

策划编辑 高小红 彭 敏
责任编辑 赵倩莹
封面设计  H.C. CULTURE
上架编码 Ygxlfid-000248

阳光心理

——大学生积极心理团体辅导

阳光心理

——大学生积极心理团体辅导

车兴隆 叶海江◎主编

 电子科技大学出版社



电子科技大学出版社



江西怀恩文化



定价: 39.80元

阳光心理

——大学生积极心理团体辅导

车兴隆 叶海江◎主编

 电子科技大学出版社
University of Electronic Science and Technology of China Press

图书在版编目(CIP)数据

阳光心理:大学生积极心理团体辅导/车兴隆,叶海江主编.--成都:成都电子科大出版社,2026.7.

ISBN 978-7-5770-2569-8

I . G444

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2026GN4220 号

阳光心理——大学生积极团体心理辅导

YANGGUANGXINLI——JIJI TUANTI XINLI FUDAO

车兴隆 叶海江 主编

策划编辑 高小红 彭 敏

责任编辑 赵倩莹

责任校对 饶定飞

责任印制 梁 硕

出版发行 电子科技大学出版社

成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦九楼 邮编 610051

主 页 www.uestp.com.cn

服务电话 028-83203399

邮购电话 028-83201495

印 刷 湖北鄂南新华印刷包装股份有限公司

成品尺寸 185 mm×260 mm

印 张 15

字 数 296 千字

版 次 2026 年 7 月第 1 版

印 次 2026 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5770-2569-8

定 价 39.80 元

版权所有,侵权必究



第一章 团体心理辅导概述	1
第二章 积极心理团体辅导	13
第一节 积极心理学的主要理论	14
第二节 积极心理团体辅导理论	18
第三节 积极心理团体辅导的作用机制	23
第四节 积极心理团体辅导的作用和意义	23
第三章 破冰启航·团队组建	25
第一节 破冰和破冰活动	26
第二节 团队组建	36
第四章 大学生自我意识团体辅导	47
第一节 团体心理辅导的相关理论	49
第二节 团体心理辅导的设计	52
第三节 团体心理辅导的实施	54
第四节 积极心理团体辅导	64
第五章 大学生人格发展与积极人格塑造团体辅导	67
第一节 团体心理辅导的相关理论	69
第二节 团体心理辅导设计	71
第三节 团体心理辅导的实施	73
第四节 积极心理团体辅导	80
第六章 大学生职业生涯规划团体辅导	83
第一节 团体心理辅导的相关理论	85
第二节 团体心理辅导的设计	87



第三节 团体心理辅导的实施	90
第四节 积极心理团体辅导	98
第七章 大学生学习心理与积极学习团体辅导.....	101
第一节 团体心理辅导的相关理论	103
第二节 团体心理辅导的设计	105
第三节 团体心理辅导的实施	108
第四节 积极心理团体辅导	117
第八章 大学生情绪管理与积极情绪培养团体辅导.....	125
第一节 团体辅导的相关理论	127
第二节 团体辅导的设计	129
第三节 团体心理辅导的实施	132
第四节 积极心理团体辅导	137
第九章 大学生人际交往与积极关系团体辅导.....	141
第一节 团体心理辅导的相关理论	143
第二节 团体心理辅导的设计	145
第三节 团体心理辅导的实施	148
第四节 积极心理团体辅导	154
第十章 大学生恋爱心理与性心理积极团体辅导.....	157
第一节 团体心理辅导的相关理论	159
第二节 团体心理辅导的设计	161
第三节 团体心理辅导的实施	163
第四节 积极心理团体辅导	172
第十一章 大学生压力管理与挫折应对团体辅导.....	175
第一节 团体心理辅导的相关理论	177
第二节 团体心理辅导的设计	178
第三节 团体心理辅导的实施	181
第四节 积极心理团体辅导	186



第十二章 大学生生命教育与心理危机预防团体辅导	189
第一节 团体心理辅导的相关理论	191
第二节 团体心理辅导的设计	194
第三节 团体心理辅导的实施	196
第四节 积极心理团体辅导	202
 附录 1 北华大学“朋辈团体心理辅导”系列资料	 206
附录 2 北华大学“青春健康同伴教育”系列资料	218
参考文献	227

第七章

大学生学习心理与积极 学习团体辅导

章总述

学习是大学的核心任务，也是影响大学生心理健康状况的关键因素之一。教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》明确指出，大学生心理健康教育课程应涵盖“大学生学习心理”专题，教学目标包括：使学生了解大学学习活动的基本特点与学习心理特点，了解大学生学习心理障碍的表现及成因，学会调适学习心理障碍，使自己拥有良好的学习心理状态。

然而，当代大学生在学习中普遍面临动力不足、拖延严重、注意力涣散、学业焦虑、畏难逃避、考试压力大等问题。传统学习心理教育往往侧重“找问题、补短板”的被动思维——聚焦于解决拖延、焦虑、厌学、注意力不集中等学习问题，本质上是“问题修复”取向的。这种取向虽然有其价值，但容易让学生陷入“我是不是不行”“我是不是不够努力”的自我怀疑的循环，反而加剧其学习焦虑与逃避心理。

本章立足积极心理学视角，以心流理论、自我决定理论、成长型思维理论、积极情绪扩展—建构理论四大核心理论为支撑，打破传统学习心理教育“找问题、补短板”的被动思维，构建“主动、愉悦、可持续、有意义”的积极学习体系。本章设计的4次团体辅导活动聚焦大学生学习心理中的核心议题——学习状态低迷、学习动机不足、学习思维僵化、学习情绪消极等，以阶梯式、体验式、高落地性的团体活动为载体，引导大学生从状态优化、动机激发、思维重塑、情绪赋能四个维度全面重塑学习方式。

本章区别于传统学习心理辅导课程，不局限于“如何避免学习带来的痛苦”的消极防御，而是帮助学生从根本上转变看待学习的视角——从被动应付转向主动投入，从痛苦坚持转向沉浸体验，从害怕失败转向拥抱成长，从学业焦虑转向意义建构。通过团体互动、体验复盘、情景演练、思维训练、优势匹配等方式，帮助大学生掌握科学的、可落地执行的积极学习方法，实现高效、愉悦、可持续的学习状态，让学业不再是心理负担，而是自我成长与人生意义建构的重要载体。本章内容适配高校心理健康必修课实践环节、学习心理专题团辅、学风建设活动、新生入学教育、学业困难学生帮扶等场景。

辅导总目标

认知目标：系统掌握积极学习的四大核心理论（心流理论、自我决定理论、成长型思维理论、积极情绪扩展-建构理论）的核心内涵，理解心流、内在动机、成长型思维、积极情绪对学习的赋能作用，区分“苦学思维”与“积极学习思维”的本质差异。

情绪目标：缓解学业焦虑、畏难情绪与学习倦怠，减少对考试、难题、学业压力的恐惧心态，建立愉悦、从容、主动的学习情绪体验，培养对学习的内在热爱，确立学习的意义感。

行为目标：熟练掌握心流营造、动机内化、失败重构、积极情绪激发、优势学习等实操方法，能够自主调整学习状态、优化学习模式，形成个人专属的积极学习行为体系，实现高效且快乐的可持续学习。





第一节 团体心理辅导的相关理论

大学生学习心理与积极学习团体心理辅导的开展，需要科学的理论支撑。本节简要介绍支撑本章团体辅导设计的四大核心理论。

一、心流理论

心流理论由美国心理学家米哈里·契克森米哈赖（Csikszentmihalyi）提出，是积极心理学领域研究最优体验的核心理论。心流是指个体在面对某项任务时，完全投入、沉浸其中、高度专注以致于忘记时间流逝且伴随强烈内在满足感的心理状态。

心流的产生需要同时满足以下核心条件：（1）挑战与技能的平衡——任务的难度与个体当前的能力水平相匹配，既不过高导致焦虑，也不过低导致无聊；（2）清晰的目标——个体明确知道自己要达成什么；（3）即时的反馈——个体能及时了解自己的进展与成效；（4）专注无干扰——注意力完全集中在当前任务上，不受内外干扰。

在学习场景中，心流状态的价值极为显著：处于心流状态的学习者，不仅学习效率大幅提升，而且理解力和记忆力也明显增强，更重要的是，学习过程本身成为一种愉悦的体验，而非需要意志力“硬扛”的痛苦。当代大学生普遍存在的“学不进去”“走神分心”“学习枯燥”等问题，很大程度上源于未能主动营造心流条件，而非所谓“不努力”或“能力不足”。积极学习辅导的核心任务之一，就是帮助学生掌握营造心流条件的具体方法，让学习从“痛苦坚持”转变为“沉浸体验”。

二、自我决定理论

自我决定理论由美国心理学家爱德华·德西和理查德·瑞安提出，是动机心理学领域最具影响力的理论之一。该理论认为，人类具有三种与生俱来的、普遍存在的心理需要：（1）自主需要——感到自己的行为是自愿的、有选择的；（2）胜任需要——感到自己是有能力的、能够有效完成任务；（3）归属需要——感到自己与他人有联结、被关心和接纳。

当这三种心理需要在学习环境中得到充分满足时，个体的学习动机会从“外部控制型”（为了分数、奖励、避免惩罚）转向“内部自主型”（为了兴趣、成长、意义感），形成持久、稳定、高质量的内在动机。反之，当三种需要长期得不到满足时，学生会表现出动力不足、厌学、拖延、学习倦怠等状态。

许多学生并非“天生不爱学习”，而是学习环境未能满足其自主、胜任、归属





的基本心理需求。例如，被强制安排的学习内容（自主感缺失）、目标过大导致屡屡受挫（胜任感缺失）、孤军奋战而缺乏同伴支持（归属感缺失），都会直接削弱学习动力。因此，积极学习辅导的重点不是“逼迫学生更努力”，而是帮助学生识别自身最匮乏的心理需求，通过创设满足自主、胜任、归属的学习条件，让内在学习动力自然生长。

三、成长型思维理论

成长型思维理论由美国心理学家卡罗尔·德韦克提出，是积极心理学在教育领域最具影响力的理论之一。该理论将个体对自身能力的基本信念区分为两种类型：（1）固定型思维——认为能力是固定不变的，失败证明自己天生不行；（2）成长型思维——认为能力可以通过努力、策略和持续学习得到发展，失败只是成长的反馈信息。

两种思维模式对学习的影响差异极为显著：固定型思维的学生面对困难时更容易放弃、回避挑战、害怕失败暴露自己的“无能”；成长型思维的学生则更愿意接受挑战、在挫折中坚持、从失败中学习。德韦克的研究表明，成长型思维是可以被教导和培养的——通过认知重构训练、赞美努力而非结果、失败重构等方法，学生能够逐渐从“证明自己”的焦虑型学习，转向“发展自己”的成长型学习。

在许多学习困境中，学业问题的根源并非能力不足，而是固定型思维模式所导致的心态僵化。积极学习团体辅导的核心任务之一，就是帮助学生完成思维转换，建立“能力可发展、失败是资源、挑战是机会”的积极学习信念。

四、积极情绪扩展－建构理论

积极情绪扩展－建构理论由美国心理学家芭芭拉·弗雷德里克森提出，该理论认为积极情绪（如兴趣、喜悦、自豪、感恩等）能够：（1）扩展个体的思维－行动序列，拓宽认知视野，增加创造性思维和解决问题的策略；（2）建构持久的个人资源，包括智力资源、心理资源和社会资源。

