

山西大学

2018 届在职人员攻读教育硕士专业学位论文

# 表达性艺术团体辅导 对高中生羞怯的干预研究

作者姓名	刘 阳
指导教师	孙雅峰 讲师 王素萍 中小学正高
学科专业	教育硕士
研究方向	心理健康教育
培养单位	教育科学学院
学习年限	2016 年 3 月至 2018 年 10 月

二〇一八年十月

**Thesis Submitted for 2018 Master of  
Education Degree at Shanxi University**

**A Study on the Intervention of Expressive Art  
Group Counseling to Secondary School  
students' Shyness**

<b>Name</b>	Liu Yang
<b>Supervisor</b>	Yafeng Sun    Lecturer Suping Wang    Senior Teacher
<b>Major</b>	Master of Education Degree
<b>Field of Research</b>	Mental Health Education
<b>Department</b>	College of Educational Science
<b>Research Duration</b>	2016.03-2018.10

October, 2018

# 目 录

中 文 摘 要.....	I
ABSTRACT.....	II
引 言.....	1
第一章 文献综述.....	2
1.1 羞怯概述.....	2
1.1.1 羞怯的定义.....	2
1.1.2 羞怯的表现.....	2
1.1.3 羞怯对个体的影响.....	2
1.1.4 羞怯干预的现状.....	2
1.2 表达性艺术团体辅导.....	3
1.2.1 表达性艺术治疗.....	3
1.2.2 表达性艺术团体辅导.....	3
1.2.3 表达性艺术团体辅导作用机制.....	3
1.3 表达性艺术团体辅导干预羞怯的优势.....	4
第二章 问题提出与研究设计.....	6
2.1 问题提出.....	6
2.2 研究意义.....	6
2.3 研究目的.....	6
2.4 研究假设.....	6
2.5 研究方法.....	6
2.5.1 被试.....	6
2.5.2 研究工具.....	6
2.6 干预方案.....	7
2.6.1 表达性艺术团体辅导方案设计.....	7
2.6.2 表达性艺术团体辅导过程.....	7
第三章 结果与分析.....	20
3.1 数据分析.....	20
3.2 研究结果.....	20
3.2.1 干预组与对照组羞怯得分的比较.....	20
3.2.2 成员对表达性艺术团体辅导的评估和反馈.....	20

3.2.3 领导者的观察.....	23
第四章 讨论.....	25
4.1 表达性艺术团体辅导对高中生羞怯干预效果.....	25
4.2 对干预过程的反思.....	26
4.2.1 加强对个别成员的关注.....	26
4.2.2 增加对异性交往的团辅活动.....	26
第五章 结论与建议.....	27
5.1 研究结论.....	27
5.2 建议.....	27
5.3 不足与展望.....	27
5.3.1 不足.....	27
5.3.2 展望.....	27
参考文献.....	28
附 录.....	30
致 谢.....	31
个人简况及联系方式.....	32
承 诺 书.....	33
学位论文使用授权声明.....	34

# Contents

<b>Chinese Abstract</b> .....	I
<b>Abstract</b> .....	II
<b>Introduction</b> .....	1
<b>Chapter 1 Literature Review</b> .....	2
1.1 The summary of shyness.....	2
1.1.1 The definition of shyness.....	2
1.1.2 An expression of shyness.....	2
1.1.3 The influence of shyness on individual.....	2
1.1.4 The present situation of shyness intervention.....	2
1.2 Group Counseling of Expressive Arts.....	3
1.2.1 Expressive art therapy.....	3
1.2.2 Group Counseling of Expressive Arts.....	3
1.2.3 The mechanism of Group Counseling in Expressive Art.....	3
1.3 Advantages of Expressive Art Group Counseling intervention in shyness.....	4
<b>Chapter 2 Problem posing and Research design</b> .....	6
2.1 Question raising.....	6
2.2 Research meaning.....	6
2.3 Research purpose.....	6
2.4 Research hypothesis.....	6
2.5 Research technique.....	6
2.5.1 The participants.....	6
2.5.2 Research tools.....	6
2.6 Intervention programme.....	7
2.6.1 Design of expressive art group counseling program.....	7
2.6.2 Expressive art therapy group counseling process.....	7
<b>Chapter 3 Results and analysis</b> .....	20
3.1 Data analysis.....	20
3.2 The results of the study.....	20
3.2.1 Comparison of shyness score between intervention group and control group.....	

.....	20
3.2.2 Members' assessment and feedback on the counseling of expressive art groups.....	20
3.2.3 Leader's observation.....	23
<b>Chapter 4 Discussion.....</b>	<b>25</b>
4.1 Intervention effect of Expressive Art Group Counseling on Secondary School students' shyness.....	25
4.2 Reflection on the process of intervention.....	26
4.2.1 Increased attention to individual members.....	26
4.2.2 Increase group counseling activities for heterosexual interaction.....	26
<b>Chapter 5 Conclusion and suggestion.....</b>	<b>27</b>
5.1 The research conclusion.....	27
5.2 Suggestion.....	27
5.3 Deficiency and prospect.....	27
5.3.1 Deficiency .....	27
5.3.2 Prospect.....	27
<b>References.....</b>	<b>28</b>
<b>Appendix.....</b>	<b>30</b>
<b>Acknowledgement.....</b>	<b>31</b>
<b>Personal profiles.....</b>	<b>32</b>
<b>Letter of commitment.....</b>	<b>33</b>
<b>Authorization statement.....</b>	<b>34</b>

## 中 文 摘 要

羞怯是人际情境中常出现的一种现象。羞怯可以理解为个体在社交情境中有不舒服的感觉，且出现行为抑制，回避社交情境。尽管有研究者认为羞怯有积极意义，可以对个体起到一定保护作用，但更多的研究者认为羞怯对个体是有消极影响的。高中生属于身心变化的时期，羞怯会对其学业产生不利影响，使他们回避人际交往，产生行为抑制，以致越来越封闭自己，甚至影响个体毕生发展。

表达性艺术团体辅导，是将表达性艺术治疗运用于团体辅导。表达性是指借助艺术创作把自己意识和潜意识层面上的感受、情绪以及经验表达出来，表达的过程就是治疗的过程。表达性艺术团体辅导通过艺术治疗，唤醒团体成员的无意识，激活团体成员的原始动力，并通过成员之间的动力传递与能量渗透，赋予艺术元素以特殊的心理意义，在整合心理资源、拓展心理空间的过程中、达到心灵成长的目的的团体心理辅导模式。本研究用表达性艺术团体辅导干预高中生羞怯，探讨这种方法的效果，为降低个体的羞怯水平提供依据。

采用干预组和对照组设计，两组被试都接受前测，然后对干预组进行每周一次，每次 1.5 小时，共 8 周的表达性艺术团体辅导干预，对照组不做干预。研究结束及结束后一个月，分别对干预组和对照组进行后测及追踪测。研究表明本研究设计的表达性艺术团体辅导能够显著改善高中生的羞怯水平。

**关键词：**羞怯；高中生；表达性艺术团体辅导

## ABSTRACT

Shyness is a common phenomenon in interpersonal situations. Shyness can be understood as an individual feeling of discomfort in social situations and behavior inhibition and avoidance of social situations. Although some researchers believe that shyness has positive significance and can protect individuals, more researchers think that shyness has a negative effect on individuals.

Secondary school students belong to the period of physical and mental changes and shyness will have a negative impact on their studies, avoid interpersonal communication, behavior inhibition, so that more and more close themselves, and shyness even have a negative impact on the development of individuals throughout their lives.

Expressive art group counseling is the application of expressive art therapy to group counseling. Expressiveness refers to the expression of feelings, emotions and experiences at the level of consciousness and subconscious with the help of artistic creation, and the process of expression is the process of treatment. Through art therapy, expressive art group counseling awakens the unconscious of group members, activates the original motivation of group members, and endows artistic elements with special psychological significance through power transmission and energy penetration among members. In the process of integrating psychological resources and expanding psychological space, the group psychological counseling mode can achieve the purpose of spiritual growth.

In this study, the expressive art group counseling was used to intervene the shyness of secondary school students, and the effect of this method was discussed to provide the basis for reducing the level of shyness.

The intervention group and the control group were designed. The two groups received pre-test, and then the intervention group was treated once a week for 1.5 hours each time for 8 weeks, while the control group did not

intervene. At the end of the study and one month after that, the intervention group and the control group were followed up separately .

This study shows that the expressive art group counseling designed in this study can significantly improve the shyness level of high school students.

