

职业生涯规划 团体活动教程

罗陈娟 韩 赟 编著

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书设计的每个生涯团体辅导活动都从教具准备、活动目的、设计思路、操作流程、重点难点、案例分享等多个方面展开了详细的介绍,活动与活动之间相对独立又环环相扣,既可以拆分作为一次性团体活动单独使用,也可以作为长程的团体辅导完整闭环设计使用。相对于枯燥的理论教学,把团体辅导技术应用于职业生涯教育,将是提高学生学习积极性和有效性、促进学生生涯适应的有效方式。本书的使用范围较广,不仅可以应用于生涯团体辅导课程的教学,还适用于教研室师资培训、班级党团日活动、主题班会、企业团建活动等。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。
版权所有,侵权必究。举报:010-62782989, beiqinquan@tup.tsinghua.edu.cn。

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划团体活动教程 / 罗陈娟, 韩赟编著. —北京: 清华大学出版社, 2023.7
ISBN 978-7-302-63739-4

I. ①职… II. ①罗… ②韩… III. ①大学生—职业选择—教材 IV. ①G647.38

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2023)第 103830 号

责任编辑: 王 定
封面设计: 周晓亮
版式设计: 思创景点
责任校对: 马遥遥
责任印制: 宋 林

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-83470000 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 三河市天利华印刷装订有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 185mm×260mm 印 张: 15.5 字 数: 321 千字

版 次: 2023 年 8 月第 1 版 印 次: 2023 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 59.80 元

产品编号: 091388-01

前言

习近平总书记在党的二十大报告中勉励当代青年，“青年强，则国家强。当代中国青年生逢其时，施展才干的舞台无比广阔，实现梦想的前景无比光明”。青年肩负着实现中华民族伟大复兴的历史重任，只有在党的领导下认清责任，抓住机遇、踔厉奋发、勇毅前行，才能有所作为、不负使命，让青春在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花。

开局多壮丽、奋进正当时，党的二十大为我们描绘了中国式现代化的宏伟蓝图。作为肩负着国家前途命运的时代新人，青年一代要牢牢抓住国家发展的机遇期，找准同行者，互信互助，资源共享。体验式视角下的团体活动正好为青年提供了互动共享的动力场，让青年在合作中强化同理心，先内化于心，然后才能外化于行，能够更好地为团队创造共同价值。

体验式教育古今中外很早就被提倡：从孔子的“不愤不启，不悱不发”，到蔡元培的注重个性，崇尚自由、自然；从柏拉图、苏格拉底、亚里士多德的“身心和谐的人”，到杜威“生长中的人”等，他们都非常强调对受教育者本身的关注，注重让学生通过自己的体验而不是单纯教师的灌输来学习知识、丰富情感、蕴涵精神。体验式教育以人本主义心理学和教育心理学为理论基础，以人文主义教育理念为指导思想，它的核心包括体验式技术、艺术化的教育和团体动力场。也就是运用体验式技术，把理论知识转化为体验情境，通过呈现、表达、转换等方式，学生可以在温暖、流动的团体动力场中，通过体验、互动、分享等环节把知识内化，达到教育教学效果的最大化。

如果把传统教育比作吃盒饭的话，那么体验式视角下的团体活动就好比是自助餐，学生可以根据自己的潜在需要进行内化和体验，选择切合自身发展需要的学习内容和方式，以努力实现目标和做到自我悦纳，而不是仅仅围着与自身相分离的知识符号转，却始终得不到真正的提升。在团体活动中，学生可以把自己当作学习对象的主人，学会如何根据环境的变化来对自己做出相应的调试，积极地去适应外部环境带来的变化，这种情况下，个体发展的不仅仅是智力，而是整体的智能。

根据班杜拉的社会学习理论，组员在充满信任、氛围良好的团体活动中，通过示



范、模仿、训练等方法尝试与他人建立良好的人际关系，并将这种技能迁移到真实生活中，辅导效果由此巩固。本书尝试构建体验式视角下的生涯团体活动教育教学体系，先明确目标，再设计活动；先体验过程，再破解方法；先引起好奇，再体验新知；先倾听他人，再呈现观点。力求主要解决以下教学问题。

(1) 观念导向与行动导向的整合，解决体验式教育一体化建设的问题。目前高校的通识教育没有系统的规划和安排，境内外学生混班上课的互动性较差，实践活动的开展大多是孤立的，既没有形成横向的学科间的联系，也没有形成纵向的一以贯之、循序渐进的体系，大多没有教学反馈跟踪机制，对于教育效果是否达到等的相关评价机制也不健全。

(2) 关注结果与关注过程的整合，解决传统教学模式下实践性与生活性不足的问题。团体活动通过创设一定的情境，让受教育者感受与生活一致的或相似的场景。传统的生涯课堂教学只能靠教师对学生进行概念式、理论式的陈述和分析。团体活动教学重在“体验”，学生在课程中，通过与其他人分工合作、共同完成任务的亲身经历，深刻体会到团队的重要性，体会到团队中每一个角色应有的分工和作用。

(3) 关注理性与关注情感的整合，解决传统教学模式下情感性与推及性不足的问题。团体活动强调感悟与升华，感悟，重在“悟”，升华，重在“升”。通过体验、探究，学生可以在体验活动中激发情感，在探究活动中引导感悟，最终将知识点内化为价值观念。团体活动教学强调学生的实践性，学生的认知来源于实践，学生的感悟来源于实践，学生的生涯适应力来源于实践，生涯适应力的践行表现在生活实践中。

(4) 显性知识与隐性知识的整合，解决传统教学模式下主体性与个性化不足的问题。团体活动强调主体的参与，教育者要将学生作为体验活动的主体，让学生亲自发现问题、探寻结论、体验求知的快乐。

