

心理咨询与治疗丛书

团体心理咨询

樊富珉 著

55
20

心理咨询与治疗丛书

团体心理咨询

樊富珉 著

高等教育出版社

内容提要

本书系统论述了团体心理咨询的特征、主要理论、发展过程、影响机制、常用技术、设计原则、评估方法。作者根据十多年团体心理咨询的教学、研究、培训,以及带领各种团体的经验,为读者提供了实际有效的团体心理咨询应用实例,反映了国内团体心理咨询发展的现状以及研究的水平及成果。本书适合于各级各类学校心理健康骨干教师、心理咨询师、心理治疗师、社会工作者、心理学及教育学等相关专业教师、学生、临床医生、管理咨询顾问、德育工作者等人上阅读与参考。

图书在版编目(CIP)数据

团体心理咨询 / 樊富珉著. —北京:高等教育出版社, 2005.5

ISBN 7-04-017126-0

I. 团... II. 樊... III. 精神疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第027914号

策划编辑 林丹璐 责任编辑 岳永华 封面设计 王 雎 责任绘图 杜晓丹
版式设计 王 莹 责任校对 张 颖 责任印制 韩 刚

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landracom.com>
<http://www.landracom.com.cn>

经 销 北京蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 高等教育出版社印刷厂

开 本 787×1092 1/16
印 张 24.25
字 数 550 000

版 次 2005年5月第1版
印 次 2005年5月第1次印刷
定 价 30.40元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 17126-00

前 言

心理咨询主要有两种形式，个别心理咨询与团体心理咨询。两者的目的都是帮助当事人维护心理健康，克服成长过程中的种种困难和障碍，迈向自我实现。但在帮助那些有着共同发展课题和相似心理困扰的人时，团体心理咨询是一种经济而有效的方式。随着我国心理健康教育与心理咨询事业的发展，渴望学习和运用团体心理咨询技术的专业人员越来越多。但是，相比个别心理咨询而言，系统学习和掌握团体心理咨询理论和方法的人尚不多。

1990年，我由原国家教委公派赴日本筑波大学心理系进修，留学期间，接触和学习了团体心理咨询，一下子就被团体心理咨询独特的功能和魅力所吸引，立志要研究和推广团体心理咨询，让更多的人因为这项专业助人技术而受益。1991年回国后，我将相当一部分精力投入到教学、研究、培训、推广团体心理咨询方面，在这个领域中已经辛勤耕耘了15个年头。为了满足学习者的需求，1996年12月，清华大学出版社出版了拙作《团体咨询的理论与实践》。由于国内在团体心理咨询的实践、教学和研究方面尚属起步阶段，同类专著比较少见，因此该书问世以来，受到许多心理咨询及教育工作者的欢迎，在心理咨询专业人员的培训中发挥了重要的作用。作为作者，自己的研究能帮助专业人员成长，实感荣幸。

这些年来，我在团体心理咨询领域中的实践与研究不断扩展，研究对象从渴求发展人格的正常人到被神经症困扰的人；实践范围从学生、教师到企业员工、政府公务员；带领形式从结构式团体、半结构式团体到非结构式团体；涉及类型从发展性团体、训练性团体到治疗性团体；培训对象从学生辅导员、心理健康骨干教师到心理咨询师、心理治疗师。这本新的专著就是在我十多年团体心理咨询研究心得及实践工作经验基础上完成的，希望能在国内心理咨询专业人员培训中发挥作用，协助更多立志从事助人工作的专业人员不断提高专业能力。

本书最突出的特点是理论与操作结合、研究与实践并重。全书共十章。包括了团体心理咨询的基础知识、发展脉络、主要理论、团体过程、影响机制、操作技术、常用练习、方案设计、效果评估以及应用实例。本书是我15年研究心得、理论探讨、实践积累和培训经验的集合。

当我终于在繁忙的教学、科研工作之余写完书稿时，心中的感激和感动难以言表。我首先要感谢的人是我的两位恩师。一位恩师是日本学术会议会员、著名的教育心理学家、咨询心理学家、临床心理学家松原达哉教授，他是我在筑波大学留学期间的导师，是他带领我走进专业心理咨询的领域，是他让我领略了团体心理咨询独特的魅力，是他给了我学习探究团体心理咨询的机会和研究勇气，也是他到中国讲学时带来了团体心理咨询的技术。十多年来，他的鼓励和支持一直陪伴着我，成为我前进的动力和精神财富。每当工作中遇到困难时，我都会想起他的关怀和期待，就会增添战胜各种困难的力量。另外一位恩师是香港中文大学教育学院教育心