有研究者将这一理论应用于学习领域，发现积极情绪与高质量学习之间构成一种相互促进的良性循环。当学生在学习体验到积极情绪时，其认知灵活性、信息整合能力和创造性思维都会得到提升，学习效率显著提高；而高效的学习成果又进一步强化积极情绪体验，形成“积极情绪→高效学习→更多积极情绪”的向上螺旋。相反，焦虑、恐惧、厌倦等消极情绪会窄化认知视野，使学生陷入“只盯着分数”“害怕犯错”“回避挑战”的防御型学习模式，不仅学习效率低下，还会进一步加剧学业焦虑与倦怠。

因此，积极学习不仅是“学什么”和“怎么学”的问题，更是“以怎样的情绪



状态去学”的问题。帮助学生培育积极学习情绪、建构学习中的意义感与成就感，是打破其学业倦怠和焦虑循环的关键路径。

五、理论整合与辅导思路

上述四大理论分别从学习过程体验、学习动力来源、学习思维模式、学习情绪状态四个维度，为积极学习团体辅导提供了完整的理论支撑。

心流理论回答：如何让学习过程本身变得愉悦高效？

自我决定理论回答：如何让学习动力持久稳定、从外转向内？

成长型思维理论回答：如何在挫折中保持学习韧性、从失败中成长？

积极情绪扩展－建构理论回答：积极情绪如何为学习赋能、打破焦虑循环？

本章4次团体辅导即“状态优化→动机激发→思维重塑→情绪赋能”的四步逻辑层层递进，帮助学生从多个维度协同推进积极学习能力的培养与发展。

第二节 团体心理辅导的设计

一、团体成员的招募方式及甄选标准

（一）招募方式

利用网络平台（微信公众号、校园论坛等）、张贴海报和宣传单进行公开招募；也可由辅导员、班主任或班级学习委员根据学生学业表现进行推荐招募。成员可以是自主选修心理健康相关课程的学生，也可以是面向全校公开招募的有学习状态改善需求的学生。为提升吸引力，实际招募中可使用“积极学习成长团体：让学习更





愉悦高效”“学习赋能工作坊”等宣传名称。

（二）甄选标准

经过面试及开放式问卷调查筛选出适合参加团体心理辅导的学生。甄选要求包括：对自身学习状态有反思意愿，希望改善学习动力、效率或心态；有自我成长的意愿，愿意开放自我、真诚分享；具备基本的倾听与交流能力，尊重他人、遵守团体保密原则。需要注意的是，因严重学业危机（如面临退学、多门挂科且情绪极度崩溃）需要个别干预的学生不适合参加，应建议其接受个体心理咨询或学业帮扶；有严重心理障碍（如重度抑郁症、焦虑症且未接受治疗等）的学生不适合参加，领导者应将其转介至专业医疗机构。

二、团体心理辅导方案的设计

（一）团体心理辅导的名称

本团体心理辅导的学术名称为“大学生积极学习心理团体心理辅导”。为提升大学生的参与度和兴趣，实际招募中可使用“积极学习成长团体：让学习更愉悦高效”“学习赋能工作坊”“从苦学到乐学”等宣传名称。

（二）团体心理辅导的目标

1. 整体目标

帮助成员重塑学习认知，掌握心流营造、动机内化、思维重塑、积极情绪激发等核心学习方法，从“被动苦学”转向“主动乐学”，实现高效、愉悦、可持续的学习状态。

2. 具体目标

帮助成员理解心流理论核心内涵，掌握心流营造四大方法；帮助成员识别自身自主、胜任、归属三大心理需求的满足状况，制定动机内化提升计划；帮助成员区分固定型思维与成长型思维，完成失败认知重构；帮助成员理解积极情绪对学习的赋能价值，形成个人专属的积极学习体系。

3. 阶段目标

（1）团体创始阶段（第一次会面）：成员相识，建立团体契约，导入积极学习视角，理解心流理论，营造沉浸式学习体验。

（2）团体过渡阶段（第二次会面）：深化团体凝聚力，理解自我决定理论，进行动机内化训练。

（3）团体工作阶段（第三次会面）：进行成长型思维训练与失败重构实操。

（4）团体结束阶段（第四次会面）：整合前三次成果，建构个人积极学习体系，



处理离别情绪，展望未来应用。

(三) 团体心理辅导的时间及次数

本团体心理辅导共计4次，建议每周进行1~2次，分2~4周完成。每次团体心理辅导活动时间约为90分钟。

(四) 团体心理辅导的活动地点

本团体心理辅导最好在团体心理辅导活动室进行。若无活动室，也可在安静、宽敞、有可移动桌椅的教室中进行。需配备多媒体设备，用于PPT展示。

三、团体领导者及其训练背景

团体领导者1名，要求具备心理学或相关专业背景，熟悉团体心理辅导技术，了解积极心理学理论与学习心理相关知识。团体助手1~2名（视团体成员人数而定），要求熟悉团体活动方案，具备团体活动协助经验。团体领导者和助手在每次团体活动前应接受专业督导，活动结束后须进行总结复盘。

四、团体心理辅导方案的整体设计

本次团体活动方案包含4个单元，每次活动都有清晰的分活动名称、活动目的与具体内容，4次活动的分目标层层递进，均服务于整体目标（表7-1）。

表 7-1 “大学生积极学习心理” 团体心理辅导方案整体设计

活动名称	活动目的	活动内容	预计时间
第一次：打造沉浸式高效学习状态	帮助成员相识，建立团体契约；理解心流理论的核心内涵；掌握心流营造的四大方法；摆脱低效分心状态	1. 热身活动“学习状态天气预报”； 2. 主体活动“心流认知与体验复盘”； 3. 主体活动“心流困境排查与优化”； 4. 制订团体契约；5. 总结与作业布置	90 分钟
第二次：从“要我学”到“我要学”	深化团体凝聚力；理解自我决定理论；识别三大心理需求状态；制定动机内化提升计划	1. 热身活动“学习动机小投票”； 2. 主体活动“三大学习需求体检”； 3. 主体活动“动机内化七日计划”； 4. 总结与作业布置	90 分钟
第三次：从害怕失败到拥抱成长	理解成长型思维理论；完成失败认知重构；掌握思维转换方法；建立积极学习信念	1. 热身活动“学习思维对对碰”； 2. 主体活动“挫败经历思维复盘”； 3. 主体活动“成长型思维情景演练”； 4. 总结与作业布置	90 分钟





续表

活动名称	活动目的	活动内容	预计时间
第四次：建构终身蓬勃的积极学习体系	理解积极情绪对学习的赋能价值；整合全章技能，形成个人积极学习体系；告别学业倦怠	1. 热身活动“学习美好瞬间回忆”； 2. 主体活动“学习意义建构练习”； 3. 主体活动“优势学习与情绪滋养实践”； 4. 收尾整合，形成“积极学习成长手册”并复盘； 5. 团体告别与展望	90 分钟

第三节 团体心理辅导的实施

【单元一：打造沉浸式高效学习状态】

活动目的：帮助成员相识，建立团体契约与信任关系；认知心流状态的核心特征与产生条件，打破“学习一定伴随着痛苦”的固化认知；复盘个人过往学习心流体验，掌握“难度匹配、清晰目标、即时反馈、排除干扰”四大心流营造方法；能够结合自身学业，制定专属学习心流营造方案。

活动内容见表 7-2 所列。

表 7-2 “打造沉浸式高效学习状态”活动内容

活动	具体要求
1. 暖场破冰： 学习状态天气预报	【目的】活跃气氛，帮助成员相识，直观呈现学习状态现状 【时间】约 15 分钟 【操作】 - 所有成员围坐一圈，领导者首先进行自我介绍，说明团体目标和大致安排 - 用三种天气形容自己近期的学习状态：晴天（沉浸高效、主动投入）、阴天（平淡普通、被动完成）、雨天（焦虑拖延、厌学内耗） - 每位成员简短分享自己的学习天气状态及原因，快速共鸣彼此的学业困扰与体验 【引导要点】学习中的困难和困扰是普遍的，不必因此过度自我否定
2. 主体活动： 心流认知与 体验复盘	【目的】系统理解心流理论，复盘个人心流体验，建立“学习可以愉悦”的认知 【时间】约 30 分钟 【准备】便签纸、笔、PPT 【操作】 - 理论讲解：教师精简讲解心流理论的核心——心流是学习的最优体验，产生于任务挑战与个人技能平衡、清晰目标、即时反馈、专注无干扰四大条件。打破“快乐学习是偷懒、不努力”的误区。结合大学生备考、专业课学习、竞赛备赛等场景举例解读 - 体验复盘：学生结合课前回忆，在便签上书写个人心流经历——什么时候、什么任务、什么状态让自己完全沉浸、忘记时间、收获满足感，并总结该任务符合哪些心流条件



续表

活动	具体要求
	3. 小组交流：成员在组内轮流分享心流体验，互相启发 【引导要点】每个人或多或少都有过心流体验，问题在于我们是否意识到它的存在，并学会主动复制它
3. 主体活动： 心流困境排 查与优化	【目的】识别自身学习困境，制定专属心流营造方案 【时间】约 30 分钟 【准备】“心流困境排查表”（每位成员一份）、笔 【操作】 1. 困境梳理：学生书写自己无法进入学习状态的核心原因——任务太难（焦虑）、任务太简单（无聊）、目标模糊、没有反馈、手机干扰、环境嘈杂等 2. 小组共创：组员互相支招，针对不同困境匹配对应的解决方法——难题拆分小任务、简单任务增加深度要求、模糊任务具象化、建立自我反馈机制、打造无干扰学习环境 3. 个人规划：每位学生制定“营造单次学习心流的执行方案”，明确下次学习的目标、难度调整方式、反馈方法 【引导要点】高效学习不是靠意志力硬撑，而是靠主动营造心流条件
4. 制订团体 契约	【时间】约 10 分钟 【准备】团体承诺书（每位成员一份）、笔 【操作】 1. 领导者向成员说明团体契约的意义，发放团体承诺书 2. 成员共同讨论团体规则，达成共识后签名承诺 【备注】团体契约模板可参考本书第三章相关内容
5. 活动总结 与作业	【时间】约 5 分钟 【操作】 1. 总结本次活动核心：学习从“痛苦坚持”变成“沉浸体验”，关键在于主动营造心流条件 2. 布置作业：选取一门专业课，运用本次所学方法营造一次学习心流体验，完整记录学习过程、状态变化与收获感受

