

团体心理咨询的 实践与研究

龚惠香 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

团体心理咨询的 实践与研究

龚惠香 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

团体心理咨询的实践与研究/龚惠香著. —杭州: 浙江大学出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-308-07648-7

I. ①团… II. ①龚… 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 (2010) 第 102767 号

团体心理咨询的实践与研究

龚惠香 著

责任编辑 王 萍

封面设计 项梦怡

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司

印 刷 杭州浙大同心教育彩印有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 20.75

字 数 320 千

版 印 次 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-07648-7

定 价 46.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571) 88925591

前 言

作为“文革”结束恢复高考后的第一级大学生，毕业后我服从组织分配，一直在高校从事学生思想政治教育工作。在工作中，我接触了许多有心理问题的学生，但只凭我多年的工作经验去处理，有时感觉效果甚微。为了更有效地帮助学生，2004年2月，已近“知天命”之年、已有教授职称的我，不顾他人的不解，报名参加了浙江原野心理咨询师培训中心举办的国家二级心理咨询师的培训。说实话，培训结业后，对什么是团体心理咨询，还只是停留在文字表面上，甚至在取得国家二级心理咨询师职业资格以后，对团体心理咨询还是没有什么感觉。一直到2005年12月，我参加了由中国社会心理学会举办的“团体心理咨询研修班”的培训，才真正体会到了什么是团体心理咨询，为什么它会有那么大的功能和魅力。当时的老师是国际关系学院的张平教授。她采用团体心理咨询的技术给我们做培训，一边讲授团体心理咨询的知识，一边带领我们实践。记得那个培训班有三十多名学员，虽然我们的培训时间只有四天，但培训结束后，我们三十多名同学和张平老师都好像已经认识了很多年似的，关系特别好。

培训结束后，2006年3月至5月，我在浙江大学开始了我的第一次团体心理咨询工作，主题是“大学生自强训练”。对于咨询效果，我心里一点底都没有。没有想到经过短短的六次训练，学生的心理发生了很大的改变。最后一次活动时学生难分难舍的情景，至今还深深地留在我的脑海里。以后我在团体心理咨询方面投入了相当的精力，一边研读团体心理咨询及企业培训方面的书籍[亚隆(美)、柯瑞(美)、伊德·E·雅各布斯(美)、林孟平、樊富珉、白羽、钟志农、刘勇、韩庭卫等人撰写]，一边参加各类团体心理咨询实务操作方面的技术培训(曾两次参加国际关系学院张平教

授的培训，三次参加清华大学博导樊富珉教授的培训、一次参加南京大学桑志琴教授的培训），一边在浙江大学、浙江大学城市学院、杭州师范大学钱江学院等高校为学生、辅导员开展了多场以“减压”、“人际关系”、“领导才能”、“新生适应”、“职业生涯规划”等为主题内容的团体心理咨询工作，并到社区、部队、企业做了多场团体咨询工作坊，均受到了培训对象的欢迎。

在开展团体咨询工作的同时，我也积极开展了这方面的研究。2008年“团体心理咨询在高校学生心理健康教育中的应用研究”获得了浙江大学教学成果二等奖；同年申请到了浙江大学重点课题“团体咨询在研究生心理健康教育中的应用与研究”和浙江省教育科学规划2009年度课题“团体心理咨询在新生转型中的应用研究”等。

我知道，在这个领域中，我还是个新兵，我的心理咨询理论功底也非常浅薄，还没有达到可以出书论著的水平，但我决心要研究、推动高校的团体心理咨询工作，希望更多的人因为这项技术而获益。本书是我近几年实践工作的总结，是浙江大学“团体咨询在研究生心理健康教育中的应用与研究”课题组工作的汇报，同时也想和高校同仁分享我和课题组成员的一些研究成果，还想给那些有一定心理咨询知识和团体心理咨询经历的心理咨询师提供一些可参考的团体心理咨询方案。