**Key words:** Shyness ; Secondary school students ; Group counseling of expressive arts



## 引 言

羞怯个体在与人交往时有不舒服的感觉，出现紧张、焦虑等情绪，常常会有孤独感，与人交往时表现为沉默不语、被动、退缩、不喜欢与人互动，而且会回避与人交往。高中生处于身心变化的时期，自我意识快速发展，同伴交往是这一阶段非常重要的发展任务，但羞怯个体由于不善于与人交往，行为抑制，会影响到同伴关系、亲子关系、师生关系，进而影响到学业及生活的各个方面，甚至可能会引发社交焦虑、社交恐惧。所以，处于高中阶段的羞怯个体如何改善羞怯状况，学会与人互动、交流，建立人际关系，是值得去研究和探讨的。

以往国内研究者针对羞怯进行干预研究多数以初中生或大学生为干预对象，对高中生羞怯干预的研究非常少，而且，以往的干预研究多用到行为疗法、认知暴露疗法、剑舞、跆拳道、音乐治疗、团体辅导等方式，并且通过研究证实了这些方法对羞怯干预的有效性。

表达性艺术治疗作为一种近年来流行的治疗方式，有一些学者把它用于个别心理辅导和团体心理辅导，也取得一些效果，但在国内用这种方法进行干预研究非常少见，那么，本研究试图探讨表达性艺术团体辅导是否能对高中生羞怯干预有效。

## 第一章 文献综述

### 1.1 羞怯概述

#### 1.1.1 羞怯的定义

羞怯是人际情境中常出现的一种现象。羞怯的个体会不自在，不能恰当地表达自己。Leary 综合以往学者对羞怯的界定，对羞怯的概念梳理了一下，认为羞怯是一种紧张焦虑的主观体验，是一种自我抑制的行为状态，表现为被动、沉默及回避社交活动，以及自我意识的高度唤醒。

Henderson 和 Zimbardo<sup>[1]</sup>认为羞怯是在社交情境中一种不舒服或抑制的状态，对消极评估的恐惧并伴随情绪上的沮丧，并会显著地削弱个体对人际目标和职业目标的追求。

在本研究中，我们将羞怯定义为个体在社交情境中有不舒服的感觉，且出现行为抑制，回避社交情境。

#### 1.1.2 羞怯的表现

Henderson 和 Zimbardo<sup>[2]</sup>认为羞怯个体在生理上表现为心跳加快、出汗、口干、发抖等；在情绪上会感到焦虑、沮丧、抑郁、孤独等；在认知上会表现出较低自我意识、偏好消极的自我评价、过于自我贬低、自责归因；在行为上表现为抑制和被动，回避社交场景，言语表达不流畅，声音小，有紧张行为，如摸脸、抓头发、摆弄手指。

#### 1.1.3 羞怯对个体的影响

尽管有研究者认为羞怯有积极意义，可以对个体起到一定保护作用，但更多的研究者认为羞怯对个体是有消极影响的。羞怯通常会伴随孤独感<sup>[3]</sup>，降低社交水平<sup>[4]</sup>，减少与人交往，Zimbardo 和 Henderson 等认为“羞怯是生命的收缩剂，弱化了人与人之间的联系”<sup>[5]</sup>。羞怯会进一步引发社交焦虑，社交恐惧<sup>[6][7]</sup>。羞怯个体会表现出低自尊<sup>[8]</sup>。也有研究发现个体羞怯水平越高，学业适应越不良<sup>[9]</sup>，其生活满意度越低<sup>[10]</sup>。羞怯个体，更可能出现攻击行为<sup>[11][12][13]</sup>。羞怯者因为人际交往存在一些困扰，会更依赖网络交往<sup>[4]</sup>，越来越回避真实的社交情境，从而直接或间接影响个体的生活和学习。

#### 1.1.4 羞怯干预的现状

1977 年，Zimbardo 在美国成立了专门的羞怯诊所，并发展出一套专门治疗羞怯的方案，羞怯者在羞怯诊所为期 6 个月的团体治疗数据显示，在社交回避与苦恼社

交焦虑、恐惧负面评价等方面显著降低。Henderson 等人在此基础上提出了系统的为期 26 周的社会适应性训练模型。

徐晶等人对国外羞怯干预的方法和策略进行研究发现,目前有效的干预策略有认知重建、行为疗法、放松训练、家庭心理辅导等,心理辅导专家会通过这些方法帮助羞怯个体重构不合理信念,进行社交技巧训练和系统脱敏,从而能更适应人际互动,缓解其在社交情境中出现的紧张、焦虑及不舒服,促使羞怯个体的父母改变不良教养方式,创造良好的养育氛围<sup>[14]</sup>。

国内近几年开始有研究者对羞怯进行干预研究,例如,黄世荣等人研究表明高中女生体育课学习剑舞可以降低她们的羞怯感水平<sup>[15]</sup>。焦小燕、盖笑松用成长小组对大学生羞怯进行干预,使羞怯大学生在自我意识、面对陌生人的主动性、面对陌生人的技巧以及克服羞怯的信念等方面有了显著改善<sup>[16]</sup>。邓林园、李蓓蕾、赵鑫钰等研究发现音乐治疗团体干预羞怯比认知行为团体干预效果更持久,且自我接纳的提升是音乐治疗团体干预羞怯发挥作用的一个中介变量<sup>[17]</sup>。

## 1.2 表达性艺术团体辅导

### 1.2.1 表达性艺术治疗

20 世纪 80 年代,麻省莱斯利大学将各类艺术治疗,包括舞蹈、音乐、戏剧、说故事、诗、即兴写作等,总称为“表达性艺术治疗”(Expressive Art Therapy)<sup>[18]</sup>。“表达性”是指借助艺术创作把自己意识和潜意识层面上的感受、情绪以及经验表达出来,表达的过程就是治疗的过程。

表达性艺术治疗的形式包括:音乐治疗、绘画治疗、舞动治疗、沙盘治疗、心理剧、雕塑疗法、写作疗法、叙事治疗等,可以用于个别辅导,也可以采用团体辅导。

### 1.2.2 表达性艺术团体辅导

表达性艺术团体辅导,是将表达性艺术治疗运用于团体心理辅导的一种团体心理辅导模式。通过艺术治疗,唤醒团体成员的无意识,激活团体成员的原始动力,并通过成员之间的动力传递与能量渗透,赋予艺术元素以特殊的心理意义,在整合心理资源、拓展心理空间的过程中、达到心灵成长的目的的团体心理咨询模式<sup>[19]</sup>。

### 1.2.3 表达性艺术团体辅导作用机制

#### 1.2.3.1 表达性艺术治疗的作用机制

表达性艺术治疗的作用机制比较被认可的是左右脑分工理论和心理投射理论。美国生物学家斯佩里博士通过研究发现,绘画、音乐等与艺术创作有关的心理机能是

大脑右半球的功能，艺术创作活动能治疗和影响情绪机能障碍。另外，心理投射理论认为，艺术活动是一种心理投射，个体会在减少防御的情况下把自己被压抑的经验、愿望、冲突、创伤投射到他的作品上，并在创作的过程中减少冲突、宣泄情绪、重建经验，达到治疗的作用<sup>[20]</sup>。

以往一些研究者运用表达性艺术治疗的个别方法对羞怯进行干预，发现这种方法是适合的。如邓林园、李蓓蕾、赵鑫钰等用音乐治疗干预发现可以通过提升青少年的自我接纳水平，进而降低其羞怯水平<sup>[17]</sup>。也有一些研究者发现表达性艺术治疗对于人际交往的心理干预是适合的，如王斌、张思宇、钟雪梅、杜君夏等人发现表达性艺术治疗辅导对大一新生人际关系有所改善<sup>[21]</sup>。

### 1.2.3.2 团体辅导的作用机制

勒温（kurt lewin）群体动力学理论是团体辅导的基本理论基础，他认为群体是一个动力的整体，这个整体中任何一个部分的变化都会引起另一个部分的变化，个体的想法和表现也会比独处时有很大的不同<sup>[22]</sup>。团体成员共建友爱、理解、信任的氛围，能够促进成员之间的人际交流、沟通、互动，成员以他人为镜子来进一步了解自己，促进自我认识。团体成员在自我表达、自我领悟的同时，能够带动其他成员，带动团体动力，促进其他成员进一步的表达和领悟，从而更好地自我整合。

社会学习理论认为个体经过不断的学习来调整自己的行为，建立新的行为模式。团体是一个特殊的社交情境，成员之间可以观察并学习到他人有效的人际互动技巧，也可以通过模拟具体情境把问题聚焦并具体化，不断尝试新的做法，促进行为的改变和认知的领悟。

一些研究者认为，在时间一定的条件下，团体辅导的效率要比个别辅导的效率高 50%<sup>[23][24]</sup>。团体辅导也更适合人际关系、社交焦虑等方面的干预，如杨慧用团体辅导对高一学生进行人际关系的干预，发现团体辅导有助于人际交往能力的提高<sup>[25]</sup>；张翠红等人的研究证实团体辅导能有效缓解大学生的社交焦虑情绪，提高心理健康水平<sup>[26]</sup>。以往实证研究也发现团体辅导对羞怯干预是有效的，如申喆、周策<sup>[27]</sup>从积极心理学的视角设计团体辅导方案对初中生羞怯进行干预，取得了显著的效果。

## 1.3 表达性艺术团体辅导干预羞怯的优势

表达性艺术团体辅导在干预羞怯的操作过程中有其独特的优势：（1）表达性艺术团体辅导不受言语的限制，减少心理防御，通过艺术创作或行动化的方式，进行自我表达，情绪和感受的疏导，从而自我整合。（2）对于羞怯个体在社交情境中不

舒服的感觉，可以用音乐、绘画感受、讲故事等方式来帮助其表达，达到缓解焦虑、紧张情绪的作用。(3) 对于羞怯个体出现行为抑制，回避社交情境，可以在团体中创设良好的、安全的人际氛围，通过音乐、艺术作品表达自己，提升自尊；也可以通过心理剧模拟社交情境，进行角色扮演、角色训练、雕塑行为，帮助其建立人与人之间的联系，使羞怯个体在模拟情境中练习、学习社交技巧和技能，并逐步内化应用于实际社交情境。

