



團體諮商

方案設計與實例

謝麗紅

◎著



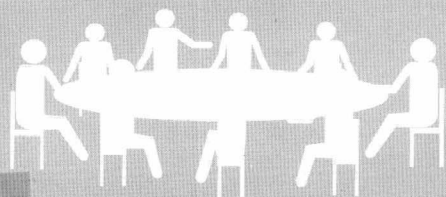


團體諮商

方案設計與實例

謝麗紅

◎著



五南圖書出版公司 印行

國家圖書館出版品預行編目資料

團體諮商方案設計與實例／謝麗紅．

--2版．—臺北市：五南，2009.09

面；公分

ISBN 978-957-11-5632-3（平裝）

1. 團體諮商 2. 方案設計

178.4

98007410



1BN2

團體諮商方案設計與實例

作 者 — 謝麗紅(369.3)

發行人 — 楊榮川

總編輯 — 龐君豪

主 編 — 陳念祖

責任編輯 — 李敏華 雅典編輯排版工作室

封面設計 — 童安安

出 版 者 — 五南圖書出版股份有限公司

地 址：106台北市大安區和平東路二段339號4樓

電 話：(02)2705-5066 傳 真：(02)2706-6100

網 址：<http://www.wunan.com.tw>

電子郵件：wunan@wunan.com.tw

劃撥帳號：01068953

戶 名：五南圖書出版股份有限公司

台中市駐區辦公室/台中市區中山路6號

電 話：(04)2223-0891 傳 真：(04)2223-3549

高雄市駐區辦公室/高雄市新興區中山一路290號

電 話：(07)2358-702 傳 真：(07)2350-236

法律顧問 元貞聯合法律事務所 張澤平律師

出版日期 2002年2月初版一刷

2009年2月初版五刷

2009年9月二版一刷

2011年9月二版二刷

定 價 新臺幣380元



修訂版序

本書初版於民國九十一年二月出版印行至今轉眼已有七載。這期間個人持續致力於團體諮商這個領域的教學、研究與實務工作，在教學與服務相長的過程中累積了屬於本土化的專業經驗。很高興有這個機會將這段期間所累積的經驗呈現於本書新增章節——團體歷程與效果評估，讓本書的理論概念能從團體諮商的方案設計開始，到掌握有利團體進行的過程因素，以至團體結束後評估團體方案效果為止，使團體領導者能了解自身在整個團體生命歷程中所扮演的專業角色與任務。

對於筆者而言，能將多年獻身在諮商與輔導領域的教學與實務經驗形成文字，與諮商領域的同好分享，是人生的一大樂事！本書自印行以來，承蒙各大專院校教授與學生採用為相關課程之主要參考書籍，團體諮商工作者以本書為設計與帶領團體時的參考工具，同時也蒙受許多學者先進惠賜鼓勵與五南圖書出版公司的支持，謹此並致謝忱！

謝 麗 紅

國立彰化師範大學輔導與諮商學系

民國 98 年 3 月



序

以團體諮商方式進行助人工作是當前主要的趨勢，學校及社會機構的諮商人員運用團體諮商的情形不斷增加。團體諮商具備節省人力、提供行為示範、成員間維持長久支持及多重回饋等特性，因此可協助個體自我探索、自我瞭解、自我調適與自我實現。尤其輔導對象若為青少年，團體諮商的方式更是適合他們，因為青少年期的重要他人及認同對象是同儕，受同儕的影響相當深遠，希望能被同儕接納與隸屬於團體。對青少年而言，團體諮商可以提供一個地方，讓他們可以分享並體驗他們衝突與困擾的感受，發現他們並非獨自陷在掙扎的痛苦當中，討論與建立自己的價值觀，學習與同儕及成人溝通，從領導者與團體成員的示範與回饋中學習，故團體諮商可說是協助青少年的一項有效的輔導策略。

由於團體諮商被廣為運用，因此如何有效地進行團體諮商受到實務工作者相當的關切。本書的構想來自於多年訓練團體諮商領導者的教學經驗與回應實務工作者的需要，目的在協助團體領導者在領導團體前能做好團體前的準備工作，以利團體諮商有效地進行。本書共分兩個部分，第一部分是理論篇，內容包括：團體方案設計與青少年團體諮商的特性與原則；第二部分是實務篇，內容為適合青少年發展任務的團體諮商方案設計，包括：自我探索、人際關係、兩性關係、學習輔導、情緒管理與生涯規劃等團體方案設計。希望能提供團體諮商領導之學習者或團體諮商實務工作者，對團體方案設計與青少年團體諮商的特性有進一步的瞭解，及在設計團體方案或進行團體諮商時之