理系林孟平教授，她在华人心理咨询领域中的贡献有目共睹。2000—2002年，为了协助内地发展专业的心理咨询，她只身来到北京师范大学，主持了由香港教育研究所与北京师范大学心理学院、教育部高师培训中心三方合作的内地第一个心理辅导方向博士研究生班，并承担了全部的教学任务。她对心理咨询事业的倾心、坚实的专业功底以及敬业精神令我钦佩和感动。我有幸在她的督导下重新学习和整理团体心理咨询的心得和经验，对团体心理咨询的理论更加理解，对团体心理咨询的效能更加坚信。没有松原教授的入门引领，没有林教授的提高培训，也就没有我在团体心理咨询方面的专业发展。

其次，我要感谢我的研究生们，他们知道我对团体心理咨询的钟爱，协助我一起对班级团体心理辅导、人际交往团体辅导、神经症团体治疗、本土化团体辅导模式研究、贫困生团体辅导、民办大学生团体辅导、职业生涯团体辅导及网络依赖者的团体干预等团体理论与实践进行了探索，使得我在团体心理咨询的理论与应用研究的领域不断扩大，积累了许多宝贵的第一手资料。

另外，我要衷心感谢我亲爱的丈夫王佳，他以博大的胸怀和无条件的支持与包容，陪伴我在人生的道路上跋涉，分担我的忧愁、分享我的快乐，给了我源源不断的爱和工作动力，使我毫无牵挂、全力以赴地投身到自己喜爱的专业领域。还要感谢我的女儿丹君和其他家人，他们的关爱、理解和鼓励不仅使我有更大的力量和信心执著在自己认为有价值探索的领域执著前行，而且让我充分感受到家庭团体的温暖和支持，给了我许多写作本书的灵感。最后，感谢北京师范大学心理学院武新春教授和高等教育出版社林丹璐女士，前者给了我信任和责任，后者给了我压力和动力。

团体心理咨询在我国具有广阔的应用前景，将在培养健康的个体、美满的家庭、良好的人际关系、健康的组织以及构建和谐的社会中发挥积极且重要的作用，对于这一点我深信不疑。因此，我将一如既往、坚持不懈地研究和推广团体心理咨询，让这项心理学的专业知识造福于人民、造福于社会。

樊富珉

2005年1月18日

于清华大学教育研究所

目 录

第一章 团体心理咨询的基础	(1)
第一节 团体与团体心理咨询	(1)
第二节 团体咨询与个别咨询的异同	(5)
第三节 团体心理咨询的特点	(7)
第四节 团体心理咨询的类型	(12)
第五节 团体心理咨询的功能	(23)
第六节 团体辅导、团体咨询与团体心理治疗	(24)
第七节 团体心理咨询的目标与原则	(28)
第二章 团体心理咨询的历史与发展	(33)
第一节 团体心理咨询探索期	(33)
第二节 团体心理咨询发展期	(36)
第三节 团体心理咨询与治疗的现状	(41)
第四节 团体心理咨询未来的发展趋势	(62)
第三章 团体心理咨询的主要理论	(65)
第一节 心理咨询理论对团体心理咨询的贡献	(65)
第二节 团体动力学与社会学习理论	(83)
第三节 团体中的人际沟通理论	(89)
第四章 团体心理咨询的领导者	(99)
第一节 领导与领导行为	(99)
第二节 团体领导者的条件	(103)
第三节 团体领导者的角色与功能	(107)
第四节 团体领导者的专业伦理	(114)
第五节 团体领导者的专业训练	(120)
第五章 团体心理咨询的阶段及影响因素	(137)
第一节 团体心理咨询的发展过程	(137)
第二节 影响团体心理咨询效果的因素	(144)
第三节 团体凝聚力与团体气氛	(153)
第四节 团体心理咨询独特的治疗机制	(160)
第五节 团体心理咨询过程中特殊成员及其应对	(166)
第六章 团体心理咨询过程常用技术	(173)
第一节 团体心理咨询常用的基本技术	(173)
第二节 团体心理咨询不同阶段的技术	(184)

第三节 团体讨论的技术	(193)
第四节 团体心理咨询的其他技术	(198)
第七章 结构式团体练习及其应用	(205)
第一节 团体练习的目的与应用原则	(205)
第二节 团体练习的类型与方法	(209)
第三节 不同目的的团体练习	(214)
第八章 团体心理咨询方案的设计与实施	(255)
第一节 团体心理咨询方案设计的目的与功能	(255)
第二节 团体心理咨询方案设计的内容	(257)
第三节 团体心理咨询方案设计的步骤	(269)
第四节 团体心理咨询方案设计举例	(275)
第五节 团体心理咨询方案实施	(293)
第九章 团体心理咨询的评估	(307)
第一节 团体心理咨询评估概述	(307)
第二节 团体心理咨询评估的理论模式	(319)
第三节 团体心理咨询评估方法	(325)
第十章 团体心理咨询应用实例	(339)
第一节 团体心理咨询在学校教育中的应用	(339)
第二节 团体心理咨询在适应与发展中的应用	(349)
第三节 团体心理咨询与治疗应用实例	(370)
主要参考资料	(381)

