



中国当代心理科学文库
教育部社会科学委员会教育学心理学部 推荐

PSYCHOLOGY

大学生常规团体心理辅导效果的实证研究

魏鹏程◇著

校外借



世界图书出版公司



中国当代心理科学文库

教育部社会科学委员会教育学心理学部 推荐

PSYCHOLOGY

大学生常规团体心理辅导效果的实证研究

魏鹏程◇著



世界图书出版公司

广州·北京·上海·西安

图书在版编目(CIP)数据

大学生常规团体心理辅导效果的实证研究 / 魏鹏程著. —
广州: 世界图书出版广东有限公司, 2017.5
ISBN 978-7-5192-3031-9

I. ①大… II. ①魏… III. ①大学生—心理辅导—研究
IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第100862号

-
- 书 名 大学生常规团体心理辅导效果的实证研究
DAXUESHENG CHANGGUI TUANTI XINLI FUDAO XIAOGUO DE
SHIZHENG YANJIU
- 著 者 魏鹏程
- 责任编辑 刘文婷
- 装帧设计 楚芊沅
- 出版发行 世界图书出版广东有限公司
- 地 址 广州市海珠区新港西路大江冲25号
- 邮 编 510300
- 电 话 (020) 84459702
- 网 址 <http://www.gdst.com.cn/>
- 邮 箱 wpc_gdst@163.com
- 经 销 新华书店
- 印 刷 虎彩印艺股份有限公司
- 开 本 787mm × 1092mm 1/16
- 印 张 8.5
- 字 数 120千字
- 版 次 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷
- 国际书号 ISBN 978-7-5192-3031-9
- 定 价 25.00元
-

版权所有，翻印必究
(如有印装错误，请与出版社联系)

《中国当代心理科学文库》

编委会

(按姓氏笔画排序)

方晓义 白学军 张 卫

张文新 张 明 李 红

沈模卫 连 榕 周宗奎

周晓林 周爱保 苗丹民

胡竹菁 郭本禹 郭永玉

聂衍刚 游旭群 彭运石

前言

大学阶段是一个人身心成长发育的关键时期，然而由于工作和生活节奏的加快以及竞争局面的不断加剧，人们的心理负担也越来越重。特别是对处于人生特殊阶段的大学生来说，他们面临着很多生理的、情感的、社会的多方面的现实问题，面临成长、成才、就业和发展的巨大压力，承受着巨大的心理压力。大学生心理健康问题也日益突出。如果大学生没有健康的心理素质，就无法承受各种各样的挫折和压力，在校期间就无法正常完成学业，毕业后更无法胜任所承担的社会角色。

现代社会需求有良好思想道德、科学文化和身心素质的高素质人才。大学生承载着社会、家庭的高期望值，往往成才欲望非常强，自我定位比较高，但社会阅历比较浅，心理发育尚未成熟，面临着学习、就业、经济和情感等方面越来越大的压力，不可避免地会产生各种各样的心理问题，急需疏导和调节。高等学校担负着培养高素质人才的光荣使命，加强大学生心理健康教育，培养大学生良好的个人心理素质，提高大学生的社会适应能力、承受挫折能力和情绪调节能力，促进他们的心理素质与思想道德素质、科学文化素质和身体素质的全面协调发展，是新时期培养高素质人才的迫切需要。近年来，大学生因心理疾病、精神障碍等原因不惜伤害自己和他人的案例时有发生，且有上升的趋势，尽管在大学生群体中所占比例很低，但仍带给学生和家庭极大的伤害，对高校和社会都产生了很大的影响，引起了社会的广泛关注和深刻反思。因此，心理健康教育事关高等学校人才培养工作的成败，加强大学生心理健康教育是全面推进素质教育的重要内容，



是培养高素质人才的重要环节，是贯彻落实中央 16 号文件、加强和改进大学生思想教育工作的重要任务。因此要致力于提高学生心理素质，促进学生健康人格的形成，培养学生挑战挫折的能力，树立正确的理想信念，丰富大学生的学习生活。