實際可參考的青少年團體方案設計。

本書理論篇的部分由本人執筆，而實務篇的團體方案則是邀集國立彰化師範大學輔導與諮商學系大四修習團體諮商實習的準諮商員所設計，經由本人加以檢核、修正，並由設計者實際針對青少年進行團體諮商後，評估其實際之可行性、再次修正後完稿，因此頗具實用性與可行性。參考者可以就您擬定進行的團體性質、配合團體成員的需要狀況，選擇適合的團體方案進行，或加以調整以符合您的實際需要。

本書得以完成，要感謝所有參與團體諮商方案設計的準諮商員，與五南圖書出版公司，希望我們的投入能對青少年團體諮商實務工作之推展有所助益。筆者雖然立意良好，然而疏漏之處在所難免，尚祈先進不吝賜正。最後要謝謝我親愛的先生嘉吉對我的支持、鼓勵與協助，使我能盡情地在家庭與事業等各方面均衡發展，有了你的陪伴使生命顯得更加豐富與美麗！

謝麗紅

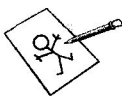
彰化師大輔導與諮商學系

民國 90 年 9 月



目 錄

第一部分



理論篇



第一章 團體方案設計 3

- 一、團體活動方案的功能 5
- 二、團體方案設計的考量因素 7
- 三、活動安排的原則 11
- 四、方案設計的內容 12
- 五、團體發展階段的設計重點 14
- 六、每次團體的設計架構 15
- 七、團體方案設計之步驟 17
- 八、常見的設計問題 18



第二章 青少年團體諮商的特性與原則 25

- 一、青少年的發展特徵 27
- 二、青少年的發展任務 27
- 三、青少年的需求 28
- 四、青少年團體諮商 29
- 五、青少年團體探討的主題 29
- 六、青少年團體的特殊注意事項 30
- 七、青少年團體常遭遇的問題 32

八、因應之道 33

九、團體前的準備工作 34

第三章 團體歷程與效果評估 39

一、團體諮商工作同盟 41

二、團體凝聚力 45

三、團體氣氛 47

四、團體互動 50

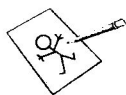
五、團體發展歷程 57

六、團體成員滿意度 62

七、團體目標達成度 64

八、團體概念化與團體評估 66

第二部分



實務篇

第一章 認識自我團體 77

第二章 自我探索團體 115

第三章 人際關係團體 153

第四章 兩性關係團體 187

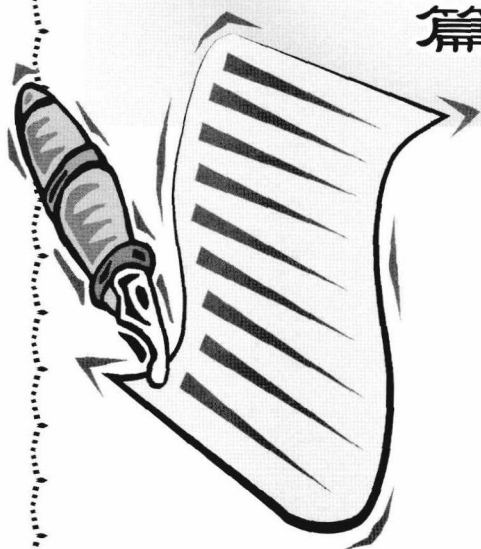
第五章 學習輔導團體 223

第六章 情緒管理團體 269

第七章 生涯發展團體 307

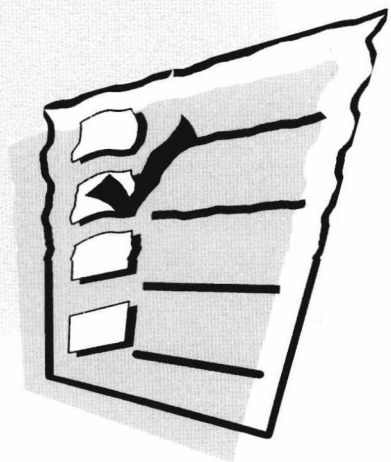
第一部分

理 論 篇



第1章

團體方案設計





好的開始是成功的一半，團體開始前的準備工作對團體的進行與成效而言相當重要，領導者應該審慎地考慮如何做好團體前的準備工作，尤其是團體方案的設計，是領導者不可或缺的能力。完整適切的團體方案設計是團體有效進行的藍圖，透過團體活動的設計與安排，團體才能順利發展，符合團體成員的需要，達成團體的目標。本章討論重點在於團體方案設計的功能、團體活動設計時的考量因素、方案設計的內容、設計重點、設計的步驟以及常見的問題等方面的議題。