本书分为12章，共设计了46个生涯团体辅导活动，每个活动都从教具准备、活动目的、设计思路、操作流程等多个方面展开了详细的介绍，活动与活动之间相对独立又环环相扣，既可以拆分作为一次性团体活动单独使用，也可以作为长程的团体辅导完整闭环设计使用。本书的适用范围较广，不但可以用于生涯团体活动课程的教学，还能用于教研室师资培训、班级党团日活动、主题班会、企业团建活动等，本书的创新性包括以下几个方面。

(1) 教学工具的创新。本书中用到的所有卡牌工具和部分表单工具是一套以韩赟老师为主导，联合全国数名生涯从业者共同研究开发的教学工具。《花开在眼前——韩赟生涯工具卡》系列卡牌目前已在全国100多所高校的生涯课堂中广泛使用。学校可以充分利用可视化工具授课，采用潜意识投射卡、花花卡、赋能卡、各类生涯表单全方位组合应用的方式，让课堂呈现全方位、多元化的教学效果。

(2) 教学理念的创新。摒弃传统的生涯教育模式，不仅将重点放在翻转课堂和学



生活动这些形式上，还允许个性化差异的存在。在智商过剩的年代，走心是唯一的技巧，不再一味地强调标准化的“优秀”。在此基础上，重点关注每一位学生对自己生涯的思考，相信每个人都是解决个人问题的专家，而教师只是引导者。

(3) 教学方法的创新。体验式教学的设计：明线——课堂活动；暗线——团体理论；核心——成员体验。老师担当带领者的角色，利用可视、可听、可感的活动帮助体验者更好地得到认知，达到溶盐于汤、立德树人的效果。结合这种教学方法的创新，罗陈娟老师负责的相关课程获评福建省一流本科线上线下混合式课程、福建省线上线下混合式精品课程等。

(4) 教学流程的创新。教学流程按照破冰——导入——情境——案例——创设——分享——整合的顺序进行，更加强调学生的个性化发展，以学生为主，教师为辅，让学生在学中玩、在玩中学，从中掌握理论方法，营造“人人关注人、人人被关注”的氛围，“被看见”是改变的开始。听过的，你会忘记；看过的，你会记得；只有做过了，你才深深懂得。

(5) 教学理论的创新。将心理学、管理学中的相关理论迁移运用到生涯教育教学中，运用生涯教练技术、生涯叙事手法引导学生充分体验、感悟、成长。

罗陈娟和韩赉担任本书主编，各承担 15 万字的撰写工作。

本书汇集了大量同行的智慧，部分表单工具和操作流程内容借鉴了前辈同行在生涯道路上的理论成果。感谢本书编校者对本书出版所付出的大量心血，同时向所有同行和本书所引用材料的研究者一并表示感谢！

本书免费提供教学课件、教学大纲、电子教案、生涯工具表单，读者可扫下列二维码获取。



教学课件



教学大纲



电子教案



生涯工具表单

编者

2023 年 5 月

目 录

第一章 缘来有你	1		
第一节 理论背景	2		
一、团体动力学	2		
二、斯佩里左右脑分工理论	4		
第二节 活动实践	5		
一、教具准备	5		
二、活动目的	5		
三、设计思路	6		
四、操作流程	6		
五、重点难点	13		
六、案例分享	13		
参考文献	16		
第二章 生涯起航	17		
第一节 理论背景	18		
第二节 活动实践	19		
一、教具准备	19		
二、活动目的	19		
三、设计思路	19		
四、操作流程	19		
五、重点难点	23		
六、案例分享	23		
第三节 教辅材料	24		
一、人生格子表单	24		
		二、“30 天焕新计划”表单	24
		三、生涯幻游引导语	25
		四、放松冥想引导语	26
		五、魔镜生涯幻游	27
		参考文献	28
	第三章 生涯画架		29
	第一节 理论背景		30
	一、生涯		30
	二、生涯规划		30
	三、舒伯的生涯发展理论		30
	第二节 活动实践		32
	一、教具准备		32
	二、活动目的		32
	三、设计思路		33
	四、操作流程		33
	五、重点难点		38
	六、案例分享		39
	第三节 教辅材料		47
	一、生涯彩虹图表单		47
	二、“生命线”表单		47
	三、生涯九宫格表单		48
	四、刻度尺问话表单		49
	五、开放式问题线表单		49



六、脑洞大开表单	50
七、平衡轮扇形图表单	51
八、平衡轮雷达图表单	52
九、平衡轮表单	52
参考文献	53
第四章 当 MBTI 遇上 FPA	54
第一节 理论背景	55
一、MBTI 性格色彩	55
二、FPA 性格色彩	58
第二节 活动实践	61
一、教具准备	61
二、活动目的	61
三、设计思路	61
四、操作流程	62
五、重点难点	65
六、案例分享	65
第三节 教辅材料	68
一、MBTI 简易量表	68
二、MBTI 职业性格测试 (迈尔斯—布里格斯 类型指标)	70
三、DISC 性格测试题	80
四、性格色彩测试简化版	90
参考文献	91
第五章 带着卡牌去逛岛	93
第一节 理论背景	94
第二节 活动实践	96
一、教具准备	96
二、活动目的	97
三、设计思路	97
四、操作流程	97
五、重点难点	99

六、案例分享	99
第三节 教辅材料	100
一、职业倾向自我探索 SDS 量表	100
二、霍兰德职业索引——职业 兴趣代码与其相应的职业 对照表	111
参考文献	115
第六章 生涯源流	116
第一节 理论背景	117
一、三元交互决定论	117
二、观察学习	117
三、自我效能感	118
第二节 活动实践	119
一、教具准备	119
二、活动目的	119
三、设计思路	119
四、操作流程	119
五、重点难点	124
六、案例分享	124
第三节 教辅材料	125
一、各行各业表单	125
二、生涯人物访谈说明	126
参考文献	128
第七章 价值观拍卖	129
第一节 理论背景	130
一、价值观	130
二、职业价值观	131
三、职业锚	134
第二节 活动实践	136
一、教具准备	136
二、活动目的	137