在帮助那些有着类似问题和困扰的人时，团体咨询是一种经济而有效的方法。心理咨询师如果把自己可以胜任的工作仅仅局限于个别咨询的话，他也就限制了自己可以提供服务的范围。(Gladding, 1996)

第一章 团体心理咨询的基础

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 亦可译为咨商、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。从习惯上讲，我国台湾地区多用团体咨商或团体辅导；香港地区多用小组辅导；大陆多用团体咨询、集体治疗。从词义上看，集体指组织化了的团体，而团体的含义更宽泛。因此，本书使用“团体心理咨询”。团体心理咨询是一门以心理学为基础的专业知识、理论与技术。随着我国心理健康教育工作越来越受到政府、社会、大众的关心和重视，团体心理咨询的技术和方法也将被广泛应用在社会生活的各个方面。

第一节 团体与团体心理咨询

心理学研究证明，团体对一个人的成长与发展有着重要的影响。因为人是社会动物，人必须作为团体的一分子，需要和期望才能得到满足。即每个人的成长都离不开团体，在人成长的各个不同阶段，需要有不同的团体来支持，尤其是当人彷徨无助碰到困难时，团体往往可以扮演重要的角色，发挥助人的功能。心理咨询的实践已经充分证明，在帮助那些有着共同成长课题和有类似问题及困扰的人时，团体心理咨询是一种经济而有效的方法。

一、团体及其类型

(一) 什么是团体

团体是两个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。但并非任何个人的集合都是团体。个人的集合往往没有统一目标，缺乏团体意识和可认定的团体成员，没有互动和相互依存的关系；而团体则不同。一个有意义或有功能的团体，必须具备四个要素：第

一，有一定规模，即两个以上的人组成。第二，彼此有共识，即有共同的目标、理想、兴趣、价值，志同道合，荣辱与共，共识越多，团体的凝聚力就越强。第三，互相影响，即成员有互动，彼此了解、关怀、支持、鼓励、欣赏、协助等属于正向互动，而彼此挑剔、责备、讽刺、挖苦、欺骗、打击等属于负向互动。团体内成员若缺乏互动，则冷漠且无生机；成员之间正向互动越多，则团体越健康越有活力；负向互动越多，则团体可能离心离德、分崩离析。第四，形成规范，即通过共识和互动，形成团体规范，且为大家所遵守。明文规范如生活公约、校规、法律等，潜在的规范则是团体成员间的一种默契，包括道德、风俗、习惯等。规范越清楚，且为大家所遵守，团体越健全、稳定。若团体缺乏规范，成员将会处于“无序”状态，易导致团体的解体。

（二）不同类型的团体

团体的类型非常多，可以按照不同的标准把团体分成不同类型。比如，依组织程度可分为正式团体与非正式团体；依人数规模可分为大型团体和小型团体；依成员与团体的关系可分为隶属团体和参照团体；依团体的功能可分为教育团体、讨论团体、任务团体、成长团体、咨询团体、支持团体等多种形式。不同的团体对成员的影响程度不同，了解不同团体的特点有助于领导者有效带领团体。以不同功能的团体为例：

1. 教育团体：通过提供信息及团体成员分享来实施教育功能。例如，怎样更有效率地学习、青少年如何自我保护团体等。

2. 讨论团体：通过围绕某一话题而不是成员个人问题，交流想法、观点和信息。例如，学生读书俱乐部、时事研讨小组等。

3. 任务团体：针对某项特定的任务，通过团体成员讨论和相互配合与行动从而完成任务。例如，运动会团体操表演队、暑期社会实践调查小组等。

4. 成长团体：团体成员在分享和倾听的氛围中有机会探索和发展个人目标并更好地理解自己和他人。例如，青少年社交技巧小组、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，单亲家庭子女自强营、网络依赖团体干预、戒烟治疗小组等。

6. 支持团体：参加者有某些共同之处，通过交流思想和感受，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，与亲人离别小组、残疾人互助小组、贫困生支持小组等。

（三）团体工作

团体工作泛指在团体情景中通过人际互动完成工作的形式，其目的在于预防或矫治个人的某些困难，或促进个人的成长。团体工作由四个要素构成：团体情景、团体历程、团体领导和团体压力。根据美国专业团体工作者协会（The Association for Specialists in Group Work, ASGW）所发表的“团体工作者专业训练标准”，团体工作的定义是：“泛指通过团体的方式助人或完成任务的一种广泛的专业实务工作。通常由具备专业能力的实务工作者，运用团体的理论和历程，以协助一群互相依赖的人达成他们个人的、人际的或任务有关的共同目标。”可见，社会工作中的团体工作、心理教育中的团体辅导、心理咨询中的团体咨询、心理治疗中的集体