一、團體活動方案的功能

通常結構性的團體，領導者會事先安排、設計活動來帶領團體，此種團體有預定的團體目標及學習情境，由領導者引導成員進行活動，以有計劃的學習主題貫穿整個團體過程，使成員循序漸進地學習。透過活動的設計與安排，可以促進團體發展，達成團體的目標與任務。茲將團體活動的主要功能列舉如下：

1. 增進成員的自我揭露

團體成員在團體剛開始時，由於對團體其他成員不熟、不清楚團體的運作方式，可能不容易自我揭露，不知如何適當地在團體中呈現自己。因此透過團體活動，可以讓成員較熟悉團體的進行方式，較容易降低呈現自己的壓力，增進其自我揭露的意願與程度。

2. 增進自我瞭解

透過團體活動，成員從自己的分享與表現，與其他成員的互動過程，或成員之間彼此的回饋中，可以更瞭解自己。例如有些活動協助成員探討自己的個性、興趣、性向、能力、價值觀、人際互動模式與人格特質等，皆足以增進成員對自己的瞭解程度。

3. 提供人際互動

適當的團體活動安排，往往可以打破成員之間的陌生、不熟與尷尬。

尬的互動僵局，增進團體的信任感與凝聚力，使得成員得以經由交談、接觸而增加了人際間的互動。

4. 發展社會技能

團體是個濃縮的小型社會，透過團體活動，成員可以經由與人互動中學習以獲得發揮社會功能所需的技能。例如成員在團體中學習如何與人展開人際關係、如何與人互動、如何展現與表達自己、接納他人的想法與意見、解決衝突等，這些都能促進成員達到社會化的過程。

5. 資料的蒐集

透過團體活動，成員可以獲得與自己、他人、環境等相關資料，這些資料對成員本身關切的議題、成員彼此的互動與團體的進行均有所助益，且團體領導者亦能因此蒐集成員個人、成員之間及團體的相關資料。

6. 引導深度討論

經由活動的互動與催化，使成員對於平常較難啟齒的問題或未曾感受到的體驗，得以提出討論，如此能使團體不再停留於表面的互動，以加深成員討論及回饋的深度。

7. 預演行動

團體的效果，不是只發生在團體之中，更重要的是團體成員能將團體所學落實於團體外的真實生活中，透過團體活動的安排，可將成員在團體外所欲採取的行動，先在團體較安全的情境中演練，藉由演練的過程成員可以預知實際採取行動時可能會遭遇何種問題、如何表達、採取何種行動較為適當、可行性如何，這些都能加強成員採取實際行動的信心，提高成員落實團體所學的可能性與意願。

8. 使團體容易對焦

團體活動能讓成員有共同討論的議題，使得成員在團體中關注與談話的焦點具有一致性，減少成員談話主題不一致、失去焦點，甚至



漫談。

9. 促進團體發展

團體不是靜止不動的，隨著時間的經過與成員的互動，團體隨時在改變，亦即團體是個變動的發展歷程。不同的團體發展過程有不同的過程目標，透過活動，可以促使團體不斷互動而達成不同階段的過程目標。

10. 評估團體現象

團體領導者需要評估團體的現象與效果，才能有效帶領團體或決定是否需要調整團體的進行方式。透過活動，領導者可以正確評估團體的現象、團體動力的發展、成員的互動品質、目標達成的狀況、團體潛藏的問題等，以作為帶領或調整團體進行的參考。

二、團體方案設計的考量因素

領導者在設計團體方案時，不能只憑主觀的經驗，或將一些現有的活動加以拼湊一番，甚至缺乏方案設計，這樣會令團體方案設計顯得雜亂而無理論依據，更別說能有效地達成團體預計的目標。因此領導者在帶領團體之前，應該周全考慮所有影響團體效果的各種因素，以便能有較適當、有效的團體方案來進行團體諮商。

