的相互尊重和配合，建立团体成员需要共同遵守的契约和规范。 时间：约 30 分钟。	5. 明确团体目标、达成心理契约 准备：团体领导者制定团体承诺书，并在活动前按团体人数复印好，见练习 1—1—1。另外单准备团体承诺书一张，签字笔一支。 进行：请团体成员阅读团体承诺书，采用开放形式，邀请成员共同讨论团体规范，领导者在讨论过程中不断地引导、示范。另外对保密、守时、不可人身攻击等也需要强调说明。鼓励团体成员对规范提出自己的建议，达成共识后，用签字笔写在单独准备出来的承诺书上。团体契约补充、完善后，请每位成员在上面签下自己的名字。
目的：总结活动内容，整理成员情绪，留作业。 时间：约 10 分钟。	6. 留作业，结束 准备：与团体成员人数相等的前测问卷。 操作：总结本次活动，展望后面的活动，提醒下次活动时间。请成员各带回一份问卷，在同宿舍找一名同学填写完，下次活动时带来。

练习 1－1－1

团体承诺书

我承诺，全程参加学习适应训练营。我愿意以真挚、坦诚的心，遵守下列要求：

1. 我一定准时参加所有的小组活动，因为我的缺席会对整个小组活动造成影响。

2. 我愿意尊重每位成员的个人隐私权，严守保密原则，不做任何有损成员利益的事。

3. 我将努力开放自己，与其他成员真诚互动。

4. 我将集中注意力在团体中，活动期间关闭手机，或置于无声、振动状态。

5. 小组活动时，我对其他成员持信任态度，愿与他人分享自己的情感和认识。对他人的表露，我愿意提供反馈信息，绝不对他人进行人身攻击。

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

对以上承诺我愿意接受团体中任何人的监督。

承诺人：

【单元二：我有我梦想】

活动目的：明确学习目标，增强学习动力。

活动内容与操作流程：

目的：使成员放松心情，专心投入团体活动中来。 时间：约 10 分钟。	1. 天气报告 进行：在每次团体活动开始的时候，请团体成员谈谈过去几天的学习生活情况，对某些学习事件的感触。天气报告的时间长短和深入程度由领导者来控制，根据当天活动主题而定，处理好成员情绪。 注：从单元二开始，每次活动开始时都有天气报告环节。注意让成员结合学习生活感触和完成团体作业情况来分享感受。
目的：熟悉成员，引出主题。 时间：约 15 分钟。	2. 热身活动：名字回顾，一句话梦想 进行：大组围坐，每个成员用一句话说出自己的昵称、特点和梦想，配合标志性造型。如："我是乐观的×××，梦想是成为大企业的 CEO。"

目的：寻找学业努力方向，明确学习目标。 时间：约 20 分钟。	3. 五年后的蓝图（限定在学业、事业方面） 准备：每人一张 A4 纸，彩笔两盒（12 色即可）。 操作：我们每个人都有自己的梦想，学习上、事业上的目标一定是我们年轻时最重要和最宏伟的目标。请你闭上眼睛，设想一下五年后你在学习上或事业上的图景，你那时候最理想的状态是怎样的？想好后，就用彩色笔在发给你．的 A4 纸上用图画、符号以及简单的文字描绘出来。给大家 5 分钟的时间完成你的蓝图，然后我们用 15 分钟的时间进行小组分享，看看五年后我们再聚会时大家都在忙些什么。
目的：理性分析学习目标。 时间：约 15 分钟。	4. 讨论：影响梦想实现的问题 操作：讨论之后，请成员思考：这些梦想中哪些是可以通过自己的努力实现的？哪些会遇到困难？这些让人困惑的问题有解决的途径吗？在小组里分享，看看大家能不能给你些建议。
目的：规划、分解目标，将长远目标与近期目标联系起来。 时间：约 45 分钟。	5. “学习适应公司”竞标会 准备：草稿纸若干。 操作：大家色彩斑斓的梦想怎么能成为现实呢？在众多梦想中，重复概率最高的是 A 和 B。接下来我们就来一次梦想规划竞标会。宣布“学习特适应公司”正式成立，总经理是团体的助手×××，团体领导者就是董事代表。按照讨论的分组，将团体成员分为公司两大重要的企划部：A 部和 B 部。大家要在 25 分钟的时间内完成能够达成部门梦想的企划案，各部门有 5 分钟的答辩时间，3 分钟接受提问的时间。董事会对企划设计不做任何提示，形式不限，展示方式不限。
目的：利用团体气氛鞭策成员，增强其学习动力。 时间：约 15 分钟。	6. 合唱《我的未来不是梦》（作词：陈家丽作曲：翁孝良）准备：磁带或 MP3，打印好的歌词或制作 PPT。操作：先播放一遍，大家熟悉歌词，领导者利用此时间对本次活动进行总结：“现实的学习生活中可能有太多的资源等待着我们去开发和利用，有太多的好点子需要我们去实践，没关系，我们今天已经迈出了规划的第一步，我们今天发现我们不是一个人在应对这些挑战，我们有这么多的力量可以组合在一起。”第二遍播放歌曲时，全体成员起立，面向里肩搭肩围成一圈，大声齐唱。
时间：约 10 分钟。	7. 留作业，结束 进行：让成员每天早上用 15 分钟时间思考：我的学习目标是什么？我今天需要完成哪些？每天晚上临睡前回顾 15 分钟，看看这一天自己在学习上有哪些收获，离自己的学习目标有没有更近。