本书分为三部分：第一部分为理论篇，介绍了团体心理咨询的一些最基础的理论，主要为后面的两篇做一些理论铺垫。第二部分为实践篇，这是我最想奉献给大家的一部分内容。里面介绍了一些我自己比较喜欢用的结构性练习及近几年我在高校开展的团体心理咨询的方案，从中我们可以看到，团体心理咨询在高校教育中有着广阔的应用前景，不仅可以应用于一般的教育活动中，如新生适应教育、教学过程、班级团体活动等；还可以应用于学生的社会与发展教育活动中，如成长教育、生涯规划、人际交往训练等；还可以针对一些特殊困难的人群，来解决个人的困惑、治疗心理疾患、矫正适应不良行为（这部分内容可以参见樊富珉的《团体心理咨询》）。本书中咨询的对象虽然以研究生为主，但只要把每次三小时的活动分成两次，同样可以适用于大学生这一群体。我们还可以选取其中的一次活动，在社区、部队、企业等单位做成某个主题的工作坊，如减压工作坊、情绪

管理工作坊、性格发现工作坊等。有的虽然以大学生为对象，但同样也可以应用到研究生中去，如新生适应团体咨询方案。第三部分为研究篇，这是本书的一个特点。笔者这几年一直关注研究生、大学生的心理健康状况，在从事心理健康教育工作的同时开展了一些研究工作。研究篇首先展示了当前高校研究生、大学生的心理健康现状，这些数据都是来自笔者本人或课题组成员的问卷调查，可以为高校同仁开展心理健康教育和研究工作提供依据；同时针对我们开展的几次团体心理咨询，进行了效果评估，从中可以看到团体心理咨询在帮助学生优化个性、开发潜能、提升心理素质诸方面都有较大帮助，从而让我们增添了从事高校学生心理健康教育工作的信心，更加坚定地从事团体心理咨询工作，为青年学生的成长成才作出自己的努力；最后报告了笔者近几年对于团体心理咨询疗效因子的研究成果，有助于我们了解团体心理咨询为什么能改变成员，它是通过哪些因子起作用的。

本书的撰写花了一年多的时间，当我终于完成书稿时，内心的激动和感激之情油然而生。首先要感谢的是我的两位老师：一位是国际关系学院的张平教授，是她带领我走进了团体心理咨询的领域，是她让我第一次领略了团体心理咨询的独特魅力，是她一直鼓励着我，给了我从事这一工作的信心；另外一位是清华大学博士生导师樊富珉教授，感谢她把团体心理咨询技术全面系统地引入中国。参加她的三次培训，不仅让我见识了大师的风范、深厚的心理学功底和独特的个人魅力，而且让我感受到了她对事业的执著、对工作的敬业，同时更是在团体咨询的技术上给了我许多帮助。这几年她的《团体心理咨询》等书籍一直陪伴着我，指导着我在团体心理咨询方面的实践和成长。

其次，我要感谢我的课题组成员，他们是沈燎、吴为进、尹金荣和朱锦士。感谢他们和我一起申报课题，一起进行问卷调查和统计，一起进行团体咨询。没有他们的积极参与和支持，我是不可能完成这一课题，也不可能完成这本书的撰写的。

再次，我要感谢浙江大学研究生院的领导，是他们对研究生心理健康教育工作的重视，是他们对我的大力支持和帮助，使我的课题得以完成、我的专著得以出版。

在团体咨询的组织过程中，我还得到了浙江大学心理健康教育中心主任陈庆老师，浙江大学研究生工作部蒋笑莉、何俊杰老师，浙江大学城市学院周笑平老师，浙江大学研究生心理健康协会李梅、邵一岚等同学的大力支持；在问卷的发放和数据的统计过程中，得到了浙江大学各学院分管学生工作的领导和辅导员、浙江大学城市学院行管 0801 班夏腾腾等十位同学、浙江大学计算机学院的江翔同学和浙江大学城市学院的褚建柯老师的大力帮助；在本书的编写过程中，参阅了国内外许多专家学者的研究论著和实践成果；在出版过程中，得到了浙江大学出版社的大力支持，在此一并表示衷心感谢！

