

# 团体心理 咨询 **与** 治疗

主编 刘伟



 人民卫生出版社

# 团体心理

## 咨询与治疗

主 编 刘 伟

副主编 洪 炜 李 鸣

编 者 (以姓氏笔画为序)

万 超 (江苏大学)

王 伟 (浙江大学)

王箐华 (中国科学院心理研究所)

付佳林 (苏州广济医院)

刘 伟 (江苏大学)

刘传新 (济宁医学院)

刘新民 (皖南医学院)

孙香萍 (武警政治学院)

李 鸣 (苏州广济医院)

张理义 (解放军102医院)

官锐园 (北京大学)

洪 炜 (北京大学)

程灶火 (无锡精神卫生中心)

温 斌 (中国科学院心理研究所)

人民卫生出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

团体心理咨询与治疗 / 刘伟主编. —北京: 人民卫生出版社, 2015

ISBN 978-7-117-21101-7

I. ①团… II. ①刘… III. ①集体心理治疗—研究IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第169493号

人卫社官网	<a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	<a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a>	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

## 团体心理咨询与治疗

主 编: 刘 伟

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 19

字 数: 351千字

版 次: 2015年9月第1版 2015年9月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-21101-7/R·21102

定 价: 48.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

# 前 言

团体心理咨询(简称团体咨询)与治疗是一个舶来品,自20世纪90年代初期传入我国至今已有20多年。在这20余年里,正逢中国社会经济体制改革、经济快速发展的时期。政府放权、职能转变、股权改革、并购重组;市场导向、优化结构、公平竞争、优胜劣汰。在这20余年里,中国经济发展取得了举世瞩目的成就,人均GDP从1993年的500美元,增长到2014年的7595美元。然而,社会经济的快速发展使得竞争加剧、社会矛盾增多、人们心理压力加大,由此引发人们对心理咨询和治疗需求的增加。目前,心理咨询与治疗服务已被应用到企业、政府、中小学、大学、部队、司法等组织。然而,中国是一个人口大国,“一对一”的个体心理咨询难以满足众多人群的心理需求。心理服务市场的巨大需求以及个体心理咨询服务的有限性,推动了中国团体心理咨询与治疗的应用和发展。

虽然目前的研究显示:团体咨询与个体咨询在效果上没有显著差异,但团体咨询效率高、形式灵活、生动有趣、更容易被中国人所接受等特点是毋庸置疑的;团体咨询产生的效果也是个体心理咨询难以实现的。因为,人从降生的那一刻起就进入团体。首先是进入家庭团体,随后又进入学校团体,再从学校团体进入社会团体。团体是介于个人和社会之间的一个人群集合,是我们社会化的主要场所。一个人的社会化程度与他(她)经历团体的广度和深度呈正相关。团体咨询与治疗的效果更容易迁移到生活实践中。目前,越来越多的组织机构会选择以团体咨询的形式解决员工问题、提升员工素质、激发员工士气;团体咨询的主题也从消极的、被动的心理问题的矫治,转向积极的、主动的心理问题预防和心理素质的培养与提升。2012年,国家人力资源和社会保障部已经把团体咨询师能力培养与测评纳入人才培养战略。国内一些高校的心理学专业,也开始把团体心理咨询与治疗的课程纳入教学计划和课程体系。然而,与个体心理咨询相比,我国团体心理咨询不仅引进较晚,而且缺少理论研究,相关的专著和教材也比较少。为了适应社会的发展,满足高校心理学专业人才培养的需求,我们组织国内一批知名的心理学专家,以及团体咨询与治疗的研究者,共同编写了这本《团体心理咨询与治疗》教材。在这些教授、专家中,有翻译雅各布斯的专著《团体咨询策略与方法》的北京大学洪炜教授;有翻译欧文·亚龙的专著《团体心理治疗理论与实践》的苏州广济医院李鸣教授;有从事心理测量研究的解放军102医院张

理义教授;有编写国家人力资源和社会保障部《团体咨询师培训教材》的程灶火教授;有撰写专著《身心灵互动健康模式——小组辅导理论与应用》的北京大学官锐园副教授;有撰写专著《集中封闭大型团体咨询》的江苏大学刘伟教授;有从事精神卫生和临床心理研究的浙江大学王伟教授;有从事变态心理学研究、撰写多部《变态心理学》专著的皖南医学院刘新民教授;有从事精神病及心理障碍咨询与治疗研究的济宁医学院刘传新副教授;有从事团体咨询实践的武警政治学院的孙香萍副教授,以及温斌、万超等年轻实践者。

