

沙间的时间信笺——提升大学生自我认同感和行动力的团体辅导方案

单元一

设计者：缪欣远

一、方案前言 / 背景

1. 团体对象分析

本次团体对象为本科 1-4 年级学生（18-22 岁），共 6 人。通过前期校园心理普查及心理咨询室数据显示，该群体正处于“大学迷茫期”：部分学生因学业方向模糊、人际对比产生自我怀疑，自我认同感偏低；部分学生刚进入大学校园，对如何开展自己未来四年的大学生活感到手足无措，不知道该如何平衡好学业和课外生活；部分学生对未来职业、生活有期待但缺乏行动规划，存在“想做却不敢动”的行动力困境，亟需通过具象化方式整合自我经验、明确行动方向。

2. 理论依据

自我认同理论：通过联结过去、现在、未来的自我经验，帮助学生构建连贯的自我认知，减少身份混乱感。

团体动力学理论：借助团体分享与反馈，强化个体自我觉察，激发改变的内在动力。

投射理论：利用沙盘沙具的象征性投射，将抽象的自我认知与未来期待转化为可观察的具象表达，降低探索门槛。

3. 辅导意义

帮助学生梳理成长脉络，接纳过去的经历与不足，明确当下的自我价值；通过与“未来自我”的对话，将模糊期待转化为具体目标，增强行动力；同时在团体中获得共鸣与支持，巩固自我认同成果，为后续学业、生活提供心理支撑。

二、团体基本信息

项目	内容说明
团辅名称	沙间的时间信笺 —— 跨时空自我对话小组
团体对象	本科 1-4 年级学生，存在自我认同困惑或行动力不足，自愿参与，能保证全程出席
团体规模	6 人
辅导时间	共 1 次，单次 120 分钟（固定于周四 18:00-20:00，避开课业高峰期）
辅导地点	学校团体心理辅导室（配备标准沙盘 1 个、沙具架几组、座椅 6 把、私密隔音设备）
带领者	缪欣远，南昌大学心理学系在读研究生，擅长沙盘游戏疗法
辅助者	刘彦廷，南昌大学心理学系在读研究生，负责过程记录、成员状态观察

三、辅导目标

目标类型	具体内容
总目标	帮助学生整合过去成长经验与未来自我期待，增强自我认同感与行动规划能力
分阶段目标	1. 准备阶段：明确活动规则与流程，建立团体信任，降低参与焦虑
	2. 创作阶段：通过沙盘投射，清晰呈现过去、现在、未来的自我形象与关键联结
	3. 分享阶段：通过跨时空对话，觉察自我成长轨迹，明确未来行动方向
	4. 收尾阶段：整合分享收获，制定即时行动小目标，巩固辅导效果

四、成员筛选与招募

招募维度	具体内容
招募方式	1. 心理中心发布招募推文和海报 2. 各学院心理委员推荐符合条件学生（如果有）
纳入标准	1. 本科 1-4 年级学生；2. 自我报告存在“自我怀疑”“目标模糊”“行动力弱”等困扰；3. 自愿参与，能遵守团体规则
排除标准	1. 有严重心理疾病需个体治疗者；2. 无法保证 120 分钟全程参与；3. 对沙盘游戏有强烈抵触情绪
筛选方法	2. 心理中心老师进行 10 分钟简短面谈，大致评估表达能力与合作意愿

五、辅导过程设计（单次 120 分钟）

环节名称	时间	环节目标	活动内容与带领者操作	物资准备
暖场与导入	20 分钟	缓解紧张情绪，明确活动主题	1. 带领者和辅助者自我介绍；2. 暖场游戏“一句话自我标签”：成员用“过去的我 / 现在的我”各说 1 个标签，带领者回应并共情；3. 介绍活动主题：“今天我们用沙盘搭建‘时间轴’，与不同时空的自己对话”。	
规则与示范	15 分钟	建立安全边界，明确创作方法	1. 讲解核心规则：保密原则（不泄露他人分享内容）、非评判原则（不评价他人沙具选择）、创作规则（按“过去→现在→未来”顺序摆放，可添加连接物）；2. 带领者示范：在沙盘左侧摆“18 岁的行李箱”（过去）、中间摆“笔记本电脑”（现在）、右侧摆“相机”（未来），用“道路”连接，讲解摆放逻辑。	沙盘 1 个、示范用沙具（行李箱、电脑、相机、道路）
沙盘创作阶段	40 分钟	具象化呈现跨时空自我与联结	1. 成员领取“年龄标识卡”（14 岁、当前年龄、30 岁），自行选择沙具；2. 按“过去区（左）→现在区（中）→未来区（右）”顺序摆放，依次完成“14 岁的自己 + 关键信物”“当下的自己”“30 岁的自己 + 理想生活”，可添加连接物，一共三轮；3. 带领者与辅助者巡回观察，记录成员摆放顺序、表情及互动，不干预创作。	年龄标识硬卡 3 张、各类沙具（人物、信物、连接物等）、观察记录表 2 份
分享与对	25 分钟	深化自我觉察，明确行动方向	1. 成员按创作顺序分享：“14 岁的信物代表什么？”“现在的自己处于什么状态？”“30 岁的理想生活有哪些元素？”；2. 核心问题引导：“想对 14 岁	无线麦克风 1 个（确保声音清晰）（有无都可）

