

团体咨询 手册

TUANTI ZIXUN SHOUCE

主 编 任桂秀

副主编 胡春梅 郭玲玲 李成军



电子科技大学出版社

团体咨询手册

主 编 任桂秀

副主编 胡春梅 郭玲玲 李成军

电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

团体咨询手册 / 任桂秀主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2006. 9

ISBN 7-81114-269-4

I. 团 ... II. 任 ... III. 咨询学 IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 109323 号

团体咨询手册

主 编 任桂秀

副主编 胡春梅 郭玲玲 李成军

出 版: 电子科技大学出版社 (成都建设北路二段四号 邮编: 610054)

责任编辑: 张 俊 殷 红

发 行: 新华书店经销

印 刷: 四川嘉华印业有限公司

成品尺寸: 140mm × 203mm

开 本: 1/32 印张 9.125 字数 240 千字

版 次: 2006 年 9 月第一版

印 次: 2006 年 9 月第一次印刷

书 号: ISBN 7-81114-269-4 / G · 92

印 数: 1—2000 册

定 价: 28.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 邮购本书请与本社发行科联系。电话: (028) 83201635 邮编: 610054

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

序

团体心理咨询从酝酿到兴起、发展，到今天不到一百年历史，这当中不乏志士仁人、专家、学者为其创立和发展不怕挫折，积极实践、探索，功不可灭。

中国心理卫生协会与中德心理培训班积极组织专业人员进行团体心理咨询与团体治疗的理论与实践研究，极大地推动了心理咨询人才的培养和成果的开发。清华大学樊富珉教授曾带着大学生心理健康教育的课题到团体咨询迅速发展的日本作访问学者，潜心研究团体咨询理论与技术，洋为中用，为的是扎扎实实地进行中国化的团体咨询研究，从中国人的社会文化和心理脉络中发展团体咨询的理论与技术。

四川省心理卫生协会和四川省心理学会高校大学生心理健康教育专委会的学术会议，必有团体咨询的内容，不同程度地强化了心理健康教育、心理辅导、个别心理咨询、团体心理咨询和心理治疗、心理危机干预、适时的个案转介等心理健康教育机制。教育工作在学校还融入专业教育，随“三下乡”社会实践辐射到农村，这是令人欣慰的形势。

但是，团体心理咨询用于教育、服务和医疗，发展极不平衡，其疗效机制尚待研究，团体咨询与治疗的理论与技术处于尚不成熟的阶段，需要发展和创新，需要社会学家、心理学家、教育家和各相关同行矢志不移、大胆实践和探索。

川北医学院任桂秀与她的大学生心理健康教育团队，勇于开拓、大胆实践，长期活跃在心理健康教育第一线，坚持“面向全体学生，立足教育，重在建设”的原则，积极进行大学生团体心

理咨询的本土化研究，多年来千方百计让大批学生从“团体”获益。更可贵的是，一批学生在反复被助中成长为助人的“指导者”，使团体咨询工作形成良性循环。

他们对自己的工作进行回顾性研究，力求团体咨询更加科学、规范和实效，编写了《团体咨询手册》一书。编写过程中，理论与实践结合，结构紧密，图文并茂，内容思想性强，资料翔实，引用他人文献一一注明出处，体现了学术风格科学严谨。书中团体咨询理论的阐述观点正确、理解有新意。对团体咨询的反应性技术、影响性技术、互动性技术表述准确，具有可操作性。团体活动的构想，既遵循了成员从准备阶段、导入阶段、中间阶段和结束阶段，心理从定向、暴露冲突及应对、凝聚整合、认同、自我了解、人际学习、希望重塑、成效显现到巩固成效、接受离别的轨迹，又避免了活动的照搬。团体活动主题来源生活又高于生活，体现了大学生的专业特点，极富教育性、激励性。比如价值观探索引出社会关注的典型洪战辉、湖南洪灾中救出 350 条人命的村妇孟先玉、学习生涯传播医学教育国际标准等，都很有见地。