三、设计思路	137	第三节 教辅材料	178
四、操作流程	137	一、职业生涯选择困难	
五、重点难点	140	问卷(CDDQ)	178
六、案例分享	140	二、自我生涯状态和能力	
第三节 教辅材料	143	评估表	181
一、职业锚测试表单	143	三、决策平衡表单	182
二、人生价值清单	148	参考文献	183
三、十三项重要工作价值观	149		
四、我喜欢的生活方式	150	第十章 外面的世界很精彩	184
参考文献	152	第一节 理论背景	185
第八章 因为爱情	153	一、技能简介	185
第一节 理论背景	154	二、技能的区别	185
一、组成爱情的三个基本		三、技能的关系	185
成分	154	第二节 活动实践	186
二、爱情的七种类型	156	一、教具准备	186
第二节 活动实践	157	二、活动目的	186
一、教具准备	157	三、设计思路	186
二、活动目的	158	四、操作流程	187
三、设计思路	158	五、重点难点	194
四、操作流程	158	六、案例分享	195
五、重点难点	161	第三节 教辅材料	200
六、案例分享	161	一、基斯的多元智力量表	200
参考文献	162	二、工作世界调查表	203
第九章 我的未来我的团	163	三、HR 部分面试问题及评价	
第一节 理论背景	164	要点	203
第二节 活动实践	166	参考文献	207
一、教具准备	166		
二、活动目的	166	第十一章 来“迪士尼”喝一杯	
三、设计思路	166	“世界咖啡”	208
四、操作流程	167	第一节 理论背景	209
五、重点难点	172	一、迪士尼策略	209
六、案例分享	172	二、世界咖啡	211
		第二节 活动实践	212
		一、教具准备	212



二、活动目的	212	四、复盘的心态	222
三、设计思路	213	五、复盘与总结的区别	222
四、操作流程	213	第二节 操作流程	223
五、重点难点	215	一、KGN 复盘法的基本要素	223
六、案例分析	215	二、KGN 复盘法的设计思路	224
参考文献	219	三、KGN 复盘法的基本流程	224
第十二章 KGN 复盘法	220	四、重点难点	225
第一节 理论背景	221	五、教辅材料	225
一、什么是复盘	221	附录 A 生涯主题班会设计	227
二、复盘的对象	221	附录 B 亮出你的能力优势活动	
三、复盘的类型	221	设计	232

第一章

缘来有你

人生没有白走的路
每一步都算数
和未来的自己打招呼
你是怎样
时间就是怎样
预见
方能遇见

【本章导读】

本章主要针对团体成立初期的特征进行活动设计，可适用于长程性的团体或一次性团体。团体成立初期普遍会出现团队成员之间陌生、没有安全感、边界性较强的特点，本章活动设计的主要目的是打破团队成员之间彼此不熟悉的僵局，营造团体动力场。



第一节 理论背景

团体辅导以心理学为基础,传递专业助人知识、理论与技术。通过团体内人际交互作用,促使个体在交往中通过观察、学习、体验,认识自我、探讨自我、接纳自我,调整改善与他人的关系,学习新的态度与行为方式。为了体现课程的体验式教学理念,从团体动力学入手,可以让我们更快地突破传统和尝试新的方式。

一、团体动力学

团体动力学又称群体动力学、集团力学,是研究诸如团体气氛、团队成员间的关系、领导作风对团体性质的影响等团体生活的动力方面的社会心理学分支。团体动力学一词最初由勒温于1939年提出,自1945年勒温在马萨诸塞理工学院创办团体动力学研究中心以来,团体动力学无论在理论研究上还是在实际应用上都得到迅速发展,推动了美国社会心理学的研究。

团体动力学的基本概念是生活空间,它包括人与环境。人既是个体的存在,也是团体的存在;而环境既是物理的、心理的,也是社会的。个体不是孤立的个别属性的机械相加,它在一定的生活空间里组织为一个完整的系统。从这一点出发,很容易得出这样的结论:团体不是各个互不相干的个体的集合,而是有着联系的个体间的一组关系。团体不是由各个个体的特征决定的,而是取决于团队成员相互依存的那种内在的关系。由此,我们可以认为,虽然团体的行动要看构成团体的成员本身,但已经建立起来的一个团体有着很强的纽带关系,使个体成员的动机与团体目标几乎融为一体,难以区分。所以一般说来,通过引起社会团体变化来改变其个体要比直接改变个体容易得多,这就是整体比部分重要得多的团体动力学的基本思想。

团体动力学主要包括五个方面的内容:团体内聚力、团体标准和团体压力、个人动机和团体目标、领导和团体性能,以及团体的结构性。

(一) 团体内聚力

团体内聚力是作用于所有成员并促进其参与团体活动的各种力的组合。团体动力学家一般将具有内聚力的团体描述为:其成员为了一个共同的目标而一起工作,每个成员都愿意为团体分担责任,一致反对外来的攻击等。赋予诸个体一项共同的任务、在成员中营造一种友好的合作氛围、诸成员具有相同的背景和态度、成员之间经常接触和交往、拥有共同的遭遇或不幸,都是形成团体内聚力的因素。一般来说,提高团体内聚力可以



