

*Daxuesheng
tuantifudao
yu tuantixunlian*

大学生 团体辅导与团体训练

吴少怡 主编

山东大学出版社

*Daxuesheng
tuantifudao
yu tuantixunlian*

大学生 团体辅导与团体训练

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生团体辅导与团体训练/吴少怡主编. — 济南: 山东大学出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-5607-4025-6

I. 大...

II. 吴...

III. 大学生—心理卫生—健康教育

IV. G844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 237288 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码: 250100)

山东省新华书店经销

济南景升印业有限公司印刷

787×1092 毫米 1/16 15.25 印张 280 千字

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

定价: 28.00 元

版权所有, 盗印必究

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社营销部负责调换

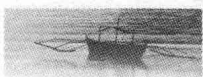
前 言

三十年来,我一直致力于高校学生教育工作,其中有十五年是在从事大学生心理健康教育和咨询工作。在多年的实践中我发现,经过心理咨询师、辅导员的指导,大学生普遍增强了心理健康意识,也掌握了不少心理健康理论知识,在期末考试的试卷上分析别人的案例往往答得非常优秀,然而一旦涉及自身,往往很难真正去自我调整和提高。在与一线学生辅导员交流后,我发现他们面对这个问题也感到棘手。很多辅导员告诉我,他们每天苦口婆心地向学生讲述心理健康的“大道理”,但是课堂气氛往往比较沉闷,学生遇到心理困惑的时候还是比较被动。在社会竞争日趋激烈、高等教育深化改革的今天,如何帮助学生解决这些心理问题,将心理健康知识转化成应对困难的能力,更好地面对社会竞争,成为当前大学教育亟待解决的难题。

经过长期研究我发现,在传统的教育模式下,固化的传授模式和僵化的思维方式无法帮助学生打开潜在的认知模式、培养独立思考的能力。十年前通过一个偶然的机,我参加了一系列团体课程培训,感觉团体训练能给参加训练体验的人带来改变,而且参加者的体验感受会随着时间和现实的发展发生更深层的变化,而这也许是解决前面问题的一种有效途径!

从2002年开始,我尝试在教学中应用团体训练这一方法。课程收到了意想不到的效果——有些学生在参加课程前,愁眉紧锁,不愿主动谈话;课程结束后,我能够明显地感到一种可喜的“改变”,他们变得能够主动去表达和尝试,在人际交往中也不再像过去那样难为情。我意识到,当前的教育教学偏重理论传授而不重视学生实践能力的培养,导致学生“满腹经纶”,但面对具体实际问题却通常手足无措,而团体训练的课程恰恰可以提高学生思考和解决问题的能力;另一方面,高校一对一的心理咨询方式仅限于对学生个体的帮助,并不能覆盖更广泛的学生群体,毫无疑问,团体训练的课程可以更充分地利用学校资源,帮助更多的学生完善和提高。

2005年以来,山东大学提出构建“人格培育体系”,将学生的心理健康教育纳入“人格培育体系”,通过内外结合、综合培养的体系建构,着力培养“基础扎实



又富于探索与创新,作风朴实又善于表现与沟通,做事踏实又勇于开拓与进取”的新山大人,积极探索新时期高校心理健康教育工作模式。

在理论研究的基础上,我们以素质通选课的形式,陆续开设了成功人际交往、大学生恋爱成长等多门团体训练课。课程开设后受到学生欢迎,学生都要抽签才有资格选上。很多同学表示,在这种崭新、轻松的课程中,接触到很多新鲜的东西,能更好地认识、体验和思考,产生了很多从未有过的感受,经过一个学期,感觉自己面对困难更加自信了,甚至会突然发现过去的成长和进步。在教学中,有很多老师提出希望有一个手册为团体训练提供一个较全面的指导。在这样的背景下,我们编写了本书。

本书旨在构建一整套团体训练体系,在提高各项人格特质的基础上,从整体上综合提升学生的人格水平,促进其人格的成熟与完善。经过多年的努力,本书有了基本的框架和方法,形成了十三套方案,从三个层面去设计:

第一个层面针对优秀学生,通过训练使其在尽可能短的时间里具备社会优秀人才所具备的素质,毕业后能够尽快融入社会,成为优秀人才;

第二个层面针对大多数学生,通过训练使其人格更加完善,具有适应社会生活的基本能力,在以后成功完成人生的目标,获得更好的事业和人生;

第三个层面针对目前存在困难的学生,运用特殊方法进行治疗性训练,使他们尽快走出困境,顺利融入正常的学习和生活中。

本书的成果是在大量的实践和理论研究基础上形成的,每一部分都力图展示一个新的视角和思路,从实践的角度提供最可行的解决方案,具备理论深度和全面系统的显著优势。希望本书能够成为一个实用的工具,既能够为学生提供自我认识、自我把握的工具,促进人格完善和能力提升,也能够为高校从事大学生心理健康教育工作的教师、辅导员提供参考。

本书由吴少怡主编,并拟定大纲。具体分工如下:吴少怡、宋杨(第一章),曹丽丽(第二章、第八章、第十章、第十三章、第十四章),肖宏(第三章、第六章、第十一章、第十二章),刘倩倩(第四章、第五章、第七章、第九章)。

基于学生培养的目标,在团体训练课程中加强临床治疗方面的研究有重要的意义。由于这项工作的长期性和系统性,我们目前经验不足,在第三个层面还没有形成一套完整具体的团体治疗方案。我们期待本书再版时能将这一方面的研究成果呈现给读者。衷心希望我们的努力能给读者带来一些启发,而且相信团体一定会让更多的学生受益,给现代大学教育带来更多的活力和生机。

吴少怡

二〇一〇年六月于山东大学

目 录

第一章 大学生人格培养与团体辅导	(1)
第一节 大学生人格培养.....	(1)
第二节 团体辅导的基本理论.....	(8)
第三节 团体辅导的操作理论.....	(13)
第四节 团体治疗.....	(22)
第二章 领导能力训练	(29)
第一节 领导力的相关理论.....	(29)
第二节 领导力训练方案.....	(32)
第三章 大学适应	(56)
第一节 适应的相关理论.....	(56)
第二节 新生适应的团体辅导方案.....	(58)
第四章 自信心提升	(72)
第一节 自信心相关理论.....	(72)
第二节 自信心提升训练方案.....	(74)
第五章 学习能力提升	(88)
第一节 学习能力相关理论.....	(88)
第二节 学习能力训练方案.....	(91)
第六章 意志力培养	(104)
第一节 意志力培养的相关理论.....	(104)
第二节 意志力培养训练方案.....	(107)
第七章 人际能力提升	(115)
第一节 人际交往的相关理论.....	(115)
第二节 人际能力提升训练.....	(117)



第八章 恋爱成长团体训练	(134)
第一节 情感发展相关理论.....	(134)
第二节 大学生恋爱成长训练.....	(137)
第九章 情绪管理	(149)
第一节 情绪管理的相关理论.....	(149)
第二节 情绪管理训练方案.....	(152)
第十章 生命教育	(166)
第一节 生命教育的相关理论.....	(166)
第二节 生命教育训练方案.....	(169)
第十一章 压力应对	(179)
第一节 压力应对的相关理论.....	(179)
第二节 压力应对训练方案.....	(181)
第十二章 个人成长	(193)
第一节 个人成长的相关理论.....	(193)
第二节 个人成长训练方案.....	(196)
第十三章 网络健康团体训练	(210)
第一节 网络教育的相关理论.....	(210)
第二节 网络健康教育训练.....	(214)
第十四章 职业生涯规划团体训练	(223)
第一节 职业生涯规划的相关理论.....	(223)
第二节 职业生涯团体训练.....	(226)