该书是一本较好的心理健康教育专著，对于同行有可读性和可操作性，也可指导他人学习、生活、适应。

如果再完善团体咨询的评估系统，就更好。

四川大学华西医院精神卫生中心教授
四川省心理卫生协会理事长 朱昌明
中国心理卫生协会常务理事

2006 年 6 月

前 言

早在 1946 年，世界卫生组织（WHO）在它成立时的宪章中就明确指出：“健康乃是一种在身体上、心理上和社会适应功能上的完好状态，而不仅仅是没有疾病。”^[1]1999 年世界卫生组织总干事布伦特兰博士在该组织于北京召开的世界精神卫生高层研究会上解释“完好状态”：指不仅没有生理疾病、精神疾病，国民精神卫生、生理、心理保持平衡，社会处于良好适应。人们能展示自己的才能，解除生活压力，富有成果，满意工作，为社会做贡献。这无疑向世人表明，生理健康固然重要，而心理健康更为重要。

党的十六届五中全会通过的第十一个五年计划确立了科教兴国、人才强国的治国方略。面对世界高新技术发展突飞猛进，各国均将培养高素质人才作为提升本国竞争力、安全能力和可持续发展能力的关键因素。我国确立了立足科学发展、着力自主创新、完善体制机制、构建社会和谐的框架。而计划目标的践行，关键在人才，人才培养靠教育。胡锦涛同志在 2006 年 1 月 11 日的全国科学技术大会上，语重心长地强调：“源源不断地培养造就大批高素质的具有蓬勃创新精神的科技人才，直接关系到我国科技事业的前途，直接关系到国家民族的未来。”

高素质人才必须具备一流的思想道德素质，牢固明确的社会主义荣辱观；一流的文化素质，不论他们在哪里从事创造活动，民族的根不动摇；一流的专业素质、健康的心身和创新人格品质。这样的人才在激烈的世界竞争大舞台上才能立于不败之地。我们今天的青年、龙的传人，面对千载难逢的机遇和激烈的竞争，能托起明天的太阳吗？

我们在欣喜青年学生、尤其大学生主体健康向上的同时，也为学校心理健康教育尚待科学有效、部分学生心理脆弱、心理素质待提高、相当部分学生存在心理问题堪忧。清华大学樊富珉教授调查分析指出，大学生就其心理状况可分为五部分：“心理健康

的学生；基本健康但有一些心理困扰的学生；心理困扰影响了正常生活和学习需要帮助的学生；有心理障碍、心理疾病需要系统地进行心理矫治的学生，有严重心理危机并有可能自伤或伤他的学生。”^[2]我们从工作实践中获悉，我校学生有各种心理问题者要占 15%~20%，低年级学生问题偏多。随着学业的进程，有心理问题的学生渐少，但高年级学生的心理问题偏重。学生中常见心理问题与赵冰洁等同行调查结果较为一致：最多是情绪障碍、人际交往障碍至人际关系问题、学习问题、恋爱问题、择业问题等。^[3]

近年，党中央、国务院、各级教育行政部门比任何时期更重视大学生思想政治教育工作，正有计划地对全国高校包括大学生心理健康教育为重要内容的思想政治教育工作进行督查，督查工作由国务院办公厅和中央办公厅牵头。规格之高，覆盖面之广实属罕见，足以证明党和国家对青年学生健康成才的高度重视，使我们感受到大学生心理健康教育浓郁的春天气息。我校遵循有关规定，探索出根据不同层次学生的心理需要和不同性质的心理行为问题，开展深入的大学生心理健康教育、辅导、心理咨询、心理治疗、危机干预和适时转介，尤其连续多年进行大学生团体心理咨询的本土化研究，积累了一些资源。回顾已做的工作，去粗取精，为团体心理咨询能更有效地促进大学生心理健康教育工作，终于下决心著《团体咨询手册》一书。