【单元三：博弈 VS 双赢】

活动目的：学会合作学习，在竞争中合作。通过活动为新生提供适应学习生活的思路，启发其借助团队的力量合理利用各种学习资源。

活动内容与操作流程：

时间：约 15 分钟。	1. 天气报告 回顾上周团体作业完成情况。
目的：增强竞争气氛。 时间：约 15 分钟。	2. 热身活动："老鼠、老虎、大象" 操作：分组，抽签拿到蔬菜名的为 A 组，拿到水果名的为 B 组。小组确定以后，成员面对面站成两列。根据裁判开始口令，每组按讨论好的方案做出一种动物的动作，并喊出名字：老鼠、老虎、大象，每次任选其一，三局两胜。开始前有 5 分钟讨论的时间，如果平手，加赛前有 2 分钟讨论时间。
目的：模拟现实学习生活中的竞争状态，体会竞争的过程。 时间：约 50 分钟。	3. 竞合游戏——"红黑大战" 准备：在黑板上画好表格，见练习 1－3－1。 操作：分为 ABCD 四个组，每组有红黑两张牌，每次只能出一张，具体出法要征得组内成员一致同意。每次四组同时亮牌，如果全红，各得－100 分；三红一黑，红各得＋100 分，黑得－300 分；一红三黑，红得＋：300 分，黑各得－100 分；两红两黑，红各得＋200 分，黑各得－200 分；全黑，各得＋100 分。红黑大战的目标是争取最大盈利。
目的：探讨适应学习竞争的方法，启发成员借助团队的力量合理利用各种学习资源。 时间：约 30 分钟。	4. 讨论：共享资源、换位思考带给了你什么 进行：红黑大战后，小组讨论：竞争中需要合作吗？什么是双赢？我们怎么通过合作在竞争中获得双赢？ 红黑游戏的启示：竞争的目的是发展自己，而不是打败对手；只有相互信任、相互补台，才有可能取得双赢；不谋全局，不足以谋一隅；人无远虑，必有近忧；在合作中失去诚信就等于断送合作的可能；协同竞争，即通过与你的老师、同学甚至竞争对手协作，共同创造新的价值，以迅速取得竞争优势。 注：在讨论过程中，谈到换位思考时，可做个心理小游戏（参见练习 1－3－2）。
时间：约 10 分钟。	5. 结束 进行：对本次活动进行总结。"小小的一个游戏模拟了我们最深有体会的竞争。成为真正的赢家是我们的目标，但竞争过程中我们怎么通过协作借力、用力呢？我想这需要在座的每一位去深入思考并身体力行！"

练习 1－3－1

红黑游戏的结果

	1	2	3 ×2	4	5	6 ×4
A 组						
B 组						
C 组						
D 组						

说明：1. “1”“2”“3”“4”“5”“6”为局次；

2. “×2”表示得分乘以 2，“×4”表示得分乘以 4。

练习 1－3－2

心理小游戏：你最先放弃什么？

你到一个从未去过的原始森林探险，带着老虎、猴子、孔雀、大象、狗五种动物。四周环境危险重重，你不可能都把它们带到最后，你不得不一一地放弃。你会按照什么样的顺序放弃呢？