## 第二章 问题提出与研究设计

### 2.1 问题提出

以往国内有少量学者对儿童、初高中、大学学生进行羞怯干预，对羞怯的干预研究大多数是针对初中生和大学生的，对高中生羞怯干预的研究非常少，且多用到行为认知疗法、团体辅导等方式。表达性艺术团体辅导进行干预研究在国内也非常少见，本研究试图探讨表达性艺术团体辅导是否能对高中生羞怯干预有效。

### 2.2 研究意义

高中生属于身心变化的时期，羞怯会对其学业产生不利影响，回避人际交往，行为抑制，越来越封闭自己，甚至对个体毕生发展都会有不良影响，本研究用表达性艺术团体辅导干预高中生羞怯，探讨这种方法的效果，为降低个体的羞怯水平提供依据。

### 2.3 研究目的

本研究希望通过表达性艺术治疗相关方法和理论设计出有针对性的团体辅导方案，对高中生的羞怯进行干预，探究表达性艺术团体辅导对高中生羞怯的干预效果。

### 2.4 研究假设

本研究假设通过八次表达性艺术团体辅导对高中生羞怯干预有效。

### 2.5 研究方法

#### 2.5.1 被试

通过两种途径选取被试，一是采用 Cheek 于 1983 年编制的《羞怯量表》对张家港市某高中一年级近 600 名学生进行施测，筛选羞怯得分在前 30 名的被试作为研究对象，在样本羞怯得分的分布中，他们的分数属于前 5%，其中 15 名学生作为对照组，通过访谈有较强意愿且能全程参加团体的 15 名学生作为干预组。

#### 2.5.2 研究工具

采用 Cheek 于 1983 年编制的《羞怯量表》(Shyness Scale)，该量表共 13 个项目，采用 5 级计分，1=极不相符或不真实，5=极为相符或真实，4 个项目(3、6、9、12)反向计分后与其他项目相加得到量表总分，得分越高，羞怯程度越高。该量表的 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.83，其信度及效度均达到了统计学要求。

最后一次团体辅导结束后，发放《个人成长反馈表》，让成员对羞怯程度进行评分，并对参加团体、羞怯改善情况、促进改变和成长的因素进行反馈。

## 2.6 干预方案

本研究采用干预组和对照组设计，两组被试都接受前测，然后对干预组进行每周一次，每次 1.5 小时，共 8 周的表达性艺术团体辅导干预，对照组不做干预。研究结束及结束后一个月，分别对干预组和对照组进行后测及追踪测。并且，领导者在每次团辅结束后都会请经验丰富的督导老师就团体开展情况、方案调整、团体动力等方面进行督导。

### 2.6.1 表达性艺术团体辅导方案设计

表 1 高中生羞怯的表达性艺术团体辅导方案

团体辅导次数	主题	主要活动
第一次	团体暖身	介绍自己、相似圈、音乐活动、讨论团体规范
第二次	独特的我	大家来帮忙、自我表达、个性卡片、社会计量
第三次	生命故事	绘画感受、探讨羞怯表现、改变卡增加动力
第四次	雕塑行为	雕塑行为、角色扮演、演出与镜观、魔法布
第五次	天使之眼	天使之眼、自我接纳、加冕皇冠、看我走过来
第六次	情境模拟	社会计量、情境扮演、角色训练、讨论与分享
第七次	角色扮演	故事接龙、邀请力量、角色扮演、人际技巧分享
第八次	团体结束	声音表达、圆心式社会计量、制作能量卡、能量圈

### 2.6.2 表达性艺术团体辅导过程

#### 2.6.2.1 团体暖身阶段

##### 第一次团体辅导 团体暖身

##### (1) 团辅目标

本次团体辅导主要是帮助成员互相认识，尽快熟悉，增加彼此信任，建立团体的安全感，促进人际互动。

##### (2) 团辅过程

##### a、介绍自己

成员根据图卡上的动物，挑选一个能代表自己的图卡，根据图卡的内容介绍自己，在团体里说一说班级、姓名，选择这个图卡的理由，还有一条自己的信息。

##### b、找搭档

让成员看看，哪个动物可以成为你的邻居？跟他进一步介绍一下自己一分钟；

哪个动物可以共同生活在一个小区/森林？跟他说说自己的兴趣爱好。

#### c、相似圈

向成员提出一些特点，成员如果有的话就向前一步走，并随机请他们分享。如：短头发的、黑色鞋子、吃货、喜欢音乐的、喜欢旅游的。然后再请成员提问，看看谁和自己有相似的经验。

#### d、音乐活动

所有团体成员围坐一圈，按节奏传沙蛋，音乐声停止，拿到沙蛋的那个人，要说出自己一个不太跟别人说的特点，鼓励成员进一步开放自己。

#### e、讨论团体规范

讨论：你希望成员和团体做些什么，你才能信任这个团体？

#### f、结束

在歌曲《一个像夏天，一个像秋天》的歌声中结束团辅。

### (3) 团辅过程总结

动物图卡的选择是一种投射，成员借助图卡来表达自己、找搭档，会减少他们初次参加团体的羞怯、不自在。相似圈可以帮助成员与其他成员了解彼此的共同性，增加成员之间普同感，帮助他们融入团体。成员之间在一层层递进的活动中，从名字等基本信息，到特征、喜好、个性等信息，一点一点开放自己，虽然在团体结束时，他们还是有些生疏，但考虑到他们具有羞怯的特质，这也是正常的现象。经过讨论，成员一致认为团体规范是：保密、合作、互相帮助、不孤立谁、敞开心扉。

## 第二次团体辅导 独特的我

### (1) 团辅目标

本次团体辅导主要目标是继续帮助成员彼此熟识，促进人际互动，增加彼此信任，提升团体凝聚力，促进成员自我表达。

### (2) 团辅过程

#### a、热身活动：大家来帮忙

一个团体成员快速指出团体中任何一人，并说出他的名字，如果一时想不起来，大家要一起帮助他说出那个人的名字，依次下去。提醒成员不嘲笑彼此，并在其他成员说不出名字给予支持，帮忙告诉对方。

#### b、自我表达

成员选一个能代表自己颜色的毛根，用毛根拼出现在的状态，并与搭档分享选择的原因、理由。

c、光谱式社会计量：

成员在不出声的情况下，按照出生的月份顺序摆放毛根（左手 1、右手 12，从左到右就是从 1 到 12），然后找跟自己一个月份生的人，聊聊看，这个月出生的人有什么共同特征？

d、个性卡片

在卡片上写下姓名、重要的特质（至少 6 个）在这个卡片上最重要的特质是哪一个？

可以简单跟搭档分享一下跟这个特质相关的故事

e、搭肩式社会计量

除了原来认识的人之外，成员在团体中去找这个团体中最先认识的人是谁？把手搭他肩上，然后依次分享：我第一次见你时，……

（3）团辅过程总结

这次活动从“大家来帮忙”的暖身活动开始，让成员在互相支持的氛围中去熟悉彼此的姓名，帮助他们彼此人际连结，用毛根具象化自己的形象能促进成员自我表达，通过光谱式社会计量、个性卡片进一步促进人际互动，让成员之间能有更多机会交流，在“搭肩式社会计量”中，看到男女生分界非常明显，男生之间互相搭肩，女生之间互相搭肩，还有小团体比较多，这样的团体动力也符合他们羞怯的特点，他们在整个团体活动过程中出现行为抑制、回避等表现，比如与搭档分享时，在“自我表达”环节成员基本上只有几句话，然后就开始玩自己的毛根，不跟对方讲话了，但到了“光谱式社会计量”分享同一个月出生人的共同特征时，他们会聊的比之前的活动多，这说明他们在一点点融入团体的过程中，减少羞怯表现，所以，本次活动也是第一次团体辅导的一个延伸，是进一步的暖身，对于羞怯个体行为抑制、回避社交情境等表现，这样的做法也是非常必要的。

### 2.6.2.2 团体干预阶段

#### 第三次团体辅导 生命故事

（1）团辅目标

本次团体辅导主要引导成员觉察自己羞怯的情绪、感受，了解自己羞怯时的情境和主要反应，促进彼此的了解，给予相互理解和支持，激发改变的动力，提升能量。

（2）团辅过程

a、暖身游戏

成员之间围成一个圆圈，根据不同信号有不同反应，一共有三个信号：说“啊”时，往左边拍手，左手边的人发出新的信号；说“哦”时，往右边拍手，右手边的人发出新的信号；说“光波”时，胳膊和手朝向前，正对着的人发出新的信号。反应错的人或接受到信号没反应的人，要从圆圈退出来到外圈，扰乱内圈的人，让他们出错。

#### b、好奇与提问

这个团体里，你还没记住谁的名字，或者你对谁会比较好奇，想要问什么问题，可以借这个机会，走到对方跟前，去问你想问的问题。然后分享一下：刚才这个过程的感觉。

#### c、绘画感受

回顾一下，从前面两次团辅到刚才的活动中，有没有哪一个瞬间是让你觉得不自在/紧张/害羞/想要回避，不想做活动？或以前是否有类似的反应，把那个感受用画笔表达出来。然后让成员把画放椅子上，其他成员站在自己最有感觉的那幅画面前，以此作搭档分享：什么情境下自己会不自在/紧张/害羞/想要回避，不想做活动？当时什么感受？什么反应？