由于我们条件的局限，编写中遇到诸多困难，书中不免挂一漏万，还望同行与读者见谅。

在此要感谢樊富珉教授，她不知疲惫、风尘仆仆来川办了数期培训班，使我们在参训过程中将自己的实践探索与理论知识结合起来，得到了提高。

感谢四川省心理卫生协会和心理学会高校大学生心理健康教育专委会对我校本土化研究工作的指导与关怀。

对文中引用的相应文献作者在此一一致谢！

编 者

2006 年 6 月于川北医学院

任桂秀简介



任桂秀 女，中共党员，副教授，生于 1948 年 6 月，川北医学院大学生心理咨询中心主任，中国心理卫生协会理事、四川省预防医学会行为医学专委会常委、四川省心理卫生协会理事。

西充中学高 67 级学生，作过回乡知青，基层干部。

1975 年毕业于川北医学院前身南充医专普通本科临床医学专业，留校作病理学教师。

1987 年后，担任学生思想道德修养课、医学心理学教学，后加任普通心理学、心理诊断学、心理咨询学、行为医学课程教学，并结合教学和学生管理，开展学生心理健康教育工作。1998 年创立学校心理咨询中心。

在教学过程中，坚持开展大学生心理健康教育研究工作，先后承担省教育厅科技处、高教处科研与教改课题八项，其中作为课题负责人已完成五项，三项主研在研；负责教育部重大哲学与社会科学研究课题《大学生心理健康教育的理论与实践体系构建研究》二级子课题一项和校级教改课题多项。主编出版《行为医学》，该书被多所院校教学使用，并可指导人们健康生活与行为。省级以上刊物发表论文 20 多篇。

先后获四川省政府、四川省教育厅优秀教学成果二等奖各一项，四川省委组织部、宣传部、教育厅党组优秀政工干部荣誉奖、中国心理卫生协会优秀工作者奖。2004、2005 年获南充市社科工作先进个人。

胡春梅简介



胡春梅 女，1984年毕业于川北医学院临床医学系，1999年受聘为德育副教授，现任学生处处长，学院大学生心理健康教育委员会办公室主任，心理健康教育中心主任，长期从事学生思想政治教育工作和心理健康教育工作。在省级刊物上正式发表论文十余篇，参编专著两本，担任副主编一本；承担省教育厅课题负责人两项，主研五项；2005年获得省政府教学成果二等奖一项，多次

受到省、市、学院表彰。

郭玲玲简介



郭玲玲 女，中共党员，副教授，山西临汾市人，大学本科，哲学学士。

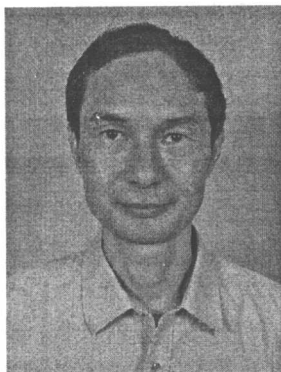
1975年毕业于川北医学院前身南充医专普通本科临床医学专业，从事临床医疗工作5年余。1980年从事学生德育教育、教学工作。1985年考入四川师范学院政法系思政教育专业脱产学习，1987年毕业，获哲学学士学位。

曾担任学生辅导员、年级主任，现为人文社科学院思想政治理论课教研室

主任，兼川北医学院学生心理咨询中心副主任，川北医学院大学生心理健康教育委员会委员；四川省思想政治理论课研究会理事、南充市伦理学会理事、省心理卫生协会会员、省医学伦理学会会员。长期从事思想政治理论课教学和德育研究。先后承担本、专科各专业学生《法律基础》、《卫生法学》、《思想道德修养》、《大学生健康教育》、《医学心理学》、《行为医学》等课程主讲教师。

近年来在国家级、省级刊物正式发表论文31篇，主编、参编正式出版教材四本；主研省厅级、校级课题七项。2003年获四川省政府优秀教学成果二等奖一项。曾多次荣获省、市、校级“优秀政工人员”，“‘两课’教学积极分子”，“优秀教师”，“优秀党员”，“优秀社科工作者”等称号。主研的课题、独立完成的论文也分别获得省教育厅、省德研会、市政府、市社科联、校思政研究会的优秀科研成果奖。