【单元二：从“要我学”到“我要学”】

活动目的：深化团体凝聚力；理解自我决定理论核心内涵；识别自身自主、胜任、归属三大心理需求的满足状况；制定动机内化提升计划，建立持久、稳定的内在学习动力。

活动内容见表 7-3 所列。





表 7-3 “从‘要我学’到‘我要学’”活动内容

活动	具体要求
1. 暖场破冰：学习动机小投票	【目的】帮助学生直观感知自身当前的学习动机类型 【时间】约 15 分钟 【操作】 1. 活动开始前，简要回顾上次活动的作业完成情况，邀请 2~3 位成员分享心流体验 2. 教师抛出学习动机选项，学生举手投票：为了不挂科、为了拿学分、为了评奖评优、为了自我成长、为了兴趣探索、为了未来发展…… 3. 小组简单交流：哪种动机最容易让自己半途而废？哪种动机让自己最有劲头？ 【引导要点】外部动机（分数、奖励）能驱动一时，但难以持久；内部动机（兴趣、成长）才是源源不断的动力
2. 主体活动：三大学习需求体检	【目的】帮助学生识别自身三大心理需求的满足状况，定位动力不足的根源 【时间】约 30 分钟 【准备】“学习心理需求体检表”（每位成员一份）、三色便签（红 / 蓝 / 黄） 【操作】 1. 理论讲解：教师讲解自我决定理论的核心——持久学习动力源于自主、胜任、归属三大心理需要的满足。懒惰、厌学、拖延大多不是态度问题，而是心理需求缺失的问题 2. 自我体检：学生在体检表中逐一评估自己的学习自主感（是否有选择权）、胜任感（是否能收获进步）、归属感（是否有同伴支持），标注出自己最缺失的一项需求，并写下具体缺失场景 3. 小组交流：成员在组内分享各自的需求体检结果，互相倾听，但不进行评判 【引导要点】动力不足不是“你不行”，而是某种心理需求没有被满足。找到它，就能找到动力的开关
3. 主体活动：动机内化七日计划	【目的】针对最匮乏的心理需求，制定可落地的动力提升计划 【时间】约 30 分钟 【准备】“动机内化七日计划表”（每位成员一份） 【操作】 针对自身最匮乏的心理需求，制定可落地的七日动力提升计划 （1）缺自主感：在固定学业任务中寻找自主空间——自主安排学习顺序、自主选择复习方式、自主拓展感兴趣的学习内容 （2）缺胜任感：拆分学业目标，设置每日微小可达成任务，记录每一次进步与收获，积累“我能行”的证据 （3）缺归属感：主动加入学习小组、与同学结伴自习、参与课堂讨论，建立互助学习关系 成员在小组内互相审核计划可行性，彼此监督、互相赋能 【引导要点】真正的自律不是强迫自己吃苦，而是主动设计满足心理需求的学习环境——当一个人被自主感、胜任感、归属感持续滋养，内在动力就会自然生长
4. 活动总结与作业	【时间】约 15 分钟 【操作】 1. 总结本次活动核心：动力不是被逼出来的，而是在需求满足中长出来的 2. 布置作业：执行七日动机提升计划，每日记录学习动力变化、情绪感受与学业收获



【单元三：从害怕失败到拥抱成长】

活动目的：清晰区分固定型思维与成长型思维在学习中的具体表现；掌握失败重构、思维转换的实操方法；建立“能力可发展、失败是资源、挑战是机会”的积极学习信念。

活动内容见表 7-4 所列。

表 7-4 “从害怕失败到拥抱成长”活动内容

活动	具体要求
1. 暖场破冰： 学习思维对 对碰	【目的】快速感知两种思维模式带来的不同学习状态 【时间】约 15 分钟 【操作】 1. 简要回顾上次作业完成情况 2. 领导者举大学生典型学习思维并对比 固定型思维：“我学不会”“我天生不擅长这个”“失败证明我不行” 成长型思维：“我暂时没学会”“换种方法就能进步”“失败帮我查漏补缺” 3. 学生自行判断在面对学习困难时的惯性思维，快速感知两种思维带来的不同情绪与行为倾向 【引导要点】大多数人的第一反应往往是固定型思维——这不代表你“思维有问题”，只是说明你需要有意识地练习思维转换
2. 主体活动： 挫败经历思 维复盘	【目的】通过认知重构，将失败的消极认知转变为积极的成长认知 【时间】约 30 分钟 【准备】“思维转换记录表”（每位成员一份）、笔 【操作】 1. 书写经历：成员选取一次近期学业挫败经历（如考试失利、作业被批评、听不懂课程等），完整书写事件经过 2. 固定型思维捕捉：写下当时的固定型自我否定想法和消极情绪 3. 三重认知重构：对每一条固定型思维完成以下三个转换 (1) 找反例（这个判断真的成立吗？有没有反例？） (2) 找策略（如果我想改变，可以采取什么具体行动？） (3) 找意义（这次经历让我学到了什么？） 4. 组内分享：自愿分享重构前后的心态变化 【引导要点】失败不是“我不行”的证据，而是“我还在成长”的信号
3. 主体活动： 成长型思维 情景演练	【目的】通过情景模拟练习思维转换与自我鼓励技能，形成身体记忆 【时间】约 30 分钟 【准备】情景案例卡 【操作】 1. 情景模拟：小组模拟高频学业受挫场景——考试失利、挂科、作业出错、竞赛落选、听不懂专业课、背书记不住……组员轮流进行思维转换演练，用标准的成长型语言自我鼓励、自我复盘 示例：面对考试失利，“这次没考好确实让我很难过，但它帮我发现了三个薄弱知识点——这正是下次进步的方向。我可以制定一个小计划，逐个攻克它们。”





续表

活动	具体要求
	2. 赞美努力练习：练习赞美努力而非结果——不再只关注分数排名，学会肯定自己的坚持、尝试、策略调整与微小进步 3. 体验复盘：分享练习后的感受，体会两种思维方式带来的情绪与行为差异 【引导要点】 成长型思维不是盲目乐观，而是在客观评估的基础上，相信“现状可以改变”并找到改变的具体路径
4. 活动总结与作业	【时间】 约 15 分钟 【操作】 1. 总结本次活动核心：大学学习的核心不是证明自己完美，而是不断迭代成长。固定型思维让人止步不前，成长型思维让人终身进步 2. 布置作业：建立个人思维打卡本，每次出现学习消极思维时，及时觉察并完成思维转换，每日记录一次思维成长

【单元四：建构终身蓬勃的积极学习体系】

活动目的：理解积极情绪对学习的赋能价值，掌握意义建构、成功体验、优势学习等积极情绪激发方法；整合全章所学方法，形成个人完整的积极学习体系，告别学业倦怠，实现持续、蓬勃的学习。

活动内容见表 7-5 所列。

表 7-5 “建构终身蓬勃的积极学习体系” 活动内容

活动	具体要求
1. 暖场破冰： 学习美好瞬间 回忆	【目的】 唤醒学习中的积极情绪体验，打破“学习必然伴随着痛苦”的刻板印象 【时间】 约 15 分钟 【操作】 1. 成员闭眼回想：在学习中最有成就感、最愉悦、最“原来学习也可以这么快乐”的一个瞬间 2. 轮流进行简短的分享，每人 1 句话 【引导要点】 即便在压力重重的学习中，也一定存在过闪光的时刻——这就是积极学习情绪的种子
2. 主体活动： 学习意义建构 练习	【目的】 帮助学生对困扰自己的课程建立意义认知，消除抵触情绪 【时间】 约 25 分钟 【准备】 “学习意义建构卡”（每位成员一份）、笔 【操作】 1. 学生选取当下最困扰自己、自己最抵触的一门课程 2. 深度思考并书写以下三个问题 （1）这门课程如果学好了，能带给我什么能力？ （2）这门课程的知识在未来哪些场景中可能会用到？ （3）即使内容本身不是我喜欢的，学习过程能锻炼我的什么品质？



续表

活动	具体要求
	3. 小组分享：组内交流各自的意义建构，互相启发、补充意义视角 4. 教师引导：没有无用的学习，只有未被发现的意义。意义感是持久积极学习情绪的核心来源 【引导要点】当你能够为一门“讨厌的课”找到属于你的意义时，你就拥有了把任何学习转化为成长资源的能力
3. 主体活动： 优势学习与情 绪滋养实践	【目的】结合个人优势制定适配的学习方式，培育积极学习情绪 【时间】约 30 分钟 【准备】“优势学习匹配表”（每位成员一份）、24 项品格优势清单（可参考第三章） 【操作】 1. 优势适配：回顾个人最显著的 3 项品格优势，为每项优势匹配对应的学习方式——好奇心用于探索拓展、毅力用于长期攻坚、社交智慧用于合作学习、审慎用于复盘总结、创造力用于寻找学习新方法…… 2. 积极情绪训练：制定“微小成功体验计划”——设置 3 个低难度的学习小任务（如完成 1 页笔记、理解 1 个概念、背 10 个单词），主动创造成就感；学会品味学习收获（完成一个学习任务后，用 1 分钟感受成就感，而不是立刻投入下一个任务） 3. 组内交流：分享各自的优势学习方案与情绪滋养计划，互相补充完善 【引导要点】当学习方式适配个人优势时，学习本身就从“任务”变成了“运用优势的机会”——这正是从“苦学”到“乐学”的关键转变
4. 收尾整合： 积极学习成长 手册复盘	【目的】整合前三次活动成果，形成个人专属的积极学习体系 【时间】约 15 分钟 【准备】前三次活动的所有材料（如心流方案、动机提升计划、思维转换记录、优势学习表等）、手册封面页、装订工具 【操作】 1. 成员将四次活动的所有材料整理在一起，按时间顺序排列，装订成册，并将其命名为“我的积极学习成长手册” 2. 在手册末页梳理“我的积极学习体系”——用图示或文字呈现以下四个维度：状态管理（如何营造心流）+ 动力管理（如何满足自主/胜任/归属）+ 思维管理（如何保持成长型思维）+ 情绪管理（如何培育积极学习情绪） 3. 小组内传阅手册，每位组员在他人手册上写一句鼓励的话 【引导要点】这份手册不是作业，而是可以终身使用的学习工具箱。学习的本质不是掌握多少知识，而是成为什么样的学习者——积极主动、坚韧愉悦、持续成长
5. 团体告别与 展望	【时间】约 5 分钟 【操作】 1. 领导者总结四次团体历程，肯定每位成员的投入与成长 2. 每位成员用三个词概括自己参与团辅后的学习状态变化 3. 互赠祝福：成员在便签上写下对左、右两侧同伴的真诚学习祝福 4. 合影留念，宣布团体活动结束，鼓励成员持续践行积极学习方法





【第五单元：学习漂流瓶——在互助中破局】

活动目的：通过匿名书写与跨组互助，帮助成员识别和表达学习中的真实困惑；借助集体智慧为常见学习困境提供多元解决方案；体验“被看见、被帮助”的团体支持感，打破“只有我一个人学不好”的孤独感与自我否定；促进团体成员间的深度联结与相互赋能。

活动时间：约 35~40 分钟（含书写、传递、讨论、分享）

理论依据：社会支持理论认为，个体在面对压力与困境时，来自他人的情感支持、信息支持与实际帮助能够有效缓解压力、提升应对效能。自我决定理论指出，归属感是三大基本心理需要之一——当个体感受到“我的困难被他人理解和回应”时，归属需要得到满足，内在动力也会随之增强。此外，集体智慧理论表明，群体在解决复杂问题时往往能产生超越个体的更优方案——面对同样困境的同伴，常常能提供教师无法替代的视角与策略。本活动通过“匿名书写—跨组传递—集体献策—回馈反思”的流程，将个体的学习困惑转化为团体的共同资源，让每位成员既作为被帮助者（获得解决方案），也作为帮助者（为他人献策），在双向互助中体验归属感与价值感。

活动内容见表 7-6 所列。

表 7-6 “学习漂流瓶——在互助中破局” 活动内容

活动	具体要求
1. 活动准备	【时间】约 5 分钟 【准备】每组一个“漂流瓶”（可用玻璃瓶、纸盒或信封代替）、空白便签纸若干、笔 【分组】维持原有的 4~6 人组成的小组 【规则说明】 1. 每组在便签纸上匿名书写 2 个学习中最令自己困扰的困惑（不署名、不写小组号） 2. 将便签纸放入本组漂流瓶 3. 漂流瓶按顺时针方向传递给下一组 4. 接到漂流瓶的小组，认真阅读瓶中的每一个困惑，为每个困惑提供至少 1~2 条具体、可操作的解决方案或建议，写在新的便签纸上放回瓶内 5. 漂流瓶继续顺时针传递，经过 2~3 个小组后，最终回到原小组 6. 原小组取出所有建议，成员阅读、讨论并筛选出最恰当、最实用的答案，并准备在团体中分享
2. 书写困惑	【时间】约 8 分钟 【操作】 1. 每位成员在便签纸上匿名书写 1~2 个学习困惑——真实、具体，越具体越好 示例： “每次翻开专业课本就想刷手机，根本无法集中注意力超过 10 分钟”