第一章 大学生人格培养与团体辅导

第一节 大学生人格培养

20世纪以来,人类对科技的驾驭能力达到了一个前所未有的程度,科技的进步又进一步催生了教育的发展,但与此同时人类所普遍面临的社会问题也日益突出,大学校园内的攻击性和暴力事件也层出不穷。面对这样的情况,当今教育界将高等教育的关注点由单纯的对知识体系的重视转向同时对人格培育体系的关注。而高等院校的责任也由单纯的对知识技能的传播转向知识与人格的双重培养。高等教育人格培育的工作主要是通过对大学生的人格特质、价值观进行培养,使其具备良好的心理素质和正确的价值观,从而为其今后步入社会打下良好的基础。步入21世纪,以形成人的健康个性为根本特征的“素质教育”成为教育改革与发展的主旋律。实施素质教育对增强大学生的社会适应能力,使其适应社会巨大的竞争压力具有重要的帮助。同时,在应试教育向素质教育转变过程中,越来越多的教育界人士认识到应试教育的弊端,急切地提出“应重视人格形成的教育”。作为高等院校,为迎接知识经济革命的到来,培养跨世纪人才,不应只重视知识的传授和能力的培养,更应重视情商的开发、人格的塑造。

一、人格的含义及其特征

“人格”一词,为诸多学科所共同关注,但它却是一个不易界定的概念。人格最早起源于拉丁文“persona”一词,英文表达是“personality”,其原意是指假面具(mask)。西方心理学界对人格的研究十分深刻,著名心理学家弗洛伊德认为人格由本我、自我、超我三部分组成,一个人的行动实际上是这三种成分相互作用的动力过程。德国心理学家埃里克森从人格发展的社会性出发,认为人的人格的发展需经历基本的信赖与不信赖、自主与羞愧、主动与内疚、勤奋与自卑、同



一性与角色混乱、亲密与孤独、繁衍与停滞、自我整合与绝望八个阶段。人格是一个复杂的范畴,科学地理解人格的内涵是培养成熟人格的基本前提,对人格内涵的把握关系到整个研究体系的构建。人格学是从整体上研究人格的,它所下的定义则涵盖了人格的全部本质、内涵和外延。它将人格定义为:人格是现实的有特色的个人,是人经由社会化获得的,具有内在统一性和相对稳定性的个人特质结构,是人思想和行动的综合。要把握这个概念应该明确以下几点:第一,人格是全面整体的人。第二,人格具有相对稳定性。第三,人格是有特色的个人。人格是人的独特的结构。第四,人格是一个内在动力组织。第五,人格是社会化的产物。同时,正确地理解人格的内涵,必须将其和相关的概念相区别。首先,人格与品格相异,人格是心理学科的范畴,它反映的是人的整体心理状况;而品格是伦理学概念,它表明的是人的道德品质,在伦理的角度上反映了个体人格的特征和状况,从这个意义来讲,品格是人格下位概念。其次,人格与性格也不相同,性格反映的个体某一方面的心理特征,而人格是对个体全面的心理面貌的反映,性格是人格的一部分,二者是局部与整体之间的关系。再次,个性与人格的关系,从心理学的角度来看,个性就是人格,二者是同一概念。人只有充分体现他的独立人格,才能体现自身的存在,社会也能显示其巨大的创造力。这也是研究人格的现实意义所在。

人格和其他的社会现象一样,作为一个独立的范畴,有其自身的特征。普遍性的人格有以下特征:

1. 人格的相对稳定性

每个人在自己长期的生活道路上形成独特的人格心理特征。这种人格特征形成之后具有相对的稳定性,在没有重大外界变革的情况下,一般是不易改变的。人的性格发展中有动和静两种因素,性格发展的各个连续阶段就是动的因素,性格类型始终保持相对稳定就是静的因素。这两种因素是相互依存的。在任何一种道德行为中,两者都是固有的。

人格的这种稳定性表现在不同的时间和地域上。但这种稳定性也并不是完全不可变的,如个人在不同的情境中,人格可反映出不同的方面。也可以暂时地受到一些事情的制约,而导致人格的这种性质发生相应的变化。如果在没有明显外部原因的情况下,这种个性的相对稳定性出现问题,会在一定程度上表明人的心理状况发生异常。