本教材有以下几方面显著的特点:首先是团体心理咨询与治疗理论上的综合性和本土性。本教材综合了团体心理咨询与治疗相关的理论,从多种不同的视角帮助读者认知团体心理咨询。此外,本教材还对中国团体心理咨询与治疗的现状进行全面的调查与分析,让读者更加客观地了解我国团体心理咨询与治疗的现状。本教材还根据多年的团体实践和研究,初步建立了具有中国本土化特色的团体心理咨询与治疗理论,为读者认识团体心理咨询与治疗打开一个全新的视窗。其次是,团体心理咨询与治疗策略和技术上的多元性和创新性。团体心理咨询与治疗的形式有多种,而不是仅限于一种或两种。不同的人群、不同的问题、不同的目标所采用的团体心理咨询与治疗策略和技术是不同的。本教材的作者还在实践的基础上,创新了一些有别于西方的团体心理咨询与治疗新策略和技术,为增加团体心理咨询与治疗的多样性和有效性提供了可能。第三是,团体心理咨询与治疗实践上的应用性和可操作性。团体心理咨询与治疗是一门应用性学科,理论当然很重要,但实践应用更是不可缺少。虽然本教材在实践应用上的章节较少,但比较典型,为读者呈现了团体心理咨询与治疗解决实际问题的基本框架和思路。希望这些新的理论、新的观点和新的方法能对读者有所帮助与启迪,产生抛砖引玉的作用;同时也希望本教材能为推动中国团体心理咨询与治疗的理论研究、促进团体心理咨询与治疗实践应用贡献一点力量。

本教材共有十五章,可分为三个部分。第一部分,第一~六章,主要介绍团体心理咨询与治疗的相关理论;第二部分,第七~十二章,主要介绍团体心理咨询策略与技术,以及咨询师的培养;第三部分,第十三~十五章,主要介绍团体心理咨询与治疗的应用。本教材既可作为各类心理学专业本科生和研究生团体心理咨询与治疗的专业教材,也可作为团体心理咨询师培训教材,还可以作为社会学、社会工作、EAP服务以及团体心理咨询与治疗爱好者的自学教材或参考书。由于时间仓促,在撰写过程难免存在一些不足,有很多章节需要不断完善和发展,真诚地希望广大读者批评指正,并提出宝贵意见。

编 者

2015年7月

# 目 录

<b>第一章 团体心理咨询与治疗概述</b> .....	1
第一节 团体的概述 .....	1
第二节 团体心理咨询与治疗及相关概念 .....	12
第三节 团体心理咨询与治疗模式及其优势与不足 .....	18
<b>第二章 团体心理咨询与治疗的兴起、发展、创新与成熟</b> .....	26
第一节 团体心理咨询与治疗的兴起 .....	26
第二节 团体心理咨询与治疗的发展 .....	28
第三节 团体心理咨询与治疗的创新 .....	30
第四节 团体心理咨询与治疗的成熟 .....	32
<b>第三章 中国团体心理咨询与治疗现状分析</b> .....	37
第一节 中国团体心理咨询与治疗的引进与探索 .....	37
第二节 中国团体心理咨询与治疗的发展与创新 .....	38
第三节 中国团体心理咨询与治疗的展望 .....	47
<b>第四章 团体心理咨询与治疗的作用、功能和原理</b> .....	51
第一节 团体心理咨询与治疗的作用 .....	51
第二节 团体心理咨询与治疗的功能 .....	54
第三节 团体心理咨询与治疗的原理 .....	59
<b>第五章 团体心理咨询与领导者的要求、功能与任务</b> .....	68
第一节 团体领导者的称谓、角色和行为 .....	68
第二节 团体领导者的要求 .....	69
第三节 团体领导者的功能与任务 .....	77