#### d、探讨羞怯表现

你通常什么情况下和人交往会羞怯？

学生认为有以下几点：别人说话自己插不上嘴时；别人一起说，自己过去冷场时；人多的时候，超过 30 个人；别人在意想不到的时候突然间说一句很伤人的话时。

羞怯时你会有什么反应？

领导者用四种不同颜色的布来呈现成员羞怯时在生理、情绪、行为、认知等方面的反应，成员认为羞怯时，生理上会心跳快、出汗、发抖，情绪上会紧张、焦虑、生气，行为上会想逃避、不说话、挠头、不知道做什么好、抠手指、沉默、微微一笑，认知上会骂自己蠢、笨。

#### e、改变卡增加动力、提升能量

让成员思考：如果借助一种力量，可以让你与人交往更自在、自如，这是一种什么力量？

请你选一张改变卡，可以借鉴上面的内容，也可以按照自己的意思去写。在改变卡上，写上一个或几个关键词，还有一句话，来代表这种力量。

所有成员站着，大声朗读改变卡上的内容，用一个动作和一句话来表示这种力量，一个成员在团体里做，其他成员都是他的回声，跟他做一样的动作，说一样的

话，来给他回应。

f、结束

每人一句话来说说今天参与团体的感受或收获。

g、作业

观察一下，生活中有谁跟人交往是比较自如的？看看他的职业性格特点，言谈举止。

(3) 团辅过程总结

在前两次团体辅导后，暖身效果较好，他们也更加熟悉，团体凝聚力越来越强。本次团辅从暖身游戏到互相提问，学生开始有些拘谨，到后面就更热络，成员之间明显比前两次要更融入团体，他们开始时就很快地聊起来了，问名字的，也有问其他的信息的；分享时成员 1 分享说“感觉跟大家比较熟悉，不像前两次那么生疏了”，用举手的方式进行社会计量发现，基本上所有成员都是这样的感觉，这说明这个团体暖身已经到位，可以开始干预的工作了。在团体中探讨成员在什么情况下、和什么人打交道自己会羞怯以及会有反应，帮助成员对自己的觉察，更好地了解自己，这也是克服羞怯的前提。通过改变卡增加动力、提升能量，成员提到自信、改变、坚持、我可以等，每人的内容都有差异，但有共性，他们都能找到能让自己改变的动力，这将有利于接下来进一步克服羞怯的训练，也让本次团体在正能量中结束。

第四次团体辅导 雕塑行为

(1) 团辅目标

本次团体辅导主要是通过活动引导成员观察并学习人际技巧和身边自如交往的人身上的人格特质，并能在现场团体互动时加以运用。

(2) 团辅过程

a、暖身游戏

花式打招呼，成员之间用微笑、眼神、击掌、踢脚等方式互相打招呼。

b、动作互动

成员分两组，每组第一个成员随意做一个动作，下一位成员只能修改一下，换成另一个动作，依次下去，直到所有人都做完；第二轮是第一个成员做一个动作，下一位成员用动作和他互动一下，做出一个动作，依次下去，直到所有人都做完。

c、雕塑行为

刚才 AB 两组同学面对面站立，在另一组找一个人做自己今天的搭档，A 做泥巴，B 做雕塑师。雕塑师对泥巴进行雕塑，雕塑自己见过的在人际互动中最能够自如应

对的一个，包括他的职业性格特点，他的言行举止。

#### d、演出与镜观

刚刚做泥巴的人把雕塑师雕出来的人物演一遍，做雕塑师的人坐在旁边，观看一下，并请他思考：这个人身上有哪些特点，可以让他自如地应对人际互动？并与搭档讨论一下

#### e、AB 两个人互换角色

B 做泥巴，A 做雕塑师，把刚才的雕塑及表演进行一遍并与搭档讨论。

#### f、魔法布

请成员思考：未来，你希望自己吸收到那个应对自如的人身上的什么特点？把它记录在彩纸上，同时请成员选一块彩色的布来代表这些特点。

告诉成员：这是一块具有魔法的布，披上这块布，那些你希望有的特点就来到你身上了，你可以带着那些特点与人互动，慢慢地，你就可以不那么羞怯，更自如地应对，让他们把布套在身上。

根据每个成员不同的期待，依次问他“这块布代表什么特点？”让他用那些特点和成员现场做一点互动，然后会问每个成员有吸收到这些特点吗？跟平常感觉是否一样？提醒他们以后就带着这些特点与人互动。

#### g、分享

请成员用一句话分享今天团辅活动的感受和感悟。

#### h、作业

实践你所吸收到的那些特点去与人互动，团体中可以让大家去练习和尝试，我们也要在现实中去试试看。

### (3) 团辅过程总结

本次团体经过暖身后，成员在选择搭档时已经能够打破原来班级的限制，开始和不同班级的成员做搭档。“雕塑行为”是为了让成员通过搭档的扮演“自己见过的在人际互动中最能够自如应对的一个人”，在一旁观看并思考这个人人际互动时的言行举止和相应的人格特质，通过这样一个示范和模仿，给成员提供一个可以去学习的榜样，从而在团体外与人互动时能够更具体地知道怎样才能自如应对人际交往。整个雕塑过程，成员之间互动很好，能边讨论，边示范，边模仿，也会用操作表达出来，大部分成员能够大方表演，帮助彼此。“魔法布”这个环节是通过具象化的方式，把成员渴望吸收到的“那个应对自如的人身上的特点”用布具象化出来，然后像具有魔法一样，戴着它就像自己拥有了这种特质一样，鼓励成员现场练习，并且不

用担心做错，因为有团体的支持，成员在过程中都做了跟以前不一样的尝试，比如成员 1 说“这些特点是大胆、没心没肺、逗”，她自己要求请三个成员一起玩儿，编花篮，想搞恶作剧；成员 2 说“这些特点是胆子大、嘴甜”，她邀请两个女生上来不知道做什么，我抓住她夸人漂亮的机会，鼓励她夸夸其他成员；成员 3 说“这些特点是活泼、自信”，他在团体中活泼自信地走了一圈，跟每个成员击掌；成员 4 说“这些特点是自来熟、热情”，她会比以往跟成员更热情的互动；成员 5 说“这些特点是脸皮厚一点，自然一点”，她先自然地在团体里走了一圈，然后做了个鬼脸。在分享环节，成员提到本次团体“自己有点突破”、“看到了另一个活泼的自己”、“今天皮了一下”、“比较自在”等等。整体上，成员到这次团体活动时比较放松，不再像前两次团体时那么拘谨，而且，通过“魔法布”这一活动，成员练习的同时，在团体互动做不同尝试，是在与他们羞怯及表现做对抗，只有在团体温暖、支持的氛围中，成员敢于去有跟以往不一样的做法，并发现结果是令自己愉悦的，或者并没有产生什么不利的影响，这样，在现实情境中，他们才会进一步敢于化“被动”为主动，不再那么回避社交情境。成员也会慢慢把“自如交往”的人格特质整合到自己人格的一部分，慢慢克服羞怯，这也会更有利于接下来的团辅训练。

#### 第五次团体辅导 天使之眼

##### (1) 团辅目标

本次团体辅导主要是通过活动帮助成员接受自己和他人认可，促进自我接纳。

##### (2) 团辅过程

###### a、暖身活动

成员找一个和自己外形上有相似之处的人作为今天的搭档 A、B，先观察对方一分钟，A 到走廊里，B 在教室里，两个人都要在外形上做出三个改变，A 进来了以后，搭档之间寻找那三处变化在哪里。

###### b、天使之眼

告诉成员：每个人都是天使，都有一双天使之眼，这双眼睛可以看到世间一切美好的事物，包括自己的，他人的，所以，现在，启动你的天使之眼，去看一下其他成员，看出他的美好，并且回馈给对方，写在纸上，可以用：我欣赏你……，你最吸引我的特质是……，或其他言语。

整个过程注意：真诚，不虚假，尽管我们相处时间不长，凭借你对他的了解和直觉去写就好。

写完后团体分享：看到同伴写的话语中，有哪些让你眼前一亮，感觉还蛮符合你

的？有哪些话让你感觉还蛮特别的？

#### c、接纳不完美的自己

活动前的指导语：有时候我们会对自己很苛刻，很挑剔，觉得自己这也不好那也不好，其实，每个人都是不完美的，哪怕在你眼里再完美的人，他也一定有你不知道的缺陷和不足，而对于我们自己，也许我们从来都不习惯看到自己的美好，但今天开始我们也要用天使之眼看一看自己，并把自己看到的美好记录下来。

#### d、制作皇冠

用毛根制作一个皇冠给自己，给自己写加冕词，参照以下格式，也可以按照自己的方式去写。

亲爱的某某：

你身上也有很多美好的特质，比如……，不管你有怎样的缺陷和不完美，你都是独一无二的你，你值得拥有这样的皇冠。

#### e、加冕仪式

在背景音乐中，由一位成员给另一位成员加冕，请对方先大声读一下加冕词，然后庄重、真诚地加冕，戴上皇冠。

#### f、看我走过来

先请成员选择一块和自己、皇冠比较搭配的彩色布来做衣服，然后戴上皇冠进行一个时装秀表演，在背景音乐中有那么多美好特质的某某，要大方、自信地走过来，其他成员作为观众。