续表

活动	具体要求
	“早上起不来，上午全部浪费，想改变但总是失败” “复习时不知道重点在哪里，什么都想记又什么都记不住” “看到同学都在努力，我既焦虑又提不起劲，陷入恶性循环” “作业截止前疯狂赶工，质量很差，但下次还是拖延到最后” 2. 小组内部快速浏览本组所有困惑，合并同类项，确保不重复 3. 最终确定本组提交的 2 个困惑（若困惑较多，可投票选出最具代表性、最希望被解答的 2 个），放入漂流瓶 【引导要点】困惑越具体，越容易获得有针对性的帮助。例如，“注意力不集中”不如“翻开专业课本 10 分钟就想看手机”有用
3. 漂流传递与互助献策	【时间】约 12~15 分钟 【操作】 1. 第一轮传递：漂流瓶按顺时针方向传给下一组 2. 第一轮回应：接到漂流瓶的小组，组长组织组员阅读瓶中的困惑。针对每个困惑，小组成员头脑风暴解决方案——每人至少贡献 1 条建议，写在便签纸上并放回瓶内。要求：建议具体、可操作、贴合大学生实际，避免“你要努力”“你要自律”等空泛的口号式建议 示例：针对“翻开课本就想刷手机”→建议“把手机放在另一个房间或交给室友保管，规定完成 30 分钟学习后才能拿回”；“使用 Forest 或番茄钟 APP，种树期间不能碰手机” 3. 第二轮传递：漂流瓶继续顺时针传递到下一个小组 4. 第二轮回应：接收到新漂流瓶的小组同样阅读所有已有内容，补充新的解决方案（不重复已有的） 5. 备注：如时间允许或组数较多，可进行第三轮传递。传递轮数以 2~3 轮为宜 【引导要点】不要只写“你应该……”——用“我试过……效果不错，你可以试试”的分享式语言，更温暖也更有说服力
4. 原组回看与筛选	【时间】约 8~10 分钟 【操作】 1. 漂流瓶回到原小组 2. 组长取出瓶中所有建议便签，逐条朗读给全组成员 3. 全组讨论： （1）哪条建议让你觉得“说到我心坎里了”？哪条建议最出乎意料？ （2）哪条建议最可能被真正执行？为什么？ （3）有没有哪条建议虽然好，但“不适合我”？原因是什么？ 4. 为本组原来提出的 2 个困惑，分别选出 1~2 条“最佳建议”——即全组公认最有用、最愿意尝试的答案 【引导要点】不是所有建议都适合你——但总有一条是。筛选本身就是自我觉察的过程
5. 大组分亨与赋能	【时间】约 10~12 分钟 【操作】 1. 各组派代表在大团体中分享： （1）本组提出的学习困惑是什么以下内容？





续表

活动	具体要求
	(2) 收到的建议中最有用、最想尝试的是什么？ (3) 在阅读他人为自己出谋划策时，内心有什么感受？ 2. 领导者将各组的“最佳建议”关键词记录在白板上，形成“学习破局方法库”——涵盖时间管理、专注力提升、动力激发、情绪调节等多个维度 3. 领导者引导成员做出总结： (1) 你不是一个人在战斗——你所经历的拖延、焦虑、分心，比你想象的更普遍。不是“你不行”，而是“大家都面临类似的挑战” (2) 同伴是最好的资源——教师给的建议也许很专业，但同伴给的建议往往更“接地气”、更可执行，因为他们和你面临同样的困境 (3) 帮助别人也在帮助自己——为别人献策时，你其实也在梳理自己的经验，那些你写在便签上的建议，恰恰是你已经拥有却被遗忘的学习智慧 【引导要点】今天的漂流瓶活动，既是一次学习经验交流会，也是一次团体互助体验——感受到“被帮助”的温暖，也体验到“能助人”的价值

【活动说明】

1. 活动安排

本活动作为第六章“大学生学习心理与积极学习团体心理辅导”第一单元“打造沉浸式高效学习状态”中的补充活动，建议安排在“心流困境排查与优化”之前或之后，也可替换“心流困境排查与优化”中的“困境梳理+小组共创”环节。本活动通过匿名方式鼓励学生大胆表达真实困惑（很多学生不愿公开承认自己的拖延、焦虑），再通过跨组传递获得多元解决方案，最后通过筛选最优答案促成自我反思，比单纯的组内讨论更能激发成员的参与兴趣。

2. 传递轮数调整

如时间紧凑，可将“漂流瓶”传递改为“相邻小组交换——再交换回来”（即1轮交换+1轮回应），或改为组间开放式张贴（所有困惑贴墙上，成员自由走动阅读并贴建议）。若时间充裕，可进行3轮传递，获取更丰富的方案。

3. 对领导者的提示

（1）匿名是活动的关键保障

务必强调“不署名、不写组号”，让成员敢于写出真实困惑。可以提前告知“你的字迹不会被认出”，进一步降低成员的防御心理。

（2）关注“无法解决”的困惑

如果某个困惑确实难以在同学层面解决（如“不喜欢自己的专业但无法转专业”），领导者可在总结环节补充专业建议（如职业规划咨询、选课策略等），并向学生说明“有些问题需要更多专业支持，这不代表你的问题不值得被认真对待”。

（3）提前准备“保底建议”

如果某个小组提出的困惑过于宽泛或难以得出针对性的建议，领导者可提前



准备一些通用建议作为备用,补充到“学习破局方法库”中。例如,针对“学不进去”,可准备“5分钟启动法”(告诉自己只学5分钟,往往5分钟后就能继续)、“任务拆解法”(把一章拆成3页、3页地读)等。

(4) 活动后的整合

建议领导者在活动结束后,将白板上汇总的“学习破局方法库”拍照或整理成文字,分享给全体成员,作为本次团体辅导的集体成果。这不仅强化了成员的参与感和归属感,也提供了一份可随时查阅的“实战手册”。

(5) 关注过度自我暴露的风险

虽然匿名是保障,但偶尔有成员可能写下涉及深层心理困扰(如“我觉得自己一无是处,学什么都没用”)的困惑,这类问题超出了同伴互助的范畴。领导者须在活动前说明:“如果你发现自己有持续的低落、无望感或极端的自我否定,请主动联系学校的心理中心”——这既是对成员的保护,也是对活动边界的明确。如果活动中出现这类内容,领导者可不点名地补充一句专业求助渠道的信息。

(6) 鼓励感恩与反馈

活动结束后,可鼓励成员在小组内用一句话表达对收到建议的感谢,或对提出某个好建议的匿名同伴表达欣赏,进一步强化团体的积极氛围。

第四节 积极心理团体辅导

本节补充设计以积极心理学理论为基础的团体辅导活动,可作为本章的延伸内容,也可独立用于大学生积极学习心理培育。

一、积极心理团体辅导一:发现你的学习品格优势(90分钟)

辅导理论依据:塞利格曼优势与美德理论、优势学习法

(一) 活动目标

识别个人在学习中可以运用的品格优势;理解品格优势与高效学习之间的关联;建立“优势导向”的学习思维,用擅长的方式做需要做的事。

(二) 活动流程

1. 暖场破冰:学习优势快问快答(15分钟)

分组进行快问快答:每位成员用“我是一个_____的学习者”填空,填一个品格优势词(如“好奇的”“坚持的”“善于合作的”等),简述为什么这样形容自己。





2. 主体活动 1：品格优势回顾与学习场景匹配（35 分钟）

成员回顾第三章确定的自己最显著的 3 项品格优势，思考每项优势在学习场景中如何发挥作用（比如在完成长期课题时运用毅力、在小组项目中运用社交智慧、在攻克难题时运用审慎），为每项优势匹配 2~3 个具体的学习运用场景，书写在优势学习卡上。

3. 主体活动 2：优势学习方案设计（30 分钟）

成员选取一门当前使自己感到困难或枯燥的课程，围绕自己最显著的 3 项优势设计“替代性学习方法”——用自己擅长的方式去完成不擅长的学习任务。例如，优势是“社交智慧”的成员，在面对枯燥的背诵任务时，可以组织学习小组互相提问；优势是“创造力”的成员，在面对论文写作时，可以先用思维导图和创意草图来组织思路。

4. 总结收尾（10 分钟）

领导者总结：每个人都有属于自己的学习优势组合。当学习方式适配个人优势时，“坚持学习”不再需要用意志力硬撑——因为你正在做自己擅长的事情，能量是正向循环的。

课后作业：在未来一周的学习中，运用至少一项品格优势，记录学习状态与感受的变化。

二、积极心理团体辅导二：考试压力应对——在挑战中保持积极学习（90 分钟）

辅导理论依据：积极情绪扩展—建构理论、认知重评理论

（一）活动目标

理解考试焦虑的认知来源，运用认知重评技术转化“威胁式评价”为“挑战式评价”；学习考试压力情境下的积极情绪培育方法；建立积极、理性、从容的考试心态。

（二）活动流程

1. 暖场破冰：我与考试的关系（15 分钟）

每位成员用一句话描述自己和考试的关系（如“相爱相杀”“既怕又盼”“我逃考试，考试追我”），在幽默中表达真实感受，使小组成员快速共鸣考试焦虑的普遍性。

2. 主体活动 1：考试威胁式认知觉察与重构（35 分钟）

（1）成员在便签上书写面对考试时的典型负面自动化思维（如“考不好我就完了”“我肯定不行”“别人都比我强”）。



(2) 对照认知评价理论, 区分哪些是“威胁式评价”。

(3) 运用认知重评三步骤(觉察→挑战→重构)将“威胁式评价”逐一转化为“挑战式评价”(如“这次考试是检验我阶段性学习的机会, 即使成绩不理想, 我也能发现问题并改进”)。

(4) 小组内分享重构前后的感受变化。

3. 主体活动 2: 考试积极情绪储备练习(30 分钟)

(1) 考前积极回忆: 回想并书写一次自己成功应对考试的“高光时刻”, 具体描述当时的备考方法、心态与最终结果, 作为考前可以调用的积极记忆锚点。

(2) 感恩复习法: 将复习过程重新定义为“感恩机会”——“感恩这次考试让我系统梳理了知识”“感恩我拥有学习的条件”。

(3) 情绪锚定练习: 选择一个让自己感到平静自信的身体姿势(“力量姿势”), 练习在身体层面上“记住”这种从容的感觉, 作为考前的快速情绪调节工具。

4. 总结收尾(10 分钟)

领导者总结: 考试焦虑的核心不是考试本身, 而是我们对考试的认知。当我们能够将“威胁”重新定义为“挑战”, 将“压力”重新定义为“检验和成长的机会”, 焦虑就会从阻碍变成动力。同时, 通过积极的备考体验和情绪锚定, 我们可以主动为自己创造从容应对考试的心理资本。