第四节	团体领导者的个人风格 .....	81
第五节	团体领导者的团队合作 .....	84
<b>第六章</b>	<b>团体心理咨询与治疗基本理论</b> .....	<b>87</b>
第一节	团体心理咨询与治疗理论研究概述 .....	87
第二节	团体动力学理论 .....	88
第三节	系统思想与家庭治疗理论 .....	96
第四节	社会学习理论 .....	98
第五节	认知治疗理论 .....	104
第六节	积极心理学理论 .....	106
<b>第七章</b>	<b>团体心理咨询与治疗计划的制定</b> .....	<b>112</b>
第一节	团体心理咨询与治疗前计划 .....	112
第二节	团体心理咨询与治疗的实施计划 .....	116
第三节	团体心理咨询与治疗计划制定中的常见问题 .....	125
<b>第八章</b>	<b>团体心理咨询与治疗的策略</b> .....	<b>132</b>
第一节	呈现 .....	132
第二节	沉默 .....	136
第三节	氛围 .....	140
第四节	焦点 .....	147
<b>第九章</b>	<b>团体心理咨询与治疗的技术</b> .....	<b>151</b>
第一节	团体心理咨询与治疗技术概述 .....	151
第二节	团体心理咨询与治疗互动技术 .....	154
第三节	团体心理咨询与治疗交流技术 .....	163
第四节	团体心理咨询与治疗介入技术 .....	174
<b>第十章</b>	<b>团体心理咨询与治疗操作程序和实施步骤</b> .....	<b>186</b>
第一节	团体心理咨询与治疗操作程序 .....	186
第二节	团体心理咨询与治疗实施步骤 .....	190
<b>第十一章</b>	<b>团体心理咨询与治疗的评估</b> .....	<b>202</b>
第一节	团体心理咨询与治疗评估的概述 .....	202

第二节	团体心理咨询与治疗效果评估体系及方法 .....	204
第三节	团体心理咨询与治疗常用的评估量表 .....	210
<b>第十二章</b>	<b>团体领导者培养与成长</b> .....	<b>227</b>
第一节	我国团体领导者培养现状 .....	227
第二节	团体领导者培养基本内容与时间 .....	229
第三节	团体领导者培养模式 .....	232
第四节	中国大陆团体领导者培养探索 .....	233
<b>第十三章</b>	<b>社交焦虑障碍的团体治疗</b> .....	<b>240</b>
第一节	社交焦虑障碍概述 .....	240
第二节	社交焦虑障碍的认知行为团体治疗 .....	247
<b>第十四章</b>	<b>失独家庭团体心理咨询</b> .....	<b>258</b>
第一节	失独家庭的困境 .....	258
第二节	失独者团体心理咨询前计划 .....	262
第三节	失独者团体心理咨询实施计划 .....	264
第四节	失独者团体心理咨询的实施 .....	268
<b>第十五章</b>	<b>住院癌症病人团体心理治疗</b> .....	<b>273</b>
第一节	癌症病人心理研究与心理分析 .....	273
第二节	住院癌症病人团体心理治疗前计划 .....	277
第三节	住院癌症病人团体心理治疗实施计划 .....	279
第四节	住院癌症病人团体心理治疗的实施 .....	287
<b>参考文献</b>	.....	<b>291</b>



# 第一章

## 团体心理咨询与治疗概述

20世纪90年代初,团体心理咨询(简称团体咨询)与治疗从西方传入中国后,在操作技术、服务内容和应用领域等方面都得到了全面的发展。中国众多的人口、特殊的群体心理取向性、中国社会变革与经济快速发展和中国人对心理健康的需求为团体咨询与治疗的发展提供了必要的基础和巨大的发展空间。然而,团体咨询与治疗是一个舶来品,在引进解决中国人心理问题时必须适合中国的国情,走本土化发展道路、与时俱进,否则鹦鹉学舌、照搬模仿、因循袭旧、故步自封、墨守成规不仅不能取得理想效果,而且也必将被社会淘汰。

### 第一节 团体的概述

人是社会化动物,人的社会性决定了人不可能离开团体而独立生活,也不可能避开团体的影响。因此,心理学研究,尤其是心理干预研究不能只从个体入手,还需要考虑人际之间以及文化制度氛围层面的影响。团体咨询与治疗是从个人、人际与文化氛围的干预视角,在团体环境中开展心理干预的一种形式。理解团体咨询与治疗的观念,首先必须了解团体的概念。

#### 一、团体的概念

理解团体咨询与治疗的观念必须首先了解什么是团体、团体的特征、团体对个体成员心理的影响。

##### (一)团体的概念

“团体”一词是由英文group翻译而来,group可译为小组、团体、群体、集体等。团体是指两个或两个以上的人,为了达到共同的目标,以一定的方式组成的相互依赖、相互作用的个体集合。团体是一个介于个人和组织与社会之间的人群集合。如果要全面理解人类的生活、改进人类的心理和行为,必然要研究团体,要对团体的本质有一个充分的了解。因为,团体生活是人们基本的生活方式,人不能离开团体独居。一个人总是生活在家庭、学校、工厂、机关以及各种团体里,无时不处于一种团体生活之中,无处不与周围人产生一定的关系

