

青少年團體治療

Group Therapy With Troubled Youth

認知行為互動取向

A Cognitive-Behavioral Interactive Approach



● Sheldon D. Rose ◎原 著

● 翟宗悌◎譯 ● 鄔佩麗 ◎總校閱



學富文化事業有限公司
Pro-Ed Publishing Company

青少年團體治療

——認知行為互動取向

Group Therapy With Troubled Youth

—— A Cognitive-Behavioral Interactive Approach

Sheldon D. Rose ◆ 原著

翟宗悌 ◆ 譯

鄔佩麗 ◆ 總校閱

 學富文化事業有限公司

國家圖書館出版品預行編目資料

青少年團體治療：認知行為互動取向 /
Sheldon D. Rose 原著；翟宗悌譯.-- 初版.
-- 臺北市：學富文化，2001 [民90]
面：公分
參考書目：面
含索引
譯自：Group Therapy With Troubled Youth:
A Cognitive-Behavioral Interactive Approach
ISBN 957-30700-9-X（平裝）
1. 團體治療 2. 青少年問題
178.8 90005241

初版二刷2003年9月

青少年團體治療——認知行為互動取向

*Translation copyright © 2001 by Pro-Ed Publishing Company
(Original English language title from Proprietor's edition of the Work)
Copyright by SAGE PUBLICATIONS INC.,
All Reserved.

原 著 Sheldon D. Rose
譯 者 翟宗悌
總 校 閱 鄔佩麗
發 行 人 于雪祥
出 版 者 學富文化事業有限公司
地 址 台北市大安區106新生南路三段60巷9號
電 話 02-23620918
傳 真 02-23622701
E-MAIL proedp@ms34.hinet.net
法律顧問 承天國際法律事務所
電腦排版 方圓工作室
印 刷 宏韋彩色製版有限公司
定 價 新台幣580元（不含運費）

ISBN：957-30700-9-X

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤、請寄回更換
版權所有 © 翻印必究

專文推薦

對多數的學生而言，在大學院校修團體諮商或團體治療等課程時，他們會發現，無論他們上課時多麼認真，課前再怎樣用功地閱讀資料，除非他們實際參與團體，否則這門課對他們而言，仍然是一團霧水。所以筆者總是鼓勵學生要積極的參加各種類型的團體，更建議他們能去做其他團體領導者的助手，或者在專業督導的監督下，實際帶一個團體，以瞭解團體到底是怎麼一回事。換句話說，想要學游泳，不能只是站在游泳池邊觀看而不下水，只有置身其中，才有可能逐步調整自己的動作。

筆者教授團體諮商這門課多年，同時也常為一些助人工作者安排團體工作坊，以培訓團體領導者。為了幫助學生或學員能在最短的時間內對團體有基本認識，所以必須自行設計教材，或者在課堂中示範團體技巧。然而，在短短的三十二小時裡，既要教團體理論，又要示範技巧，實在是不容易。兼以團體中所發生的情境，何止千百種，如何示範所有的技術？因此，只好鼓勵有興趣的學生能參加我的工作坊，以觀摹我所帶的團體。

筆者曾以在校青少年為對象，企圖藉由小團體的互動方式幫助青少年學習有效的人際行為。根據過去的經驗，青少年的行為會隨著團體進行的程度逐漸調整。然而，不可否認的，此等結果必須仰賴筆者所運用的領導技巧，而非活動內容。如此一來，培養專業領導者的速度總是無法滿足現實上的需要。為了能快速培養專業領導人材，筆者也曾試圖將個人的經驗撰寫成文，然而在大量的工作負擔下，一直找不到合適的時間來完成這個心願。

兩年前，當筆者赴美接受專業訓練時，無意間發現了這本團體治療的實用書籍，真是欣喜莫名。回到台灣之後，一直向學生介紹這本書，甚至將一部份的資料在小團體領導者訓練的工作坊使用。曾多次與我有合作機會的翟宗悌女士，為了便於我更有效的使用這

