

# Altruistic Behavioral Group Counseling Design for High School Students

Shuang Cui Zhiming Yu

Jiamusi No.1 High School, Jiamusi, Heilongjiang, 154003, China

## Abstract

Group counseling is the group, using the appropriate counseling method, in the group situation. Through the interaction between group members, can promote individual self-awareness, improve communication ability, learn to help others. Therefore, this study is based on the theory of group counseling, combined with the three dimensions of the *Altruistic Scale* and the current situation of altruism in the group, and looks forward to provide targeted group counseling programs for the improvement of altruistic level in high school students.

## Keywords

high school students; group counseling; altruistic behavior

## 高中生利他行为团体辅导方案设计

崔爽 于志明

佳木斯市第一中学, 中国·黑龙江 佳木斯 154003

## 摘要

团体辅导是以团体作为对象, 采用恰当的辅导方法, 在团体情境下进行的心理辅导方式。通过团体成员之间的互动, 能够促进个体认识自我, 提高人际交往能力, 学会帮助他人等。因此, 本研究依据团体辅导理论为依据, 结合《利他量表》内部3个维度及该群体的利他现状进行团体辅导的方案设计, 期待为高中生利他水平的提升提供具有针对性的团体辅导方案。

## 关键词

高中生; 团体辅导; 利他行为

## 1 引言

利他行为是指个体付出某些代价而让他人获益的行为。对高中生开展利他行为研究, 不仅能够激发学生利他动机, 促进其关心他人体谅他人、帮助他人, 也能促进其全面发展。本研究旨在通过团体辅导的方式提高高中生的利他行为, 探讨适合提高高中生利他行为的团体辅导模式<sup>[1]</sup>。

## 2 团体辅导方案设计

### 2.1 团体辅导前测

为检验团体辅导效果, 将学生分为实验组和对照组。开始进行团体辅导之前, 需要对所有学生进行利他量表的前测, 以确定其基线水平。前测内容如下:

团体辅导前使用《利他量表》对拟定的实验组与对照组进行前测实验, 并对测验数据进行处理与分析, 以保证两组在上述测量工具的前测上不存在差异性<sup>[2]</sup>。

【作者简介】崔爽(1992-), 女, 中国黑龙江双鸭山人, 本科, 中学二级, 从事心理学研究。

### 2.2 团体辅导方案

利他行为团体辅导方案设计以 Oda 编制的《利他量表》为依据, 围绕亲缘利他、互惠利他、纯粹利他行为三个方面进行设计。“亲缘利他”指的是具有血缘关系的个体为亲属提供帮助或为其做出牺牲, 这种利他行为不带有功利的目的。“互惠利他”与之相反, 指的是没有血缘关系的个体为了回报而为对方提供相应的帮助。“纯粹利他”, 指的是个体不追求任何回报, 而帮助他人<sup>[3]</sup>。

团体辅导活动共由5个单元方案组成, 每次活动1小时。第一次活动以“相逢是首歌”为主题。此次活动的目标是建立团队规范; 促成成员之间的相互认识 and 了解, 增进团队意识; 了解团队活动的意义, 使成员对此次活动产生兴趣。首先, 领导者进行自我介绍, 并介绍此次活动的目标及进程。接着所有成员排成面对面的两个同心圆, 随着歌声旋转(内外圈的旋转方向相反)。歌声停止, 面对面的人相互握手, 并进行自我介绍。歌声再起响起时, 游戏继续进行, 成员需要尽力记住其他成员的名字。其次, 为增进成员之间的相互了解, 营造良好的团队氛围, 进行“心有千千结”活动。所有成员手拉手围成一个圆, 需要记住自己左右手的人。

然后,把手放开,随意走动。当领导者喊停的时候,找到原来左右手相握的人分别握住。然后,把结打开,重新围成刚才的圆。在手不松开的情况下,用各种方法,如跨、钻、套等方式,将交错的手链还原成一个大圆圈。再次,进行“寻找有缘人”活动。将成员分成若干组。准备海报四张,每张分割成不均的若干个图形。将打乱的不规则图形放到一个盒子里,每个成员随机抽取一张。抽取完毕后,领导者引导成员找到属于一张海报的其他片段,组成一张完整的海报,不能丢掉任何一个片段,找到属于自己的有缘人。最后,建立团体规范。成员集思广益,共同制定规范,并将其贴在显著位置。最后,成员分享感受,领导者总结并结束活动。