2. 人格的主体性

人格是人的主体性在人身上的集中表现,是人作为社会活动主导者的一种资格。所谓主体性,就是人作为社会关系活动主体的特定规定性。主体作为一个关系的范畴,只有在发生了主客体关系的地方,才会有主体。人之所以能够成



为主体,是在他同自然、社会以及他自身发生的主客体的关系中得以确立的。主体性既是一个属性的概念,也是一种交互性的关系概念,是只有在关系中才具有其存在意义的属性概念。人格的主体性表明其作为整个社会生活的主体,在社会生活中以其主体意识积极参加社会实践活动,发挥其主体地位的作用。另外,主体性也意味着个体的需要、才能、素质和价值的自我确证与为社会作贡献之间的和谐统一以及人的创造性、认识力和能动性的最大发挥,在人格与文化互动中实现人和社会的同步发展和提高等。

3. 人格的整体性

人格是一个由多种因素组成的统一体,个体的个性倾向、心理过程和个性心理特征按照一定标准有机结合在一起,人格的整体性还体现为它所包含的对立因素的统一。对于人格组成的各种因素我们应该避免采用一种否认或者投射的方法来加以对待,因其作为人性中原始本性的部分在其本体方面就有一种自发地寻求表现的要求,在根本上对其加以抗拒是不现实的,正确的方法是能够寻求一种对立面的支撑,实现人格的整体性的统一。人格的整体性要求人格能够得到完整的发展。人格完整是指人格构成的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。

4. 人格的自然性和社会制约性的统一性

人格的形成和表现,离不开个体生存的环境,从受孕的那一刻起,环境因素就对人格的形成起作用。不同母体环境是不同的,对新生儿就有不同的影响。这是人格的自然性。同时,人格的形成受社会环境的影响,并反映其社会文化背景的特点,这是人格的社会制约性。人通过参加社会活动使自己成为社会的成员,人格也便成为社会的人所拥有的一种特质。它与个人所处的文化传统、社会制度、种族、民族、阶层地位、家庭有密切关系,人格既是社会化的对象,也是社会化的结果。人格的自然性与社会性是相互统一的,自然性中先天性的因素对个体的社会化、社会性的发展具有重要的基础作用,同样,人格也是在这种社会化的过程中得以发展的。

5. 人格的独特性

与人格的自然性和社会性相对应,个体人格有其独特性,这一方面受其所处的自然环境、遗传因素的制约。同时,受个体所从事的社会活动的影响,个体人格的养成因社会环境的不同而产生差异。人的个性是人的社会性的核心内容,只有充分表现个性才能充分表现共性,个性越多样,共性越丰富。“人只有充分体现他的独立人格,才能体现他自己的存在,社会也才能显示其巨大的创造力。



每个人都有自己的特殊性和不可替代性。”^①

二、健康人格

完整的人格范畴,包括人格心理特征、人格心理倾向和自我概念三个方面。健康的人格是各种人格特征的完备结合。健康的人格,具有强烈的自我意识,充满自尊、自信和自爱。

健康人格的相关理论:

1. 精神分析学派健康人格理论

精神分析学派主要是通过对变态人格的研究来对健康人格的特征进行探讨的。精神分析学派的创始人弗洛伊德从人格结构理论出发,主张健康人格形成的关键是自我因素,只有强大并且充满理性的自我才能平衡本我与超我的对立从而实现人格结构的平衡。弗洛伊德最推崇的健康理想的人格是“生殖性人格”,具有这种人格的人能够消除本能力量的破坏作用,不仅在性方面,而且在心理和社会方面都到达完美的境界。他的理论由于过分强调生物本能的作用,而忽视了社会因素对人的影响,因此受到广泛的抨击。

另外一位精神分析学派大师荣格也就健康人格提出了自己的观点。他认为健康人格是统合人格的思想,人格应当具备整体与统一性,只有这样的人格才是健康的人格,否则便是变态的人格。