请在一分钟内写下来你的顺序。

它们代表：

孔雀：你的伴侣、爱人

老虎：你对金钱和权力的欲望

大象：你的父母

狗：你的朋友

猴子：你的子女

这个游戏的象征意义并不重要，但体会选择的过程却能给我们以更大的启示。在我们选择的过程中，我们太多地考虑了别人对我们的付出，而没有想到别人需要我们什么样的付出。

【单元四：我的时间表】

活动目的：发挥团体的力量解决学习中不善于规划学习时间的问题。

活动内容与操作流程：

时间：约 10 分钟。	1. 天气报告
目的：确立思路，切入主题。 时间：约 10 分钟。	2. 热身活动：不喜欢的色彩＋当前最困扰的一个学习问题 操作：团体成员围坐成一圈，分享一下学习中最困扰自己的问题，用一种色彩来形容它。
目的：发现学习时间管理上存在的问题，团体分享，共同探讨解决途径。 时间：约 30 分钟。	3. 学习时间表（分成两个组） 准备：每人一张 A4 纸，彩笔两盒（12 色即可）。 操作：首先用 5 分钟反思自己是否有时间管理不良的征兆（参见练习 1－4－1）。然后用 10 分钟绘制每个人的时间馅饼（参见练习 1－4－2）。再用 15 分钟全体交流，讨论体会。小组分享：大家的馅饼都是怎么加料的？你有不满意的地方么？如果烹制你满意的时间馅饼，需要怎么来切分你的时间呢？
目的：发挥团体的力量解决学习中不善于规划学习时间的具体问题。 时间：约 40 分钟。	4. “学习适应公司”企划会议准备：草稿纸若干。 操作：针对讨论中频繁出现的问题，比如零散时间的利用问题，“学习特适应公司”的第二单企划任务就是应对零散时间的竞标会。按照刚才划分的小组，在 20 分钟内完成企划案。这次我们将评出最具可操作性奖、最佳团队合作奖和别出心裁奖，可行、各尽其职、有创新性都将是我们评委会的评判标准。
目的：承接活动中的思考，举一反三，抛砖引玉。 时间：约 20 分钟。	5 分享感受 竞标会后，组成大组共同分享。对各小组探讨的具体问题，以及时间管理上力所能及的事情进行头脑风暴。可以适当总结提取，如时间管理可遵循的一些简单原则：设定学习目标，并排好优先次序；每天把要完成的学习任务列出一张清单；执行工作应按照已排好的优先次序；思考“现在做什么事最能有效地利用时间”，然后立即去做；把不必要的事丢开；每次只做一件事；做事力求完成；立即行动，不可等待、拖延；要善用一些手册、日记本、桌历、月历或其他记事簿、电话地址簿等工具来协助自己做好时间管理。
目的：巩固活动成果，成员相互鼓励、监督。时间：约 10 分钟。	6. 留作业，结束 进行：总结这次活动，“成功就是完成自己设定的目标，那每一天的成功就是你完成每一天给自己设定的目标。成功就是这么简单!”家庭作业是制定期末前的时间规划，下个星期每天有自己的时间馅饼，馅饼味道如何将是下次团体活动时天气报告的主要内容。

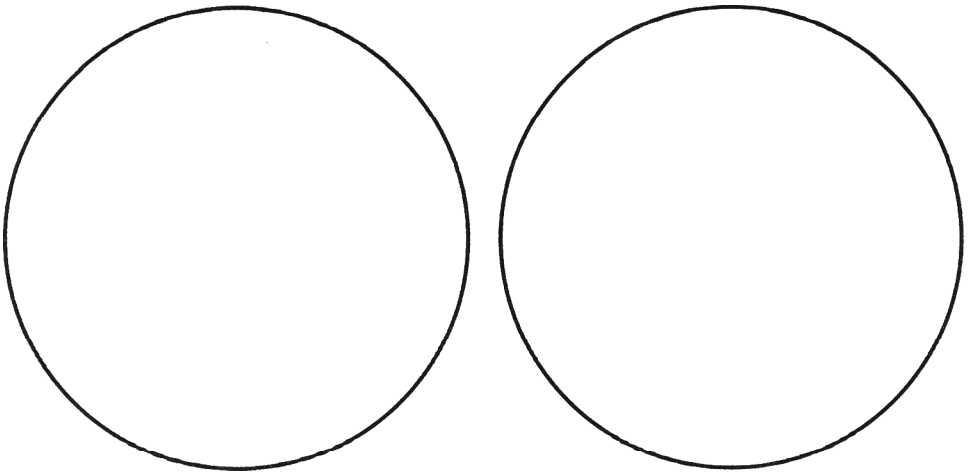
练习 1－4－1

时间馅饼

绘制你的时间馅饼

12 小时一块，一天两块，

你加了什么料？



练习 1－4－2

时间管理不良的征兆

你是否有时间管理不良的征兆？看看以下这些问题：

1. 你是否同时进行着许多个科目的学习方案，但似乎无法全部完成？
2. 你是否因顾虑其他的事而无法集中心力来做目前该做的事？
3. 如果自习被中断你是否会特别郁闷？
4. 你是否每晚回宿舍的时候累得精疲力竭却又觉得好像没做完什么事？
5. 你是否觉得老是没有什么时间做运动或休闲，甚至只是随便玩玩也没空？对这些问题，只要有两个回答“是”的话，那你的时间管理就出了问题。

【单元五：真我的风采】

活动目的：了解自我，认识自我，欣赏自我，建立自信。

活动内容与操作流程：

时间：约 10 分钟。	1. 天气报告 进行：这次的天气报告，你可以汇报一下上周时间馅饼儿的烹制情况，也可以对上周学习生活中让你印象深刻的事情做个新闻发布。