

<<青少年团体咨询>>

图书基本信息

书名：<<青少年团体咨询>>

13位ISBN编号：9787534396175

10位ISBN编号：7534396174

出版时间：2010-4

出版时间：江苏教育

作者：(美)莫拉格利特|译者:张子正

页数：228

译者：张子正

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<青少年团体咨询>>

### 前言

对青少年来说，掌握交友技巧及能够成功地交到朋友是非常重要的。

朋友提供行为及价值观的模范，青少年从与朋友交往中体验到关系的开始及结束。

研究指出，缺乏社交技巧会影响学业成就，也会持续影响到成人阶段的生活。

小孩子没有同理别人的能力，也不会从别人的立场看事情。

然而，到了青少年时期，这种情形改变了。

青少年连结情感的能力增加了，学会真诚地沟通，变得亲密且忠实。

这些特质，以及了解别人观点的能力，是友谊的核心，也是以后爱情的核心。

青少年发展的研究已证实，受欢迎的孩子拥有友善及合作的态度，也有真诚地沟通的能力。

那些被同伴评定为较不受欢迎的孩子，经常有攻击行为，或是极度害羞，显出不适当的行为，他们的行为与同伴团体的规范不相符，沟通技巧也差。

没有什么朋友及缺乏沟通技巧的青少年，通常是孤独且不快乐的。

团体目标1.了解成为朋友及拥有朋友是什么意思。

2.以更适当的交友行为取代无建设性的交友行为。

3.协助成员区别思想、情绪、行为及协助成员学会适当地处理友谊中的负面情绪。

4.鼓励成员寻找新朋友及了解何谓“朋党现象”（clique phenomenon）。

## <<青少年团体咨询>>

### 内容概要

本书共分八章，围绕着“青少年”的主题，处理以下三个方面的问题：其一为一般问题，如交友、自尊及肯定沟通；其二为发展特征，如愤怒处理及压力管理；其三为特殊问题，如离婚家庭及悲伤、失落。

针对每一问题，都以包含八次活动的设计来完成团体的周期——开始、定义问题、现状检讨、新的有效策略的引入（两次到三次，包括认知、行为、感受等咨询上的因对技巧）及结束。

阅读此书，不但可以加强对带领青少年团体咨询、活动及内容方向的掌握，还可以运用现成的图表，节省领导者的精力；而最大的收获，则在于学习设计方案时的逻辑性、联结性与具体性。这是一本实用而且有效的团体咨询参考书，值得向大家推荐。

## <<青少年团体咨询>>

### 作者简介

Rosemarie Smead Morganett，资深的青少年团体咨询工作者。她拥有Auburn大学（Auburn University）的咨询心理博士学位，同时也是注册的家庭婚姻咨询治疗者。她服务的对象包括学校、社区、医院及企业机构。在全美国及全球，都带领过许多工作坊，多次获得奖助。也曾担任Specialists in Group杂志的主席及工作者。