李成军简介



李成军 人体解剖学教授,中国解剖学会会员和四川解剖学会会员,中华医药卫生杂志编委,川北医学院学报编委。现任川北医学院党委副书记,学院大学生心理健康教育委员会主任。1982年毕业于泸州医学院医学系,1994年去美国印第安纳大学留学,1998年回国。主要从事酒精代谢性疾病的研究,尤其是酒精性肝脏病的研究。留美期间,先后完成了科研项目多项,其中

酒精性肝病鼠肝 37KD 蛋白与羧基壬醛修饰蛋白的研究曾在 1996 年芝加哥国际肝病学会学术年会交流,与美国哈佛大学医学院病理学教授 Nanji 博士合作研究的酒精性肝病乙醛修饰蛋白与 4-羧基壬醛修饰蛋白对肝细胞的损伤等科研成果先后发表于肝脏病学等杂志。这些研究部分揭示了酒精性肝病的发病机理,并为临床早期诊断提供了一些理论基础和实验方法。目前,除了继续从事这方面的研究外,还从事高等医学教育、党建以及学生思想政治工作方面的研究。

近年负责“医学生心理健康教育模式研究”、“医学生行为教育研究”、“医学生人文素质教育课程设置”的研究,担任《行为医学》一书副主编,参与了《实用医学英语》一书的编写。先后获省政府教学成果二等奖一项、校级教学成果一等奖一项、二等奖三项。



作者与来校讲学和督导工作的四川省大学生
心理健康教育专委会主任肖旭教授在一起



四川省专家组 省大学生心理健康教育
专委会副主任孔勤教授现场检查督导团体咨询工作（查看资料）

目 录

1 团体咨询概述	1
1.1 团体心理咨询的历史	1
1.1.1 美国内科医生普拉特最早使用团体治疗	2
1.1.2 精神病学家的贡献	2
1.1.3 团体心理咨询和治疗的形成和发展	3
1.1.4 团体心理咨询的现状	4
1.2 团体心理咨询的分类	6
1.2.1 按照团体咨询活动依据的理论分类	6
1.2.2 按团体咨询的目标分类	8
1.2.3 按团体咨询的活动方式分类	9
1.2.4 按团体规模与成员结构分类	13
1.2.5 按成员的固定程度分类	13
1.2.6 同质性团体咨询与异质性团体咨询	14
1.3 团体咨询的特点	14
1.3.1 团体咨询的优势	14
1.3.2 团体咨询的局限性	16
1.3.3 团体咨询的功能	16
1.4 团体咨询的指导者	19
1.4.1 团体指导者在团体过程中扮演的角色	19
1.4.2 团体咨询过程中指导者的职责	21
1.4.3 团体咨询过程中指导者应避免的问题	22
1.4.4 团体指导者应具有的个人素质	22
1.5 团体咨询与心理健康教育	26

1.5.1	心理健康教育.....	27
1.5.2	心理辅导	27
1.5.3	心理咨询	28
1.5.4	心理治疗	30
2	团体咨询的技术	32
2.1	团体咨询准备阶段的技术.....	32
2.1.1	确定团体指导者.....	32
2.1.2	制定团体咨询的目标.....	33
2.1.3	建立团体的技术.....	34
2.2	团体咨询导入阶段的技术.....	37
2.2.1	建立团体规范.....	37
2.2.2	指导者的开场白.....	39
2.2.3	团体成员心理测验.....	40
2.2.4	导入阶段的团体活动.....	40
2.3	团体咨询中间阶段的技术.....	41
2.3.1	反应性技术.....	41
2.3.2	影响性技术.....	43
2.3.3	互动性技术.....	54
2.4	团体咨询结束阶段的技术.....	57
3	团体咨询的影响机制.....	64
3.1	宣泄负面情绪, 培养积极性情绪和情感.....	64
3.1.1	宣泄负面情绪.....	64
3.1.2	解决心理平衡.....	64
3.2	感受做人的尊严、权利与义务.....	65
3.2.1	建立朋友式平等关系.....	66
3.2.2	培养了归属感.....	66