#### g、分享

成员每人一句话分享今天活动的感受和感悟。

### (3) 团辅过程总结

针对羞怯认知上表现为“消极自我评价、自我贬低”，本次团体辅导通过“天使之眼”等环节帮助成员透过别人的和自己的眼睛，来看到自己的优势和美好特质，促进他们接纳自己的不完美。并通过“制作皇冠”、“加冕仪式”、“看我走过来”等活动提升自尊和自信，提升他们的能量。在时装表演秀时，大部分同学和搭档两个人差不多走了十米的过程中，能够做到大方，抬头挺胸，没有腼腆，也没有羞怯。最后分享时，成员提到“对自己更加认识了，更自信”、“更不要脸了，这是褒义词”、“发现自己有更多的优点”、“发现自己更皮了，又做了以前不敢做的事情”，他们的感悟说明本次团体达到了辅导目标，成员能够更加自我接纳。从羞怯表现来看，他们不那么自我贬低，才能在与他人互动时更少出现回避和行为抑制。

## 第六次团体辅导 情境模拟

### (1) 团辅目标

本次团体辅导通过模拟社交情境进行克服羞怯的训练，帮助成员在角色扮演的过程中尝试不同的方式，并学习到适合自己的应对方式。

### (2) 团辅过程

#### a、暖身活动

在动感的背景音乐中进行花式领走，由一个成员开始，用一个动作，用自己的方式带领大家在场内走，其他成员跟你跟随一起走，然后把手搭在下一位伙伴肩上，由下一位成员领走，依次进行下去。

#### b、社会计量

由成员说出一些羞怯、与人交往不自在的情境，所有人计量，对哪个情境比较感兴趣，就站到那位同学身后，组成一个组。

#### c、讨论演出的情境

每组根据选择的情境，编一个短剧，这个短剧包含刚刚选择的情境或羞怯反应。每个人演什么角色，用什么道具。注意情境的要素：时间、地点、哪些人物（角色）、事件经过；着重表达出核心人物的不自在：动作、言语、表情等，可以夸张一点。

#### d、演出与镜观

每组轮流演出刚才编好的一个短剧，其他组观看，边看边思考：怎样做可以让这个人减少羞怯？

看完以后，给每个组 3 分钟讨论，每组至少一个解决方案，鼓励成员可以有更多的方案。

#### e、角色训练

请每组成员针对每一个情境，把解决方案用行动的方式扮演出来，所有成员观看。

依次演出三个短剧，并进行讨论，然后进行角色训练。

#### f、讨论与分享

刚刚演出、观看、思考，再演出的过程中，你有哪些收获和领悟？

有哪些可以应用在你以后与人的互动中？

#### g、作业

请成员了解并查阅：如果想与人交往更自在，你认为要有哪些技巧和需要注意的地方，下次团辅介绍给大家。

### (3) 团辅过程总结

成员热身活动时，有的动作比较搞怪，好玩，个别的中规中矩，整体上他们越来越大方了。在情境模拟中，一共产生了三个情境，分别是：和家人、亲戚一起吃饭时，亲戚一直夸自己的孩子好，有点贬低自己的意思，让人觉得很尴尬，不知道说什么；在后面叫了前桌好几声，甚至边上的人都听见了，但是对方就是不理自己，不知道怎么办；和几个朋友一起出去玩时，走着走着就会把自己丢在后面，把自己孤立了。他们经过思考和讨论后，用行动扮演了解决的方案，比如针对第一个情境在对方说话时打岔，转移话题，就当没听见，直接表达自己的想法等；针对第二个情境可以用笔在后面碰前桌直到回头为止，故意扔一个饭卡在对方凳子下并请她帮忙捡，引起对方注意等；针对第三个情境可以跟那几个孤立自己的同学撒娇，借助人际资源，给不理自己的同学打电话来增加互动等。通过情境模拟再演出，成员分享领悟到感觉羞怯时要“主动一点，打岔的方法比较好”、“以后要多说点话，多做点解释”、“有话就直说，就不会那么被动”等。情境模拟是提供一种社交情境，帮助成员针对羞怯的表现进行角色训练，成员通过思考、讨论、再演出等环节，能在一种轻松、有趣的氛围中开阔思路，自发地表达出一些可以解决问题的方案，同时对其他成员是一种示范，成员之间可以互相学习到适合自己的应对方式，而不用担心犯错受到惩罚，这为成员提供了一个可以练习克服羞怯的空间和机会，所以，这次团体辅导成员之间比较放松，也在分享时表示有自己的感悟和收获。

#### 第七次团体辅导 角色扮演

##### (1) 团辅目标

模拟情境进行角色训练。

##### (2) 团辅过程

###### a、热身活动

故事接龙，成员围成一个圈背对团体，随机地，每人一句话，说故事。

###### b、邀请力量

请成员从前几次活动中找到的改变的力量、学习到自由自在的那个人身上的特质，并从这两者之间请一些力量出来，帮助你与人互动，你觉得会是什么力量？

请成员在团体里找一个人来代表这种力量，让这个力量陪着你进行接下来的两个角色扮演。

###### c、角色扮演一

每个人扮演一下“记者”，采访你我他，眼睛尽量和对方对视，可以问对方一个

问题，或者谈论点什么，请代表你力量的成员陪在你身旁，让力量支持到你。

#### d、角色扮演二

每个人扮演一下老师，教授大家一个社交技巧，可以是言语的或非言语的，可以用语言讲解或动作示范。

启发他们老师是什么样的？语言、姿态是什么样的？请成员把老师的言行举止扮演出来。

#### e、人际技巧指导

与同学谈话时，找切入点的方法：寻找共同话题，从大家的兴趣入手，实在找不到话说也没关系，偶尔搭一下话，或者倾听其他人的话语，也是一种参与谈话的方式：

相似性原则，人们普遍会对和自己有某方面相似的人更乐意交往；

双向沟通，对方的话语要给予回应，自己说完了也要等待对方的回应；

倾听别人说话；

动用自己的智慧，既化解了尴尬，又照顾到各自的感受。

#### f、分享

请成员每人一句话分享今天活动的感受和感悟。

#### g、作业

请成员与班级或学校里自己不太熟悉或很想成为朋友的人做一次交谈，带着你的那些技巧和力量，去实践一下，与他谈谈看，了解对方，或者建立进一步的友谊。记录下自己的感受，所思所得，下次团体分享。

### (3) 团辅过程总结

故事接龙暖身非常有趣，成员笑声不断，达到了暖身的目的。找力量是为了帮助成员提升能量，给予他们一定的心理支持，因为羞怯个体在社交情境中容易出现回避和行为抑制，当有力量在身边支持自己时，会稳定他们的情绪，给予他们安定的感觉，从而能更好地参与人际互动，进行角色扮演。在找自己需要的力量时，成员提到自信、求助、脸皮厚、大大咧咧、自来熟、安静、勇气、智慧、无畏、改变和毅力、有趣等。在角色扮演环节，他们整体上自发性不错，扮演的同学基本上都抬头挺胸，声音也比平时大，语言也比较流畅，有的成员教态还不错，言谈举止很符合老师的角色。分享环节，他们提到以后与人互动时可以“夸奖别人、嘴巴甜一点”、“要厚脸皮一点”、“抓住一个点来展开和别人的谈话，尤其是共同话题”、“想搭话搭不上时可以分享零食”、“回去多尝试一下”、“自己变得更能放得开了”、“改

变是个过程、一点点尝试就好”。本次团体辅导中的角色扮演，实际上也是让成员在两个角色中进行训练，给他们创设条件去与人互动，帮助他们克服羞怯，练习“目光注视”、“与人交谈”、“公开讲话”等，大部分同学能做到，有个别同学因为不是太习惯只能做到一点，但团体成员也都给予支持和包容，允许他们慢慢来。

### 2.6.2.3 团体结束阶段

#### 第八次团体辅导 团体结束

##### (1) 团辅目标

本次团体辅导主要是帮助成员在团体结束时表达分离感受，总结团辅收获，并提升能量，把团辅效果延伸到团体结束后。

##### (2) 团辅过程

###### a、热身活动

让成员用一个声音来表达此刻的感受，可以是任何声音，过程中，你可以用声音和别人互动，也可以朝你感兴趣的声音去。

###### b、分享完成作业过程中的所思所得。

###### c、团辅收获

思考一下：八次团辅活动，你有哪些增加或变化的东西？或者你期待自己以后会有哪些变化？选一张彩纸，做一个小手工来表示一下。

###### d、圆心式社会计量

请成员在场里自由走动，直到走到一个你认为感觉比较舒服的位置，就可以停下来，然后逐一分享理由，也可以表达一下你想对哪位成员说的话。

###### e、制作能量卡

思考一下：参加八次活动，你有什么话想送给团体，送给大家，鼓励和支持大家以后更有勇气、更自在地与人互动，或是当有人羞怯时可以给他的支持和鼓励，或是其他的祝福，把它记录在卡片上，一两句话，可以简单画，可以写，我们做成一套能量卡，送给所有人。