最后我更要感谢浙江大学和浙江大学城市学院领导对我工作选择的尊重、理解和支持，让我能够在从事多年的管理工作后，转行专门从事教师工作，才有机会完成这本书的撰写。

由于笔者水平有限，同时在这一领域的工作经验也不够丰富，本书一定存在这样那样的缺点和疏漏，敬请专家、同行和广大读者批评、指正。

龚惠香

2010年1月于求是园

理论篇

第一章 团体心理咨询的基础 / 3

- 一、团体的基本概念 / 3
- 二、团体心理咨询的基本概念 / 7

第二章 团体心理咨询的领导者 / 15

- 一、成功领导者的特征 / 15
- 二、成功领导者应具备的条件 / 20
- 三、团体领导者的角色 / 21

第三章 团体发展阶段 / 22

- 一、团体的发展过程 / 23
- 二、团体阶段的特征 / 25
- 三、团体咨询对人心理帮助的实现机制 / 27

第四章 团体心理咨询的主要理论 / 31

- 一、团体精神分析法 / 31
- 二、个人中心团体疗法 / 41
- 三、团体行为疗法 / 46

- 四、理性情绪团体疗法 / 50
- 五、沟通分析疗法 / 56
- 六、心理剧疗法 / 64
- 七、团体心理咨询理论的总结和归纳 / 71

实践篇

第五章 团体心理咨询中常用的结构式团体练习 / 77

- 一、常用的热身活动 / 77
- 二、团体初始阶段促进成员相识的活动 / 92
- 三、团体中间阶段的练习 / 98
- 四、团体结束时的练习 / 176
- 五、常用的故事 / 184

第六章 团体心理咨询方案的设计实例 / 201

- 一、团体心理咨询设计需考虑的基本要素 / 201
- 二、团体心理咨询方案的设计内容 / 202
- 三、团体心理咨询方案设计实例 / 202

研究篇

第七章 高校学生心理健康状况的调查报告 / 225

- 一、研究生心理健康状况及教育需求的调查报告 / 225
- 二、大学生心理压力状况的调查及演变研究 / 236

第八章 团体心理咨询的应用研究 / 247

- 一、团体心理咨询在研究生“减压”训练中的应用研究 / 247
- 二、团体心理咨询在研究生“职业生涯发展”中的应用研究 / 253

三、团体心理咨询在研究生“情绪管理”中的应用研究	/ 257
四、团体心理咨询在研究生“领导才能”训练中的应用研究	/ 261
五、团体心理咨询在高校学生“自强”训练中的应用研究	/ 266
六、团体心理咨询在高校新生适应教育中的应用研究	/ 272
七、团体心理咨询在课程教育中的应用研究	/ 280
第九章 团体心理咨询疗效因子的调查研究	/ 297
一、有关疗效因子的简单介绍	/ 297
二、有关疗效因子的问卷调查结果	/ 300
三、调查结果分析	/ 305
附录	
一、研究生心理健康现状及教育需求的调查问卷	/ 308
二、大学生心理压力状况的调查问卷	/ 311
三、浙江大学研究生团体咨询的宣传资料	/ 314
四、评估问卷调查表	/ 317
(一)“大学生心理素质训练课程”自我评估调查表	/ 317
(二)“我爱我家——新生适应团体咨询”效果追踪评估问卷	/ 319
主要参考文献	/ 320



第一章

团体心理咨询的基础

如果你是第一次学习团体心理咨询，那么你首先要了解以下问题：

- 什么是团体？
- 什么是团体心理咨询？

一、团体的基本概念

（一）团体的定义

什么是团体？不同的学者有不同的描述。著名的社会心理学家勒温^①（Kurt Lewin, 1984）从团体动力学的角度认为，不管团体的大小、结构以及活动如何，所有称为团体的都需要建立在其成员彼此互动的基础上。柯瑞^②（Gerald Corey, 1987）将团体理解为具有目标、内容、架构、过程及评估等要素的一群人所形成的集合体。Johnson（2000）则把团体定义为：两个或更多的人的面对面互动，每个人都意识到自己是团体的成员，每个人都意识到属于团体的其他人，每个人都意识到在他们努力获得共同目标的过程中他们之间积极的相互依赖。^③ 清华大学教授樊富珉认为团体是两个

① 库尔特·勒温（Kurt Lewin, 1890—1947）：场论的创始人，社会心理学的先驱，传播学研究中守门理论的创立者。

② 柯瑞（Gerald Corey）：美国加州大学富尔顿分校公共事业系的名誉教授，美国专业心理学委员会的咨询心理专家、注册心理学家，美国心理学会委员以及团体工作专家协会的会员。