心理治疗都属于团体工作的范畴。

二、团体对人心理行为的影响

人不是一座孤岛。人从呱呱落地就在家庭中开始了团体生活。人在成长的任何阶段都需要团体的陪伴和支持。团体不仅能够协助人们达成目标,而且可以满足人的多种心理需要,如获得安全感、归属感、满足自尊、增强自信和力量感等。团体往往在人的成长中扮演着重要的角色。尤其到了青少年时期,人的思想、观念、行为、态度更受同辈团体的影响,团体的作用更大。

(一) 团体的助力与阻力

团体对个人成长的影响,可能产生助力,也可能产生阻力。以脑力激荡技术来说,通过团体历程,可以使成员集思广益,激发潜能,彼此启发、群策群力,探索解决问题的对策,这是团体的助力。以成长小组而言,在温暖接纳的气氛下,成员可以自由表露,探索自我、互相反馈,解除心理障碍,促进情感的成熟和增进人际沟通的技巧,这也是团体的助力。然而,在团体中,也可能由于依赖他人而产生“一个和尚挑水喝,两个和尚担水喝,三个和尚没水喝”的局面,或由于团体压力而导致成员焦虑紧张、手足无措,这就是团体的阻力。

(二) 有效发挥团体的作用

团体既然可以助人成长,也可能妨碍人成长,这就要求团体领导者对团体动力的性质和作用有所了解,并善于运用团体策略,发挥团体的效能。运作一个团体所面临的主要问题是如何发挥团体的助力,减除团体的阻力,来帮助团体成员个人获得成长与发展。如果团体成员人数相加的力量大于总和,团体的助力就会产生;相反,如果团体成员人数相加的力量小于总和,团体的功能就会发生阻碍。因此,并非每个团体都一样有效,都能起到助人的作用。约翰逊等人曾提出有效团体与无效团体的差别(见表1-1)。根据作者十多年从事团体心理咨询的教

表 1-1 有效团体与无效团体的差别

	有效团体	无效团体
1. 团体目标	1. 目标清楚,且是合作构成的	1. 目标是强制的,拼凑而成的
2. 沟通方式	2. 双向沟通,强调公开发达各人的意见和情感	2. 单向沟通,只表达意见而忽视或压制情感表达
3. 团体领导	3. 成员均等参与且分享领导权,强调达成目标、内部和谐与发展性改变	3. 领导是根据职位指派的,成员不均等地参与,而由少数高权威者垄断;只强调完成目标
4. 影响力	4. 能力与信息决定影响力,权利均等而分享	4. 地位决定影响力;权利集中在高位者
5. 成员参与	5. 针对情景作决策,方法灵活,鼓励参与	5. 领导者作一切决定,很少团体讨论,参与不足
6. 冲突处理	6. 将争议与冲突看作契机,促进团体健全运作	6. 忽视、拒绝、避免或压制争议和冲突
7. 成员互动	7. 强调人际互动,关怀接纳,容许个性存在	7. 忽视和谐,通过威胁控制成员要求严格服从
8. 问题解决	8. 问题解决的恰适性高	8. 问题解决的恰适性低
9. 团体评鉴	9. 成员评鉴团体效能并决定如何促进团体功能;对目标达成、内部和谐和团体发展同等重视	9. 领导者评鉴团体效能并决定如何促进团体目标的达成;强调安定,忽视内部和谐和团体发展

学、培训、实践及研究的经验证明：受过团体心理咨询专业训练的领导者无论带领哪种类型的团体，至少都能产生以下的作用，培养团体成员与他人相处及合作的能力；加深成员对自我的了解，增强自信心，开发心理潜能；加强团体的归属感和凝聚力，使成员更团结。

（三）学校团体工作的基础

近年来，团体心理咨询已经在学校心理健康教育中受到重视并开始应用，成为学校心理健康教育工作的一种新的发展趋势。团体心理咨询之所以在学校中适用且有效，至少有以下三点理由：学校中团体是自然而然存在的；受教育者都处在相似的身心发展阶段，有共同要面对的发展课题和成长困扰；成长中的青少年更关注同伴对自己的评价，更容易接受来自同龄人的反馈和建议。具体原因如下：

1. 学生有团体生活的倾向

青年学生喜欢三五成群，一起学习，一起游戏。他们可以从同伴那里得到支持和安全感，所以看重同学对自己的评价。他们比较容易对朋友吐露心中的烦恼，也容易受到朋友的影响。学校团体心理咨询可以为他们提供安全的同伴交流气氛，成为学生自我探索、自我教育的机会。