环节名称	时间	环节目标	活动内容与带领者操作	物资准备
话阶段			的自己说什么？”“30 岁的自己会对现在的我说什么？”；3. 带领者引导团体反馈，强化积极认知（如“你提到 14 岁的坚持成就了现在的你，这很有力量”）。	
总结与收尾	20 分钟	整合收获，制定行动目标	1. 带领者总结：“每个时空的自己都在为现在赋能，未来的期待需要当下行动支撑”；2. 成员填写《即时行动卡》（写下“接下来一周可做的 3 件小事”）；3. 带领者问开放题：如果能说一句话，你想对 30 岁的自己说一句什么？ 4. 集体合影，告知后续可预约个体辅导。	《即时行动卡》6 份、笔 6 支、相机 1 台

六、辅导方法与工具

类别	具体内容
核心方法	沙盘游戏疗法、投射分析、团体分享法、 认知重构法
辅助方法	暖场游戏法、示范引导法、目标设定法
核心工具	标准沙盘（含细沙）、沙具（人物类、信 物类、连接物类、场景类）
辅助工具	年龄标识卡、《即时行动卡》、观察记录 表、无线麦克风（可无）

七、评估方法

评估类型	具体方式与工具
过程性评估	1. 带领者观察记录：《成员参与状态记录表》（含发言频率、情绪变化、创作投入度）；2. 辅助者记录：《团体互动过程表》（含分享呼应次数、支持性反馈数量）
终结性评估	1. 成员自评：开放题，“30 岁的自己会对现在的自己说什么？”；2. 带领者评估：结合活动全过程，形成《个体成长小结》
追踪评估	1. 活动后 1 周：通过微信推送“行动打卡提醒”，收集成员《行动卡完成情况》；2. 活动后 1 个月：随机选取 3 名成员进行 15 分钟电话回访，了解改变持续性

八、伦理与风险预案

类别	具体内容
伦理规范	1. 保密原则：明确 “仅带领者与辅助者知晓内容。”；2. 自愿原则：成员可随时中止参与，带领者需尊重并简要沟通原因；3. 中立原则：不强迫成员分享，不评判沙具选择与解读，保持客观中立
风险预案	1. 情绪崩溃风险：若成员分享时情绪失控，辅助者立即引导至隔壁休息室，带领者跟进安抚，采用 “倾听 + 共情” 技术，无法平复则联系辅导员并转介个体辅导；2. 分享冲突风险：若成员对他人解读提出质疑，带领者立即介入：“我们尊重每个人的独特感受，这正是自我的多样性”，引导聚焦自身表达；3. 创作卡顿风险：若成员不知如何摆放，带领者可口头提供 “信物举例清单”，不直接指定沙具

九、附录（含需要材料）

- 1. 《活动须知》核心内容：核心规则、保密说明、带领者联系方式；
- 2. 《保密协议》：保密范围（沙具选择、分享内容、个人感受）、例外情况（自伤 / 伤人倾向、违法信息）、双方责任；
- 3. 年龄标识硬卡片三张（可以插在沙子中）：各写上：14 岁、现在、30 岁
- 4. 《即时行动卡》模板：姓名、30 岁的自己最期待现在做的事、接下来一周的行动小目标、完成的自我奖励（6 份）

项目类别	具体内容
姓名	_____
30 岁的自己最期待现在做的事	_____
接下来一周的行动小目标	1. _____ 2. _____ 3. _____
完成奖励	_____

项目类别	具体内容
姓名	_____
30 岁的自己最期待现在做的事	_____
接下来一周的行动小目标	1. _____ 2. _____ 3. _____
完成奖励	_____