③ 刘勇：《团体心理辅导与训练》，中山大学出版社，2007年5月第1版，第1页。

或两个以上独立的个体通过彼此互动，互相影响的个人集合体。^①

可见，作为一个团体应当具备以下四个要素：

1. 组织性。团体是一种有序的组织，而不是一群人的简单组合。团体的组织性取决于团体角色、团体规范和成员间关系这三个基本要素。这一组织必须有两个以上的人组成，而且有一定的行为规范以保证团体目标和团体利益的实现。每个成员在团体中都扮演着一定的角色，如领导者、追随者、沉默者等。团体成员之间形成的关系对团体功能与效率有直接或间接的影响。

2. 共识性。团体彼此有共识，即团体成员有共同的目标、理想、兴趣、价值，志同道合，一个团体的共识越多，团体的凝聚力就越强^②。

3. 互动性。团体成员之间必须具有互动性，他们借助于语言、非语言方式相互交流和分享彼此的感受。樊富珉把互动分为正向互动和负向互动。团体成员的彼此了解、关怀、支持、鼓励、欣赏、协助都属于正向互动，而彼此挑剔、责备、讽刺、挖苦、欺骗、打击等属于负向互动。

4. 整体性。每个成员都清楚地知道自己是团体的一个重要分子，要与团体休戚相关、荣辱与共，团体成员要互相支持、互相依赖。

（二）团体的类型

团体的类型很多，可以按照不同的标准分成不同的类型。

1. 以团体的目标为划分标准，团体可以分为：

（1）教育团体。通过提供不同主题的信息及团体成员分享来实施教育功能。例如，学生学会如何学习，妇女学会如何保护自己免遭强暴，管理者学会如何更好地督导下属等。

（2）讨论团体。通过围绕某一共同主题展开讨论，其目的是为团体成员提供一个交流想法和交换信息的机会。领导者主要充当推动者的角色，因为这个主题他并不需要比团体成员拥有更多的知识。例如，学生读书俱乐部、时事团体等。

^① 樊富珉：《团体心理咨询》，高等教育出版社，2005年5月第1版，第1页。

^② 同上，第2页。

(3) 任务团体。针对某项特定的任务，团体成员讨论、相互配合与行动从而完成任务。这类团体一般只会面一次或少数几次，任务完成后，团体就解散了。例如，员工会议、学院会议、运动会团体操表演队等。

(4) 成长团体。由希望体验置身于团体中的感觉或者希望对自我探索的成员组成。成长团体为每个成员提供探索与发展个人目标以及更好的理解自我与他人的机会。例如，职业生涯规划团体、增强自信心团体等。

(5) 咨询团体。成员因为生活中的某些问题或心理困扰需要解决而来参加的团体，通过团体动力获得帮助。例如，单亲家庭子女自强训练等。

(6) 支持团体。这一团体由一些带有相同问题的成员组成。通过成员之间的思想交流和情感分享，彼此帮助解决某些问题和忧虑，相互支持，提高面对困难的信心和勇气。例如，贫困生支持小组、自然灾害受害者团体等。

更多的类型例子可以参见美国伊德·E. 雅各布斯 (Ed E. Jacobs)、罗伯特·L. 马森 (Robert L. Masson) 和赖利·L. 哈维尔 (Riley L. Harvill) 著的《团体咨询：策略与技巧》。

2. 以团体成员的背景、问题性质的相似性为划分标准，团体可以分为：

(1) 同质型团体。它是指团体成员的年龄、性别、学历、生活经历、心理问题具有一定的相似性。例如，大学生团体、减压团体、考试焦虑团体、妇女团体等。它的好处在于：团体成员因背景、条件相似而有更多的共同语言、共同体验，相互之间容易沟通，能互相关心，不会感到孤立，而且成员可以从其他人的经验中得到解决问题的启发。

(2) 异质型团体。它是指团体成员的自身条件、个人特质或所遇到的问题差异性很大，情况比较复杂。这类团体常常因为志不同、道不合、话不投机而难以沟通和建立信任关系，从而妨碍团体的发展，而且对领导者的要求很高，领导者的知识、经验、能力直接影响咨询效果。这类团体的好处在于可使其他成员成为问题者的协助人。如讨论到某一成员的问题时，不同的成员可以从不同角度客观地提供经验、资料和分析。例如，两性关系成长团体、社会人士的生涯辅导团体等。