2. 学生有共同的成长课题

青少年学生都将面临着人生的一系列选择，如学业、交友、人际关系、升学或择业等，有着共同的发展课题。他们需要了解自己的思想、感受和行为，需要建立协调的师生关系、同学关系，需要克服种种困难完成学业，需要了解自己的职业价值观并求职择业，需要培养自信和掌握社交技能，需要改善适应水平保持心理健康等。通过团体活动，不但能充实学生在校生活的内容，提高学习的兴趣及解决问题的经验，而且能培养学生的社交能力、组织能力、增进友谊、树立团体意识。

3. 学生有类似的困扰

从心理发展角度看，青少年时期人的身体、情绪、智力、人格都急剧发展，正从未成熟走向成熟，情绪起伏不定，易冲动。由于缺乏生活经验，以及来自自身、家长、学校和社会的各种要求和压力，青年学生常常会出现一些相似的心理适应问题和困扰，需要面对和处理。用团体心理咨询的形式提供帮助，不仅可以满足更多学生解惑的需要，同时在团体中通过互相倾诉，使成员了解同龄人多有类似的问题，可以减少孤单和不幸的感觉，也可以用团体的力量共同探寻解决问题的途径与方法。

三、团体心理咨询定义

团体咨询是在团体情境下进行的一种心理咨询形式，它是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。团体咨询的特色在于培养人的信任感和归属感，由对团体的信任扩大到信任周围的其他人，由对团体的归属感扩大到对学校、社会及国家的认同感和归属感。由于团体心理咨询的独特之处和积极的效果，在国外及我国的港台地区已得到广泛的发展，应用于学校、企业、医院、社区、司法等各个领域。

团体咨询通常由一位或两位咨询员主持，一般称为团体领导者，多个来谈者参加，一般称为团体成员。团体领导者根据成员问题的相似性，组成课题小组，通过共同商讨、训练、引导，解决成员共同的发展课题或共有的心理障碍，如图 1-1。团体的规模因咨询目标的不同而不等，少则 3~5 人，多则十几人，甚至几十人。通过几次或十几次团体聚会、活动，参加成员互相交流，共同讨论大家关心的问题，彼此启发、相互支持，鼓励分享，使成员了解自己的心理，了解他人的心理，以便改善人际关系，增加社会适应性，促进人格成长。实践证明，团体咨询既是一种有效的心理治疗，也是一种有效的教育活动。



图 1-1 团体心理咨询

第二节 团体咨询与个别咨询的异同

团体咨询和个别咨询是心理咨询的两大支柱，两者各具独特的功能，为不同需要的人、在不同情况和层面上提供帮助。了解团体咨询与个别咨询的联系与区别，可以帮助我们更好地学习和掌握不同的助人技巧，整合自己已有的经验，扩大服务的领域。

一、心理咨询的主要形式

一般而言，心理咨询的形式可分为个别咨询（individual counseling）和团体咨询（group counseling）。见图 1-2。

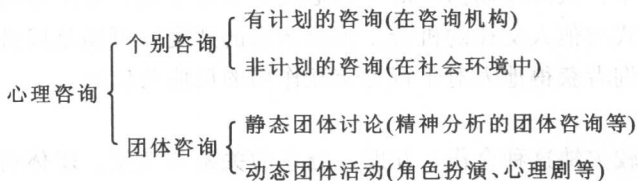


图 1-2 心理咨询的主要形式

团体咨询与个别咨询尽管形式不同，但并非互相排斥，而是相辅相成，根本目的是一致的，都是为了帮助个人自我发现、自我指导和适应社会。也就是说，无论哪种形式都是为了个人成长、发展和适应。但是，团体咨询与个别咨询两者各有其特征、各有其有效范围。团体咨询是通过团体来指导个人，即通过团体活动协助参加者发展个人潜能，学习解决问题及克服情绪、行为上的困难。

二、团体咨询与个别咨询的相似处

团体咨询与个别咨询的相似处可以概括为以下五点：

（一）目标相似

两者目标均为助人自助。积极方面，都在帮助个人由自我了解、自我接纳，增强自信以达到自我统整和自我实现；消极方面，都在帮助个人解决问题、减除困扰、缓解症状。

（二）原则相似

两者都强调提供温暖的、自由宽容的气氛，以接纳和坦诚去除当事人的自我防卫，使个人由于受到尊重而能自由表现自己的感情和经验，自在地检视自我，产生自信，增强自我选择的责任，并能对自己的决定负责。