精神分析学派强调人格各成分间的和谐统一是健康人格的重要标志,而人格结构间的相互冲突是导致人格失调的根源,强调自我的作用,成熟的和理性的自我是人格内部各因素之间动力平衡的基本要求,为后来的理论所继承。其局限性在于,由于精神分析学派精神分析学家的健康人格观一般是从精神变态者的研究所得到的启示,而对人格健康者缺乏直接研究,在此基础上的健康人格模式难免存在一定的局限,有待批判地吸收。

2. 人本主义健康人格观

作为精神分析学派的批判的力量,人本主义心理学派关注的是人格中的积极的因素。它将个体人格的发展看作客观内在规律支配发展起来的一个过程,是在自我意识的支配之下,逐步形成一个健全完善的整体,否认精神分析学派所认为的人格发展是由本能的欲望和心理创伤所决定的理论。他们认为早期的个体经验会对当前的人格产生一定的影响,但这种影响并非是固定的,过去的经验随着个体的社会经验的积累对人格的影响的决定性是不不断变化的。人本主义的健康人格的观点对于我们目前的教育工作形成了良好的理论支持,这也使得

^① 国家教委《中国新一代》杂志社编:《道德素质教育》,第86页。



对大学生进行人格教育、人格完善甚至人格纠治都成为可能。^①

人本主义心理学所主张的健康人格理论的共同点在于：首先，他们是从人的积极层面研究中归纳出健康人格的基本特征；其次，他们都强调了健康人格的内部协调和统一性，其本质特征是个体与自己本性的协调统一，即按照自我实现倾向去体验和生活。人本主义观点的局限性在于忽视了个体与社会的相互协调，因而在具体的理论应用中存在着不足。

三、当代大学生健康人格培养

(一)当代大学生人格的现状其特征

大学生人格发展总体呈现出良好的态势，但如果对大学生人格要素中智力素质、道德素质、意志品质、心理素质等方面与理想指标进行对比的话，会发现还存在诸多问题：

第一，主体意识不强、厌学情绪明显。学习是大学生成才的主要途径，是在较短时间内接受前人积累的文化科学知识，并以此来充实自己的过程。但是，调查显示部分大学生不清楚自己到大学要学什么、怎么学、如何在学习过程中完善自己的知识结构，实现自己创造性的构想。

第二，道德认知能力高、道德行为差。通过问卷，可以明显地感觉到，当代大学生的道德人格具有明显二重性。即以集体主义的价值标准评判别人，以利己主义的标准评判自己。基本的文明素质与学识并非绝对成正比，前者并非是由后者必然带来的，社会不该因为一个人受过某种教育，就对他的文明素质完全放心。

第三，意志薄弱、自我调控能力不高。部分大学生学习主体性意识不强，在面对多种选择时，往往缺乏独立性和果断性。最明显的例子就是一些大学生迷恋网络游戏、处理不好学习与生活的关系，导致学业荒废。

第四，独立意识强、独立能力差。大学生从小生活在父母的关爱与呵护下，过多的关爱有时会成为他们成长中的一种束缚。他们渴望独立，上了大学，离开父母，有一种摆脱束缚、如释重负的心理感觉。他们不愿老师和家长过多干涉自己，喜欢独立思考，自己解决问题。但在调查中也发现，一方面大学生独立意识很强，另一方面，独立能力却很差，对父母、老师的依赖心理很强。

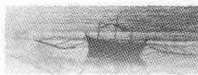
(二)大学生健康人格的特征

健康人格有以下的特征：

1. 良好的社会适应能力

适应是一个人能使自己与客观外在的现实相协调并不断向前发展的能力，

^① 参见龙晓东《论人本主义心理学的人格发展观》，载《湘潭大学学报》2004年第3期。



在个人和由多种因素组成的环境发生相互作用的过程中,可以完好地保持个人身心和社会行为适应的统一性,同时达到个体发展的目的。作为社会的能动者,大学生首先要适应社会,才可能改造社会,这是对大学生健康人格的基本要求。