## &lt;&lt;青少年团体咨询&gt;&gt;

## 书籍目录

Part One 认识、结交朋友及维持友谊 前言 聚会1 开始阶段 聚会2 朋友的定义是什么 聚会3 改变交友行为 聚会4 介绍及交谈技巧 聚会5 思想、情感及行为 聚会6 处理负面情感 聚会7 结交更多的朋友 聚会8 道别Part Two 发展自尊 前言 聚会1 开始阶段 聚会2 对自己喜欢及不喜欢的部分 聚会3 每个人都有不同的角色 聚会4 作为学习者的目标 聚会5 检查友谊的目标 聚会6 达到个人的目标 聚会7 完美主义的真谛 聚会8 道别Part Tree 保持冷静的压力管理技术 前言 聚会1 开始阶段 聚会2 我的压力有哪些 聚会3 我如何应对压力 聚会4 渐进式肌肉松弛训练法 聚会5 幻游 聚会6 正向的因应态度 聚会7 练习正向因应叙述 聚会8 道别Part Four 离婚家庭的处理 前言 聚会1 开始阶段 聚会2 如何称呼我的新家庭 聚会3 一个新的生活场所 聚会4 关于离婚的看法 聚会5 表达自己的情绪 聚会6 每一个人都有自己的问题 聚会7 悦纳自己 聚会8 道别Part Five 好的生气方式——愤怒处理技巧 前言 聚会1 开始阶段 聚会2 觉察愤怒的线索 聚会3 区分情绪的适当与否 聚会4 愤怒控制叙述句 聚会5 愤怒之ABC(理情治疗)理论 聚会6 改变愤怒的想法 聚会7 我为自己负责 聚会8 道别Part six 适应学校生活并获得成就的技巧 前言 聚会1 开始阶段 聚会2 目标设定 聚会3 如何获得最大的学习效果 聚会4 掌握学习技巧 聚会5 考试压力之调适 聚会6 做出较好的决定 聚会7 应对同伴压力 聚会8 道别Part Seven 悲伤及失落的处理 前言 聚会1 开始阶段 聚会2 死亡是什么,它是如何发生的 聚会3 伴随失落而出现的情绪 聚会4 葬礼的重要性 聚会5 进行个人的告别仪式 聚会6 了解自杀 聚会7 如何治愈个人的自伤行为 聚会8 道别Part Eight 肯定正向沟通的技巧训练 前言 聚会1 开始阶段 聚会2 做人的权利 聚会3 我有一个选择权(I):角色扮演 聚会4 我有一个选择权( ):决断与非决断行为 聚会5 正向的自我肯定 聚会6 伸张个人的权利 聚会7 负向决断性行为之演练 聚会8 道别Retekences 附录 附录A 自我介绍的表格 附录B 第2次 聚会行为记录表 附录C 第3次 聚会行为记录表 附录D 第4次 聚会行为记录表 附录E 第6次 聚会行为记录表 附录F 自我悦纳表 附录G 角色调查表 附录H 压力量表 附录I 正向因应态度工作表 附录J 离婚观念量表 附录K 情绪表 附录L 愤怒情况量表 附录M 愤怒感受日志 附录N 改变愤怒想法表格 附录O 时间分析表 附录P 目标设定表 附录Q 班级成就技巧检核表 附录R 学习成就技巧检核表 附录S 做决定工作表 附录T 自杀警告症候表 附录U 个人权利清单 附录V 正向肯定记录表 附录W 个人权利肯定记录表 附录X 负向肯定记录表

## <<青少年团体咨询>>

### 章节摘录

插图：你学会如何向他人介绍自己及开始交谈了吗？

（第4次聚会）思想、情感及行为有什么不同？

为什么区别它们是重要的？

（第5次聚会）你学习到如何处理友谊中的负面情感了吗？

（第6次聚会）你如何用一些方法来结交新朋友？

你如何决定隶属一个朋党的好坏？

（第7次聚会）工作阶段1.指出在团体过去几次聚会期间，分享过许多有关朋友及友谊等个人性的资料。

解释这个聚会将包含一个练习，以协助成员对自己及团体成员有正面的情感，继而离开团体。

2.给每个成员一个午餐纸袋及一张空白的纸，领导者自己也有。

要求成员将自己的名字写在袋子上，其他成员的名字写在分发的空白纸上，然后令成员对团体内的每一个人写下一个正向的评价（例如某人将某事做得好，或某事因为有他而特别成功等），将你自己的正面评价（事先准备好的）分给每个成员。

给成员10~15分钟来完成此任务，并将他们的长方形纸条发给其他团体成员，解释这些“好的情感”是可以被他们带走的。

3.当成员完成后，告诉他们所有的友谊将告终止，借着互动或互相讨论，鼓励成员谈谈自己一些令友谊终止的经验。

4.讨论道别的重要性，强调道别可以帮助人们处理当友谊即将终止的悲伤，进而认识新朋友。

5.对每个成员示范道别，表达一件你对此人将会想念的事，例如“再见，家博，我将会想念你那特殊的令我们大笑的方式”。

鼓励成员以同样的方式彼此道别。

结束阶段1.再度提醒成员保密的原则，谢谢他们的参加，告诉他们即使团体解散，你还是可以帮助他们的；你也希望在团体中营造、产生的友谊将会持续。

2.若气氛适当，可鼓励成员们来个团体拥抱。

## <<青少年团体咨询>>

### 编辑推荐

《青少年团体咨询:生活技巧方案》是儿童及青少年心理辅导丛书之一。

<<青少年团体咨询>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>