（三）技术相似

两者都需要咨询员熟练掌握接纳、同感、回馈、澄清、复述、场面构成、感情反射等咨询技术，从而使求询者能够观察自己、了解自己、自我觉察和领悟。

（四）对象相似

两者的对象皆以发展中的个体为主，而以有适应困难者为优先。即以有正常发展问题的个人为服务对象，两者都针对个人的要求、兴趣与经验，有针对性地提供帮助。

（五）伦理相同

两者皆强调在咨询过程中要严守保密原则，尊重当事人的隐私权。两者都有益于探索个人情绪与生活的变化，可以增进个人控制自己情绪的信心。

三、团体咨询与个别咨询的相异处

团体咨询与个别咨询的区别也可以概括为以下五点：

（一）互动程度

个别咨询的情境中，人际互动为一对一的形式，非常单纯，深度够而广度不足；团体情境可以提供尝试各种方式与他人交往的机会，体验亲密的感受，可满足成员社会性的需求，得到多方面的回馈，使求询者获得他人对于行为交互作用的反应与启示。

（二）助人氛围

个别咨询情境中较欠缺这种合作、互助、分享的关系和气氛；团体咨询的条件下，“我助人，人人助我”，求询者不仅可以得到接纳、援助，并且也给予别人以援助，团体越有凝聚力，成员之间就越能互相扶持，这种合作的、参与的关系有利于成员增进亲近感。成员的相互作用可以促进互相教育、互相启发，从而影响成员行为改变。

（三）问题类型

个别咨询比较适合处理个人深度情绪困扰问题；团体咨询在处理人际关系问题时，通常更优于个别咨询。

（四）咨询技术

团体咨询情境中，人际互动多样且多变，领导者面临的问题非常复杂，领导者必须了解求询者的感情，帮助他认识自己的感情，而且要观察咨询的内容对其他成员带来什么影响，引导各个成员参与讨论。所以，他不仅要了解讨论的内容，同时还要关心成员的相互作用及关系，

仅有个别咨询技巧是不够的，他必须敏锐觉察团体的特质和动态，使用各种“催化”技巧，以发挥团体的潜力，达成团体的目标。

(五) 工作场所

个别咨询仅需较小空间，有两把椅子或沙发，可以使咨询员和求询者舒服地坐着，可以交谈即可，通常毋须特别布置；而团体咨询需要较大的活动空间，并得视活动内容需要特别布置和安排（图 1-3）。

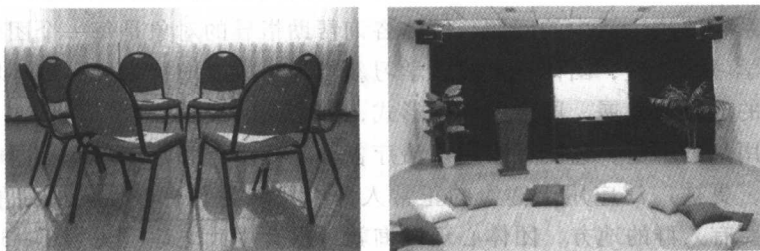


图 1-3 团体心理咨询室

个别咨询与团体咨询适用情况见表 1-2。

表 1-2 使用个别咨询与团体咨询的建议

个别咨询适用情况	团体咨询适用情况
1. 原因与解决办法都很复杂的危急情况	1. 对于他人及他人对事物的感受想获得更多了解者
2. 为了当事人及他人的安全，需要保密的情况	2. 须学习对异于自己的人有更深尊重者
3. 解释有关个人自我概念的测验资料时	3. 需要学习社交技巧（与人谈话、交往等）者
4. 对于在团体中讲话有极大恐惧的个人	4. 需要与他人分享归属感者
5. 因为拙于与人交往，而可能为团体其他成员所拒绝的个人	5. 有能力谈及自己的忧虑、问题及价值观者
6. 自我觉察力狭隘的个人	6. 需要他人对于自己的问题忧虑有反应者
7. 涉及性行为（特别是不正常的性行为）的情况	7. 认为朋辈的帮助有益者
8. 有强迫性需要被注意及被认可的个人	8. 喜欢缓慢地接受咨询，当感到受威胁时能有后路可退者

资料来源：吴武典，洪有义，张德聪编著. 团体辅导. 台北：“国立”空中大学印行，2002. 15

第三节 团体心理咨询的特点

团体动力学的研究证明，一个人要想清楚地了解自己最好到团体中去，要想改变和完善自己最好到团体中去，要想实现自我的价值最好到团体中去。在团体中成员不仅可以交流信息，探索自己，也可以互相模仿、彼此支持而学习到适应社会的态度与技巧。团体在助人方面有着其他助人形式无法代替的特殊功能。