1. 團體的性質

形成團體之前領導者首先需考慮團體的性質與類別。如依團體性質來區分可分為輔導團體、諮商團體、治療團體；以團體目標區分為學習輔導團體、人際關係團體、成長團體、生涯規劃團體……；以結構區分為結構性團體、低結構團體、混合團體；以開放性可區分為封閉性團體、開放性團體；以有無領導者可分為一般團體、自助團體；以成員背景來分，可分為同質性團體、異質性團體；而以參加動機而言可分為自願性團體、非自願性團體。不同的團體應採用不同的團體

方案設計來達成其特殊的團體目標。

2. 團體的對象

設計團體諮商方案時，應考慮團體的對象為何，這些「潛在成員」的特質、發展階段、發展任務、可能遭遇的困擾、對團體的期望等，均是領導者在設計團體方案時需考慮的重要因素。如兒童團體、青少年團體、成人團體、老人團體、單親團體、原住民團體等，因著對象不同，領導者應以「消費者市場區隔」的概念，評估與瞭解團體對象的需求來設計團體。

3. 團體的目標

不同性質的團體，其團體目標當然有所不同。目標決定團體進行方向，也是評鑑團體是否有效的主要依據。團體的目標可分為內容目標與過程目標；成員個人目標與團體目標。內容目標指的是團體成立的原因，不同性質的團體有其獨特的內容目標，如生涯規劃團體的內容目標一般在於協助成員瞭解自己、瞭解外在環境，使自己能與外在環境做最適當的媒合，達到良好的生涯發展等。過程目標則是團體在不同的發展過程中要達到的目標，如在團體的初期催化階段，目的在增加團體的信任感與凝聚力，協助成員彼此認識與自我開放；轉換階段，目的使成員真實的面對自我，減少防衛、抗拒與衝突；工作階段目的則在於促使成員利用團體解決自己的問題、採取改變的行動；結束階段的過程目標是在處理團體未完成事務、處理成員分離情緒、鞏固與落實在團體所學。成員的個人目標是指每個成員參與團體的個人期望；而團體目標則是指團體所有成員的共同期待。這些目標都是領導者進行團體方案設計時，必須依據與藉由活動來達成的考量因素。

4. 團體的大小

團體形成前需要考慮團體的大小的問題，亦即團體要招募多少成員才能真正發揮團體良好的互動效果？這個問題需要一併考慮幾個相



關因素來決定，如成員的年齡、團體的性質、時間、領導者的經驗、探討的問題類型等。一般而言六到十二人，是團體的理想人數，因為團體少於四人，無法有團體互動的效果，而團體人數太多，超過十五人以上則會減少了每個成員參與團體的機會。

5. 聚會的時間、次數

團體一次聚會的時間與次數，需視成員的年齡層與團體的性質而定。如兒童與青少年的團體，需要配合他們注意力能專注的長度，因此團體時間要比較短，若在學校則需要考慮配合學校的上課時間，通常一次 40-50 分鐘。而成年人的團體，則可以較長的時間來進行團體，通常可以一次 90-120 分鐘。總之，團體一次聚會的理想時間是成員能集中注意力且不至於太勞累為依據。

團體間隔多久進行一次，為期多久，也是在規劃團體時就應該考慮與確定的。實務上團體通常是一週一次，方便成員可以有時間思考自己的問題與在團體外落實團體所學。但領導者可以視團體發展階段或特殊的需要加以彈性調整，如在團體初期或每次團體聚會時間較短的團體，領導者將團體調整為每週二次，使團體較快產生凝聚力，之後再調整為一週一次，等到團體接近尾聲時，為了讓成員準備離開團體，可以延長為二週進行一次，使成員漸漸習慣團體即將結束，也有更多的時間可以在團體外實踐所學。至於團體為期多久的問題，主要應考量團體目標是否能達成，為期太短的團體較難進入工作期，因而減損了團體的效果，以實務經驗來說，若時間許可 10-15 次的團體可能較能發揮團體的效果。

6. 領導者的因素

雖然影響團體效果的因素很多，但是大部分團體的成功決定於領導者和團體互動的結果。領導者的領導技巧、在團體內所說的、所做的是決定團體效果的重要因素。因此領導者在設計團體方案時應考慮