【单元三活动: 80 次传递——从“不可能”到“可能”的思维突破】

活动目的: 通过一个看似“不可能完成”的团队挑战, 让成员亲身体验从固定型思维到成长型思维的完整转变过程; 在三次尝试中感受失败→反思→调整策略→进步的向上螺旋; 打破“我不行”“这不可能”的自我设限, 建立“只要找对方法、持续改进, 就能突破”的成长型思维; 培养团队协作、策略共创与挫折应对能力。

活动时间: 约 25~30 分钟(含三次挑战与分享讨论)

理论依据: 德韦克的成长型思维理论认为, 个体对自身能力的信念直接影响其面对挑战时的行为模式。固定型思维者相信能力是固定的, 因此回避挑战、害怕失败; 成长型思维者相信能力可以通过努力和策略得到发展, 因此拥抱挑战、从失败中学习。本活动通过“看似不可能的任务→首次失败→集体反思→策略调整→再次尝试→持续改进”的循环, 模拟了成长型思维的形成路径。社会学习理论指出, 个体通过观察他人的成功策略和积极心态, 能够增强自我效能感——当看到同伴从“不可能”变为“可能”时, 成员会更愿意相信“我也可以”。

活动内容见表 7-7 所列。





表 7-7 “80 次传递——从‘不可能’到‘可能’的思维突破”活动内容

活动	具体要求
1. 活动准备与规则说明	【时间】约 5 分钟 【准备】计时器 【操作】 1. 全体成员围成一个大圆圈，面向圈内站立，人与人之间保持约一臂的距离 2. 规则： (1) 信号传递方式：每个人用手轻轻拍打前方（左边或右边）一个人的肩膀，就算完成 1 次传递 (2) 目标：在 10 秒之内，完成 80 次拍肩传递 (3) 传递必须按顺序进行，不能跳过某个成员、不能同时拍、不能一个人拍多次 (4) 起点和终点：从领导者指定的“起点”成员开始拍，拍到第 80 次时，由“终点”成员举手示意完成 (5) 注意事项：安全第一，轻拍即可，不要用力过猛 3. 领导者引导成员回答以下问题： “10 秒 80 次——大家觉得这个目标能达到吗？请举手示意！” (1) 认为完全不可能 (2) 认为有可能但很难 (3) 认为肯定能做到。” 4. 简单记录成员的第一反应（尤其是“不可能”的），为后续反思做铺垫 【引导要点】目标看似很难，但先不要急着下结论——“不可能”往往只是“还没找到方法”的另一种说法
2. 第一次挑战（失败）	【时间】约 2 分钟 【操作】 1. 领导者喊“开始”并启动计时器，成员开始依次拍肩传递 2. 10 秒到时喊“停”，统计完成次数（通常远低于 80 次） 3. 领导者宣布结果：“第一次尝试，我们完成了 ____ 次。”不评价好坏，只陈述事实 4. 观察成员反应：有没有人露出“我就说不可能吧”的表情？有没有人已经开始思考改进方法？ 【引导要点】失败不是终点，而是信息的来源——它告诉我们“现有方法还不够好”
3. 第一次反思与策略讨论	【时间】约 2~3 分钟 【操作】 1. 领导者提出以下问题： (1) “刚才我们遇到了什么困难？是速度慢？还是有停顿？” (2) “如果我们想更快，可以怎么改进？” 2. 头脑风暴：所有成员自由发言，不评判、不否定任何建议 【常见的改进策略】 (1) 缩短拍肩的幅度——轻点即止，不需要完整拍下去 (2) 缩小人与人之间的距离——圈可以再收拢一些 (3) 节奏要均匀——不要忽快忽慢，匀速比变速更快 (4) 每个人都同时准备——不要等被拍了才开始反应 (5) 专注于前方人的肩膀，减少视线游离



续表

活动	具体要求
	(6) 形成一个“波”的传递感，而不是一个个独立的拍击 3. 领导者总结成员提出的策略，鼓励大家“试试看” 【引导要点】从“我们做不到”到“我们可以试着做点什么”——这句话的改变，就是成长型思维的开始
4. 第二次挑战（可能仍失败）	【时间】约 2 分钟 【操作】 1. 应用刚才讨论的策略，进行第二次尝试 2. 10 秒后统计次数——通常会有明显进步，但仍可能未达到 80 次 3. 领导者宣布结果：“第二次，我们完成了 ____ 次！比上次进步了 ____ 次！” 4. 引导成员感受：进步本身就是一种成功。“从 ____ 到 ____”的进步，说明改变策略是有效的 【引导要点】没有人要求第一次就成功——迭代才是成长的真实路径。有进步就是胜利的第一步
5. 第二次反思与策略升级	【时间】约 2~3 分钟 【操作】 1. 领导者继续追问以下问题： (1) “刚才进步了，是因为我们做了什么改变？” (2) “还有什么可以继续优化的？” (3) “有没有人能加强某个细节，从而再提升一点点速度？” 2. 进一步提出精细化策略： (1) 每个人只负责“专注地拍前方、专注地感受后方的拍击”，减少注意力的分散 (2) 节奏口号——可以在心中默念“1、2、3……”或“哒、哒、哒……”来保持匀速 (3) 从“拍”变成“点”——手指轻触即可，减小动作幅度 (4) 心理建设：告诉自己“我可以更快一点”，而不是“别出错” 【引导要点】每一个“还可以更好”的发现，都是在告诉你——能力的边界不是固定的，是可以被不断拓展的
6. 第三次挑战（突破）	【时间】约 2 分钟 【操作】 1. 全组成员集中精神，应用所有优化策略，进行最后一次挑战 2. 领导者喊“开始”，全员全力以赴 3. 10 秒结束，宣布结果——通常能够接近或达到 80 次 4. 成功时刻：如果达到或超过 80 次，全体欢呼、击掌庆祝。如果仍未达到，领导者可以询问：“这次我们进步了多少？我们离 80 次还有多远？如果还有第四次，你觉得我们能达到吗？” 5. 领导者引导成员反思以下内容： “从第一次到第三次，我们从‘根本不可能’变成了什么？” “是什么让我们从‘做不到’变成了‘能做到’？” （答案：方法、策略、协作、坚持、不放弃） 【引导要点】80 次不是一个神奇的魔法数字——它只是一个象征，象征着你以为的“天花板”其实可以被突破





续表

活动	具体要求
7. 深度反思与小组分享	【时间】约 8~10 分钟 【操作】 - 回到 4~6 人小组，围绕以下问题进行讨论： - 第一次听到“10 秒 80 次”时，你的第一反应是什么？你觉得“不可能”的理由是什么？ - 三次尝试中，你的心态发生了什么变化？从“不可能”到“有可能”再到“我们做到了”——是什么推动了这种转变？ - 这个过程中，哪个策略的调整让你觉得最关键？ - 如果把这个活动中的体验迁移到学习中——当你遇到一个“看起来不可能完成”的学习任务时，你会怎么想、怎么做？ - 每组选派代表在团体中分享。 - 领导者引导成员进行深层总结： - 从“不可能”到“可能”之间，差的是什么？——不是天赋、不是运气，是策略+协作+迭代。第一次失败后没有放弃，而是问“我们可以试试什么”——这个问法本身，就是成长型思维的核心。第二次失败后又继续问“还能更好吗”——迭代不是一次完成的，是持续的小步前进 - 固定型思维者的模式：遇到困难→“我不行”→放弃→确认“我不行” - 成长型思维者的模式：遇到困难→“我暂时还不行”→寻求策略→尝试→进步或失败→再调整策略→继续尝试→最终突破 - 这个活动中的“三次机会”，正是成长型思维的隐喻——如果有第四次、第五次，我们还会更快，因为成长没有天花板 - 学习的真相：所有的“我学不会”，都只是“我还没找到适合我的方法”——而你永远不会知道下一个方法是否有效，除非你愿意多试一次 【引导要点】失败不是“我不行”的证明，而是“我的方法还可以优化”的信号。把失败从“宣判”重新定义为“反馈”，你就拥有了成长型思维
8. 活动总结与学习联结	【时间】约 3~5 分钟 【操作】 - 领导者引导成员将活动体验与学习情境进行联结： - 当你下一次面对一个“看不懂的专业书”“背不完的单词表”“写不出来的论文”时，请回想今天这个活动——一开始都觉得“10 秒 80 次”不可能，但最后我们做到了。 - 所以，当你觉得“我学不会”的时候，请换成——“我暂时还不会，但我可以试试别的方法” - 成长型思维的关键句：“我暂时还……”——“我暂时还没掌握这个知识点”“我暂时还没找到适合我的学习节奏”“我暂时还没理解这个理论”——“暂时”二字，为成长留出了空间 - 邀请每位成员用一句话填空：“通过今天的活动，我学到的最重要的一件事是_____” 【引导要点】成长型思维不是让你否认困难的存在——困难是真实的。但困难不等于结局。正确的方法和坚持的信念，能把“不可能”变成“可能”



图 7-1 “80 次传递”——从‘不可能’到‘可能’的思维突破”团辅现场

【活动说明】

1. 活动安排

本活动作为第六章“大学生学习心理与积极学习团体心理辅导”第三单元“从害怕失败到拥抱成长”的暖场破冰或主体活动，建议安排在“挫败经历思维复盘”之前或替代“学习思维对对碰”。本活动通过身体化、团队化的挑战体验，让成员在“做”中体验固定型思维与成长型思维的差异，其体验深度远超单纯的“思维对照讲解”，为后续的认知重构奠定身体记忆基础。也可安排在“成长型思维情景演练”前作为热身激活。

2. 人数与圈的大小

本活动适用于 15~40 人的团体。人数越多，圈越大，传递路径越长，完成 80 次的挑战难度越高——这正是活动的价值所在：让成员体验到“越大的挑战越需要集体策略”。如人数超过 40 人，可分成两个圈分别进行或增加一名计时员辅助。

3. 80 次的设定依据

$80 \text{ 次} / 10 \text{ 秒} = 8 \text{ 次} / \text{秒}$ 。按 25 人计算，信号绕圈一周需 25 次拍肩，80 次约等于绕 3.2 圈，即每圈需时约 3.1 秒，每人平均拍肩间隔约 0.125 秒——这确实是一个极高的速度要求，在第一次尝试时几乎不可能实现。但经过 2~3 次策略优化（缩小间距、轻点即止、节奏同步、注意力集中），团队通常能在第三次接近或达成目标。这正是“看似不可能→方法迭代→突破”的完整体验。

4. 对领导者的提示

（1）计时精确

领导者计时须精确，最好用手机秒表计时，每次宣布结果时说出具体的数字（如“第一次，我们完成了 47 次”“第二次，63 次”“第三次，82 次！”），数字变化是最直观的进步证据。





（2）适度制造“失败”但不过度挫败

前1~2次尝试以失败告终是活动设计的一部分，因为没有失败，就无法体验“从失败到突破”的转变。但如果第三次仍未达到80次，领导者可换一种方式肯定进步：“虽然没到80，但从47→63→71，每一次都在进步。如果还有第四次，你们觉得能达到多少？”——成长型思维的精髓不是“必须成功”，而是“持续进步”。

（3）强调整体协作而非个人英雄主义

80次传递需要每个人都在节奏上——若一个人慢了，则全队受影响；若一个人快了，则断了节奏。领导者可在反思中强调：学习也是如此，你不是一个人在战斗，同伴的节奏、支持、策略分享，往往能帮你突破个人无法突破的瓶颈。

（4）与学习情境联结时避免过度类比

活动中的“成功”可能让成员产生短暂的兴奋感，但领导者需要引导学生将这种体验迁移到真实的、需要长期坚持的学习场景中——一两次的突破体验不等于学习能力的永久提升，但它证明了“方法+坚持”的力量，可以作为日后面对困难时的心理锚点。