份教材，於是將一部份章節翻譯出來。由於翟女士的譯文生動，同時又能兼顧原著的精神，所以，參加工作坊的成員對當時的訓練活動極為推崇。於是筆者詢問翟女士，是否願意將整本書翻譯出來，以加速推動國內小團體領導者的訓練工作。翟女士一口允諾，然後在她的同窗黃裕惠女士的引薦下，與學富文化事業有限公司簽約，共同進行這項重要的工作。

如今，眼見此書的中譯本即將付梓上市，筆者內心的喜悅實在難以形容。因為，國內領導者訓練的工作，在缺乏有效教材的條件下，一直難以突破。筆者相信，原作者羅斯必然也是基於此等情懷，開始著手撰寫這麼實用型的教科書。從書中內容看來，羅斯的實務經驗相當豐富，尤其是他對認知行為學說的理論觀點相當熟捻，因此，這本書在他的引導下，不僅能使讀者對團體治療有正確的認識，同時也可幫助讀者一窺認知治療學說的精髓。所以，以筆者的觀點來看，這本書實在是一本不可多得的好書。

由於翟女士忠實而生趣的譯文，本書的中譯本讀來輕鬆且易於閱讀。更難得的是，翟女士豐富的實務經驗也在書中併陳，使人讀來不會因為原著的關係造成時空的差距，甚至引人會心一笑。數年來，翟女士將大量的心力投注在個別治療與團體治療工作中，尤其是對青少年的問題行為情有獨鍾。所以，長期以來，就不時地運用認知治療學說的觀點從事青少年的個別諮商與團體諮商等工作。由此可見，翟女士必然能充份的詮釋原作者意圖傳達的理念，而讀者也不會因對英文不夠嫻熟而徒生遺憾了。

鄔佩麗

國立台灣師範大學教育心理與輔導學系教授

作者序

有許多書是專門以青少年的團體治療、團體工作和團體諮商為主題。有些強調團體歷程，有些著重在目標的設定與達成，還有一些則在各種的介入取向上著墨。這本書除了兼具這些特點已外，還特別強調如何在認知行為治療取向的框架下，運用團體作為治療的主要工具。章節的標題即可看出本書的重點在認知行為與社會支持上。雖然其中有一章特地用來說明團體歷程，但每一章都以歷程的觀點來描述。而且每章都會闡明治療師運用了哪些認知行為的策略，並說明參與成員的學習狀況，以及團體治療師在成員參與中所扮演的角色。同時書中也會具體說明增進青少年動機及參與程度的技巧，如分組的運用、腦力激盪或在提出答案前先寫下等等。還有，建立團體凝聚力的策略，如使用有趣的團體活動，青少年喜歡的教導技巧，運用積極介入技巧，設計合作計畫等等。此外本書還提到團體問題的預防方法與解決策略。事先必須說明的是，本書中所提到的**團體歷程（group process）**係指青少年之間，還有青少年與團體治療師之間的互動方式，**介入（intervention）**指的是製造各種歷程來增進動機與學習。**團體治療師**則是指那些為了達到治療目的，而盡力促進成員學習活動的專業人員。他們也可稱為**團體工作者、團體諮商師、團體催化者**或是**團體實務工作者**。

本書是為了回應帶領青少年認知行為團體的實務工作者而寫的。但它也適用於以下的學生或工作者，如剛開始接觸認知行為取向的團體治療或團體工作，或是想要找一些具體方法來協助成員互助，以達成行為和認知上的改變。通常認知行為治療團體僅是被當成心理教育性的團體來帶領，每次團體進行的內容都詳加計劃，沒什麼餘地容納成員的想法，似乎不考慮他們改變的動機。然而根據我的同事與合作伙伴的臨床經驗建議：接納成員對團體的貢獻，使他們主動投入其中的團體策略，有助於上述的治療方法。