第二次活动以“感恩父母”为主题。此次活动的目的是使学生体会亲情的美好,感恩父母对自己的爱。首先,梳理成员记忆中的亲情故事,切实感受亲情的力量。成员在纸上标记1件记忆深刻的与父母之间发生的故事,然后放进盒子里,随机抽取进行分享。需要注意的是,活动过程中某些成员可能会出现很大的情绪波动,需要及时的观察与引导。其次,引导组员加深对父母的了解和认识,让组员懂得感恩亲人。播放歌曲《感恩的心》,组员填写所知道的父母习作纸(内容包括:父母生日、爱好、期望等)。组员填写完后,在小组内分享其对父母的了解。再次,每个成员独立完成两幅画,内容是自己的亲人过去和现在的模样,分别画在两张纸上。完成后,自己比较差异,并与其他人分享自己的发现和体会。最后,主持人播放亲情主题短片《遇见二十年后的父母》,并提出一个问题:“假设你二十年后的父母就站在你面前,你想对他们说些什么?”让成员将想说的话写在纸条上,放在盒子里。最后,随机抽取分享。

第三次活动以“感谢有你”为主题。此次活动的目的是增加学生的合作和互助意识,学会从互助中体会分享乐趣。首先,将全体学生分为若干小组,以尽量少的脚站立在一张展开的报纸上,坚持10秒,如果任何成员的脚站到报纸外的某处,则该组游戏失败。依次递减报纸的面积(1/2、1/4、1/8),看哪个小组最先尝试成功。游戏结束后,成员分享感受。最后,学生回想自己被助和助人的故事,从中选出自己认为印象最深刻的两件事写在白色卡纸上,放到盒子里,随机抽取与他人进行分享。

第四次活动以“让我们一起成长”为主题。此次活动的目的是体会助人带给自己的幸福感,从情感层面走进助人的温馨世界。成员共同观看《感动中国》视频,并分享其感受。领导者引导成员思考,助人是一个催化剂,不仅能够使我们的生活更加充实愉快,会使我们的生命充满温暖,使我们的灵魂得到升华。接着,每个人领取一定数额的代币,让成员筹划,有了这笔钱最想要为什么人做些什么,然后讨论分享,并在大集体中推举出最好的规划。最后,领导者升华主题并结束活动。

第五次活动以“莫愁前路无知己”为主题。此次活动的目的是在处理好团队的离别情绪的同时,进一步深化利他品质培养。成员构想“未来的家”“未来的自己”,勇敢构思未来,并给未来的自己写信,写心愿瓶等。然后,5个人围圈而坐,通过之前四次活动的交流与观察,每一位成员依次站在团体中央位置,其他同学轮流说出他的优或者自己欣赏学习他的地方。被称赞的人可以说出这些优点中,哪些是自己之前就知道的,哪些是未察觉的。最后,领导者进行总结,宣布此次团体辅导结束。

## 2.3 团体辅导后测

对实验组、对照组进行利他量表的后测,并进行前后测对比。

## 2.4 团体效果评估

采用《团体效果评估问卷》对团体效果进行评估。问卷内容包括评价自己团队中的表现、团体活动的吸引力、团队氛围、团队的配合等。

## 2.5 提升中生利他行为的建议

首先,树立学生正确的价值观,培养学生利他人格。其次,利用心理健康月,安排体验活动,培养学生的利他行为。再次,可以利用心理课堂,播放与利他行为有关的视频或者图片,小组展开讨论。最后,可以鼓励高中生参加志愿者活动,体验助人的意义<sup>[4]</sup>。

## 3 结语

在高中阶段,应加强对学生的理论教育,立足实践,塑造高中生利他行为<sup>[5]</sup>。针对提升高中生的利他行为团体辅导活动相对较少,在未来的团体心理辅导中渗透学生利他品质的培养,对提升其心理健康水平,培养积极的心理品质具有重要意义。

## 参考文献

- [1] Oda R, Dai M, Niwa M, et al. Self-Report Altruism Scale distinguished by the Recipient (SRAS-DR): validity and reliability[J]. The Japanese Journal Of Psychology, 2013, 84(84): 28-36.
- [2] 易佳. 团体心理辅导在高职心理健康教育中的运用探索[J]. 成才之路, 2020(27): 8-9.
- [3] 张金玲. “团体心理游戏”课堂教学的实践与思考[J]. 中小学心理健康教育, 2021(22): 28-31.
- [4] 王同林. 核心素养视域下高中生亲社会行为的养成[J]. 中学教学政治参考, 2019(36): 38-39.
- [5] 何安明, 戴贤伟. 高中生感恩与亲社会行为状况的实证调查[J]. 中国德育, 2017(10): 34-38.