产生如下效果：团队成员的责任性行为；成员之间的相互影响；价值取向的一致性；成员安全感的发展；团体生产力的提高。

（二）团体标准和团体压力

1. 团体学专家对于团体标准的三种解释

- (1) 团体作为整体，在很大程度上决定了个别成员思想和行动。
- (2) 每个个体都倾向于像团体中的其他成员那样行事。
- (3) 个体在行动上与团队成员保持一致是由于受到求同压力的影响。

2. 团体中的两种求同压力

- (1) 当一个人发现自己的观点和行为与他人不同时所产生的内在压力。
- (2) 那些试图影响他人行为的成员所施加的外在压力。由于这些压力都直接导向团队成员的一致行为，所以通常又归之于团体标准。

（三）个人动机和团体目标

任何一种团体都会有目标，有存在和行动的理由。被团体所选定的目标，在很大程度上决定该团体的行为、团体作用的发挥、成员对团体的依赖性、成员的态度和信心等。研究表明，团体目标与成员的个人动机是密切相关的，接受团体目标的成员会表现出最为强烈的需求动机，并努力为团体选定的目标而工作。

（四）领导与团体性能

领导者的素质及其领导作风在所有的团体生活中都占有非常重要的地位。在团体动力学中，一般把领导作为团体的一种功能来研究，这涉及团体性能的发挥及团体生产力的高低。另外，对领导方式的研究有助于解决如何调动团队成员内在活力的问题。

（五）团体的结构性

当一个团体在其成员之间的关系安排上获得一种稳定时，它也就拥有了一定的结构。团体结构变量包括：正式领导、角色、规范、地位、团体规模、团体构成。团体结构塑造团队成员的行为，使人们有可能解释和预测团体内大部分的个体行为以及团体本身的绩效。团体中包含正常成员、非正常成员、领导成员和孤立者。其中，正常成员接受并遵守团体的绝大多数规范，非正常成员接受其中的某些规范而拒绝其中的一项或几项规范，但仍是团队成员之一，领导成员在保持团体的团结方面有最大的贡献，而孤立者则基本上不属于团体且通常向往另外一个团体。



二、斯佩里左右脑分工理论

美国心理生物学家斯佩里博士(Roger Wolcott Sperry)通过著名的割裂脑实验,证实了大脑不对称性的“左右脑分工理论”(见图 1-1),并因此荣获 1981 年诺贝尔生理学或医学奖。正常人的大脑有两个半球,由胼胝体连接沟通,构成一个完整的统一体。在正常情况下,大脑是作为一个整体来工作的,来自外界的信息,经胼胝体传递,左、右两个半球的信息可在瞬间进行交流(每秒 10 亿位元),人的每种活动都是两半球信息交换和综合的结果。大脑两半球在机能上有分工,左半球感受并控制右边的身体,右半球感受并控制左边的身体。

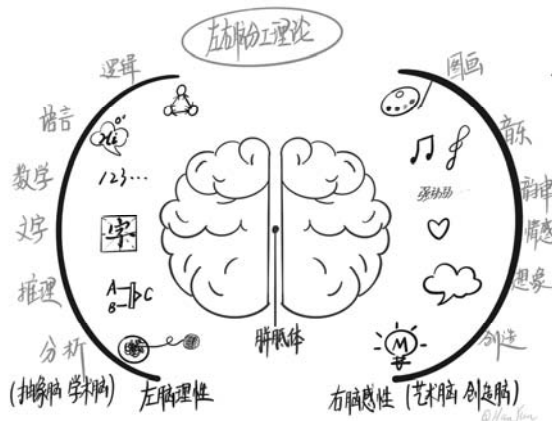


图 1-1 左右脑分工理论

左脑主要负责逻辑理解、记忆、时间、语言、判断、排列、分类、逻辑、分析、书写、推理、抑制、五感(视、听、嗅、触、味觉)等,思维方式具有连续性、延续性和分析性,主要从事逻辑思维,因此左脑可以称作“抽象脑”“学术脑”和“语言脑”。右脑主要负责空间形象记忆、直觉、情感、身体协调、视知觉、美术、音乐节奏、想象、灵感、顿悟等,思维方式具有无序性、跳跃性、直觉性等,主要从事形象思维,是创造力的源泉,是艺术和经验学习的中枢。斯佩里认为右脑具有图像化机能,如企划力、创造力、想象力;与宇宙共振共鸣机能,如第六感、透视力、直觉力、灵感、梦境等;超高速自动演算机能,如心算、数学;超高速大量记忆,如速读、记忆力。右脑像万能博士,善于找出多种解决问题的办法,许多高级思维功能取决于右脑。把右脑潜力充分挖掘出来,才能表现出人类无穷的创造才能。所以右脑又可以称作“艺术脑”“创造脑”和“音乐脑”。

“花开在眼前”系列卡牌,就是依据斯佩里左右脑分工理论和生涯发展相关理论来设计开发的一套本土化卡牌工具。这套工具通过图片激发右脑的创造力和想象力,促进



认知，增强自我觉察，借助团体活动带领者的活动设计和引导语，发现、了解、训练团队参与者的倾听、理解、认知能力。

第二节 活动实践

“大学生职业生涯规划与管理”这门课程，不同于专业课，也不同于公共课，它既不是纯粹的理论课，也不是典型的技能课，更不是单纯的活动课，而是融实践性、理论性、活动性于一体的课程。教材的团体活动设计旨在让学生有机会盘点自己的思想，和老师、同学交流自己的困惑与感想，为自己的大学生活拟出一个初步的计划，在教师的带领下开始思考生涯、于浩瀚的人生坐标中找寻自己的人生定位，从而确立一个清晰的人生目标。

一、教具准备

- (1) “花开在眼前”系列卡牌之“花花卡”和“潜意识投射卡”。
- (2) 用彩色卡纸打印团体活动参与者所有成员的名字，裁剪成名片纸大小，每个名字单独一张。
- (3) A4 彩色卡纸，每组 3~4 张。
- (4) 彩笔，每组一盒。
- (5) 透明胶、剪刀，每组一套。
- (6) 信封便签、课程币。