我舉了相當多的例子，這些例子是來自我自己的經驗、還有同事、學生、以及我提供諮詢或在我的工作坊及訓練計畫中的實務工作者的經驗。

本書吸取了不同的理論來源，許多想法各有其基礎，這些理論包括 Vinter (1985a) 的團體工作理論，Yalom (1985) 的團體治療理論，以及 Bandura (1977a)、Beck (1976)、Kazdin (1989) 等人的認知行為理論。儘管本書採取折衷的理論，但全書仍有一致的主題或假設。促進團體凝聚力與行為改變的必要條件是一青少年能夠投入改變的歷程；團體則提供情境與介入的策略。如果青少年不能夠享受治療的經驗，他們將沒有動機改變，但光是享受是不夠的。與青少年協商出具體的改變目標，會比訂定籠統的改變目標，更有可能達成。為了達成具體的改變目標，可使用成員共同的及專屬於個人的介入策略；青少年從中可知這些策略可以幫助他們自己改變，也可用來幫助他的同儕；治療師必須協助青少年超越心理治療的限制，獲得身邊的社會及物質資源；而所有治療的重點在使他們的改變能夠延伸到現實的生活。儘管運用不同的理論，我仍企圖將這些假設盡可能地融合並達到一致、完整的境地。

本書的架構

本書分為四部份：開始團體、評估團體與建立目標、團體內與團體外的介入策略、和認知行為互動團體治療的應用。第一部份始自第1章，將整個取向做一個概覽，並假設所有讀者在讀後續的章節時，都已經理解了第1章的介紹。第2章亦屬於第一部份，介紹團體治療的準備工作，第3章團體開始部份，包括介紹說明、建立凝聚力、促進參與動機。第二部份為評估團體與建立目標，內有第4章評估團體一面談與觀察的策略，第5章事前診斷與評估的實施程序，第6章為建立目標與介入策略計畫。第三部份為團體內與團體外的介入策略，第7章是問題解決與協商，第8章團體中的增強與刺激控制，第9章內容為示範的步驟，第10章認知與放鬆的因

應策略，第 11 章團體外的作業，第 12 章評估與增進社會支持(與 Katherine P. Reardon 合寫)，第 13 章談到將社交娛樂性活動融入治療，第 14 章團體歷程中的介入策略，第 15 章類化的程序—超越團體的界限。第四部份為認知行為互動團體治療的應用，包含第 16 章降低憤怒與攻擊行為的團體策略（和 Martin D. Martsh 合寫），第 17 章認知行為互動團體治療的人員訓練與督導。

致謝

本書仰賴眾人的努力方始完成。我特別要感謝許多實務工作者，如以前的學生、參與工作坊的人員，以及我曾諮詢過的機構工作人員，本書所引用的實例中，有許多都是他們提供的。特別是 Peter Duby, Cynthia Olenick, Martin Martsch, Kathleen Todar, Thomas Weston，他們曾嘗試運用這個學說，並以此訓練別人，並告訴我這個取向的優點與限制。我還要感謝華盛頓大學聖路易分校的終身職教授 William Butterfield 博士，以及密西根大學安阿勃分校的教授 Charles Garvin 博士，他們曾讀過本書較早的版本。我也要謝謝 Ruth Evans，他協助我打字、校正、以及處理有關編輯此書的行政工作。儘管有這麼多人寶貴的貢獻，我仍須為本書中所有的內容負起全責。

Dr. Sheldon D. Rose

美國威斯康辛大學麥迪遜校區

社工系教授

譯者序

非常榮幸能翻譯這本在網路書評中榮獲五顆星等級的好書，而我個人也從此書中獲益良多；我曾在實際工作中，如國中高關懷學生（即有行為困擾的學生）的團體，普通高中生的輔導課程及各種成長團體裡，運用書中所提到的取向及各種實用的活動，發現效果非常明顯。一來本書對於各種介入策略的基本理念，有十分清楚的說明，二來其實際步驟具體而靈活，因此治療人員或教學人員可以很快地上手，並可依場合及對象的需要做調整。

這本書既適合初學者，又符合想朝認知行為取向帶領團體的進階治療人員使用，因此，縱然翻譯的過程常讓我有嘔心瀝血之感，但看到本書能有中譯本，使中文使用者更容易享受其中的好處，自己能成為整個出版團隊中的一份子，不禁令我覺得這一切都是值得。

故非常感謝學富出版公司給我這個機會，還有鄔佩麗教授的悉心校閱，外子鄭中平在測量方式及研究設計等相關內容的校閱；及至親好友的支持鼓勵、耳提面命，這本書方能在接下此工作後十個月內完成。