一、团体心理咨询的独特性

心理学研究证明,人类的生活方式离不开团体。在日常生活中,每个人随时都要与各种人打交道,建立各种形态的人际关系。而人的心理适应主要是人际关系的适应。许多心理问题往往根源于不良的人际关系。团体咨询提供了适当的情境,成员在共同的活动彼此进行交往、相互作用,并由此产生了一系列诸如人际关系、暗示、模仿、气氛、感染、社会知觉等社会心理现象,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。团体咨询帮助指导的对象是每一个团体成员,成员在团体过程中不断学习、改变,团体只是成员学习新行为、改变旧行为的一种环境。团体咨询重视的是每个成员的成长与发展,即借团体的形式,助个人的成长。

团体咨询应用范围广泛,它既可以用以治疗各种心理障碍和心理疾病,同时也用以解决正常人的心理适应,更被广泛应用于健康的正常人,以发展为目标,使人的潜能得到开发。因此,理论上讲只要有人群的地方,团体心理咨询就可以有用武之地(见表1-3)。

表1-3 团体心理咨询应用领域

教育部门	学业辅导; 人际关系; 生涯辅导; 适应辅导; 班级辅导; 课外辅导等
医疗部门	精神治疗; 一般患者心理调适; 患者家属服务; 医护人员工作技能培训以及心理健康维护等
社区机构	家庭服务; 青少年成长服务; 老年人服务; 妇女工作; 志愿人员培训等
司法部门	罪犯改造; 犯罪预防; 司法人员压力调节与心理健康教育等
福利机构	残疾人服务; 救灾应急; 危机干预; 特殊人群(如贫困者)服务等
企业部门	员工培训; 职场关系; 工作技能; 家庭关系; 团队建设; 压力管理、生涯发展等
政府机构	公务员培训; 沟通技巧; 压力管理等
军事部门	新兵训练; 部队人际关系; 团队建设; 团体心理战术等

二、团体心理咨询的长处

根据笔者实践团体心理咨询的体验及指导和培训团体咨询员的经验,团体咨询与个别咨询最大的区别在于求询者对自己问题的认识及解决是在团体中通过成员间的交流、相互作用、相互影响来实现的,这就使得团体咨询具有独特的优势。

(一) 团体心理咨询感染力强,影响广泛

个别咨询的过程是咨询员与求询者之间单向或双向沟通的过程,而团体咨询是多向沟通过程。对每一个成员来说,都存在多个影响源。每个成员在接受来自团体每一个成员的帮助的同时,也可以成为帮助其他成员的力量。此外,在团体情境下,成员可以同时学习模仿多个团体成员的适应行为,从多个角度了解自己、洞察自己。团体咨询过程中,成员之间互相支持、集思广益,共同探寻解决问题的办法,减少了对领导者的依赖。

例如,在日本青少年存在的各类心理问题中,不登校(逃学)现象很普遍,老师和家长都为此而苦恼。心理咨询学家看到了社会的需要,就组织了以逃学学生家长为对象的团体咨询。在

团体交流中，每位母亲都诉说了孩子逃学自己又无改变良策的焦虑和苦恼，声泪俱下，引起共鸣。通过交流，参加者观察到其他成员也有和自己同样的苦恼，甚至情况比自己更严重，世界上并非自己最倒霉，由此获得了安慰和释然感。诉说达到了宣泄压抑长久的消极情绪，减轻了心理负担和压力，稳定了情绪，更能理性地分析问题。正因为参加者问题相近，解决问题的迫切性强，在团体中不仅交流了各自已经采取的措施、办法及效果，起到了相互启发的作用；而且齐心协力，共同探讨解决问题的有效措施。咨询结束时，每个成员都改变了进入团体开始阶段的苦恼、焦虑、忧心忡忡、束手无策、缺乏信心的状态，以积极的态度和信心去设法帮助孩子改变逃学现象。这种团体咨询效果绝对不是一个领导者个人能力和影响所能达到的。

（二）团体心理咨询效率高，省时省力

个别咨询是咨询员与求询者面对面、一对一进行的帮助指导，每次咨询面谈需要花 50 分钟到 1 小时的时间，而团体咨询是一个领导者面对多个团体成员，即一个领导者可以同时指导多个求询者，增加了咨询人数，节省了咨询的时间与人力。正如雷因（J. L. Rinn）所言，团体咨询似乎是在为咨询作用提供一个服务，这个服务当然较两个人对谈要节省许多时间和人力，虽然有些学校夸大了团体咨询计划的成就。团体咨询符合经济的原则，提高了咨询的效益是显而易见的。

团体咨询的效能还体现在防患于未然，避免问题的发生，利用集思广益的研讨方法，谋求问题发生后的处理方式，这是解决问题最经济的方法。

团体咨询还可以缓解咨询人员不足的矛盾。从团体咨询 20 世纪 40 年代以后的迅速发展不难看出一个显著的时代背景，即第二次世界大战后心理障碍患者骤增，而治疗人员极其有限，强烈的社会需要使得团体咨询和治疗得以大大推广。目前，我国发展心理咨询也存在一个关键的问题，即受到专门训练的咨询员严重缺乏。因此，开展团体咨询可以缓解人手不足的矛盾，在资源有限的前提下，为更多的需要者提供专业的服务。