二、活动目的

- (1) 第一次团体辅导活动，团队成员彼此不是特别熟悉，通过“创意全家福”合影活动的设计，促进彼此的肢体接触。
- (2) 创造机会让团队成员互相交谈，可以寻找相似性常用话题。“金鱼缸”“三生有幸”等活动，让团队成员有机汇谈信息、谈观点、谈感受，促进团队成员彼此熟悉，树立从集体到团体转变的概念。
- (3) 通过言语和非言语的活动帮助提高团队成员参与团体的意识，增加乐趣、促进讨论、深化话题，提供经验性学习的机会。
- (4) 建立小组规则，增强团体意识和参与感；制定团体公约，培养契约精神，传递团队能量。



三、设计思路

- (1) 通过“金鱼缸”活动破冰，达到热身的效果。
- (2) 组建团队，建立课程微信群，团队制定“团体公约”并向全体成员公布；每次课前提交小组周记，通过“我为你买单”环节为团队赚取课程币。
- (3) 制作团队专属信箱，抽取本学期你的专属“英雄名牌卡”，持续接收这个长程团体每次会面后的神秘来信。
- (4) 通过“花花卡”再次进行自我介绍，初次感受卡牌神奇的力量。

四、操作流程

活动一：金鱼缸

- (1) 全体成员 1 到 2 重复报数，报 1 的同学站在内圈，报 2 的同学站在外圈，内圈外圈一一对应，面对面站立。像在一个大金鱼缸里，团队两个人一组，一共 3 分钟时间，相互自我介绍以下内容：我的姓名、我来自哪里、我对大学生生活和学习的期待、我能为这个团体带来什么。
- (2) 彼此相互介绍 3 分钟后，内圈不动，外圈顺时针移动三位同学，遇到新的成员后继续进行 3 分钟的相互自我介绍，内容同上一轮。
- (3) 外圈顺时针移动 3~4 次后，结束活动。

【活动点睛】

打破团队成员之间彼此不熟悉的僵局，通过“金鱼轮转”扩大陌生成员的接触面，通过问题的澄清，一方面可以让团队成员彼此找到一些相似或共同点，另一方面可以澄清团队成员对团队活动的期待和个人目标的初步锚定。

活动二：三生有幸

- (1) 分组。根据团队人数，随机分成若干个 6~8 人的小组。
分组方式 1：随机报数 1~6，或者 1~8，相同号数的人组成一个小组。
分组方式 2：抽取“花花卡”，同一花色的人组成一组。
分组方式 3：桃花朵朵开。

教师说：“桃花朵朵开。”同学们问：“开几朵？”带领者可以根据团队人数和男女比例，前几轮安排不落单的数字，慢慢地刻意安排落单的数字，让落单的同学进行简单的自我介绍，或者分享喜欢的电影、家乡的美食等。最后根据班级男女生比例，用花瓣和花蕾来区分男女生，用几朵花瓣包裹几颗花蕾的方式，分成男女比例相当的几个小组。



这个分组方式需要教师提前熟知团队的人数及男女生比例，这样才能进行每次引导语的设计和发布。

分组方式 4：抢红包。适用于线上团体的分组。

教师事先根据团队人数规划好需要分成的组数和每组的人数。抢红包游戏规则如下：每人只能抢一次红包，抢到红包的就不能重复抢接下来的红包，每个红包手气最佳者当选为组长。

组建团体微信群，红包以组号命名，如第 1 组、第 2 组、第 3 组……然后将其依次发到微信群中，根据每个红包领取的人员，随机分成若干小组，而且手气最佳者当选为组长也为线上团体的团队组建提供了更大的便利。

(2) 最强战队。小组用生涯相关的名称命名，挑选组长，确定其他成员分工，组建组织架构。小组可以分为以下几种角色。

组长：挑选组长可以采用“万箭穿心”的方式，每个组员伸出右手食指，指向自己心目中组长的人选，“中箭”最多的成员，就成为组长。组长要充当组织和带领、协调者的角色；

阳光专员：负责传递正能量，带来活力；

爱心专员：传递关爱，服务大家；

监督专员：监督、观察，保证秩序；

创意专员：开发新视角、新思路，提出不同建议；

后勤专员：后勤保障；

联络专员：和其他组形成连接；

邮递员：收发本小组的邮件。

(3) 三生有幸——生命·生活·生涯。每组给自己的团队起个响亮的与生涯有关的名称，组建课程微信群或者 QQ 群，群昵称修改为组名+姓名的格式。每组用 5 分钟时间完成最美创意全家福照片并发送到课程群里，再用小组成员的名字写一首小诗、歌曲或一个情景剧、小故事等，其中包含每个人名字中的某一个字，可用谐音。根据完成的顺序发放相应金额的课程币，课程币设计可参照图 1-2。



图 1-2 课程币



(4) 我为你买单。接下来的课上,成员可以运用各种办法和渠道来宣传自己的小组,每周在课程群以图片、视频、宣传片等各种自媒体形式发布小组专属的课程周记。图 1-3~图 1-7 为课程周记的部分展示方式。