翟宗悌

於2001年4月

目 錄

◆ 專文推薦	iii
◆ 作者序	v
◆ 譯 序	ix
◆ 活動目錄	xvii

第一部份 團體開始

◆ 1 概覽	3
問題少年	4
認知行為互動團體治療的特徵	8
治療的一般性目標	10
治療的具體目標	15
團體在治療中的地位	16
治療方法	19
認知行為互動團體治療的治療階段	30
◆ 2 準備團體	37
認知行為互動團體治療的各種屬性	40
◆ 3 開始團體：介紹說明、建立凝聚力和增進動機	55
認識彼此	56
介紹說明	59
建立凝聚力的策略	66
建立動機	72

第二部份 評量與建立目標

4	團體內的評量—面談與觀察的策略	79
	情境分析	81
	概括的描述或精神診斷	112
5	評量與評估時的測量工具	115
	適用於個人的測量工具	116
	團體測量工具	130
6	建立目標與介入計畫	137
	團體中個人目標的建立	138
	團體目標	152
	規劃介入計畫的原則	154

第三部份 團體內與團體外的介入策略

7	問題解決與協商	161
	問題解決	162
	協商	177
8	團體中的增強與刺激控制	183
	增強	185
	刺激控制	202
9	示範學習	205
	模擬示範學習	206

訓練成員處理族群、同性戀恐懼、性別歧視等議題	232
示範學習的其他變化	234

10 認知與放鬆的因應策略239

理情治療	242
認知重組	244
自我指導訓練	264
道德推理	272
行為的自我管理	273
團體中的放鬆訓練	275

11 團體外作業287

使用團體外作業的目的	288
團體外作業的類型	289
設計團體外作業	293
團體外作業在治療過程中的地位	298

12 評估並增進社會支持301

社交網絡：是支持還是干擾？	303
評估社交網絡	304
參與社區服務	310
工作經驗	313

13 融合社交娛樂活動315

活動的類型	318
選擇活動	336
引發新的興趣	338
規劃主題式的活動	339

家庭娛樂方案	341
烹煮與調配食物	341

14 介入團體歷程343

結構與歷程	345
團體的介入目標	347
團體發展	371
處理團體問題時的其他考量	374

15 超越團體的界限：類化377

類化的原則	379
統整	396
預備結束	398

第四部份 認知行為互動團體治療的應用

16 降低憤怒與攻擊的團體治療策略401

憤怒與攻擊管理訓練的步驟	405
與家庭合作	426

17 認知行為互動團體治療的人員訓練與督導.....427

模擬訓練模式	428
光有訓練是不夠的	439

參考書目441

漢英索引455

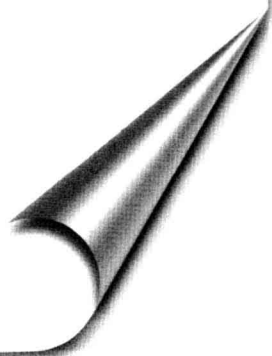
活動目錄

活動 3-1	相見歡	57
活動 3-2	個案研討	58
活動 4-1	什麼叫做行為反應	87
活動 4-2	你在想什麼？	90
活動 4-3	認識情緒的字眼	93
活動 4-4	你感受到什麼？	94
活動 4-5	找出關鍵時刻	96
活動 4-6	後果是什麼？	98
活動 4-7	情境分析	103
活動 4-8	找出資源和阻礙	110
活動 6-1	訂定目標	147
活動 7-1	系統化問題解決訓練	174
活動 8-1	優點轟炸	187
活動 9-1	示範學習	229
活動 9-2	處理族群、同性戀恐懼和性別等歧視	232
活動 10-1	不合理的想法	243
活動 10-2	澄清思考上的謬誤	248
活動 10-3	以因應性想法取代思考謬誤	256
活動 10-4	自我指導訓練	269
活動 11-1	增加完成作業的可能性	295
活動 12-1	評估社交網絡	306
活動 14-1	大風吹	359
活動 15-1	找到模式	387
活動 15-2	類化與保留改變的成果	396



第一部份

團體開始



1

概覽

問題少年

認知行為互動團體治療的特徵

治療的一般性目標

治療的具體目標

團體在治療中的地位

治療方法

認知行為互動團體治療的治療階段