本章小结

本章立足心流理论、自我决定理论、成长型思维理论、积极情绪扩展-建构理论四大积极心理学理论框架，重构了大学生的学习认知与学习模式，打破了传统学习心理教育“纠错、治问题、补短板”的被动思维，将大学生学习心理教育的核心从“如何避免学习的痛苦”升级为“如何创造学习的愉悦”。

通过阶梯式团体辅导——从“打造沉浸式高效学习状态”的心流营造与状态优化，到“从‘要我学’到‘我要学’”的动机内化与需求满足，再到“从害怕失败到拥抱成长”的思维重塑与失败重构，最后到“建构终身蓬勃的积极学习体系”的情绪赋能与体系整合——引导学生从状态、动机、思维、情绪四个维度层层递进，完成从“被动苦学”到“主动乐学”的学习范式转换。

积极学习不是逃避困难的“轻松学习”，而是带着良好的方法与心态、热爱与动力的“高效成长型学习”。它不仅能够有效提升大学生的学业效率、缓解学业焦虑与倦怠，更能培养其终身学习的能力、抗挫折的韧性、积极进取的心态。对于当代大学生而言，掌握积极学习的方法，能够让学业不再是心理负担，而是自我成长、收获幸福、建构人生意义的重要载体。

学习是一辈子的事，但学习的方式决定了它是一辈子的负担，还是一辈子的礼物。学会在挑战中保持热爱，在失败中看见成长，在枯燥中发现意义，在压力中保持从容——这才是积极学习真正赋予学生的终身能力，也是新时代大学生在知识更新加速的时代背景下，保持持续成长、实现自我超越的核心心理资本。

第八章

大学生情绪管理与积极 情绪培养团体辅导

章总述

情绪管理是大学生心理健康教育的核心内容之一。《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》明确指出，大学生心理健康教育课程应涵盖“大学生情绪管理”专题，教学目标包括使学生“了解自身的情绪特点，掌握情绪调适的方法，自主调控情绪，保持良好的情绪状态”。

然而，当代大学生普遍存在情绪内耗、情绪压抑、快乐缺失、情绪表达困难、情绪调节方式单一、心态消极等问题。传统情绪教育往往侧重“管控负面情绪、消除坏情绪”的纠错式思维，聚焦于如何处理焦虑、抑郁、愤怒等消极情绪，虽然有其价值，但容易让学生陷入“情绪是需要被控制和消除的麻烦”的误区，反而加剧了情绪压抑与内耗。

本章立足积极心理学视角，以积极情绪拓展—建构理论、情绪动机维度模型、积极情绪共振理论、向上螺旋理论四大核心理论为支撑，打破传统情绪教育“管控负面、消除痛苦”的被动防御思维，构建“觉察情绪、接纳情绪、主动培育积极情绪”的全新情绪管理体系。本章的4次团体辅导活动聚焦大学生情绪管理中的核心议题——情绪觉察力薄弱、积极情绪体验匮乏、社交情绪连接不足、情绪调节方式单一等，以阶梯式、体验式、高落地性的团体活动为载体，引导学生从认知觉察、好事感恩、社交正念、品味创造四个维度全面升级情绪管理能力。

本章区别于传统情绪调节课程，聚焦“积极情绪的主动创造与长期滋养”，

让学生明白积极情绪是可习得、可训练、可固化的心理能力。通过团体互动、实操练习、社交训练、长期打卡，帮助学生掌握六大科学积极情绪培育方法，实现从“被动摆脱坏情绪”到“主动创造好情绪”的转变，让情绪从心理负担转化为成长资源。本章内容适用于高校心理健康必修课实践环节、情绪管理专题团辅、心理素质提升、班级凝聚力建设等场景。



辅导总目标

认知目标：系统掌握积极情绪四大核心理论的内涵，区分不同类型积极情绪的功能差异，理解积极情绪对身心、学业、人际关系、人生发展的核心价值，破除“情绪只能被动接受”的认知误区。

情绪目标：提升自我情绪觉察能力，减少情绪压抑与内耗，缓解焦虑、低落、烦躁等消极状态，持续积累稳定、丰盈的积极情绪体验，培育平和、乐观的情绪底色。

行为目标：熟练掌握三件好事、感恩练习、积极社交回应、正念觉察、迪香微笑、品味体验六大实操方法，能够独立、常态化培育积极情绪，构建个人情绪滋养体系。





第一节 团体辅导的相关理论

大学生情绪管理与积极情绪培育团体心理辅导的开展，需要科学的理论支撑。本节简要介绍支撑本章团体辅导设计的四大核心理论。

一、积极情绪拓展 – 建构理论

积极情绪拓展 – 建构理论由美国心理学家芭芭拉·弗雷德里克森提出，是积极心理学领域最具影响力的情绪理论之一。该理论的核心观点是：积极情绪与消极情绪对人的认知与行为产生截然不同的影响。

消极情绪（如恐惧、焦虑、愤怒等）会窄化个体的思维 – 行动序列，激活“战斗 – 逃跑”应激反应，使个体只能看到有限的应对选项。这在进化中虽有其适应性价值——面对危险时快速行动比深思熟虑更重要，但当这种窄化模式长期持续时，个体便会陷入“只盯着问题”“看不到出路”的思维困境。

与此相反，积极情绪（如喜悦、兴趣、平静、感恩、希望等）能够扩展个体的思维 – 行动序列，拓宽认知视野，增加创造性思维和解决问题的策略。更为重要的是，积极情绪不仅提供即时的认知扩展效益，还能在长期中建构持久的个人资源——包括智力资源（如知识、解决问题的能力等）、心理资源（如韧性、乐观、自我效能感等）和社会资源（如友谊、社会支持网络等）。

弗雷德里克森进一步提出了向上螺旋理论：积极情绪与个人资源之间形成相互促进的良性循环——积极情绪帮助个体建构资源，而丰富的资源又帮助个体在未来产生更多的积极情绪。这一理论为情绪培育提供了核心依据：积极情绪不是短暂的快乐感受，而是能够长期滋养身心、拓展认知、稳固人际关系的心理资本。

二、情绪动机维度模型

传统情绪研究常将情绪分为“积极”和“消极”两类，但这种二分法过于简化。情绪动机维度模型由美国心理学家格丽特·布莱德利和彼得·朗提出。该模型指出，情绪还可以按照动机强度（高动机 / 低动机）进行区分。

高动机强度的积极情绪（如热情、渴望、兴奋等）具有强烈的行动激活功能，能够推动个体积极行动、追求目标，适用于需要动力和行动力的场景。低动机强度的积极情绪（如宁静、平和、满足等）则具有安抚和恢复功能，能够帮助个体沉淀思考、恢复精力，适用于需要专注和沉思的场景。

这一理论对情绪管理的启示在于：积极情绪并非只有“高兴”一种形态。不同场景需要不同类型的积极情绪。例如，备考冲刺时需要高动机的积极情绪驱动行





动，而睡前反思时需要低动机的积极情绪以帮助恢复平静。学会按需调用不同类型的积极情绪，是情绪管理的高级能力。

三、积极情绪共振理论

积极情绪共振理论同样由芭芭拉·弗雷德里克森提出，强调积极情绪的人际传递效应。该理论指出，积极情绪不仅是个体内在的体验，更可以在人际互动中产生“共振”——一个人的积极情绪可以通过语言、表情、肢体动作传递给他人，形成情感共鸣。

在社交互动中，个体对他人的情绪表达会产生自动化的模仿与同步反应。当一个人以真诚的积极情绪回应他人的分享时，这种积极情绪会在双方之间传递和放大，同时加深人际连接、增强信任感。相反，消极情绪同样具有传染性，如讽刺、冷漠、否定等回应方式会削弱人际连接。

该理论对大学生情绪管理的核心启示在于：积极情绪既是个人的内在状态，也是人际的双向共振。积极社交回应不仅能让对方感受到被看见和被珍视，也能让回应者自身体验到更丰富的积极情绪。情绪管理不仅是“一个人的功课”，也发生在每一次人际互动中。

四、面部反馈假说

面部反馈假说由查尔斯·达尔文等人提出，近年来的神经科学研究进一步证实了这一理论。该理论指出：面部表情不仅能表达情绪，还能反向影响情绪体验——当我们做出某种表情时，面部肌肉的收缩会向大脑发送信号，触发相应的情绪感受。

迪香微笑是面部反馈假说中最受关注的实证应用。真正的微笑涉及两组肌肉收缩：嘴角上扬（颧大肌）和眼周肌肉（眼轮匝肌）——后者是真实情绪的标志，无法刻意伪造。研究发现，即使在没有真实情绪刺激的情况下，主动做出迪香微笑也能反向激活大脑的积极情绪回路，有效改善低落、沉闷的心态。

该理论对情绪管理的实践价值在于：情绪状态不仅由“心”决定，也受“身”影响。当个体处于情绪低谷时，主动调整身体状态——挺直腰背、做出微笑、保持开放姿势——能够通过身体反馈机制“欺骗”大脑，从而令其产生积极情绪。这是最简单、最快速的情绪调节工具之一。

五、理论整合与辅导思路

上述四大理论分别从情绪的功能与作用、情绪的类型与应用、情绪的人际传



递、情绪的身体反馈四个维度，为积极情绪培育团体辅导提供了完整的理论支撑。

拓展—建构理论回答：积极情绪有什么价值？为什么需要主动培育？

动机维度模型回答：积极情绪有哪些不同类型？如何按需使用？

共振理论回答：积极情绪如何在人际中传递和放大？

面部反馈假说回答：如何通过身体快速调节情绪？

本章4次团体辅导即按照“认知觉察→好事感恩→社交正念→品味创造”的四步逻辑层层递进，帮助学生从多个维度协同推进积极情绪的培育与发展。

第二节 团体辅导的设计

一、团体成员的招募方式及甄选标准

（一）招募方式

利用网络平台（微信公众号、校园论坛等）、张贴海报和宣传单进行公开招募；也可由辅导员、班主任或班级心理委员根据学生日常表现进行推荐招募。成员可以是自主选修心理健康相关课程的学生，也可以是面向全校公开招募的有情绪管理需求的学生。为提升吸引力，实际招募中可使用“情绪赋能：从内耗到丰盈”“积极情绪训练营”等宣传名称。

（二）甄选标准

经过面试及开放式问卷调查筛选出适合参加团体心理辅导的学生。甄选要求包括：对自身情绪状态有觉察与反思意愿，希望改善情绪调节能力；愿意开放自我，有自我改变的意愿；具备基本的倾听与交流能力，尊重他人、遵守团体保密原则。





需要注意的是，当前处于重度抑郁发作期、有严重自伤自杀风险的学生不适合参加，领导者应建议其接受个体心理咨询或将其转介至专业医疗机构。

二、团体心理辅导方案的设计

（一）团体心理辅导的名称

本团体心理辅导的学术名称为“大学生积极情绪培育团体心理辅导”。为提升大学生的参与度和兴趣，实际招募中可使用“情绪赋能：从内耗到丰盈”“积极情绪训练营”“做情绪的主人”等宣传名称。

（二）团体心理辅导的目标

1. 整体目标

帮助成员系统理解积极情绪的底层逻辑，掌握科学、可落地的积极情绪培育方法，构建个人专属情绪滋养体系，实现从“被动摆脱坏情绪”到“主动创造好情绪”的转变。

2. 具体目标

帮助成员理解积极情绪的拓展功能、建设功能与向上螺旋效应；帮助成员掌握三件好事、感恩清单、感恩信等基础积极情绪培育方法；帮助成员掌握主动建设性回应技能与正念情绪觉察方法；帮助成员掌握迪香微笑与品味体验等实操技术。