图1-3 小组课程周记文本版展示

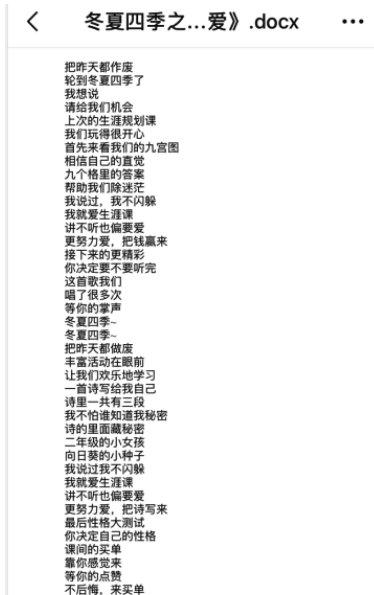


图1-4 小组课程周记诗歌版展示

× × 大学本科周考考试试卷

2019—2020 学年 第 二 学期

学院 _____ 课程名称 大学生职业生涯规划与管理 考试日期 2019.11.6

姓名 _____ 专业、班级 _____ 学 号 _____

大题	一				二				三			总分
小题	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
得分												

一、选择题 (本题共 4 小题, 每小题 5 分, 满分 20 分, 把答案直接填在括号中)。

1. 每节课前为了证明某组最早且全员到齐的取证方法是 ()。

A. 每人取一根头发上交老师 B. 露脸自拍 C. 在桌上刻字 D. 在地上留下脚印

2. 上次的课堂中我们回顾了舒伯对 () 的定义。

A. 快乐 B. 生涯 C. 职业 D. 规划

3. “我为你买单”环节点赞贴纸的颜色有几种 ()。

A. 3 B. 5 C. 6 D. 4

4. 生命线游戏中横轴代表什么 ()。

A. 时间 B. 金钱 C. 影响程度 D. 健康程度

二、填空题 (本题共 4 小题, 每小题 5 分, 满分 20 分, 把答案直接填在题中横线上)。

5. 平时上课使用经常卡牌的名称是 _____。

6. 上次课堂我们使用 A4 纸写下 _____ 九宫格。

7. 生命线游戏中横轴上方的点表示对你有 _____ (积极/消极) 影响的点。

8. 写周记的目的是 _____。

三、简答题 (本题共 3 小题, 每小题 20 分, 满分 60 分, 把答案填在答题卡中)。

9. 请写出上次课堂中罗老师所举的学生例子中你感受最深的一个, 并写下你的想法。

10. 生命线游戏对你最大的触动是什么? 请写下你的感受。

11. 舒伯职业生涯规划红图对你有怎样的启示? 请简单描述。

备注: ①考试时间为 2 小时;
②考试结束时, 请每位考生接卷面 → 答题纸由表及里依序对折上交; 不得带走试卷和空白纸。

图 1-5 小组课程周记试卷版展示



图 1-6 小组课程周记海报版展示

Zero/小组第十周周记✿

上一周我们进行了关于十年后生活的一个描绘，进行自我价值自我追求的探索。每一个人用手中的画笔，在自己或在他人的的人生蓝图留下自己的足迹。让我们每个人都深刻的体会到未来是变化莫测，难以预料的，同时也是值得令人期待的。此后，又让大家对人生最有成就感的三个时刻进行描绘。✿



这一系列的活动，让我们zero小组成员之间对彼此有了更多的了解。发现zero小组里的都是些可爱的人，温暖的人。★

图 1-7 小组课程周记图文版展示



图 1-8 为“我为你买单”的操作方式之一。



图 1-8 我为你买单

课间“我为你买单”环节，将点赞贴投给除自己小组之外最欣赏的一组课程周记，根据每个小组累计的点赞数，发放相应金额的课程币。

(5) 课程公约。对每次课最早到齐的小组，发放相应金额的课程币；每节课按照发言次数和发言频率，为小组发放相应金额的课程币。

(6) 我期待的团队。看看目前自己所在的团队，如果用 0~10 分来评判的话，可以得几分。分发表单让每个团队成员独立填写以下内容。

在一个团体中，当_____的时候，我觉得最舒服。

在一个团体中，我最害怕的是_____。

我喜欢团体中的人：_____。

在团体中，我不喜欢看到_____。

当_____的时候，我会为自己的团体而自豪。

如果出现_____的状况，我会对自己的团体有些失望。

我感觉自己能够带给团体最多的是_____。

顺时针传阅每个团队成员的期待，感受自己的小团体中每个人的气场，形成自己团队的约定。

(7) 小组公约。每组 8 分钟时间，用 A4 纸制作小组“公约宣传单”，组长带领签署团队契约，每个小组依次上台进行公约宣读。

×××团队，在活动期间愿做如下保证：

我一定准时参加所有的团体活动，因为我的缺席会对整个团体活动造成影响。

对于小组成员在活动中的所言所行我绝对保密。活动外我不做任何有损团队成员利益的事情。

团体活动时，我对其他成员持信任态度，愿对他们暴露自己，与之分享自己的感情和认识。对他人的分享和情感表露，我愿意提供反馈信息。



不迟到，不轻易请假。

我一定认真完成团体布置的任务。

在进行团体活动时，积极参加并全情投入。

保密原则。

签名:

签署日期:

【活动点睛】

促进团体动力，增强团队成员对规则的认同，让团队成员通过公开承诺，得到监督和见证，增强团队成员的集体意识和行动力。带领者可在这个环节点评小组成员的集体意识、团队包装、上台礼仪、演讲规范等。

活动三：英雄和天使

(1) 每个成员依次轮流抽取自己的“英雄名牌卡”。盲抽名牌卡，如果抽到的名字是自己，就重新抽取一张，这张名牌卡上的名字是你这次长程团体活动中的秘密，不要把名牌卡上的名字告诉任何人。

(2) 抽到的名牌卡上的名字对应的同学就是你的英雄(Hero)。而你则成为他的天使(Angel)，每次课上或者课后日常都可以默默关注他(她)，不要被他(她)发现。长程团体辅导中的每次课后都要在一个小的信封便签上写点东西，然后将其送给自己的英雄，抬头要写上他(她)的组号和名字，但是不能署自己的名字，信封便签可参照图 1-9。统一投递到每组的指定邮箱中，再由各组的邮递员分发到各自小组成员手中。长程团体活动课程结课当天才能揭晓彼此的英雄和天使。