(图1-1)。在社会生活中,一个人通常还不只属于一个团体,可能会属于若干个团体,担任多个社会角色。此外,团体生活也是人们社会化的重要途径。不同类型的团体有不同的行为规范和价值观,人们在不同的团体中能学习扮演不同的社会角色,接受不同成员的反馈,不断调整自己的行为,使之适应社会。生活在不同类型的社会团体中,人的心理与行为必然要被打上所在团体的烙印。因此,研究人的心理和行为,不能脱离团体。一个人参与团体的多少与社会化程度成正相关。

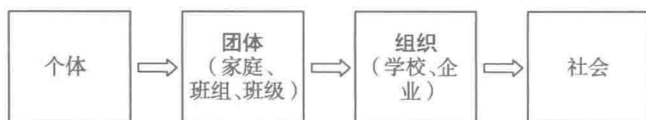


图1-1 个体-团体-组织-社会关系模式图

## (二) 团体的特征

团体不只是若干个体的简单组合或相加,而是若干个体有机地组合而成的人群集合。马路上围观的人群、同乘一辆车的乘客、同一柜台购物的顾客,都不是团体。团体具有以下几个特征:

1. 团体意识 成员在共同活动和交往中彼此觉知其存在,形成相互依赖、相互关心、荣辱与共的思想感情,有“我们属于同一个团体的感受”。
2. 团体活动 成员通过共同的团体活动相互作用、彼此影响,并由此而产生了一系列诸如人际关系、暗示、模仿、气氛、感染等团体心理现象。
3. 团体目标 成员有共同的需要与目标,这种目标不是单一的,而是多水平多层次的目标系统。
4. 团体规范 成员之间有一套成文或不成文的行为规范,以此实现对团体成员的监督、调节,从而保证共同活动的协调一致。
5. 团体结构 团体成员在团体中处在一定的位置,担任一定的角色,承担一定的责任。

## (三) 团体的分类

团体的种类很多,依据不同的分类标准有不同的分类。

1. 依据团体人数的多少分 可分为大团体、中团体和小团体。2~12人左右为小团体,15~40人为中团体,40人以上为大型团体。
2. 依据成员的归属分 可分为所属团体和参照团体。所属团体是成员参与其中并接受其规范,它规定着成员的身份及其日常活动。参照团体是指能给某些人提供某种参照对象,作为自己模仿、学习的榜样,参照群体一般是人们心目中想要加入或理想中的团体。
3. 依据构成团体的原则与方式分 可分为正式团体和非正式团体。正式

团体是指具有正规化制度,其成员间的互动采取制度化、规范化的方式,成员的权利、义务以及彼此间关系有明确的规定。非正式团体是指人们在共同的工作过程中自然形成的以感情、喜好、情绪等为基础的、松散的、没有正式规定的团体。

4. 依据成员亲密程度分 可分为初级团体与次级团体。初级团体是指成员相互熟悉、了解,是以感情为基础结成亲密关系的团体,如家庭、邻里、朋友和亲属等。次级团体,是指成员为了某种特定的目标集合在一起,通过明确的规章制度结成正规关系的社会团体,如学校、企业和政府部门等。

5. 依据成员的血缘、地理位置和职业联系分 可分为血缘团体、地缘团体和业缘团体。血缘团体是指团体中的成员以血缘或生理关系而形成的团体,如家庭、家族、氏族、部落、部族等。地缘团体是指团体中的成员基于地理位置关系而形成的团体,如邻里、老乡、民族社区等。业缘(人们由职业或行业的活动需要而结成)团体是指团体中的成员是以职业间的关系而形成的团体,这类团体出现是生产力日益发展、社会分工越来越细的结果。

6. 依据团体存在形式分 可分为真实团体和虚拟团体。真实团体是指成员在团体现场,近距离的、面对面的聚合在一起,共同开展活动、讨论和分享,产生情感联系。虚拟团体是指成员不在团体现场,通过计算机网络交流与分享,产生相互作用、相互影响。由于计算机网络技术的发展,网络在线交流已经变得十分便捷,目前出现了许多网络虚拟团体,如QQ群、微博群和微信群。这些网络虚拟团体的成员虽然相隔千里、互不相见,但却可以实现实时交流、对话。由于网络交流的便捷性,有时虚拟网络对团体内成员认知、情绪和行为的影响比真实团体更大。从2010年度网友们梳理出的十大微博事件中可看出,由微博而形成的“虚拟团体”已经产生巨大的团体影响力。微博团体中某一成员发布的一条信息,在不断转发中被逐渐被放大、升级,微博团体内成员思想和感情受到虚拟团体直接和间接的影响,认知、情感甚至行为被不知不觉地改变,同时扩展到整个社会。

