

次数	主题	目标	活动流程
第四次	人际信任训练	培养团体间的相互信任，加强小组成员的了解和信任，感受信任与被信任，爱与被爱的感觉。	1. 热身活动：信任跌倒 2. 结合 ABC 理论，找出人际信任中的不合理信念 3. 活动：地雷阵，论信任与轻信 4. 填写回馈表，活动结束
第五次	自信心训练	找出自己的优缺点，增强对自己的了解，增加自我接纳程度；提高自信心。	1. 回顾前几次内容，分享感受和收益 2. 活动我是谁：论及分享感受 3. 活动：收获糖衣 4. 填写回馈表，活动结束
第六次	求助训练（一）	让成员理解个人力量的不足，人都需要他人的帮助，理解求助是一种策略；探讨回避求助的不合理信念。	1. 热身活动：风雨同舟 2. 介绍求助的一些理论 3. 讨论回避求助的不合理信念 4. 填写回馈表，活动结束
第七次	归因方式训练， 改变学习策略	了解归因方式有哪些，改变人际交往归因方式和改变学业求助的归因方式，改变学习策略。	1. 热身活动：身体数字 2. 介绍归因方式：行归因方式训练 3. 改变学习策略训练 4. 填写回馈表，活动结束
第八次	求助训练（二）	通过角色扮演来分析日常求助中遇到的问题。	1. 热身活动：蜈蚣翻身 2. 角色扮演：在平时生活中的求助现象 3. 讨论分享学会换位思考及怎样向别人求助 4. 填写回馈表，活动结束
第九次	自我效能感训练	增强自我效能感，进行自我突破；回顾生活中的重要事件，制定适当的目标。	1. 热身活动：过鬼门关 2. 回顾生活中的成就，增强自信心 3. 活动：走出舒服圈；帮助成员制定适当的学习 4. 填写回馈表，活动结束
第十次	我的承诺	回顾团体历程，分享感受与回馈，处理分别情绪，互相祝福，结束团体。	1. 活动：把心留住 2. 轮流表达哪些让自己感受最深、收益最大 3. 领导者提出希望和警告，给予成员祝福 4. 处理分别情绪，活动结束

由前测各项数据表明，在实验前，两个年级的实验组和对照组在实验之前基本上是对等组。

由后测的数据表明，实验组与对照组相比，在求助态度上，求助代价实验组和对照组没明显差异；而求助益处却有了显著的改变，其

中来自老师的益处显著增加，来自同学的求助益处极其显著增加。在求助行为的各个维度中，执行性求助和回避性求助没有明显的差异，然而在工具性求助上，实验组明显高于对照组，其中对老师的工具性求助没有明显的变化，但是对同

学的工具性求助确有显著的增加。以上结论说明，团体心理辅导能改善数学学业不良初中生学业求助的态度和行为。

责任编辑 龙建刚

小学高年级学生发展体能的有效方法

文/增城市水电二局学校 严 婕

1. 激发小学生运动锻炼兴趣的实际意义。

加强对小学生体能发展训练，有助于激发小学生对体育运动的兴趣和参与体育运动的热情，改善传统的教学方式中，单一而枯燥的教学氛围，使小学生增强对体能训练

重要性的认识，激发小学生运动兴趣，并使小学生形成良好的体育锻炼精神，提升小学生的身体素质和心理素质，并通过长时间的体能训练，塑造小学生坚毅的品格，使小学生树立正确的思想观念和价值观念。同时，良好的体能发展方式也

能够丰富小学体育教学的内容，为小学生的课余生活及业余锻炼内容增添更多的色彩和乐趣，提升体育课程的趣味性，也为小学生自我锻炼提供良好的契机。

2. 促进小学生身心素质的发展。