2. 正确的自我意识

正确的自我意识是自我接纳的体现,是指对自己有着较为准确的了解,接受自己在现实中的位置,不因自身优点而骄傲,也不因自身缺点而自卑。其原则是对自己的优点与长处能够发扬光大;对于自己的不利条件或制约因素、缺点和不足,则能主动进行自我批判和自我教育,努力避免、改正和克服;能正确地估计自己的地位与作用,努力献身于符合社会发展规律和现实的社会理想。大学生正处于自我意识发展的关键期,对大学生来说,正确的自我认知是其健康人格成长的重要目标。

3. 协调内在与外在的关系

正确协调内在与外在的关系就是要求对人的关系和事件要保持平衡、灵活和全面的看法,以达到情绪、心态的平衡。它要求大学生要有预见人生挫折、威胁和冲突的能力,正确处理与他人、与社会的关系,保持与社会良好的接触,客观地分析、评价社会的得失,使自己的思想、目标、行动都能跟上时代的发展,与社会要求相符合。若发现个人利益与社会利益发生冲突,常能修正或放弃自己不切实际的计划和追求,以求与社会的协调一致。

4. 具备良好的创新能力

人人都有从事创造性活动的天赋,随着社会发展和科技进步,健康人格也在与时俱进,现代人格中发挥自己的创造性禀赋就是其本身内在的要求。大学生健康人格中被赋予了追求创新、培养创新精神的内涵。

(三)当代大学生健康人格塑造的重要性

1. 积极开展健康人格培育有利于大学生的全面成长

青少年时期是健康人格形成的重要阶段。当代大学生正处于青少年时期,其人格的需要结构^①和其他素质结构(包括身体素质、思想素质、道德素质、智能素质)正逐步成熟,引导大学生正确地面对自我,恰当地把握自我,不断完善自我,努力追求理想自我,是培养高素质、全面发展社会主义建设者的重要要求。高等院校作为社会人才培养的摇篮,有责任有义务为塑造大学生的健康人格贡献自己的力量,帮助大学生努力完善个体的人格要素,优化其人格结构,引导

^① 美国著名心理学家马斯洛理论把需求分成生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求五类,依次由较低层次到较高层次。



大学生在实现人格健康的基础上,向着理想人格的目标迈进。

2. 大学生人格培育是开展素质教育、培养合格人才的必然要求

大学生健康人格培育是当前教育改革的时代要求。大学生面临就业、学习、经济等压力,导致其产生一系列的问题,影响他们的健康成长。人格作为人的素质的重要组成部分,对人的综合素质的发展、提高有极为重要的作用。当前我国高校素质教育的目标是要培养具有良好的政治、思想、文化、道德和心理品质的社会主义接班人。其最基础的工作则应该是塑造大学生的健康的人格。

3. 大学生的健康人格培养是高校思想政治教育工作的必然要求

大学生人格培育工作与高校思想政治教育关系密切,思想教育的一个重要方面是对人的世界观、人生观、价值观的引导,而正确的社会价值观及人生观需要有良好的性格基础,只有具备稳定的、统一的人格,人的人生观、价值观才会稳定。对健康人格的培养,有助于引导大学生树立正确的人格目标,并为之奋斗,这与思想政治教育所具备的积极的价值引导是一致的。在新的历史条件下,由于改革开放和发展社会主义市场经济带来的新旧体制、新旧观念、中西文化等方面的冲突,必将引起人格价值认识上的矛盾、冲突。而健康人格培养有助于填补某些价值上的“真空”,引导人格向健康化方向发展,从而实现我们的育人目标,切实推动人的全面发展。

(四)健康人格塑造的重要途径

1. 大力加强综合素质教育,构建健康人格教育基础

人格的构成要素有许多种,其核心的要素是人的内在素质,表现在人的价值观念、思想意识等方面。人格的教育与塑造必须以提高人的文化素质为前提和基础,特别是面向大学生和面向知识经济时代的人格教育更是如此。