制作完以后，团体分享能量卡内容。

###### f、结束

团体做一个能量圈，然后拍照留念。

##### (3) 团辅过程总结

考虑到这是最后一次团辅，也是整个团体结束，成员可能会出现分离焦虑、不舍等复杂的感受，所以热身采用了音乐治疗中的一个技术“声音的表达”，目的是帮

助成员表达此时此刻的感受。成员“分享作业所思所得”的过程，也是自我梳理和整合的过程，他们会通过分享整理自己在团体外尝试过程中的一些感受和变化，从而获得认知上的领悟，这对于以后他们在团体结束后减少羞怯是一个很重要的基础。他们分享尝试的对象有：父母、同桌、不太熟的同学、以前闹矛盾的同学、异性同学、朋友的朋友。他们的感受是：更能互相理解、心态比以前好些了、开始紧张后来就好了、感觉也不是那么难、还是有点不自在、感觉现在关系好一点了、至亲的人最容易沟通、能正视对方了、发现对方挺会关心人的、虽然紧张但也很开心、会慌有待加油、激动、发现对方挺有趣并不是那么高傲、只要能跨出那个坎就可以。通过他们的分享，可以看到前面七次团辅在帮助他们与人交往羞怯方面起到一定作用。

通过总结“团辅收获”这个环节，让成员看见经过训练自己人格层面上带来的变化，或者说以后期待会有变化，这也是帮助他们进行自我和人格上的整合。他们分享，增加的是“更能收放自如了”、“变得比以前大胆了”、“紧张感减少更多”，期望自己“不要想太多”、“朝积极发展”、“更稳重、更自如、更自信”等。

“圆圈式社会计量”是测查团体结束时团体动力，同时能让成员有机会把对其他成员和团体的感受得以表达。这个环节有几个成员说“舍不得”、“喜欢大家”、“希望以后能成为朋友”，还有一个成员说“希望一出门就把大家忘记，怕想起你们伤心”，我在感受到团体的分离焦虑以后，就让有相同感受的同学把手搭在这位同学肩上，作为一个支持，也让他看到有很多人和他一样舍不得大家，并进一步做了分享。

通过制作能量卡，成员可以把分离焦虑等复杂的感受得以转化成祝福，这一能量的转化，可以帮助成员表达情绪，也可以表达对彼此的那份情感，同时，团体结束后，这份情感和祝福还会得以继续下去，在他们以后面对别人羞怯时，可以借助能量卡上的话语帮助自己克服羞怯。他们写的能量卡上的内容有：即使周围一片混沌，但你是世界的光，默默爱你；做最好的自己，微笑面对每一天；感谢和你的八次相遇；随心而动，随刃而行；不忘初心方得始终；一定再见；勿忘等。

最后，团体在关爱的能量圈中结束，正能量满满，这也避免了成员因分离所带来的负面感受的冲击。

## 第三章 结果与分析

### 3.1 数据分析

采用 SPSS20.0 进行统计分析。

### 3.2 研究结果

#### 3.2.1 干预组与对照组羞怯得分的比较

对羞怯分数进行了 2×3 的方差分析，以干预情况（干预、对照）作为组间因素，以时间（干预前、干预后、追踪）为组内因素。结果显示干预情况有显著主效应， $F(1,28)=93.92$ ， $p<0.001$ 。干预组的羞怯得分显著低于对照组的羞怯得分，具体得分见表 2。且时间也有主效应  $F(2,56)=122.96$ ， $p<0.001$ 。此外，方差分析还表明存在显著的干预情况×时间交互作用， $F(2,56)=37.99$ ， $p<0.001$ 。简单效应检验表明，对照组前测、后测、追踪测的羞怯量表得分无显著差异，干预组后测、追踪测的羞怯量表得分显著低于前测的得分，具体得分见表 2。在时间的每个水平上我们也对干预效应进行了进一步分析，在前测中，干预组与对照组差异不显著， $t(28)=-0.23$ ， $p=0.818$ ；在后测和追踪测试中，干预组的羞怯量表得分显著低于对照组的得分（后测， $t(28)=-9.04$ ， $p<0.001$ ；追踪测试， $t(28)=-8.24$ ， $p<0.001$ 。具体得分见表 2）。

表 2 羞怯量表得分 (M±SD)

	干预组	对照组
前测	54.60±2.38	54.80±2.34
后测	36.80±4.72	49.93±3.06
追踪	38.33±4.51	49.87±3.00

说明本研究中表达性艺术团体辅导方案对高中生羞怯的改善有显著的效果。

#### 3.2.2 成员对表达性艺术团体辅导的评估和反馈

在最后一次团辅结束后，发放《个人成长反馈表》，结果如下：

##### 3.2.2.1 成员羞怯评分

让成员根据情况评分，如果以 0—10 分计量你与人交往时羞怯的程度，那么，进入团体时你是几分？团体结束后你是几分？部分成员反馈如下：

成员一：羞怯程度进入团体时是 8 分，团体结束后是 5 分。

成员二：羞怯程度进入团体时是 7 分，团体结束后是 4 分。

成员四：羞怯程度进入团体时是 9 分，团体结束后是 5 分。

成员六：羞怯程度进入团体时是 9 分，团体结束后是 6 分。

成员十：羞怯程度进入团体时是 7 分，团体结束后是 3 分。

### 3.2.2.2 参加团体的感受

请成员谈一下参加团体的感受，可以从团体氛围、领导者、自己感受及成员间互动等方面入手，部分成员反馈如下：

成员一：第一次团辅时，大家对彼此都不熟悉，所以团体气氛也不是很活跃，很多人很沉默，领导者会引领大家参与活动，让我从那个“低头不语”的人开始转型了吧。接下来的几次团辅中，尽管大家言论还是比较少，但至少都已经清楚彼此的名字，慢慢地，我们彼此之间越来越没有隔阂，能畅快的聊天，畅快地玩耍，各自都打开了心扉，不管是否与自身有关，大家都会聆听对方的麻烦，也会主动给对方帮助和支持。最后几次团辅中，大家的蜕变是有目共睹的，我的变化相对较大。

成员三：刚开始气氛尴尬、不熟悉，后来团体气氛很轻松、温暖，像另一个家一样。每次团体活动开始都有一个暖身活动，很好，成员都很有趣。领导者也很好，能带动我们一起思考。每次团辅互动很多，也增强了我的交往能力。

成员四：刚开始进入团体蛮紧张的，有些害怕，怕自己被孤立，但是两三次团辅下来，大家都渐渐熟悉了，我也越来越自然。成员之间都彼此支持、友善，团体氛围温暖和谐，大家也会一起聊天，整个过程很开心，也很有收获。领导者会很好地帮助同学们调整情绪，努力把我们引导到互动之中。

成员六：关于团体氛围，一开始大家并不熟悉，都放不开，不愿意交流，后来熟悉了，团体氛围就活跃了许多，大家有说有笑的；领导者很细心，会注意观察到我们每一个人，会提供给我们很好的建议，能照顾到每个人的感受；关于自己感受，觉得很开心，希望能多参加此类团辅活动；关于成员间互动，希望男女生之间都能相互互动，而不仅只有男生和男生、女生和女生互动。

成员十一：团体氛围很和谐，在这个团体中我能感到很放松，紧张感也在不断减少，通过成员之间的互动，我得到了锻炼，我也在尝试着勇敢去说。领导者也很宽容，有时候不想说的，也不会强求。

### 3.2.2.3 羞怯改善情况

请成员写下与人交往时羞怯的程度是否有些许改善，如果有的话，可以举例说明，以下是部分成员反馈：

成员二：团辅开始前，无论何时何地，只要有人与我交谈，我都会逃避对方的眼睛，不与对方进行对视，有时候声音会很小，甚至我会捂住嘴巴讲话。团辅过程中，大家并没有因为我沉默寡言就不与我交谈，而是积极地与我沟通，我也在与他们交

谈时开始正视对方，不去躲避，正面交流。现在对于异性交往虽不能说一点也不紧张，但也算得上正常了，聊天时，我也敢于正视对方，不再畏惧、羞怯。

成员三：之前就觉得自己不合群，参加团体之后，可以勇敢迈进一步了，跟不熟悉的人交谈时，想要逃跑开的心减少了，会多交谈一点，哪怕出现一些状况，也可以坦然接受，不会像以前一样想太多了。

成员五：与陌生人交流时不会特别不自在、紧张，交流时会尝试看对方的眼睛、不躲避了，如果知道这个人挺开朗、不闷的话，会主动和他多说话。

成员六：在与异性谈话时，敢于直视对方的眼睛了，以前与陌生人讲话，会非常紧张，心脏砰砰跳，现在有所改善，还会紧张，但能正常交流。

成员十三：进入团体前，自己一个人去商店和店员几乎是零交流，参加四次团体后，在妈妈生日时，敢自己去商店买衣服，还询问中年人的衣服在哪里，并能和店员讨论交流。

#### 3.2.2.4促进改变和成长的因素

请成员回顾整个团体进行过程，是否有促进改变和成长的因素，如果有，请详细说明，以下是部分成员反馈：

成员一：有，领导者的细心引导，团体成员的友爱互助，团体像家一样的温暖，在这里可以展示自己真实的一面，不用担心会被讨厌、嘲笑，让我可以跨出自己的第一步，不胆怯，勇敢向前。