图 1-9 信封便签



(3) 爱心邮局。每组用三张彩色的 A3 卡纸, 制作自己小组的专属邮箱, 要有小组的特征和标识, 可以实物展示, 方便收取信件, 做完以后统一放置在课堂的某个角落, 作为邮局, 供团队成员投递信件。邮箱制作可参照图 1-10。



图 1-10 小组邮箱制作

【活动点睛】

营造人人关注人、人人被关注的氛围, “被看见”是改变的开始。学会观察、学会赞美, 增强团队成员的人际交往能力。

活动四: 百花齐放

(1) 每组共用一套“花花卡”, 每个成员用选牌的方式选出一张能代表自己当下的牌, 如果团队成员选中的是同一张卡牌, 则可以坐在一起共用这张卡牌。每个团队成员在团队中再次做自我介绍, 内容包括: 姓名(称呼)、此刻的心情、对这个团体活动的期待、卡牌上画的是什么是、我与花花卡的联结。

(2) 分析跟“金鱼缸”中的那次自我介绍有什么不同。

(3) 可以问问每个团队成员, 对于其他团队成员, 你是否有了新的认识。

【活动点睛】

从小到大, 我们做了无数次的自我介绍, 而透过“花花卡”来介绍自己, 就有了不同的视角。或许会介绍更多内在的自己, 它方便投射出你的价值观、生命状态、信念、制约、过去生命的记忆、潜意识等。教师可以利用这个环节进行教学卡牌的介绍, 分享和讲解斯佩里左右脑分工理论。



五、重点难点

(1) 对于大一新生或者新组建的团体，成员之间彼此熟悉度还不高，热身暖场活动的组织至关重要。

(2) 从一个自然班级群体到每个小组团队的组建，要让团队成员意识到集体荣誉感对于个人及团队成长的重要性。

(3) “花开在眼前”生涯工具卡中的“花花卡”和“潜意识投射卡”是利用潜意识投射的心理学理论来设计的。这两套卡牌能让使用者在解读卡的过程中，照见自己平时看不到的那个部分，走进潜意识，去挖掘自己内心的真实想法、充分开发潜能，从而探究到真实的动机，调动自身所有能量去寻找问题的解决办法，实现自我成长或自我疗愈。

六、案例分享

(一) 卡牌赋意

在使用“花花卡”和“潜意识投射卡”这两套卡牌的过程中，要注意卡牌礼仪：首先没有牌意，没有固定含义，它不同于沙盘，学习沙盘的人都会关注沙具的象征意义以及沙盘中方位的象征，带领者必须对出现在沙盘中的象征及其隐喻有所理解。而卡牌，使用者觉得是什么就说什么，没有对错，如实呈现，使用者就是它的主人。所以带领者一定要改掉好为人师的毛病，避免自我假设。要积极关注、朝向未来、保持好奇、聚焦方法、有力提问。

比如：有些团队成员抽到一张卡牌进行自我解释后，就会问：“老师，你说我刚才抽到的卡牌是什么意思？它代表什么？能说明什么问题？”带领者通常的回答是：“你的解释就是你的解释，卡牌是空的，是你赋予了它意义。”

(二) 卡牌破冰

每盒“花花卡”和“潜意识投射卡”有红、黄、蓝、绿四种颜色，每种颜色的卡牌字母为A~M，共13张，整盒52张，如果“花花卡”和“潜意识投射卡”配套使用，就是104张。

【破冰方法一】

(1) 教师规定王牌字母(打个比方，教师规定A为王牌卡)。

(2) 游戏规则：每组用一种颜色的卡牌，即每组最多13人，组长洗牌，卡牌背面朝上轮流发牌，成员拿到自己的卡牌可揭开看，谁拿到王牌谁就可以在任意时刻捂住鼻子，其他人看到有人捂鼻子，就要马上捂鼻子，谁是最后一个，谁就输了。输的成员要在小



组中分享一个自己的小秘密或者一个小期待。

(3) 注意事项：该活动可用于 100 人以上的大班级，分 8 组，每组最多 13 人，以确保每个人都能分到卡牌。每组如果 6 个人，则可将每种颜色的卡牌分为两部分，组数就可以增加一倍。

【破冰方法二】

我们叫它“百花齐放”，用在自我介绍、团队成员互相认识阶段。

(1) 小组内每人盲抽一张卡牌。盲抽和选卡是抽牌的两种方式，盲抽就是凭借直觉，在背面朝上的卡牌中随意抽取一张，通常我们建议用左手抽牌，因为左手代表潜意识，是潜意识在工作，是内在真实的念头；选卡是将图卡正面朝上，看着图像去选取，通常我们建议用右手，右手代表意识，有意的选择，是意识层面在工作。

(2) 团队成员盲抽卡牌后，在小组内做自我介绍，并描述自己和卡牌的联结。内容包括：你叫什么名字？(这里要事先向团队成员强调，自己的名字务必介绍清楚，其他团队成员务必记住该成员姓名，这和我们下一个破冰活动息息相关)卡牌中画的是什麼？哪些部分吸引了你的注意？如果你置身于这个场景，你会在哪里？你会看到什麼？你会做什麼事？置身于这个场景给你带来什麼感觉？情绪如何？这些感受让你联想到什麼？你从哪里来？为何来到这里？接下来你想做什麼？你的期待是什麼？如果和自己最近的状态做联结，会得到怎样的启示？