2. 积极探索新型的教育方式

首先,必须把外部的传导式教育和开发人的自觉性结合起来进行人格教育。其次,采取启发体验式的教育方法。当前,一种新型的教育方式——团体辅导正在日益改变着传统的教育方式,它主张以一种互动的、体验式的方式使受教育者得以将外在的感受充分地内化,借以从更深的层次来提高自身的人格素质。

3. 激发自我建设的意识是大学生健康人格教育的核心

人格作为个体的内在的素质的综合体现,是个体在其环境交互作用的过程中逐渐形成的。它使个体适应环境时,在需要、动机、兴趣、态度、价值观念、气质、外形与生理方面,都有不同于其他个体之处,即对自我存在的一种肯定。自我是人格的核心,怎样完善自己的人格,就应该从自我入手,应帮助学生认识自我、接受自我、改变自己。大学生是自我意识发展最快的时期,独立性、自主性日益增强。教育者必须充分尊重和调动大学生的主体能动性,促使大学生成为



人格建设的主人,使其意识到自我的需要,自我存在的价值。要激发其进行人格建设的意向,确立人格建设的目标,培养人格建设的方法和能力。教育者能给予受教育者最重要的帮助,应是唤起受教育者自我教育意识的高度觉醒。

第二节 团体辅导的基本理论

一、团体辅导的含义和特征

团体辅导(Group Counseling)又称“团体咨询”,是在团体情境下进行的一种心理咨询形式,它是通过团体内人际交互作用,促使个体在交往中通过观察、学习、体验,认识自我、探讨自我、接纳自我,调整改善与他人的关系,学习新的态度与行为方式,以发展良好的适应的助人过程。^① 团体咨询是种应用广泛、有效的咨询形式,尤其对青少年的心理健康发展来说,有着积极的促进作用。

团体辅导的特征:

1. 专业性

作为一项心理学领域的辅导形式,团体辅导具有专业性。首先,团体辅导的方案是预先设计的,有着心理学的理论和社会实践的依据。一套科学合理的团体方案有固有的形式和内容要求,需要设计者具备良好的专业知识。其次,团体辅导的领导者也必须具备专业知识。美国团体工作专家协会(ASGW)在1983年制定的《团体领导者训练的专业标准》中明确地规定了一个团体领导者必须具有相应的知识能力、技术能力以及临床团体经验。作为团体的领导者必须具备专业的技能才能够使团体的效能得以最大程度的发挥。

2. 开放性

团体辅导透过开放性的情境来引导成员获得内在需求的满足和外在信息的充实。团体辅导进行的过程中往往会创设一个有效的社会环境,使团体成员能够在其中得以互动从而切实体验到内心的感受,并使成员通过积极的探索达到目标,从中获得满足来不断提升其自身能力。

3. 互动性

团体辅导的互动性来源于团体的互动性。在团体辅导的过程中,团体成员之间是相互交流、相互启发的,彼此的认知、态度和经验是互相影响的。只有通过互动的形式,成员之间才能够共同努力,为达到目标而共同进步,从中个体能

^① 参见陈华《团体心理辅导促进大学生心理素质提高的实践研究》,载《中国健康心理学杂志》2004年第12卷第6期。



够体验到自我价值的满足和团体的动力。

4. 目标性

团体辅导都有特定的目标,团体辅导通过对社会环境的再现,并使成员置身其中参与一系列的互动性活动,协助成员获得正确的信息,以建立积极的认知、态度和行为,从而改变自身原有的缺陷和不足,达到预设的目标。

5. 一致性

团体成员尽管需要领导者的带领、引导,才能完成辅导目标,但前提是领导者与成员、成员与成员之间都必须有一致性的共识,如遵守团体契约和团体规范、认同团体、支持成员等共识。

6. 结构性

团体辅导从工作准备、团体形成到过程运作和成效评估都有一定的方法、技术与设计即运作模式。

二、团体辅导的理论基础

(一) 勒温的团体动力学

团体动力学理论是勒温将其早期研究个体行为的心理动力场或生活空间学说应用于研究社会问题的结果。它以研究团体生活动力为目的,主要研究团体的气氛、团体内成员间的关系、团体的领导作风等。团体动力学将群体研究与实证的实验方法结合起来,这对后来社会心理学的发展作出了很大的贡献。