#### (四) 团体咨询与治疗中团体的特殊性

团体咨询与治疗中的团体与学校、企业、部队等社会组织中的团体既有区别也有联系。它除了具有团体的一般特征外,还具有自己的一些特色。

1. 目标的多重性 任何一个社会团体都有自己明确的目标,而团体咨询与治疗的目标是多重的、逐渐澄清的。由于影响心理问题因素的多元性与复杂性,团体咨询与治疗的目标往往不是单一的,而是多重的,如教育和矫正、预防和教育发展。很多目标是相关联的,如教育兼有预防的作用,发展兼有治疗的作用。此外,多数情况下,团体咨询与治疗的目标是由领导者确定的,然而这个目标不一定被大多数成员所认同和接受。因为,每一位成员会根据自己

的问题和要求设定自己的目标,这些目标可能与团体的目标不相同,也可能相同(尤其见于开放式过程团体与成长团体)。很多时候,由于成员的自我防卫、缺乏兴趣,或情绪失控等,即使他们的目标与团体目标一致,他们也不愿意立即认同和接纳团体目标。因此,在团体咨询和治疗中,团体领导者并不需要急于向成员澄清团体目标,因为成员对团体目标并不感兴趣,他们关心的是团体咨询和治疗是否有价值,活动是否有吸引力。此外,团体的不同阶段应有不同的具体目标,团体的目标也是随着成员的成长而不断发展的。因此,协助成员澄清目标虽然是领导者的一个重要任务,但并非一蹴而就,而是一个持续的、渐进的过程。

2. 活动的模拟性 团体活动是维系团体存在的最基本、也是最重要的要素。社会团体中,团体活动类型和种类是多样的,如会议、交流、讨论、运动、聚餐、郊游、工作等。然而,团体咨询与治疗的团体活动虽然来源于生活,或是对生活情景的模拟,但这些活动毕竟不是生活的原型,参与者可能会感到缺乏真实性。尤其对成人来说,如果团体活动缺乏真实性、“游戏”成分太重,参与者就不会用心投入,体验就不深刻甚至有虚假,最终影响咨询与治疗的效果。此外,团体咨询与治疗中的活动由于受到场地、时间和道具的限制,活动形式受到很大的限制。

3. 性质的模糊性 社会团体中有正式团体与非正式团体之分。而团体咨询与治疗的团体既不像正式团体那样很正式,也不像非正式团体那样很自由,它是介于两者之间的一种特殊团体。因为这种特殊团体不是组织正式规定构成的,成员没有明确的编制,也没有硬性的权利和义务,只是会期的时间、地点、周期和内容是由领导者事先确定。此外,这种特殊团体也不是非正式团体,它不是自然形成的;成员虽然有共同的心理需求或情感困惑,但他们缺乏固定编制、规范的条文,以及固定的形式。

4. 周期的短暂性 社会团体无论是正式团体还是非正式团体一旦形成相对稳定,会持续存在较长的时间。团体咨询与治疗的团体周期较短,一般只有几周或几个月,长程团体也有一年或更长,但咨询和治疗的团体终将要结束,成员最终还是要回到自己日常的生活和工作中去。

团体咨询与治疗中团体的特殊性,不仅是选择有效的活动、设计团体咨询与治疗方案的前提,也是我们发展与创新团体咨询与治疗理论与技术的基础。否则我们就很难在有限的时空里、通过有限的活动,对成员心理和行为产生积极、有效的影响。

### (五) 团体的基本要素

心理学家霍曼斯(Homans)认为:任何一个团体中,都存在着相互联系的三种组成要素:团体活动、相互作用和情感活动,如图1-2所示。

团体通过开展各种活动如交流、分享、讨论、游戏等,直接把诸多的成员联结在一起。团体活动是成员之间彼此相互作用的载体,团体成员之间只有靠彼此相互作用才能产生相互依赖的情感关系,形成“团体”的概念。团体活动促进团体内发生模仿、感染、吸引、排斥、协作、冲突、相容、顺从等团体心理现象,从而对成员的心理和行为产生显性的和隐性的影响。