成员三：有，在这个团体我不需要顾及太多，团体氛围轻松，成员间很友爱，领导者也会不断地鼓励我们，大家也会真诚的鼓励，我可以大胆尝试改变，没有那么紧张。

成员四：有，团体中成员和领导者分享的与人交往的小技巧，帮助我能与原本不太熟的人建立关系；团体成员之间的保密承诺，能保护隐私，所以参与团体活动时能放得开。

成员五：有，老师让我们找到改变的力量，我找到了勇敢，在与别人互动交流时，我会更留心去注意，有一次班主任找我谈话，我会敢于直视她的眼睛了。

成员六：有，成员之间的理解和支持，团体的温暖，让我与人交流的能力加强了些许，克服了一些紧张、不自在，对成为一个自信的人更有信心。

成员七：有，有时候团体结束时，布置作业，让我们在生活中去实践，这个对我帮助比较大，让我有机会尝试，也有许多改变，尤其是帮助任课老师通知同学一些事情，自己变大胆了些，也不会像以前那样紧张，好了很多。

综上，成员对自己羞怯改善程度用分数进行计量，可以作为团体辅导效果的主观评估。大部分成员反馈自己敢于与人互动了，能够与人交谈，减少回避，紧张感也减轻，部分成员在紧张时也能进行交流，自我接纳度变高，生理上的出汗、心跳反应也减少了。他们认为团辅良好的氛围、领导者用心的带领、成员之间彼此支持、团体内及团体外实践都是促进他们改变和成长的因素。这些质性研究的材料，也弥补了量化数据分析团辅效果的缺陷。

### 3.2.3 领导者的观察

每次团体辅导，领导者都会细致观察成员的反应，从团体暖身到团体结束的8次团辅过程中，领导者会通过成员们在参与团体的主动性、团体凝聚力、羞怯改善情况等方面看到他们不同的变化，具体情况如下：

从成员参与团体的主动性来看，团体前两次，成员因为羞怯会比较被动，通常很少主动和其他成员互动，尤其是男女生之间，基本上交流比较少，有同学甚至和异性成员没有交流。随着团体的进行，成员主动性增加，开始不再回避，不同班级成员也开始成为搭档，慢慢地，男女生之间也可以互动，并且到团体后期，等待团体开始的时间，他们已经能熟络地聊天，团体中也更自在自如应对。

从团体凝聚力来看，最初，通过社会计量发现，小团体比较多，两人、三人一个小团体，基本上都是同班级的或之前就认识的成员，经过团体暖身及一些活动的不断互动，成员之间彼此熟悉，团体建立起安全、信任的氛围，成员之间彼此支持，团体凝聚力增强，直到团体结束，这从后期团体活动开展和圆心式社会计量可以看出。

从羞怯改善的情况来看，大部分成员的羞怯状态有所改善，当然，这和参与团体的程度有关，有些同学参与性高，能够投入到活动中，会发现他们紧张感、行为抑制越来越少，回避的反应也减少。在羞怯表现上，这些成员在生理上、情绪上、行为上、认知上都有所改变。比如成员一之前说话声音很小，逃避和人交谈，后来能与同性、异性正常交谈，且敢于正视对方；成员五团体开始时非常紧张，每次说话脸都非常紧绷，身体僵硬，不停搓手指，到团体后期，能微笑着和大家分享，身体也放松一些，也不再搓手指；成员八进入团体时说话声音非常小，每次都需要大家仔细听才勉强能听见，在实践作业时，可以跟异性同学谈话，并且在团体中讲话声音也比以前要大；成员十开始和大家说话时会有些脸红，面无表情，话语也很短，简单几个字，在团体后期开始脸不那么红了，也开始能和大家微笑，话语也会比之前要长，说的内容变多；成员十三之前都不敢一个人去商店，后来能在母亲节时为

妈妈去商店买衣服，并能和店员交谈，也越来越自信了。当然，部分同学参与活动不那么投入，有时会分神，羞怯改善情况就不是太理想，比如成员九，羞怯改善情况就不明显。

所以，领导者的观察可以作为成员主观评估的补充，作为成员羞怯改善的共同参考依据。通过观察发现，成员评估自己羞怯得分改善比较大的，领导者也发现确实是这样的，他们在羞怯表现的生理、情绪、行为、认知上都或多或少有一些变化，与人互动时不舒服、行为抑制和回避社交情境的情况明显减少。那些能够积极参与团辅的成员大多效果较好，羞怯程度有一定的改善，能在团体内更放得开。

## 第四章 讨论

### 4.1 表达性艺术团体辅导对高中生羞怯干预效果

本研究中表达性艺术团体辅导对高中生羞怯干预有显著效果，这与以往学者用音乐治疗团体、成长小组和团体辅导等形式进行羞怯干预的研究结果是一致的。所以，针对这一结果将从以下几个角度进行讨论：

根据表达性艺术的作用机制来看，在本次研究中，主要使用了音乐、绘画、叙事、心理剧等表达性艺术方法进行团体辅导，绘画感受可以帮助成员进行情绪的表达<sup>[28]</sup>，缓解羞怯时不舒服的感觉；借助表达性艺术媒材的创作使内在的心理世界得以外化，自我得以表达，促进成员之间用非语言的方式进行人际交流，帮助他们缓解因羞怯而回避社交情境。同时，整个团体过程中的表达性艺术活动能够降低心理防御，使个体更真实地呈现自己，内心世界表达的过程即是疗愈的过程，帮助成员更好地在情绪、感受、认知、自我以及人格方面进行整合<sup>[29]</sup>。

本研究中的团辅方案用到了心理剧中的具象化、角色扮演、情境模拟和角色训练技术，这会帮助成员提高自发性，创造性地解决人际互动中因羞怯产生的各种表现。心理剧创始人莫雷诺认为个体许多问题往往是因为人们逃避、不处理，或应对方式过时引起的，通过心理剧技术，促使人们自发地对旧的情境产生新的反应，有创造性地应对，促使个体人际间的连结，从而有效地应对生活中面临的各种挑战，采用新的、更合时宜的方式来解决<sup>[30]</sup>。所以，从莫雷诺的观点出发，我们看到羞怯个体因为不合时宜的反应，不能很好地适应社交情境，经过角色扮演、角色训练等活动，成员会尝试不同的人际互动方式，不用担心犯错而受到惩罚或产生严重的代价，找到新的适合自己的方式与人交流。

根据 Yalom 团体心理治疗中所提到的疗效因子来看<sup>[23]</sup>，安全、信任的团体氛围增强了团体凝聚力；羞怯成员在同一团体中进行训练使个体的问题一般化，增加了普通感；人际互动过程中会加强人际学习，通过教师指导和成员分享，能提高社交技巧和成员之间的行为模仿；成员之间相互支持，能够让彼此有更多的利他行为；在活动中练习和训练，能帮助成员重塑希望；每个成员在团体中都能被关注到，这也让他们更有存在意识。这些疗效因子在团体实施过程中交替作用，共同对成员的羞怯干预产生效果。

从个体改变和成长的动力来看，个体羞怯程度的降低，改变和成长的动力是必不可少的，没有动力就不能够积极参与活动，效果不好。有成长动力的成员会乐意

融入团体，主动参与每次团辅活动，积极尝试不同互动方式，并在团体外勇于实践新的与人交流方式，并促成认知上的领悟和人格整合，才会有好的干预效果。

## 4.2 对干预过程的反思

### 4.2.1 加强对个别成员的关注

成员九表面上看不出他有羞怯的表现，直至团体结束圆心式社会计量时，他才说“我并没有大家想的那么开朗，我经常一个人闷在家里不出门，也不和父母讲话，我其实蛮害羞的，和人打交道会不自在”，领导者才知道他是表面上表现的不羞怯。那据此，在以后的团辅中，领导者对成员的评估和观察要更细致一些，要结合一些测量数据，也要再多收集一些信息，然后对个别成员要有足够的了解，这样才能保证团辅对个别成员的效果。

### 4.2.2 增加对异性交往的团辅活动

本次干预研究仅有 8 次团体辅导，主要是针对羞怯个体与所有人群交往时出现的羞怯表现进行表达性艺术团体辅导，因为时间紧，团辅次数有限，尽管有个别同学会因为跟异性交往不自在而出现羞怯，但在内容上却没有涉及异性交往的团辅活动。所以，在以后的羞怯干预团辅中，要适当增加有关和异性交往的技巧及克服羞怯的活动、训练，来帮助个体更好地与异性互动。

## 第五章 结论与建议

### 5.1 研究结论

本研究设计的表达性艺术团体辅导能够显著改善高中生的羞怯水平。

### 5.2 建议

通过表达性艺术团体辅导对高中生羞怯的干预研究发现，在团体安全、信任的氛围中，利用表达性艺术这一媒介，有利于羞怯个体降低心理防卫，帮助羞怯个体在与人互动时建立联系，减少羞怯时的回避行为和行为抑制。本次干预研究结果表明，表达性艺术团体辅导能显著改善高中生的羞怯水平，这为以后对羞怯的干预提供了依据，也为高中生羞怯的心理健康教育提供思路和参考。

### 5.3 不足与展望

#### 5.3.1 不足

本研究由于被试样本总体上偏小，缺乏一定的代表性，选取被试时没有按照不同学校、不同年级来进行选择，所以，后续研究时在选取被试时要兼顾到学校、年级、不同学生群体等方面会更好。

研究中使用了多种表达性艺术治疗形式，后续研究中，还可以就每一种艺术治疗的效果和机制进行进一步的探讨。

由于领导者经验有限，不能很好地区分有些个体羞怯却表现的开朗活泼，所以对于团体中个别成员干预效果不明显，以后再开展干预研究时，要事先对被试情况有更多地了解，更细致地观察，从而既能关注到整体，也能够关注到个体。