勒温将团体视为一个动力整体,这个整体并非等于各部分之和,整体中任何一个部分的改变都必将导致整体内其他部分发生变化,并最终影响到整体的性质。勒温指出,个体和他的情境构成了心理场,与此相同,团体和团体的情境就构成了社会场;个体的行为主要由其生活空间内各区域间的相互关系决定,团体的行为也主要由团体的社会场中各区域的相互关系所决定。

1. 内聚力的研究

勒温还提出了“团体内聚力”的概念。他认为任何一个团体都面临着内聚和分裂对抗的压力,分裂的压力主要来源于团体内各成员间交往的障碍或团体内每个个体的目标和团体目标间的冲突;内聚力则是团体内抵抗分裂的力量。分裂和内聚是团体中时刻进行斗争的一对矛盾,一个良好的有生命力的团体必须要有较强的内聚性才能防止团体的分裂。团体的内聚性是由以下三种基础而形成的:一是个体由于对其他团体成员的喜爱而喜爱团体;二是由于团体成员资格能赋予成员以一定声望而使团体成员喜爱团体;三是由于团体是达到个人目标的手段而使团体成员喜爱团体。同时贝克还发现,不论团体内成员间相互吸引的原因如何,越是密切结合的对象越能够力求意见一致,越是密切结合的对象也



越受团体讨论的影响。

2. 团体与行为改变的相关性研究

勒温还对团体对其成员行为改变的影响作了系统研究。在研究中他发现,团体决定比单独作出的决定对团体中的个人有较持久的影响。勒温根据实验得出结论:如果要改变不良习惯等,首先使个体所属的社会团体发生相应的变化,然后通过团体来改变个体的行为,这样做的效果远比直接去改变一个个具体的个体更好。反过来,只要团体的价值不发生变化,个体就会更强烈地抵制外来的变化,个体的行为就不容易发生变化。这实际上就是格式塔整体比部分更重要的思想的具体体现。

(二)班杜拉社会学习理论

班杜拉认为人类的学习大多发生于社会情境中,只有站在社会学习的角度才能真正理解发展。他将自己的理论称为社会认知学习理论。

1. 观察学习

班杜拉认为在社会情境下,人们仅通过观察别人的行为就可迅速地进行学习。当通过观察获得新行为时,学习就带有认知的性质。班杜拉认为观察学习包括四个部分:(1)注意过程。(2)保持过程。(3)动作再生过程。(4)强化和动机过程。班杜拉认为学习和表现是不同的。人们并不是把学到的每件事都表现出来。是否表现出来取决于观察者对行为结果的预期,预期结果好,他就会愿意表现出来;如果预期将会受到惩罚,就不会将学习的结果表现出来。因此观察学习主要是一种认知活动。

2. 自我调控

随着社会化程度的不断加深,人们对外部奖励与惩罚的依赖越来越少,更多的是依靠自己的内在标准对自己的行为进行奖励和惩罚,即对行为进行自我调控。自我调控包括自我观察、自我评价和自我强化三种成分。人们进行自我评价的标准是怎样获得的呢?班杜拉认为既是奖励与惩罚的产物,同时也是榜样影响的结果。为自己设制高标准的人通常都是勤奋努力的人,努力也会带来成就。但同时,要达到高标准也是相当困难的。为自己设立高目标的人,更易体验到失望、挫折和抑郁。为避免抑郁,班杜拉建议把长远目标分成若干子目标,这些子目标应该是现实的、可实现的,当达成子目标时,即对自己进行奖励。

3. 自我效能

外在奖赏及榜样对高标准的设定和维持有重要影响是毫无疑问的。班杜拉认为自我控制和坚持严格的成就标准的原始动机来自于个体的内心,而非外在的环境。当人们实现了追求的目标时,就会觉得有能力,就会感到自豪、骄傲;如果无法达到标准时,就会感到焦虑、羞愧和没有能力。这种从成功的经验中衍生