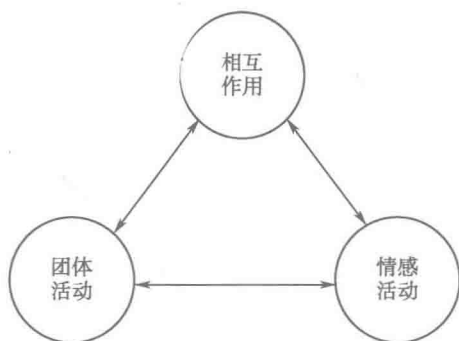


图1-2 团体三要素

团体中各种活动一旦停止,成员之间的相互作用就会消失,随着相互作用的消失,成员之间情感关系逐渐淡化,团体很快就不复存在。此外,团体活动的频率和形式也会影响成员相互作用的效果。如果团体活动次数太少或活动形式过于单一,会影响成员之间相互作用的渠道和机会,减少彼此交流,成员间情感关系也会随之淡漠,团体对成员的影响和作用也会随之减弱。团体活动是维系团体存在、推动团体发展的最基本、也是最重要的因素。因此,在团体咨询与治疗中,由于选择团体活动类型的不同,也产生了一些不同的团体治疗咨询流派,如心理剧、游戏治疗、舞蹈疗法等。

## 二、团体对个体成员心理的影响

团体对个体心理和行为影响的方式是多种多样的,影响的内容也是多方面的。团体既能给个体提供重要的心理保障,也能对个体心理进行矫正和修通,主要包括以下几个方面:

### (一) 认同感

认同感(sense of identity)是指团体成员对一些重大事件与原则问题在认知和评价上与团体的要求相一致的情感。由于团体成员之间存在共同的兴趣、目的和利益,因此不管是什么样团体,成员都有认同团体的心理特征,即不否认自己是该团体的成员。个体成员往往把团体作为自己认同的对象,尤其是当情境不明确的时候,团体认同感对个体的心理与行为具有更大的影响。团体认同有主动和被动两种:主动认同是指当团体内人际关系密切、团体对个人的吸引力大,在团体中能够实现个人的价值,使自己的各种需要得到满足时,团体成员对团体产生的自觉的认同;被动认同是指在团体压力下,为避免被团体抛弃或受到冷遇而产生的从众行为,这种认同是模仿其他成员、或受到其他成员的暗示影响而产生的,尤其是在外界情况不明、是非标准模糊不清、又缺乏必要的信息时,个人成员对团体的认同会更加容易。

## (二) 团体凝聚力

团体凝聚力(group cohesion)是指使团体成员固守在团体内的内聚力量,它是由团体对成员的吸引力、成员对团体的向心力以及成员之间人际关系的紧密程度综合形成的(在个体咨询中也常被称为工作同盟)。凝聚力是团体最为重要的特性之一,许多因素对团体的凝聚力都有影响,这些因素包括以下几个方面:团体满足成员需要的程度、成员目标与团体目标相一致程度、团体活动的吸引力、团体领导者的领导方式、信息沟通度、群体规模等。团体凝聚力越大,团体对成员的吸引力就越大,成员之间的相互吸引力就越强;团体凝聚力越大,成员对团体就有了更高的从众行为,分担团体目标的积极主动性就越高。同时,成员在团体中也就越感到温暖、舒心,不愿离开该团体,因而团体也越稳定。

## (三) 归属感

归属感(sense of belonging)是指个体成员被团体认可与接纳的一种感受,即成员具有一种属于自己团体的感觉,如“叶落归根”就是归属感的体现。使个体成员产生团体归属感,才会使其产生一系列独特的情感,包括民族感、国家感、公平感、价值感、责任感和成就感,这些感受最终内化为个体成员的归属感。归属感的产生是一个非常复杂的过程,但是归属感一旦形成就会使成员内心产生自我约束力。成员会以这个约束力为准则来规范自己的活动,自觉维护团体的利益,并与团体内的其他成员在情感上产生共鸣,表现出相同的情感、一致的行为以及遵守所属团体的准则。

## (四) 团体促进

团体促进(organizations to promote)是指成员表现出非团体情境下不会出现的行为,即成员单独一个人很少完成的事情,在团体中却能完成。这种促进作用是由于归属感和认同感使成员把团体看作是自己强大的后盾,得到团体无形的支持,从而鼓舞了成员的信心和勇气,唤醒了成员的内在潜力,做出了独处时不能完成的事。当团体成员表现出与团体规范相一致行为,做出符合团体期待的事情时,就会受到团体的赞扬,从而使个体感到其行为受到团体的支持。这种赞扬和支持,主要体现在成员心理的感受上,一个动作、一个眼神、一种表情,甚至仅仅是同伴成员在场,都可以成为促进作用而被成员体会到,从而强化其行为。得到团体的支持是个体成员心理得以健康发展的重要条件。然而,团体的这种增力作用并不是等同地发生在每个成员身上,有的成员受到支持力量较大,有的成员则较小,还有的可能感受不到支持,甚至还会产生干扰作用。因此,团体能否对其成员产生增力作用,要受成员“一致性条律”的制约,这些条件表现为:第一,团体成员必须遵守团体的规则,热爱自己的团体,为团体的利益服务,不破坏团体规则;第二,成员对团体认同,