教师设定几个固定的问题即可，由学生自由联想，并在组内依次分享。

【破冰方法三】

(1) 选出一位组员担任“发卡员”的角色，将充分洗好的卡牌按照逆时针或者顺时针的顺序(牌面向上)，依次分发给团队成员。

(2) 在发卡过程中，如果两名团队成员发现自己卡牌上的字母完全一样，那么双方必须尽快喊出对方的名字，喊得快的团队成员获胜并随即将自己手中的全部卡牌交给喊得慢的成员，反复几轮。

【活动点睛】

以上的卡牌破冰，其实我们都只是关注了卡牌上的字母，是通过游戏的方式来瞬间暖场。这种方式可以打破人与人之间刚开始的那种拘束感，也能让团队成员将注意力集中在当下的这个场域中。团队成员普遍会觉得发卡、抽卡、联想、联结非常奇特而且有意思，自然就投入到当下。

(三) 团体初期热身方法——手动操

请所有团队成员起立，左手食指向上，右手掌心向下。

教师指导语：小蜜蜂，嗡嗡嗡，抓。说到“抓”字，团队成员的右手要迅速抓住旁边同学的左手食指。



在实操过程中,教师的指导语气要注意进行设计和变化,营造紧张的气氛,把团队成员的注意力都集中到当下的场域中来。

第一遍指导语:小蜜蜂,嗡嗡嗡。指导老师可以不说“抓”这个字。

第二遍指导语:小蜜蜂,嗡嗡嗡,不要抓。当全体成员都站立不动的时候,指导老师可以问大家,说了“抓”字没有,“不要抓”也有“抓”字。这时团队中会出现第一个反转,更能吸引团队成员的注意力。

第三遍指导语:小蜜蜂,嗡嗡嗡,zh-u-a,教师可以刻意拖长拼音,增加热身的趣味性。

(四) 团体初期热身方法——区域(光谱)测量

请所有团队成员起立,根据教师设定的指导语寻找在相似区域或光谱区内自己和其他团队成员的共同点。这个活动可以打破团体成立初期团队成员之间彼此不熟悉的僵局,教师也可根据团体辅导目标提前了解所在团队中的不同类型的成员人数或构成占比等。

教师指导语一:定位教室的最南端是海南省,教室的最北端是黑龙江省,请各位同学根据自己的家乡位置站到相应区域。站定后团队成员可以彼此交流,询问身边的同学所代表的省份位置,可进一步调整自己的位置。

接下来可以根据不同省份的特点,引导相同区域的团队成员分享家乡的美食、旅游景点或者英雄故事等,很短时间内就能拉近团队成员的距离,打破成员之间不熟悉的僵局。

教师指导语二:定位教室的最前端是0分,教室的最后端是10分,请各位同学根据对自己本专业的了解程度站到相应区域。站定后团队成员可以彼此交流,询问身边的同学所代表的分值,可进一步调整自己的位置。

教师可引导光谱图上相同分值的同学围坐成一组,交流分享自己对本专业的了解程度,如学科背景、学习重点或未来就业方向等,引导思考和讨论:

(1) 如果从1分到10分是一个评价标准的话,你会给你的专业打多少分呢?那些不到10分的部分是什么呢?随机提问几个同学。

(2) 你喜欢这个专业的哪些方面?你是如何了解到这些的?你对此的确信度是多少?你不喜欢这个专业的哪些方面?你是如何了解到这些的?对此你的确信度是多少?如果可以让你对专业的评价提高1分,你认为你可以为自己做些什么?

接下来教师可引导光谱图上不同分值的同学进行对话,可由分值低的向分值高的同学提问,或由分值高的同学向分值低的同学提问,如专业了解的渠道、实践实操经历或接下来的行动计划等。

(五) 团体初期热身方法——生日圈

请所有同学起立,全程不能用语言沟通,需要通过手势或肢体动作告诉团队成员你的生日,包括月份、日期、是农历或者是公历等内容。全体成员按照从1月1日至12



月 31 日的先后顺序，顺时针围成一个圈。

教师可利用这个热身来分组，比如，根据春、夏、秋、冬四季分成四个小组；或者根据上、中、下旬分成三个小组；或者根据月份分成团队活动设计需要的若干小组等。这种分组方式的不足就是团队人数不一定相同，有较大的随机性。

教师还可以利用这个活动来做“人生四季”的分享，根据生日圈划分春、夏、秋、冬四季，由生日所在季节的团队成員组成一个临时小组，共同探讨人生不同阶段的目标设立、行动规划和计划安排等，促进人生愿景的形成和生涯目标的建立。

（六）团体初期热身方法——相似圈

请所有同学起立，围成一个封闭的圈，彼此都能互相看到。这个活动可以让团队成员更快地寻找到彼此之间的相似点，打破团体成立初期团队成员之间彼此不熟悉的僵局，教师也可根据团体辅导目标提前了解所在团队中的不同类型的成员人数或构成占比等。

教师指导语一：来自福建省的伙伴请向前一步走进圈；来自福建省厦门市的伙伴请再向前一步走进圈。教师可根据设计需要不断缩小相似范围，团队成员找到相似点后退回原先的大圈。

教师指导语二：家里有兄弟姐妹的请向前一步走进圈；兄弟姐妹中你是排行老大的请再向前一步走进圈。教师可根据设计需要不断缩小相似范围，团队成员找到相似点后退回原先的大圈。

教师也可以让团队成员来当带领者，找出各类共同点，建立团队的网状联结。

参考文献

- [1] 勒温. 团体动力学[M]. 北京：人民教育出版社，2014.
- [2] 关力. 卢因和团体动力学[J]. 管理现代化，1989(4).
- [3] 申荷永. 团体动力学的理论与方法[J]. 南京师大学报：社会科学版，1990(1).
- [4] 樊富珉，何瑾. 团体心理辅导[M]. 上海：华东师范大学出版社，2010.