3. 阶段目标

（1）团体创始阶段（第一次会面）

成员相识、建立团体契约、理解积极情绪底层逻辑、觉察自身情绪惯性。

（2）团体过渡阶段（第二次会面）

深化团体凝聚力、进行好事记录与感恩实践训练。

（3）团体工作阶段（第三次会面）

进行社交回应训练与正念情绪觉察练习。

（4）团体结束阶段（第四次会面）

整合前三次成果、形成个人情绪滋养体系、处理离别情绪。

（三）团体心理辅导的时间及次数

本团体心理辅导共计4次，建议每周进行1~2次，分2~4周完成。每次团体心理辅导活动时间约为90分钟。

（四）团体心理辅导的活动地点

本团体心理辅导最好在团体心理辅导活动室进行。若无活动室，也可在安静、



宽敞、有可移动桌椅的教室中进行。须配备音响设备，用于播放正念引导音乐。

三、团体领导者及其训练背景

团体领导者 1 名，要求具备心理学或相关专业背景，熟悉团体心理辅导技术，了解积极情绪理论与情绪调节相关知识。团体助手 1~2 名（视团体成员人数而定），要求熟悉团体活动方案，具备团体活动协助经验。团体领导者和助手在每次团体活动前应接受专业督导，活动结束后须进行总结复盘。

四、团体心理辅导方案的整体设计

本次团体活动方案包含 4 个单元，每次活动都有清晰的分活动名称、活动目的与具体内容，4 次活动的分目标层层递进，均服务于整体目标（表 8-1）。

表 8-1 “大学生积极情绪培育”团体心理辅导方案整体设计

活动名称	活动目的	活动内容	预计时间
第一次：读懂积极情绪的底层逻辑	帮助成员相识，建立团体契约；理解积极情绪拓展—建构功能与向上螺旋效应；打破“情绪只能被动接受”的误区	1. 热身活动“情绪气象播报”；2. 主体活动“积极情绪理论科普与解读”；3. 主体活动“我的情绪资源复盘”；4. 制订团体契约；5. 总结与作业布置	90 分钟
第二次：好事与感恩——积极情绪的基础培育	深化团体凝聚力；理解负面加工偏差；掌握三件好事与感恩实践方法；提升积极感知力	1. 热身活动“微小美好接龙”；2. 主体活动“三件好事实操训练”；3. 主体活动“感恩深度实践”；4. 总结与作业布置	90 分钟
第三次：社交与正念——积极情绪的双向滋养	掌握主动建设性回应技能；理解情绪人际共振；掌握正念情绪的觉察方法；区分不同动机强度的积极情绪	1. 热身活动“社交情绪小测试”；2. 主体活动“积极社交回应专项训练”；3. 主体活动“正念情绪觉察练习”；4. 总结与作业布置	90 分钟
第四次：品味与创造——建构终身情绪滋养体系	掌握迪香微笑与多维品味方法；整合全章技能，形成个人积极情绪培育体系	1. 热身活动“情绪美好回忆定格”；2. 主体活动“迪香微笑实操训练”；3. 主体活动“多维品味深度体验”；4. 收尾整合“积极情绪成长手册复盘”；5. 团体告别与展望	90 分钟





第三节 团体心理辅导的实施

【单元一：读懂积极情绪的底层逻辑】

活动目的：帮助成员相识，建立团体契约与信任关系；理解积极情绪的拓展功能、建设功能与向上螺旋效应；觉察自身情绪惯性，建立“情绪可主动培育”的认知。

活动内容见表 8-2 所列。

表 8-2 “读懂积极情绪的底层逻辑”活动内容

活动	具体要求
1. 暖场破冰：情绪气象播报	【目的】活跃气氛，帮助成员相识，直观呈现情绪状态现状 【时间】约 15 分钟 【操作】 1. 所有成员围坐一圈，领导者首先进行自我介绍，说明团体目标和大致安排 2. 用天气状态形容自己当下的情绪状态，如晴天（愉悦平和）、多云（平淡无波动）、阴雨（低落焦虑） 3. 每位成员简短分享自己的情绪天气及原因，快速共鸣彼此的情绪体验 【引导要点】情绪没有“对错”，每个人的情绪都会有低落和平淡的时刻——看见它、承认它，是情绪管理的第一步
2. 主体活动：积极情绪理论科普与解读	【目的】系统理解积极情绪的核心功能与价值 【时间】约 25 分钟 【准备】PPT 【操作】 1. 理论讲解：领导者精简讲解拓展—建构理论的核心——消极情绪窄化认知、束缚行为；积极情绪扩展注意与思维范围、建构持久身心资源。讲解向上螺旋效应——积极情绪与心理资源的双向赋能、良性循环机制 2. 案例解读：结合大学生学业、社交、生活场景具象化解读，如一次愉悦的社团活动带来的积极情绪如何拓宽社交网络、提升学习状态 3. 重点强调：积极情绪不是生活的点缀，而是成长的生产力 【引导要点】积极情绪不会凭空出现，也不会转瞬即逝——每一次微小的积极体验，都在为我们积累终身受用的心理资源
3. 主体活动：我的情绪资源复盘	【目的】通过情绪事件梳理，让成员看见积极情绪的真实影响，建立“情绪可主动培育”的认知 【时间】约 35 分钟 【准备】便签纸、笔 【操作】 1. 情绪事件梳理：成员在便签上分类书写近期的积极情绪场景（如听懂课程、交友顺利、运动放松、美食治愈、他人帮助等）与消极情绪场景 2. 资源对照分析：对照理论思考——积极情绪为自己带来了哪些收获（心态放松、思维灵活、人际关系融洽）？消极情绪让自己错失了哪些机会、限制了哪些行为？



续表

活动	具体要求
	3. 小组分享：成员自愿分享个人情绪体验与感悟，理解情绪向上、向下螺旋的真实影响 【引导要点】 看见积极情绪带来的实际资源（哪怕微小），就能打破“情绪只是感受而已”的误区，认识到积极情绪的培养是值得且必要的
4. 制订团体契约	【时间】 约 10 分钟 【准备】 团体承诺书（每位成员一份）、笔 【操作】 1. 领导者向成员说明团体契约的意义，发放团体承诺书 2. 成员共同讨论团体规则，达成共识后签名承诺 【备注】 团体契约模板可参考本书第三章相关内容
5. 活动总结与作业	【时间】 约 5 分钟 【操作】 1. 总结本次活动核心：积极情绪是可以主动培育发展的心理资源，而不是偶然的 2. 布置作业：开启简易情绪打卡——每日记录 1 件积极情绪小事，感知情绪向上螺旋的积累过程

【单元二：好事与感恩——积极情绪的基础培育】

活动目的：深化团体凝聚力；理解人类大脑的负面加工偏差；掌握“三件好事”“感恩清单”“感恩信”三大基础积极情绪培养方法；提升对生活积极事件的感知力，培育平和、感恩的稳定情绪底色。

活动内容见表 8-3 所列。

表 8-3 “好事与感恩——积极情绪的基础培育”活动内容

活动	具体要求
1. 暖场破冰：微小美好接龙	【目的】 唤醒积极感知力，打破情绪麻木状态 【时间】 约 15 分钟 【操作】 1. 简要回顾上次作业完成情况，邀请 2~3 位成员分享积极小事 2. 小组轮流接龙，每人说出一件近期生活中的微小美好的事，如一杯热水、晴朗天气、同学帮忙、顺利完成任务等 3. 要求：不重复、不敷衍，快速唤醒积极感知 【引导要点】 生活中从来不缺美好，缺的是看见美好的眼睛
2. 主体活动：三件好事实操训练	【目的】 掌握三件好事的记录方法，训练积极感知能力 【时间】 约 30 分钟 【准备】 “三件好事记录卡”（每位成员一份）、笔





续表

活动	具体要求
	【操作】 1. 方法讲解：领导者讲解三件好事方法的核心与作用机制——针对大脑负面注意力偏差，通过刻意记录训练积极感知能力。示范标准写法：好事内容 + 事件成因解读，强调无需宏大事件，微小日常皆可记录 2. 现场实操：学生现场完成当日三件好事记录，认真书写每一件小事的发生原因，主动发现生活中的善意与幸运 3. 小组分享：组内互相分享交流，感受积极情绪在分享中放大的效果 【引导要点】坚持好事记录，能够慢慢修正“只看坏事”的负面思维惯性，让积极情绪成为生活中的常态
3. 主体活动：感恩深度实践	【目的】通过感恩清单与感恩信书写，深化积极情绪体验，建立“看见善意”的能力 【时间】约 30 分钟 【准备】“感恩清单”记录表、感恩信纸、信封 【操作】 1. 感恩清单梳理：成员书写本周感恩清单，涵盖身边人、成长机会、自身能力、生活便利等多方面内容 2. 感恩信撰写：结合活动前的准备，为帮助过自己的人书写完整感恩信，具体记录对方的帮助细节、对自己的影响、内心的感恩之情 3. 小组赋能：组员互相浏览彼此的感恩内容，感受善意与温暖，深化积极情绪体验 【引导要点】感恩不是“欠别人的人情债”，而是“看见生命中被给予的善意”——这种看见本身，就能滋养积极的情绪体验
4. 活动总结与作业	【时间】约 15 分钟 【操作】 1. 总结本次活动核心：幸福感来源于感知美好的能力，而非完美的生活 2. 布置作业：坚持两周用三件好事每日打卡；完成感恩信的传递或留存，记录传递时的感受

【单元三：社交与正念——积极情绪的双向滋养】

活动目的：区分四种社交回应模式，掌握主动建设性回应技能，实现人际情绪共振；掌握情绪命名、正念呼吸等正念情绪调节方法；理解不同动机强度的积极情绪的差异，学会按需调控情绪状态。

活动内容见表 8-4 所列。

表 8-4 “社交与正念——积极情绪的双向滋养” 活动内容

活动	具体要求
1. 暖场破冰：社交情绪小测试	【目的】直观发现自身社交回应习惯，引入积极回应话题 【时间】约 15 分钟



续表

活动	具体要求
	【操作】 1. 简要回顾上次作业完成情况 2. 领导者抛出场景：朋友告诉你“我这次考试进步很大”。成员快速在便签上写出自己的第一回应 3. 小组内互相分享回应方式，初步感受不同回应带来的情绪差异 【引导要点】你的回应方式决定了对方是“情绪被看见”还是“情绪被浇灭”——也决定了你自己能收获多少积极情绪
2. 主体活动： 积极社交回 应专项训练	【目的】掌握主动建设性回应技能，体验人际情绪共振 【时间】约 30 分钟 【准备】“积极回应”情景卡 【操作】 1. 理论讲解：详细讲解四种社交回应的特征、效果与典型案例——主动建设性（真诚赞美、好奇追问）、被动建设性（简单附和、转移话题）、主动破坏性（贬低否定、泼冷水）、被动破坏性（忽略无视、沉默敷衍） 2. 情景模拟：围绕获奖、进步、完成难题等高频分享场景，组员两两结对轮流演练——一方分享喜悦，另一方练习用主动建设性回应方式回应，体验人际情绪共振的温暖 3. 体验复盘：分享扮演分享者时的感受——哪种回应让你最想继续分享？哪种回应让你想闭嘴？ 【引导要点】积极回应不是“讨好”，而是真诚地参与对方的喜悦。这种回应方式既能让他人感受到被珍视，也能让自己在互动中收获更多积极情绪
3. 主体活动： 正念情绪觉 察练习	【目的】提升情绪觉察与调节能力，学会按需调控情绪状态 【时间】约 30 分钟 【准备】正念引导语、轻音乐 【操作】 1. 情绪命名训练：成员回想近期一次烦躁、焦虑或低落的情绪，精准地为情绪命名，不是笼统的“难受”，而是具体的“焦虑”“羞愧”“失落”等。通过理性命名降低情绪强度 2. 正念呼吸体验：跟随教师引导，完成 8 分钟正念呼吸练习——专注呼吸的进出，当注意力飘走时温和带回，不评判、不对抗，提升情绪稳定性 3. 场景适配学习：结合情绪动机维度模型，区分高动机积极情绪（热情、渴望）与低动机积极情绪（宁静、平和）的适用场景——学习时调动热情，睡前需要平静 【引导要点】正念让我们稳住自我情绪，不被情绪裹挟；情绪命名让我们从情绪的“奴隶”变成“观察者”
4. 活动总结 与作业	【时间】约 15 分钟 【操作】 1. 总结本次活动核心：积极情绪既是个人的内在状态，也是人际的双向共振 2. 布置作业：日常主动运用积极回应对待他人的分享；每日完成 3 分钟正念小练习，记录情绪调节效果