希望团体维护成员利益,能够保护和支撑自己。如果缺乏这两个条件,这种增力作用就不会发生,有时反而会产生阻碍作用,降低个人在团体中的活动率。

### (五) 团体压力

团体压力(group pressure)是指成员在团体内与其他成员在认识和行为上发生分歧时,主观上感受到来自多数成员的精神力量,从而被迫个体成员放弃个人的意愿,以求和团体成员取得一致,即产生从众心理(conformity)。团体压力是利用团体成员归属、交往的需要以及团体规范,造成个体成员担心受到孤立、排斥和唾弃的心理气氛而实现的。当某个人成员的意见与多数成员的意见不一致时,就会感到一种无形的压力,心里产生紧张感,促使他产生与团体行为求得一致的愿望。研究表明:团体的大小、团体的凝聚力、团体的一致性、团体的气氛、问题的性质等情境因素是影响个体成员从众的主要因素,也是判断团体所形成的团体压力大小的主要因素。团体压力的作用既有积极的也有消极的,从积极作用来讲,团体压力可以统一成员的思想,使成员产生符合社会期望和团体规则的行为,进而发挥团体优势,更好地完成组织目标;从消极作用而言,团体压力也容易产生压制和打击不同意见的现象,从而做出错误的团体决策,影响团体发展与变革。

### (六) 去个性化与不正当团体

一个人在团体中会感到“个体性”的丧失,因而会降低对自己行为的觉察和控制,从而产生自己单独活动时不会出现的行为,即以非典型的、反规则的方式行动,这种特性称为“去个性化”(de-individuation)。心理学研究发现:当团体中的成员没有以个体形式被注意时,这种“匿名性”的特点会使成员从自己内在的道德束缚中释放出来,因而减少对自己行为的限制,出现“去个性化”的现象,更容易表现出在一般情况下由于社会规范、个人评价等因素而受到抑制的行为。法国社会心理学家古斯塔夫·勒庞(Gustave Le Bon)认为,在“狂热”的群体中约束个人的道德和社会机制会失去效力,此时个体的利益和目标会在群体的汪洋大海中被消解,而个体也会在转瞬变成一个“无名氏”。换言之,当“个人”的身份湮没在“团体”中时,成员会感到更容易做出一些平时不被允许的事情,尤其是各种反规则、反社会的行为。如群体性事件、邪教、传销、洗脑式团体等其他非法的、敛财的团体活动。

群体性聚集(事件)是指,由于某些社会矛盾,特定群体或不特定多数人聚合而临时形成偶合群体,通过没有合法依据的规模性聚集、对社会造成负面影响的群体活动、诱发多数人语言或肢体行为冲突等群体行为的方式,或表达诉求和主张,或直接争取和维护自身利益,或发泄不满、制造影响,因而对社会秩序和社会稳定造成重大负面影响的各样事件。一般具有群体性、组织性、仿效性、破坏性、反复性的特点。

邪教组织,是指冒用宗教、气功或者其他名义建立的,神化首要分子,利用制造和散布迷信邪说等手段来蛊惑、蒙骗他人,以此来发展、控制成员的,危害社会的非法组织。

邪教一般都是以拯救人类为幌子,散布迷信邪说;一般都有一个自称拥有超自然力量的教主,教主是信徒顶礼膜拜的偶像;一般都是以秘密结社的组织形式来控制群众,并且不择手段地敛取钱财。具体地,邪教对信徒的控制分为四个方面:①行为控制。邪教组织对其信徒的生活各方面都会做出严格的“规范”,如住处、家庭、同居者和往来者,穿着打扮、食物和睡眠作息等。邪教组织的上层管理者会反复强调团体思维高于个人,强调规条和行为责罚制度需要强硬的执行,要求信徒必须依赖和服从组织。②信息控制。邪教组织对其信徒所能接触和传播的信息有高度的掌控。为了减少甚至杜绝信徒与教外信息的接触,邪教组织常会采取封锁信息、歪曲信息、使用谎言、使信徒过度忙碌而无暇接触外界、大量并广泛使用教义或由教派传播的信息来宣传等手段。邪教组织对涉及信徒个人的信息也有高度的掌控。③思维控制。邪教组织将自身的教义定为“真理”,教义的内容一般都是黑白分明的、善对恶的、教内对教外的,多使用特殊语言代替正常的思想表达。组织中只容许符合教义的“好”及“正确”的想法,严格压制个人思考,否定所有批判、理性想法和建设性的批评。④情绪控制。邪教组织对信徒的情绪和感受亦有高度的掌控,主要表现在以下几个方面:让信徒相信所有问题都是自己的错,永远不会是领导者的错;过度夸大罪恶感;过度夸大恐惧,使得信徒害怕行使自主的权利,害怕遭到否定,害怕“外”界和敌人,害怕失去救赎的机会,害怕离开教派,害怕组织管理者和教主;利用强烈的情绪波动来控制信徒;迫使信徒公开悔罪;过度夸大非理性的想法,如“教外没有快乐或前途可言,所以不能离开”、“离开即有祸”、“离开即是堕落”等,使得信徒对脱离教派者抵制。