#### 5.3.2 展望

表达性艺术团体辅导能够帮助成员借助各种艺术形式或行动化的方式进行自我表达、自我整合，它能够突破语言的限制，减少心理防卫，促进个体自发，获得成长，这也提高了对羞怯个体进行干预的效率。相信表达性艺术团体辅导在今后羞怯干预的过程中可以运用的越来越广泛、越来越成熟。

## 参考文献

- [1]Henderson, L., & Zimbardo, P. G. Shyness as a clinical condition: The Stanford Model. In W. R. Crozier & L. E. Alden (Eds), International Handbook of Social Anxiety [J]. New York: John Wiley & Sons Ltd,2001,431-447.
- [2]Henderson, L. , & Zimbardo, P. (1998). Shyness. In Friedman & Howard, S. Encyclopedia of Mental Health (pp.497-510). San. Diego: Academic Press.
- [3]李彩娜,党健宁,何姗姗,李红梅. 羞怯与孤独感——自我效能的多重中介效应[J]. 心理学报 2013, (11):1251-1260
- [4]李菲菲,罗青,周宗奎,等. 大学生羞怯与网络交往依赖的关系: 人际交往困扰的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志,2012, 20(2): 182-184
- [5]Henderson, L., & Zimbardo, P.Shyness. Encyclopedia of Mental Health[M]. San Diego:Academic Press. 1998
- [6]罗青,周宗奎,魏华,等. 羞怯与互联网使用的关系[J]. 心理科学进展,2013,21( 9) : 1651 -1659.
- [7]陈英敏,高峰强,武云鹏. Shyness: 害羞还是羞怯? ——基于概念与词源学的分析[J]. 心理科学, 2013,36( 2) : 501-505.
- [8]Cowden, C. R. (2005). Worry and its relationship to shyness. North American Journal of Psychology, 7(1), 59–70.
- [9]曲艺. 高中生羞怯与学业适应的关系: 学业求助的中介作用[D]. 山东师范大学,2016.
- [10]高峰强,任跃强,徐洁,韩磊. 羞怯与生活满意度: 安全感与自我控制的多重中介效应[J]. 中国临床心理学杂志 2016, (24):547-553
- [11]Zimhardo PG, Pilkonis P, Norwood R. The Silent Prison of Shyness(No.TR-Z- 17). Standard, CA: Stanford University,1974
- [12]Hutteman R, Denissen JJ, Asendorpf JB, et al. Changing dy-namics in problematic personality: A multiwave longitudinalstudy of the relationship between shyness and aggressive-ness from childhood to early adulthood. Development andPsychopathology, 2009, 21(4): 1083-1094
- [13]Association, American Psychiatric, et al. Diagnostic and sta-tistical manual of mental disorders (DSM- 5). American,American Psychiatric Pub, 2013

- [14]徐晶,郭强,陈英敏,武云鹏,高峰强. 儿童羞怯及其干预研究析评[J]. 中国特殊教育 2013,(05):67-71.
- [15]黄世荣,沈伟涛,苏坚贞. “剑舞”教学影响高中女生羞怯感的实验研究[J]. 心理学 2002, (4):482-483
- [16]焦小燕,盖笑松. 成长小组活动对改善大学生羞怯症状的效果[J]. 中国心理卫生杂志 2012, (9):653-657
- [17]邓林园,李蓓蕾,赵鑫钰. 音乐治疗对青少年羞怯的干预效果和机制研究[J]. 心理技术与应用 2016, (11):663-668
- [18]彭美玲. 表达性艺术疗法对攻击行为的干预[D]. 重庆医科大学,2016.
- [19]张秀琴,何瑾,樊富珉. 表达性艺术团体辅导在地震三年后中小学教师心理干预中的应用[J]. 兰州文理学院学报(社会科学版) 2017, (1):115-119
- [20]陆雅青. 艺术治疗[M]. 台北:心理出版社股份有限公司,2002.
- [21]王斌,张思宇,钟雪梅,杜君夏. 表达性艺术治疗团体辅导对大学新生人际关系的影响[J]. 教育研究 2011, (09):137-138
- [22]马润. 初中生羞怯心理及其干预研究[D]. 西北师范大学,2015.
- [23]欧文·亚隆. 团体心理治疗—理论与实践[M]. 北京:中国轻工出版社,2013:1-16
- [24]Morrison N. Group cognitive therapy: Treatment of choice or sob—optimal option[J]? Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 2001; 29: 311-332
- [25]杨慧. 团体心理辅导对高一学生人际交往状况改善的研究[D]. 内蒙古师范大学,2014.
- [26]张翠红,谢正,陈佐明,刘素贞,代娟. 大学生社交焦虑团体辅导研究[J]. 中国健康心理学杂志,2007,15(4): 295 -296.
- [27]申喆,周策. 改善初中生羞怯水平的团体心理辅导方案设计——基于积极心理学的理论[J]. 长春教育学院学报, 2014(12):157-159.
- [28]沈潘艳,朱小彘,辛勇. 表达性团体辅导对震后儿童心理康复的作用.[J]. 中国心理卫生杂志,2012,26(6): 466 -470.申喆,周策. 改善初中生羞怯水平的团体心理辅导方案设计——基于积极心理学的理论[J]. 长春教育学院学报, 2014(12):157-159.
- [29]许赞新. 表达性艺术疗法在高校团体心理咨询课程教学中的应用.[J]. 大学教育,2016,3(2): 146 -147.
- [30] Adam Blatner. 心理剧导论: 历史、理论与实务[M]. 台北: 心理出版社股份有限公司,2008:91-111.

## 附 录

### 羞怯量表

指导语：请仔细阅读下面的条目，判断这些条目与你的感受及行为的符合程度，并依据你的实际情况，在对应的数字上打“√”。

1=非常不相符或不真实，完全不同意

2=不相符

3=不确定/中性（介于 2 和 4 之间）

4=相符

5=非常相符或真实，完全同意

- |                                      |                           |
|--------------------------------------|---------------------------|
| 1. 和不太熟悉的人在一起时，我会感到紧张。               | 1-----2-----3-----4-----5 |
| 2. 我在社交方面，相当差劲。                      | 1-----2-----3-----4-----5 |
| 3. 向别人打听一些事情，我不觉得这很困难。（R）            | 1-----2-----3-----4-----5 |
| 4. 我在聚会或其他社交活动中，经常会感到不自在。            | 1-----2-----3-----4-----5 |
| 5. 当处于一群人当中时，我很难找到合适的谈话话题，不知道说什么好。   | 1-----2-----3-----4-----5 |
| 6. 我并不需要很长的时间来克服我在新环境（R）（比如新班级）里的羞怯。 | 1-----2-----3-----4-----5 |
| 7. 在和陌生人在一起时，我很难表现得自然放松。             | 1-----2-----3-----4-----5 |
| 8. 在和有权威的人谈话时，我感到紧张。                 | 1-----2-----3-----4-----5 |
| 9. 我对自己与人交往的能力毫不怀疑。（R）               | 1-----2-----3-----4-----5 |
| 10. 和人相处交谈时，我难以用眼睛正常地去看对方或和对方目光对视。   | 1-----2-----3-----4-----5 |
| 11. 我在社交场合里感到很受限制，有种不自在的感觉。          | 1-----2-----3-----4-----5 |
| 12. 我并不觉得和陌生人谈话有什么困难。（R）             | 1-----2-----3-----4-----5 |
| 13. 我在和异性交往时，会感到更加害羞。                | 1-----2-----3-----4-----5 |

注：R标记需反序计分（即5改为1，1改为5）后再计算总分

## 致 谢

首先，我要感谢我的导师孙雅峰老师，感谢您在我读研期间指导我的学习，引导我更严谨地进行干预研究及撰写论文，耐心而认真地一遍遍帮我审核论文，给予我温和地鼓励和支持；其次，我要感谢在论文开题及研究过程中给予指导的梁晓燕老师、刘丽老师、刘丽红老师；另外，也要感谢参与我调查和研究的所有同学，感谢你们给我机会学习，把自己所学运用于实践。

## 个人简况及联系方式

姓名：刘阳

性别：女

籍贯：吉林省东丰县

个人简历：2002年——2006年 吉林师范大学 心理学专业

2016年——2018年 山西大学 在职教育硕士

2006年至今 江苏省张家港高级中学 心理教师

联系方式：江苏省张家港市沙洲东路231号

电话：15150221552

电子信箱：liuyang1432004@126.com

## 承 诺 书

本人郑重声明：所呈交的学位论文，是在导师指导下独立完成的，学位论文的知识产权属于山西大学。如果今后以其他单位名义发表与在读期间学位论文相关的内容，将承担法律责任。除文中已经注明引用的文献资料外，本学位论文不包括任何其他个人或集体已经发表或撰写过的成果。

作者签名：

年 月 日

## 学位论文使用授权声明

本人完全了解山西大学有关保留、使用学位论文的规定，即：学校有权保留并向国家有关机关或机构送交论文的复印件和电子文档，允许论文被查阅和借阅，可以采用影印、缩印或扫描等手段保存、汇编学位论文。同意山西大学可以用不同方式在不同媒体上发表、传播论文的全部或部分内容。

保密的学位论文在解密后遵守此协议。

作者签名：

导师签名：

年 月 日