

团体辅导培训日程安排

一、7月15日（周二）——危机干预与谈心谈话技术

（一）上午：危机干预基础与风险评估

1. 理论讲授

- （1）危机类型与心理反应阶段
- （2）自杀风险信号识别
- （3）保密例外与法律伦理边界

2. 技能演练

- （1）角色扮演：高危学生初次接触话术
- （2）使用《自杀风险评估表》进行模拟评估

（二）下午：谈心谈话核心技术

1. 技术拆解

- （1）建立信任：积极关注、非评判态度
- （2）深度倾听：反射式回应、情感标签技术
- （3）问题化解：焦点解决短程技术（SFBT）

2. 情景模拟

- （1）分组练习：应对学生情绪崩溃、学业压力、人际冲突的谈话

- （2）现场反馈与话术优化

二、7月16日（周三）——减压赋能技术（个体与团体）

（一）上午：个体减压技术

1. 技术体验

- （1）生理层面：腹式呼吸、渐进式肌肉放松

(2) 认知层面：认知重构、情绪日记

(3) 行为层面：安全岛技术、优势清单等

(二) 下午：团体减压赋能（体验为主）

1. 结构主题式团体体验

2. 无结构人际团体体验

三、7月17日（周四）——团体辅导设计与危机干预实战

(一) 上午：团体辅导临床技能

1. 结构式团体工作坊

(1) 不同主题团体设计（如哀伤团体、新生适应团体）

(2) 结构式团体设计：破冰→主题→闭合

(3) 风险预警：团体中的危机事件处理

(二) 下午：总结加复盘

1. 学员提问、困惑答疑

2. 结营仪式，合影留念