3.3 重建认知系统和自我概念.....	66
3.4 促进心理行为适应.....	69
3.4.1 培养安全感.....	69
3.4.2 互助合作, 弘扬爱心.....	70
3.4.3 学习他人的适应性行为.....	70
4 团体咨询的主要理论.....	74
4.1 社会学习理论 (Social Learning Theory)	74
4.1.1 创始人	74
4.1.2 基本理论观点.....	76
4.1.3 团体咨询的主要目标.....	78
4.1.4 主要团体咨询技术.....	78
4.2 团体动力学 (Group Dynamics)	78
4.2.1 创始人	78
4.2.2 团体动力学的基本理论观点.....	79
4.2.3 团体咨询的主要目标.....	84
4.2.4 主要团体咨询技术.....	84
4.3 人际相互作用分析理论.....	84
4.3.1 创始人	84
4.3.2 基本理论观点.....	85
4.3.3 TA 团体咨询的目标.....	88
4.3.4 TA 咨询的过程.....	89
4.3.5 TA 团体常用的技术.....	89
4.4 人际沟通理论 (Interpersonal Communication Theory) ...	92
4.4.1 人际沟通的功能.....	92
4.4.2 人际沟通的形式.....	93
4.4.3 人际沟通的渠道.....	95
4.4.4 如何增强人际吸引.....	98

4.4.5 人际沟通的技巧.....	100
4.4.6 人际沟通理论在团体咨询中的运用.....	100
4.5 心理分析治疗理论 (Psychoanalytic Psychotherapy Theory)	101
4.5.1 创始人	101
4.5.2 基本理论观点.....	102
4.5.3 团体咨询的目标.....	110
4.5.4 适用团体咨询的技术.....	110
4.6 理顺情绪治疗理论 (Rational-emotion Therapy Theory RET)	111
4.6.1 创始人	111
4.6.2 基本理论观点.....	112
4.6.3 团体咨询的目标.....	113
4.6.4 团体咨询的技术.....	113
4.7 人本主义理论 (Humanistic Theory)	115
4.7.1 创始人	115
4.7.2 基本理论观点.....	116
4.7.3 团体咨询的目标.....	118
4.8 现实疗法 (reality therapy)	119
4.8.1 创始人	119
4.8.2 基本理论观点.....	120
4.8.3 团体咨询的目标.....	120
4.8.4 团体咨询的技术.....	120
5 团体咨询计划制订与实施概述.....	122
5.1 团体心理咨询计划制订的原则.....	122
5.2 团体咨询计划涉及的内容.....	122
5.2.1 团体目标	123

5.2.2 团体性质和名称.....	124
5.2.3 团体指导者.....	126
5.2.4 团体规模与成员的确定.....	126
5.2.5 团体活动时间与间隔.....	128
5.2.6 团体活动范围和场所.....	129
5.2.7 理论依据	131
5.2.8 团体方案的设计.....	132
5.2.9 团体咨询的评估.....	140
5.2.10 列出团体咨询资料收集清单.....	150
6 团体咨询或团体治疗活动构想与实施范例.....	151
6.1 大学生人际交往团体(交朋友小组)构想.....	155
6.1.1 团体性质	155
6.1.2 团体名称	155
6.1.3 团体成员	155
6.1.4 团体人数	155
6.1.5 指导者	155
6.1.6 专家点评	156
6.1.7 大学生人际交往小组活动构想.....	157
6.1.8 本届团体咨询的绩效评估.....	192
6.2 多元化与医学生涯规划团体构想.....	199
6.2.1 团体性质	199
6.2.2 团体名称	199
6.2.3 团体成员	199
6.2.4 团体人数	199
6.2.5 指导者	200
6.2.6 专家点评	200
6.2.7 多元化与医学生涯团体设计构想.....	204