大学生的发展离不开团体。人类时时刻刻都生活在群体中，马克思认为人的本质属性就在于他的社会性，即任何人的生活、成长和发展，都离不开社会这个大家庭。每个人在影响着他人的同时，他人也在影响着我们自己。也就是说，当我们个人有问题、有困难、有心理迷惑时，团体往往能够发挥其强大的影响力，扮演助人的角色，使个体摆脱困境。大量的心理健康教育与心理咨询的实践证明，团体心理辅导是既经济又有效的方法，既能够帮助有类似问题的群体，也能够促进团体成员的发展。

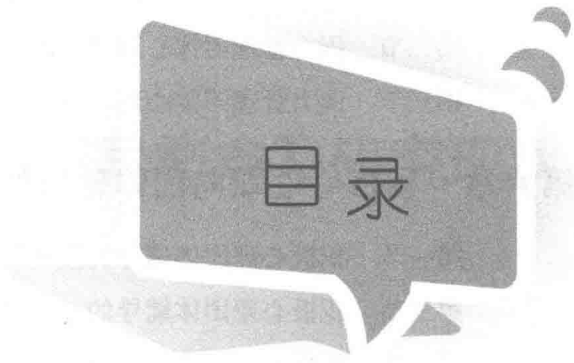
目前，团体心理辅导的理论和研究在我国尚处于发展时期，研究对象主要是普通高校大学生，另一方面，实证性的研究也比较少。因此，针对大学生在学习生活中所面临的常见的压力或成长困惑，我们将通过团体心理辅导的方式，为大学生的成长提供安全的团体动力，在一定程度上干预大学生的心理问题，提升大学生的心理健康水平和心理素质，从而促进大学生的成长与发展。

所以，本书尝试依据心理学相应的学科理论，编制合理的、有针对性的各种常规团体心理辅导方案，然后按照方案实施实验，研究团体辅导的效果，即团体心理辅导对提升大学生心理健康的干预效果。

研究将借鉴国外团体心理辅导相关研究的最新发展，对我国大学生心理健康水平进行探索。研究将具有本土化的理论和现实意义，对于推动高校心理健康教育具有极强的时效性和针对性，对提升大学生心理素质具有重要的意义。首先，本研究试图进一步了解当代大学生心理的特点，深入探索大学生的情绪管理、人际关系、压力应对、积极心理等影响大学生心理健康的各方面因素，进一步明确大学生心理健康的影响因素，从而完善大学生心理健康作用机制，为大学生心理服务和危机干预提供理论支持。其次，本研究一方面为帮助心理咨询者、治疗者



和心理健康教育者设计心理干预方式提供有效策略，为提升大学生心理素质、预防大学生心身疾病提供建议和参考；另一方面可以将团体心理辅导的运用范围进一步扩展，通过团体心理辅导，缓解自身内在的心理问题，修正思想和行为偏差，重建符合社会规范的生活或行为方式，进而减少自杀、他伤等恶性事件的发生。



目录

第一章 团体心理辅导概念及研究现状	1
第一节 团体心理辅导的概念.....	1
第二节 团体心理辅导发展过程概述.....	2
第三节 国内团体辅导的研究概述.....	4
第二章 团体心理辅导的主要理论及特征	6
第一节 团体心理辅导理论.....	6
第二节 团体心理辅导的特征与价值.....	8
第三章 情绪管理团体心理辅导的实证研究	12
第一节 情绪管理团体心理辅导的设计研究.....	12
第二节 情绪管理团体心理辅导的实施过程.....	16
第三节 情绪管理团体心理辅导的效果研究.....	25
第四章 人际关系问题团体辅导的实证研究	31
第一节 人际关系问题团体辅导的设计研究.....	31
第二节 人际关系团体心理辅导的实施过程.....	34
第三节 人际交往团体心理辅导的效果研究.....	42



第五章 压力管理团体心理辅导的实证研究 ·····	48
第一节 压力管理团体心理辅导的设计研究·····	48
第二节 压力管理团体心理辅导的实施过程·····	52
第三节 压力管理团体心理辅导的效果评估·····	60
第六章 积极心理取向团体辅导的实证研究 ·····	66
第一节 积极心理团体辅导的设计研究·····	67
第二节 积极心理团体辅导的实施过程·····	70
第三节 积极心理团体辅导的效果研究·····	79
第七章 正念训练团体辅导的实证研究 ·····	85
第一节 正念训练团体辅导的设计研究·····	86
第二节 正念训练团体辅导的实施过程·····	88
第三节 正念训练团体辅导的效果研究·····	94
第八章 总结 ·····	102
参 考 文 献 ·····	104
附 录 ·····	107
后 记 ·····	123