【单元四：品味与创造——终身情绪滋养体系】

活动目的：掌握迪香微笑与多维品味两大情绪培养方法；学会主动定格、延长、深化积极体验；整合全章方法，构建专属个人积极情绪培育体系，实现情绪持续蓬勃发展。

活动内容见表 8-5 所列。

表 8-5 “品味与创造——终身情绪滋养体系” 活动内容

活动	具体要求
1. 暖场破冰：情绪美好回忆定格	【目的】初步体验“品味美好”与“匆匆度过”的状态差异，引入“品味”话题 【时间】约 15 分钟 【操作】 1. 成员闭眼回想：近期最治愈、最愉悦的一个瞬间——不用刻意找宏大的事件，专注感受当时的情绪体验即可 2. 轮流简短分享，每人用 2~3 句话描述那个瞬间的场景和自己的感受 【引导要点】美好瞬间如果不被“定格”，就会像流水一样滑过——品味是主动把美好留住的能力
2. 主体活动：迪香微笑实操训练	【目的】掌握面部反馈机制，学会快速调节低落情绪 【时间】约 25 分钟 【准备】小镜子（每位成员一个） 【操作】 1. 理论讲解：迪香微笑的核心特征与面部反馈假说——真实的微笑（嘴角上扬 + 眼周收缩）可反向激活积极情绪 2. 实操训练：成员对着镜子练习，掌握嘴角上扬、面颊上提、眼周放松的标准微笑状态。先刻意做出微笑表情，再尝试带动情绪感受 3. 体验分享：分享练习后的情绪变化，理解肢体状态对心理情绪的正向影响 【引导要点】情绪状态不仅由“心”决定，也受“身”影响。当你心情低落时，试着做一个标准的迪香微笑——身体会帮你“骗”大脑产生积极情绪
3. 主体活动：多维品味深度体验	【目的】掌握品味练习五大方法，学会延长和深化积极体验 【时间】约 30 分钟 【准备】“品味记录卡”（每位成员一份）、笔 【操作】 1. 方法讲解：讲解品味练习的五大核心方法——分享品味（与他人分享美好）、记忆构建（将美好场景存入记忆）、自我祝贺（为自己庆祝成就）、感官敏锐化（专注感知细节）、全身心沉浸（完全投入当下） 2. 实操训练：成员选取一件本周的积极事件，运用至少两种品味方法深度复盘、定格美好，刻意延长愉悦体验，书写品味感悟 示例：运用“分享品味”技能，将美好体验详细告诉朋友；运用“感官敏锐化”技能，回想当时的画面、声音、味道和身体感受 3. 小组交流：组内互相分享品味心得，感受积极情绪在表达中的放大效应。 【引导要点】美好的体验如果不被品味，就会转瞬即逝。品味是把“快速滑过的快乐”变成“反复滋养心灵的资源”的关键技能



续表

活动	具体要求
4. 收尾整合：积极情绪成长手册复盘	【目的】整合前三次活动成果，形成个人专属的情绪滋养体系 【时间】约 15 分钟 【准备】前三次活动所有材料（情绪打卡记录、“三件好事”记录卡、感恩信、正念练习心得、品味记录等）、手册封面页、装订工具 【操作】 1. 成员将四次活动的所有材料整理在一起，按时间顺序排列，装订成册，并将其命名为“我的积极情绪成长手册” 2. 在手册末页梳理“我的情绪滋养体系”——用图示或文字呈现六个方面：好事记录（如何每日发现美好）+ 感恩实践（如何看见善意）+ 社交回应（如何传递温暖）+ 正念觉察（如何稳住自己）+ 迪香微笑（如何身体调节）+ 品味体验（如何定格美好） 3. 成员在小组内传阅手册，每位组员在他人的手册上写一句鼓励的话 【引导要点】这份手册不是课程作业，而是终身可用的情绪滋养工具箱。情绪管理不是“不让坏情绪出现”，而是“当坏情绪出现时，有足够多的好情绪资源可以调用”
5. 团体告别与展望	【时间】约 5 分钟。 【操作】 1. 领导者总结四次团辅的历程，肯定每位成员的投入与成长 2. 每位成员用三个词概括自己参与团辅后的情绪状态变化 3. 互赠祝福：成员在便签上写下对左、右两侧同伴的情绪祝福 4. 合影留念，宣布团体活动结束，鼓励成员持续践行情绪滋养方法

第四节 积极心理团体辅导

本节补充设计以积极心理学理论为基础的团体辅导活动，可作为本章的延伸内容，也可独立使用于大学生情绪培育场景。

一、积极心理团体辅导一：情绪觉察力训练——命名你的情绪（90 分钟）

辅导理论依据：情绪拓展－建构理论、情绪命名与情绪调节研究

（一）活动目标

提升情绪的精准觉察与命名能力；理解“情绪命名”对情绪强度的调节作用；建立“情绪不是敌人而是信号”的认知。





（二）活动流程

1. 暖场破冰：今日情绪速写（15 分钟）

每位成员用 3 个形容词描述自己当下的情绪状态，可以具体一些（如“微微焦虑但有点期待”等）也可以笼统一些（如“还行”等）。成员在小组内分享，体会准确描述情绪与笼统描述情绪的差异。

2. 主体活动 1：情绪词库拓展训练（35 分钟）

（1）教师发放“情绪词汇表”，包含至少 50 个具体情绪词汇（如“焦虑”可以细分为担忧、紧张、不安、惶恐等；“平静”可以细分为安宁、从容、放松、平和等）。

（2）成员对照词汇表，重新描述自己近一周的重要情绪体验，尝试用更精准的词汇替代原先笼统的描述。

（3）成员在小组内分享“原来我感受到的‘难受’其实是失落 / 羞愧 / 委屈……”的转变过程。

（4）讨论：更精准地命名情绪后，你对该情绪的感受发生了什么变化？

3. 主体活动 2：情绪溯源与意义探寻（30 分钟）

成员选取本周最强烈的一种情绪（积极或消极的均可），完成“情绪溯源卡”，包含以下内容。

（1）情绪是什么？

（2）什么事件触发了它？

（3）这个情绪在告诉我什么？（如焦虑 = 这件事对我很重要；愤怒 = 我的边界被侵犯了；等等）

成员在小组内分享，理解情绪作为“内在信号”的功能。

4. 总结收尾（10 分钟）

领导者总结：情绪没有好坏之分，每一种情绪都在告诉我们一些重要信息。精准地命名情绪，是掌控情绪而不是被情绪掌控的第一步。

课后作业：本周每天用 1 个精准词汇记录当日最重要的情绪，观察情绪命名的能力是否逐步提升。

二、积极心理团体辅导二：情绪创意表达——用艺术滋养心灵（90 分钟）

辅导理论依据：情绪拓展 – 建构理论、表达性艺术治疗理论

（一）活动目标

运用创意表达（如绘画、拼贴、写作等）的方式外化和表达情绪；体验创造性



活动对积极情绪的激发作用；建立多元情绪表达渠道。

（二）活动流程

1. 暖场破冰：情绪色彩联想（15分钟）

说出一种情绪（如“平静”），学生快速说出联想到的颜色并解释理由。每人轮流说情绪，其二成员联想色彩，构建“情绪－色彩”的集体联想图。

2. 主体活动 1：情绪拼贴画创作（35分钟）

（1）领导者准备各类杂志、彩纸、剪刀、胶水，成员围绕“我最近的情绪状态”主题创作拼贴画——可以表现某种情绪的形态、多种情绪的混合、情绪的变化过程等。

（2）创作过程中播放轻音乐，鼓励成员沉浸式体验，不追求“画得好”，只追求“真实表达”。

（3）完成后，将作品放置于桌面，成员自由走动参观，不评论，只感受。

3. 主体活动 2：情绪意象写作（30分钟）

（1）成员为自己当前最主要的情绪（或最想表达的情绪）写成一篇情绪小传——把情绪拟人化，描述它是什么样的人、什么时候来、什么时候走、它想告诉你什么。

（2）小组内朗读分享，体会用另一种方式表达情绪带来的释放感与新的觉察。

4. 总结收尾（10分钟）

领导者总结：情绪的表达渠道不止一种——语言可以表达，绘画可以表达，写作也可以表达。当我们能为情绪找到一种表达方式，它就不再是堵在心里的“无名之物”，而成了可以被看见、被理解、被转化的生命能量。

课后作业：保存自己的情绪拼贴画和情绪小传，作为情绪探索的见证，以使成员日后回望时可以看到自己的情绪成长轨迹。



本章小结

本章立足情绪拓展－建构理论、情绪动机维度模型、积极情绪共振理论、面部反馈假说四大积极心理学理论框架，打破了传统情绪教育“管控负面、消除痛苦”的被动防御思维，将大学生情绪管理的核心从“如何消除坏情绪”升级为“如何主动培育好情绪”。

通过四次阶梯式团体辅导——从“读懂积极情绪的底层逻辑”的认知建构，到“好事与感恩”的基础培育，再到“社交与正念”的双向滋养，最后到“品味与创造”的体系整合——引导学生从认知觉察、好事感恩、社交正念、品味创造四个维度层层递进，完成从“被动承受情绪”到“主动创造情绪”的情绪管理范式转换。



积极情绪不是短暂的快乐感受，而是能够滋养身心、拓展认知、助力学业、稳固人际、奠基人生的长期心理资源。三件好事、感恩实践、正念觉察、积极社交、迪香微笑、品味体验……每一种方法都是可落地、可坚持的情绪小训练，长期践行能够帮助大学生摆脱消极情绪的向下螺旋，构建持续向上的情绪良性循环，实现从“消除痛苦”到“蓬勃成长”的跨越。

对于当代大学生而言，情绪管理能力的本质不是“永远不生气、不难过”，而是在面对学业压力、人际冲突、未来迷茫时，拥有足够丰富的积极情绪资源来缓冲、支撑和修复自己。学会在平凡日常中看见美好，在人际互动中传递温暖，在独处时安顿自己——这正是积极情绪培育赋予学生的终身能力，也是新时代大学生保持内心丰盈、从容应对人生挑战的核心心理资本。