4. 带领者记录：《成员参与状态记录表》（1份）

序号	成员姓名	发言频率	情绪变化	创作投入度	备注
1		☐ 未发言 ☐ 偶尔发言（1-2次） ☐ 多次发言（3-5次） ☐ 频繁发言（5次以上）	☐ 平稳 ☐ 紧张→放松 ☐ 积极→低落 ☐ 低落→积极 ☐ 其他：_____	☐ 低（游离 / 敷衍） ☐ 中（被动参与） ☐ 高（主动投入 / 专注） ☐ 极高（主导创作 / 深度思考）	
2		☐ 未发言 ☐ 偶尔发言（1-2次） ☐ 多次发言（3-5次） ☐ 频繁发言（5次以上）	☐ 平稳 ☐ 紧张→放松 ☐ 积极→低落 ☐ 低落→积极 ☐ 其他：_____	☐ 低（游离 / 敷衍） ☐ 中（被动参与） ☐ 高（主动投入 / 专注） ☐ 极高（主导创作 / 深度思考）	
3		☐ 未发言 ☐ 偶尔发言（1-2次） ☐ 多次发言（3-5次） ☐ 频繁发言（5次以上）	☐ 平稳 ☐ 紧张→放松 ☐ 积极→低落 ☐ 低落→积极 ☐ 其他：_____	☐ 低（游离 / 敷衍） ☐ 中（被动参与） ☐ 高（主动投入 / 专注） ☐ 极高（主导创作 / 深度思考）	
4		☐ 未发言 ☐ 偶尔发言（1-2次） ☐ 多次发言（3-5次） ☐ 频繁发言（5次以上）	☐ 平稳 ☐ 紧张→放松 ☐ 积极→低落 ☐ 低落→积极 ☐ 其他：_____	☐ 低（游离 / 敷衍） ☐ 中（被动参与） ☐ 高（主动投入 / 专注） ☐ 极高（主导创作 / 深度思考）	

5		☐ 未发言 ☐ 偶尔发言 (1-2 次) ☐ 多次发言 (3-5 次) ☐ 频繁发言 (5 次以 上)	☐ 平稳 ☐ 紧张→放松 ☐ 积极→低 落 ☐ 低落→ 积极 ☐ 其 他: _____	☐ 低(游离 / 敷衍) ☐ 中(被动参 与) ☐ 高 (主动投入 / 专注) ☐ 极高(主导 创作 / 深度 思考)	
6		☐ 未发言 ☐ 偶尔发言 (1-2 次) ☐ 多次发言 (3-5 次) ☐ 频繁发言 (5 次以 上)	☐ 平稳 ☐ 紧张→放松 ☐ 积极→低 落 ☐ 低落→ 积极 ☐ 其 他: _____	☐ 低(游离 / 敷衍) ☐ 中(被动参 与) ☐ 高 (主动投入 / 专注) ☐ 极高(主导 创作 / 深度 思考)	
7		☐ 未发言 ☐ 偶尔发言 (1-2 次) ☐ 多次发言 (3-5 次) ☐ 频繁发言 (5 次以 上)	☐ 平稳 ☐ 紧张→放松 ☐ 积极→低 落 ☐ 低落→ 积极 ☐ 其 他: _____	☐ 低(游离 / 敷衍) ☐ 中(被动参 与) ☐ 高 (主动投入 / 专注) ☐ 极高(主导 创作 / 深度 思考)	
8		☐ 未发言 ☐ 偶尔发言 (1-2 次) ☐ 多次发言 (3-5 次) ☐ 频繁发言 (5 次以 上)	☐ 平稳 ☐ 紧张→放松 ☐ 积极→低 落 ☐ 低落→ 积极 ☐ 其 他: _____	☐ 低(游离 / 敷衍) ☐ 中(被动参 与) ☐ 高 (主动投入 / 专注) ☐ 极高(主导 创作 / 深度 思考)	
9		☐ 未发言 ☐ 偶尔发言 (1-2 次) ☐ 多次发言 (3-5 次)	☐ 平稳 ☐ 紧张→放松 ☐ 积极→低 落 ☐ 低落→ 积极 ☐ 其	☐ 低(游离 / 敷衍) ☐ 中(被动参 与) ☐ 高 (主动投入	

		☐ 频繁发言 (5 次以上)	他: _____	/ 专注) ☐ 极高 (主导 创作 / 深度 思考)	
10		☐ 未发言 ☐ 偶尔发言 (1-2 次) ☐ 多次发言 (3-5 次) ☐ 频繁发言 (5 次以上)	☐ 平稳 ☐ 紧张→放松 ☐ 积极→低 落 ☐ 低落→ 积极 ☐ 其 他: _____	☐ 低 (游离 / 敷衍) ☐ 中 (被动参 与) ☐ 高 (主动投入 / 专注) ☐ 极高 (主导 创作 / 深度 思考)	
备注	可根据实际参与人数增减行数; 情绪变化栏可补充具体表现 (如皱眉、微笑等); 创作投入度可结合成员动手 / 思考时长等判断。				

5. 辅助者记录：《团体互动过程表》（1 份）

互动阶段	分享呼应次数	支持性反馈数量	具体互动场景简述	备注
初期（0-10 分钟）				
中期（11-30 分钟）				
后期（31 分钟 - 结束）				
总计				
补充说明	分享呼应：指成员对他人发言 / 分享内容进行回应（如 “我同意你的观点” “我有类似经历” 等）；支持性反馈：包括鼓励性语言（如 “你说得很好”）、协助性行动（如递工具、补充思路）等；可根据活动时长调整阶段划分。			