3. 以团体咨询活动的程序性为划分标准，团体可以分为：

(1) 结构式团体。它是指为了帮助成员学习，事先做了充分的计划和准备，根据团体所要实现的目标来设计相应活动程序和引导成员积极参与。

这种类型的团体的优点在于：团体目标明确、活动安排程序化、领导者与成员的角色明确、重视团体互动气氛、改善成员的目标行为、有团体焦点主题等。这种类型的团体比较适合于青少年，如大、中学生团体。

(2) 非结构式团体。它是指不刻意安排有程序的固定活动，强调成员的自主性的团体。领导者配合成员的需要，根据团体动力的发展状况及成员彼此的互动关系来决定团体的目标、过程及运作程序。领导者常潜入团体中，身份不易被察觉，主要任务是催化、支持。非结构式团体也会适当运用团体活动和练习。这种类型的团体一般比较适合年龄较长、心智成熟、表达能力较强的人。

4. 以团体咨询的功能为划分标准，团体可以分为：

(1) 成长性咨询团体。成长性咨询团体是学校心理健康教育的基本团体模式，也是应用最为广泛的咨询团体形式。它的主要目的是通过团体成员的主动参与，有效地表达自我，找到同伴共同的兴趣与目标，在此基础上交流、互动、体验和反思，得以自我成长与自我完善。例如，领导才能拓展团体、自我探索团体、职业生涯规划团体等。

(2) 训练性咨询团体。训练性咨询团体是学校心理健康教育的重要团体模式。训练性咨询团体重视团体成员人际关系技能的训练，着重借由团体背景下的行为演练培养成员解决问题的能力。训练性咨询团体的主要功能是为团体成员提供一个实验室，通过团体内的互动性体验，协助成员改善非适应性社会行为，学习对自己、对他人、对团体的理解与洞察或者新的行为模式。例如，沟通技巧训练团体、减压训练团体等。

(3) 治疗性咨询团体。治疗性咨询团体是学校心理健康教育的重要的补充形式。通过这种咨询团体的特有治疗性因素，来改变成员的人格结构，实现心理康复的功能。治疗性团体一般持续时间比较长，所处理的问题比较严重，往往针对某种行为异常，如焦虑、抑郁、性心理障碍等。例如，家庭治疗团体、哀伤治疗团体等。

5. 以团体成员的固定程度为划分标准，团体可以分为：

(1) 封闭式团体。封闭式团体是指从第一次团体聚会到最后一次团体聚会，其参加成员保持固定不变的团体。封闭式团体的成员有较高的和谐性和认同感，团体凝聚力和信任感较强。一般情况下，团体咨询常采用封闭式的方式进行。

(2) 开放式团体。开放式团体是指参加团体的成员并不固定,新成员有兴趣可以随时加入,旧成员可以随时离开的团体。例如,大学生读书俱乐部等。

另外,还可以根据团体规模为标准,把团体分成小团体、中团体和大团体;根据团体领导者所依循的心理咨理论取向为标准,把团体分成心理分析团体、阿德勒治疗团体、认知治疗团体、行为治疗团体、理性情绪治疗团体、心理剧团体、会心团体、现实治疗团体、沟通分析团体等。

二、团体心理咨询的基本概念

(一) 团体心理咨询的定义

团体心理咨询是从英文 group counseling 翻译而来的。group 可译为小组、团体、群体、集体, counseling 可译为咨商、咨询、辅导,所以团体咨询与小组辅导、集体咨询、团体辅导概念相同。从习惯上来讲,我国台湾地区多用团体咨商和团体辅导,香港地区多用小组辅导,大陆多用团体咨询、集体治疗。

团体心理咨询,是在团体情境中提供心理帮助与指导的一种心理咨询的形式。它是一种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,以发展良好适应的助人过程。^①

一般而言,团体心理咨询由 1~2 名领导者主持,根据团体成员问题的相似性组成团体,通过共同商讨、训练、引导,解决成员共有的发展课题或心理困扰。

(二) 团体心理咨询的要素

台湾师范大学吴武典教授提出团体咨询须具有下列四项要素:

^① 樊富珉:《团体心理咨询》,高等教育出版社,2005年5月第1版,第4页。