（三）团体心理咨询效果容易巩固

Gerald Corey 指出：“团体咨询的基本原理是它提供了一种生活经验，参加者能将之应用于日常与他人的互动中。”“通过团体历程，成员们经历了难以突破的瓶颈，也重现了早年决定的背景，因而学会做适当的新决定。团体历程帮助成员发现自己是如何扮演牺牲者的角色，并使成员在团体内与每天生活中，开始表现与过去不同的行为，而逐渐能控制自己的生活。”

人生活于社会环境中，接受社会的影响，并同各类人打交道，建立不同的人际关系。由此所发生的互动，既可能满足人、发展人，也可能伤害人。因此，人的许多心理适应问题都是在人际交往中，在特定的社会环境中发生、发展的。为此，把来自社会环境，来自人际交往的问题放回到类似的环境中去再认识，重新调整，既有针对性，又有实际效果。

团体咨询创造了一个类似真实的社会生活情境，为参加者提供了社交的机会。成员在团体中的言行往往是他们日常生活行为的复制品。在充满信任的良好的团体气氛中，通过示范、模仿、训练等方法，参加者可以发现和识别自己不适应的行为，并尝试与他人建立良好的人际关系。如果在团体中能有所改变，这种改变会延伸到团体之外的现实生活中。也就是说，实践的结果容易迁移到日常生活中去。

（四）特别适用于需要改善人际关系的人

团体心理咨询对于改善人际关系有其特别的作用。一般的青少年缺乏社会化的经验，在学校或社会里常发生人际关系方面的冲突或躲避与人接触，在团体咨询过程中可以得到改变。那些长年与同学、同事不能相处的人，也可经由团体咨询来改善人际关系的适应性。有些人因为缺乏客观的自我评价、缺乏对他人的信任、过分依赖或过分武断，难以与他人建立和保持良好的、协调的人际关系，也可以通过团体咨询矫正。

三、团体心理咨询的局限性

团体咨询有优越于个别咨询的地方，在咨询中有非常重要的作用。特别对于人际关系适应不佳的人有特殊用途。但任何事物都有其长处及局限性，团体咨询也不例外。例如，塞兹（B. Shertzer）与佩塔（H. J. Peter）曾经列举过团体咨询的六个限制：第一，很难物色可以实施团体活动，对于团体咨询的技术很熟练的师资；第二，团体方法往往只限于职业咨询或教育咨询范围的问题，与情绪的或社会的问题有所区别。社会及情绪方面的问题被认为只有个别咨询方法才能收效；第三，个人成为团体的一分子后，就不会是咨询员注意的目标，学习过程也不会以他为中心。团体的成员期待从治疗的气氛里得到更好的动机和自我发展的尝试；第四，在团体的情况下，咨询员的任务和功能将会分散而发生困难，咨询员与团体成员的接触将减少；就很难建立亲睦感，很难培养互相尊重、互相信赖的态度；第五，以团体的共同问题为优先，个人的问题成为次要的，对于个人的特殊问题，没有充分加以讨论分析的机会；第六，在团体里有友伴虽然有好处，然而，有时候正由于友伴的存在而有很难克服的困难。例如，因为怕自己的“角色”被取而代之，于是有拒绝的感情、态度和不接纳的行为。有时候，团体成员由于对自己过去的行为有罪恶感而不能表现他们内在的自我和不安，甚至有时咨询员在团体之中也不愿意提到这些秘密的信息。

笔者把团体咨询的局限性概括为以下四点。

（一）在团体情境中不适合团体的个人特质

团体心理咨询有极大的潜能，但也不是万能的。团体咨询不是适合于每一个人。在有些情况下，它的助人潜能将受到限制，甚至团体经验造成对个人负向的影响，应注意避免。如依赖性过强、人际焦虑过高或太自我中心的人，在团体中不仅难以获得好处，甚至还会妨碍团体的进展。那些社交障碍者极端内向、害羞，自我封闭，也不宜参加。

（二）在团体情境中个体差异难以照顾周全

由于团体领导者对每个成员都需关照，势必相对减少对每个成员的关注与交流，而无法满足特殊成员的特殊需求。而且，不同的成员个性不同，问题程度不同，个体差异难以照顾周全。因此，并非每个团体都一样有效；同样的团体，也不可能对每个成员都有同样的效果。

（三）在团体情境中有的成员可能会受到伤害

在团体情境中，个人和团体在还没有充分准备的情况下，由于受到团体的压力而自我表露，会造成不安，有些成员甚至会受到伤害。在团体过程中获得的一些关于某个成员的隐私事