第一章 团体心理辅导概念及研究现状

第一节 团体心理辅导的概念

团体心理辅导 (group counseling), 简称“团体辅导”, 又称团体咨询、集体咨询、群体咨询、小组咨询。随着团体心理学理论及团体心理辅导的研究及其应用不断深化, 对于“团体心理辅导”的概念, 国内外的学者们有着不同的理解。研究者对于团体心理辅导概念的解释各持己见, 尚未达成统一。

Coho (1973 年) 认为团体心理辅导是一种动力的人际过程, 个人在正常规范中与一群同伴及一名专业的咨询师共同探讨问题症结和情感障碍, 改变自己的心理态度, 以便更有能力处理发展方面的问题。

莫雷 (2003 年) 认为团体辅导指在团体情景下提供心理帮助与辅导的一种咨询方式, 领导者根据参与成员问题性质来划分小组或是由成员自行分组, 通过集体的讨论、训练、引导, 解决成员之间共有的心理问题。

也有学者认为, 团体心理咨询是应用团体动力学, 设计团体活动、课程、内容, 用来预防及处理个体在各发展阶段所面临的心理问题。团体辅导为有效达成团体目标与辅导功能, 必须结合、应用团体动力学, 以凝聚团体成员的向心力, 催化团体内的气氛, 激发成员建设性的行为与开放性的反应 (徐西森, 2003)。



樊富珉（2010年）认为，团体心理辅导是在团体情境下进行的一种心理辅导形式，通过团体内人际交互作用，成员在共同的活动中彼此进行交往、相互作用，使成员能通过一系列心理互动的过程，探讨自我，尝试改变行为，学习新的行为方式，改善人际关系，解决生活中的问题。樊富珉教授的定义，既强调了团体领导者对于团体成员的影响，也强调了个体的参与性及团体成员之间的互动性，更多地倾向于团体成员通过自身的努力而获得进步。在团体心理辅导中，领导者发挥的作用固然重要，但其干预效果如何，关键还在于团体成员的主动参与、积极行动、健康的氛围、彼此的支持、理解与接纳。

团体心理辅导的成员一般是由存在类似的心理问题或者有相同的发展需求的成员组成。每次进行团体辅导活动时，团体辅导者和成员确定一个咨询主题，围绕团体的主题，让成员展开不同的活动，并且成员之间进行交流与讨论，在和谐的团体氛围中，团体成员能够互相鼓励、相互支持，也能够提高对自己以及对他人的认识和接纳程度，利用团体的力量共同化解问题，实现人格的成长。

第二节 团体心理辅导发展过程概述

一、国外的发展过程

团体心理辅导起源于美国，世界许多学者都为它的发展做出过贡献。美国医生普瑞特（Joseph Pratt（1872-1956））是大家公认的团体心理辅导与治疗之父。普瑞特1905年组织肺病患者治疗小组，将25名肺病患者采用讲课、讨论、现身说法等多种形式进行团体治疗，以缓解病人患病的情绪症状。这是团体心理辅导探索的开端，并且取得了很好的效果。

20世纪20年代，维也纳精神科医生莫里诺首创了以现实生活为模式的心理剧团体咨询方法，并于1932年首次使用了“团体心理治疗”这一术语，成为一种较为广泛的团体心理治疗技术。通过心理剧这种形式，可以使表演者宣泄压力、



激发表演者的主动性和创造性。

第二次世界大战以后，心理疾病的发病率急剧增加，在此背景下团体心理辅导与治疗得到重视，迅速发展起来。福克斯和柏恩（Wilfred Bion）开始在军队中尝试团体心理辅导与治疗。20世纪40年代后期，美国心理学家勒温（Kurt Lewin）为团体心理辅导与治疗做出了特殊的贡献，他提出并创立团体动力学，并指导建立了美国“国家训练实验室”，又称“人际关系训练实验室”NTL（National Training Laboratory），对个体进行人际关系的敏感性训练。他认为通过团体心理辅导这种较自由的团体活动与讨论，经过实验训练时可以提高人际关系的敏感性及其沟通能力。自此，团体心理辅导不仅可以做有针对性的矫正性治疗，还可以为人们提供发展性教育和培训，团体辅导的概念开始为人们所熟知。