邪教组织的形式非常之多。目前存在一些培训机构借“灵修”、“爱和灵性成长”、“突破自我”、“让生命开始全新的蜕变”等名义,办“身心灵”培训课程和组织团体活动,来达到敛财的目的。此类团体活动虽然规模和危害有限,但实质已经是小型邪教或类邪教的水平了。

传销,又称经济邪教、金字塔营销,泛指用金字塔模式非法敛财的行为,即:早来的投资者的回报不是来源于商业利益,而是新加入投资者的资金。这种活动可以一直持续下去,直到没有新的投资者加入为止;当不再有新的投资者加入的时候,整座金字塔便会倒塌。

为了使传销活动长久持续,保证新投资者的稳定流入,传销组织的管理者会使用多种手段以达成对成员的精神控制,让他们不断发展新的下线。其中典型的手段有:利用严密的组织结构和内部分工,对成员进行行为监控和信息



封锁。颠覆“欺骗”、“成功”等定义,模糊法律界线,摧毁成员原有认知体系。重建成员的认知体系,使之符合传销组织的利益。成员原有的认知体系推翻后,传销组织会向成员灌输这样的逻辑,通过打击使成员相信:我现在很失败是因为没有钱,有钱能改变一切;但是我有缺陷,过去也没有抓住机会;所以现在只有传销才是我唯一的机会,必须用“炼狱”行为磨砺自己,学习成功学;我必须积极发展下线,如果没有发展下线,就是磨砺自己的程度不够。

除群体性聚集(事件)、邪教、传销这三类规模和危害都较大的非法团体活动外,我们还必须注意鉴别其他一些规模和危害相对较小,但是更容易与正规团体治疗混淆的营利活动。这类活动多以“专业”作为其宣传卖点来欺骗消费者,收费高昂;而实际上其组织的团体活动并无专业性可言,轻则造成误导,重则可能给参与者带来创伤性体验。洗脑式的员工培训是此类活动的典型之一。

### 三、团体动力学

团体动力(group dynamics)一词系由勒温(K.Lewin)在1939年发表的“社会空间实验”一文中首次提出,主要是为了说明团体成员在团体内的一切互动历程与行为现象。

#### (一)团体动力学概念

1. 团体动力 是指团体充满热诚与理想,成员团结一致、互助合作,朝同一个方向不断努力前进的动力。

2. 团体动力学 是从心理学角度研究团体的本质,探索团体与个体、其他团体以及整个社会的关系和团体发展的规律学说。换言之,团体动力学通过对团体现象的动态分析,研究团体中单个成员心理及行为和他单独一个人时有所不同的变化规律的理论。卡特赖特(Catwright)和赞德(Zande)共同主编的《团体动力学:理论和研究》一书中对团体动力学本质的描述是:团体动力学是这样一个特殊的领域,它致力于发展关于团体本质的知识;致力于揭示团体的发展规律;致力于研究团体中团体与个体、个体与个体以及团体与团体、团体与社会的相互关系和相互作用。勒温研究发现:在团体的水平上改变个体的态度或行为比单独逐个改变个体更有功效。克里斯利奇(Klisurich)曾对此做过一个实验,分别用团体决策和个别说服两种不同的方式来劝一些母亲给孩子服用鱼肝油,结果显示:被试平均使用鱼肝油的情况,用团体决策所达到的效果几乎为个别说服所达到的效果的两倍。

团体动力学与社会心理学有所不同,它既不完全是偏心理学的社会心理学,单纯以个体为基础来进行人际关系的研究,也不是以社会学为主的社会心理学出发,用团体机制研究来代替个体心理研究,而是把两者有机地结合起来。