1940年，皮尔斯和他的妻子创立了格式塔团体治疗，他强调团体辅导最重要的是为团体成员提供一种体验氛围，让成员学会关注当下自己的感觉与情绪体验，在这样的体验中，逐步自我觉悟，从而提高对自身的体验，实现自我成长。

20世纪60年代人本主义心理学开始兴起，罗杰斯等人倡导的“人类潜能运动”对团体心理辅导产生了重大的影响。“会心团体”（Encounter Group）也受到社会的关注，团体辅导理论受到越来越多的欢迎。

目前，美国无论是在个体心理咨询方面还是在团体心理咨询方面，其发展水平都处于世界领先的地位，学校心理健康教育工作开展得也相当普及。英国、德国、澳大利亚、意大利、加拿大、日本等国的学校的团体辅导也开展得非常好。各种团体心理辅导广为流行并应用于众多领域。

二、国内团体心理辅导的发展与研究

大陆团体心理辅导正式始于1991年，由日本筑波大学心理系教授松原达哉来中国讲学而引入中国，他第一次全面介绍了团体心理咨询的理论知识和操作技术，团体心理辅导在中国逐步被人们认识和接受。之后清华大学樊富珉教授开始在国内大力推广团体心理辅导技术。同时随着国家社会经济的发展，政府对学校



心理健康教育逐步重视,团体心理咨询的技术在各级学校、医院、研究和治疗机构中得到了广泛的应用。近年来,高校逐步有针对性的对大学生开展了多种主题的团体心理辅导,例如大学新生适应,自信心培养,人际关系的改善,压力疏导以及积极心理等等,都取得了较好的效果。

台湾和香港地区团体心理辅导起步较早,发展多元化。在台湾,帮助青年学生的心身健康、成长成才是团体辅导的重要宗旨,有针对性的开展团体心理辅导也是许多学校的教育和心理工作内容。在香港地区,1920年8月香港基督教青年会组织的“童子营”,尝试开展以培养青少年健全人格为目的的团体辅导活动。香港团体辅导活动快速发展的阶段是20世纪70年代初期到20世纪80年代,此时团体辅导的服务模式已有发展性、康复性、预防性、行为修改性等种性质。

第三节 国内团体辅导的研究概述

团体心理辅导的研究最早来源于高校,是关于大学生学习环境适应以及人际交往促进的研究。随着大学生发展趋势和团体辅导的多样化,国内团体心理辅导的开展及相关研究快速发展。例如,李凤兰(2005年)研究认为,人际交往团体心理辅导对提高抑郁情绪大学生的自我概念和降低其抑郁水平都有干预作用;张瑾(2006年)研究认为认知行为团体辅导对降低学生社交焦虑水平和改善消极的思维习惯有干预效果。杨爽(2008年)认为人际交往团体辅导对提升成员的交际性,减少交流恐惧与社交回避有明显的作用。郭秀丽(2010年)认为团体辅导对改善抑郁和抑郁情绪有干预效果。郑凯(2009年)认为团体辅导活动在一定程度上对提高人际交往能力、自我接纳水平,焦虑缓解程度都有干预作用。张董(2009年)、赵淑娟(2010年)、杨云(2011年)研究认为积极心理团体辅导,有利于减少消极情绪体验,提高生活满意度、主观幸福感等幸福感的体验。韦敏(2011年)、郑晓芳(2013年)等人研究认为积极心理团体辅导对大学生自杀意念有干预效果。范雪(2011年)认为交流体验可以通过团体动力的中介作用来提升团体心理辅导效果。黄文倩(2012年)等认为积极心理团体辅导对



改善研究生心理健康状况、提高其自我接纳程度有良好效果。姜金花（2012年）认为积极心理团体辅导对提升大学新生心理健康水平有良好的干预效果。李晶晶（2014年）等认为积极心理团体辅导可促进大学生领悟社会支持。总之，团体心理辅导在高校得到广泛的重视和应用，相关的研究也越来越深入。



第二章 团体心理辅导的主要理论及特征

第一节 团体心理辅导理论

团体心理辅导能否取得成功最关键的因素是科学的理论支撑。樊富珉（2005年）认为，群体动力学、社会学习理论、人际相互作用分析理论、人际沟通理论、个人中心治疗理论等理论是团体心理辅导的重要理论基础。

1. 团体动力学理论

团体动力学的理论是由德国心理学家勒温在 20 世纪 30 年代创立的。他认为场论是团体动力学的理论基础，各种心理现象和行为都是人与环境交互的结果，强调团体气氛和凝聚力，也就是勒温的场论，他还提出行为的函数，即： $B=f(PE)$ 。B 是行为，P 是个人，E 是环境。其实勒温的场论最关键的要素是具有吸引各个成员的凝聚力。它依靠团体内部的规范和价值的遵从，使得团体的行为与意志深深地影响个体。因此，从这个意义上讲，团体心理辅导在一定程度上比个别心理辅导有更大的影响力。



2. 社会学习理论

“刺激—反应”理论是社会学习理论的核心理论。1941年米勒（C. H. Miler）和多拉德（J. Dollard）运用刺激回报和强化概念来解释人们的模仿行为。后来，美国社会心理学家班杜拉（Albert Bandura）进一步发展了社会学习理论，他认为个体行为通过观察、模仿学习、自我调节以及榜样作用而形成；人类就是不断适应社会，不断学习而发展。因此，团体心理辅导通过给来访者打造一个充满理解、关爱、信任的情境，从而改变个体行为，通过彼此的交流、相互观察学习来促使个体行为改变，使成员获得更好的成长。

3. 人际沟通理论

人际沟通是个体适应社会、成长发展的基本途径，是人與人之间运用语言或非语言符号系统交换意见、传递思想、表达感情和需要的交流过程。团体心理辅导的过程就是一种人际沟通的过程，有效的人际沟通能提高团体领导者与团体成员、团体成员与团体成员之间的了解，有利于团体目标的实现。因此人际沟通使团体辅导避免和减少交往障碍，使成员对团体产生归属感，从而有效地引导团体辅导的发展。

4. 人际相互作用理论（Transactional Analysis）

美国精神分析学家柏恩1959年创立相互作用分析理论，该理论在解释人类互动本质，帮助当事人改变生活态度，改进人际关系等方面有重要的作用。该理论让人们明白了人际相互作用的重要性，对促进人们相互沟通、相互联系，建立和谐健康的人际关系有重要作用。该理论很适合应用于团辅之中，在团体中成员可以观察到他人和自我，学会沟通的方法和技巧，帮助成员关注生活中要改变的事情，改变成员的情绪与态度。

5. 个人中心治疗理论

卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）发展并完善以人为中心的团体疗法。其核心目

标是创造最优化的心理气氛，即团辅成员互相尊重、信任，建立良好的关系。该理论认为为成员体验自己提供安全的氛围，成员间自我暴露和开放，展现真实的自我是最重要的。不仅关注求助者眼前的问题，更要关切求助者的未来发展状况。因此，团体辅导中领导者需要具备真诚、尊重和积极的品质，有能力建立真诚、尊重、信任的人际关系。

6. 人本主义理论

人本主义理论是由美国心理学家罗杰斯提出的。该理论注重人具备的潜能，关注人的积极层面，积极心理学也由此而产生。理论认为咨询师的态度、人格魅力和来访关系是咨询辅导过程中最重要的因素。健康和谐的环境，可以给对方带来归属感，从而发掘自己和他人，不断改变自我。人本主义理论强调无条件接纳来访者或参与者，积极热情地接纳他们的全部。

7. 理性情绪治疗理论

20世纪50年代美国心理学家阿尔伯特·埃利斯创立了理性情绪理论，该理论强调认知重建和理性认知，认为人们的情绪来源于思维的非理性信念，如果人们采用合理理性的信念，其抑郁焦虑等消极情绪就会消失。通过理性情绪治疗理论，成员间相互质疑而树立积极的新观念，可以矫正自我，改变自我。

第二节 团体心理辅导的特征与价值

一、团体心理辅导特征

大学里的团体心理辅导主要针对学生中存在的问题进行集中辅导，通过设计相应的辅导主题和具体的方案，如大学生常见的情绪问题、人际关系问题、学习生活压力问题、自卑消极问题等，创建团体氛围，来帮助成员成长和发展。综合学者的观点，团体心理辅导具有以下几个方面的特征：