

CP 心理咨询与治疗系列丛书

李丹 李正云 主编

# 团体辅导： 理论、设计与实例

周圆 主编 崔丽莹 吴燕霞 副主编

Counselling  
and  
Psychotherapy



上海教育出版社  
SHANGHAI EDUCATIONAL  
PUBLISHING HOUSE

CP 心理咨询与治疗系列丛书

李丹 李正云 主编

# 团体辅导： 理论、设计与实例

周圆 主编 崔丽莹 吴燕霞 副主编

Counselling  
Psychotherapy  
712.2



上海教育出版社  
SHANGHAI EDUCATIONAL  
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

团体辅导:理论、设计与实例/周圆主编.-上海:  
上海教育出版社,2013.8  
(心理咨询与治疗系列丛书/李丹,李正云主编)  
ISBN 978-7-5444-4874-1

I. ①团… II. ①周… III. ①咨询心理学  
IV. ①C912.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第173031号

责任编辑 谢冬华  
封面设计 郑 艺

心理咨询与治疗系列丛书  
李丹 李正云 主编

**团体辅导:理论、设计与实例**  
**周 圆 主编**

---

出版发行 上海世纪出版股份有限公司  
上 海 教 育 出 版 社  
易文网 [www.ewen.cc](http://www.ewen.cc)

地 址 上海永福路123号  
邮 编 200031  
经 销 各地新华书店  
印 刷 苏州望电印刷有限公司  
开 本 700×1000 1/16 印张 28  
版 次 2013年8月第1版  
印 次 2013年8月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5444-4874-1/B·0087  
定 价 59.00元

---

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)



# 总序

十年前,上海师范大学应用心理学系曾推出“学校心理辅导系列教材”,该套教材共五本,分别是《学校心理辅导基础》、《学校心理病理学》、《学校心理卫生学》、《学校心理测量学》和《学校心理干预的技术与应用》。该系列教材由广西教育出版社出版,被诸多高等院校以及自学考试选用为教材,迄今已多次加印,为我国学校心理健康教育起步作出了贡献,得到学界肯定,并因此获得国家教学成果二等奖、上海市教学成果一等奖。

十年来,随着中国社会转型,社会经济结构已经发生了令人瞩目的变化,经济、社会的迅速发展给人们带来的不仅是机遇和希望,也带来了压力和挫伤。伴随着人们对心理健康的重视与追求,有关心理健康的自我探求以及各类心理咨询的培训大大增加,涉及的领域不再限于学校,而是扩展到社会、社区以及不同类型的组织领域。有鉴于此,我们在“学校心理辅导系列教材”的基础上编撰了“心理咨询与治疗系列丛书”,希望兼顾该领域系统训练所要求的理论基础和应用技术,同时反映该领域专业发展和专业成熟度的现状,亦回应近些年学校和大众对心理健康和心理咨询的特定需求。原系列教材的大多数作者都参与了本系列丛书的撰写,同时我们也吸收了几位在该领域已有一定成就的年轻教师,以及在心理咨询和治疗领域具有丰富实践经验的资深教师加入到本系列丛书的作者队伍中。

本系列丛书涵盖专业基础和应用技术两方面内容,专业基础类三本,分别是《健康心理学》、《心理评估与诊断》和《心理咨询理论与技术》;应用技术类四本,分别是《行为矫正:原理、方法与应用》、《游戏治疗》、《团体辅导:理论、设计与实例》和《职业心理咨询》。丛书作者均为上海师范大学咨询心理学和发展心理学领域的中青年骨干教师和资深教授,他们在各自擅长的研究和教学领域均已取得较好的成绩,同时也都在心理健康教育或临床咨询

与治疗领域积累了丰富的经验。总体而言，本系列丛书具有以下几个方面的特点。

一、内容体系完整且新颖。在参照和吸纳前人已有知识框架的基础上，每本著作都力求在内容与框架体系上有所创新。《健康心理学》从健康、健康心理学的概念与发展历史入手，侧重探讨影响健康的心理与社会因素，影响健康的生活方式，以及对以各种心理与社会因素为主要诱因引发的心身疾病的预防和干预。《心理评估与诊断》从生物—心理—社会的视角，以多元文化观来看待异常行为，关注了导致来访者问题的生物学因素、心理因素和社会文化因素，并涉及认知评估、环境评估和生理评估等多种方法。《心理咨询理论与技术》着重介绍心理咨询的基本原理、过程和技术，以及主要的干预体系。《行为矫正：原理、方法与应用》由三部分组成，分别介绍了行为矫正的基本知识、基本原理和基础工作，行为矫正的技术方法，以及行为矫正在实践中的应用，包括处理不良行为和发展良好行为。《游戏治疗》侧重介绍游戏治疗的基础理论，游戏治疗的几种模式及技术方法，游戏治疗的过程，并重点介绍沙盘游戏治疗的理论与技术。《团体辅导：理论、设计与实例》在理论方面着重介绍了团体辅导的内涵和心理学基础、青少年团体辅导的特征与设计以及团体辅导者的特征和成长，在实务方面主要介绍了结构化团体辅导方案实例和非结构化团体辅导方案实例。《职业心理咨询》在剖析职业心理咨询的对象、性质、内容、特点和介绍相关理论的基础上，重点阐述职业心理咨询的工作模式、一般方法、常用技术与工具、常见问题及其对策，并通过案例教学来训练读者进行相关咨询的专业敏感与实战技能。

二、理论基础与实践运用并重。丛书非常强调理论基础先行，在心理咨询与治疗的框架体系下，作者将系统梳理的理论学说与相关的实践运用加以整合，不仅用于诠释现实社会中发生的种种身心问题，而且有助于读者全面了解和使用相关的操作策略和技术。诸如，健康整体性观念在实际病症中的反映，生物—心理—社会模式在致病原因探寻中的作用；在心理评估与诊断中强调以多元文化观来看待异常行为；精神分析治疗、行为主义治疗、认知治疗和人本主义治疗等理论在心理治疗中的操作运用；行为矫正技术方法的基本原理以及相应的操作步骤与注意要点；沙盘游戏治疗的理论与技术及其与自我沟通、自我理解的关系；团体辅导形式对新颖性、自发性和

创造性的强调,以及心理剧、社会剧、萨提亚团体治疗等常用团体技术的特点与操作;职业心理咨询的工作模式、一般方法、常用技术与工具的介绍,等等。这些理论、原理的阐述辅以针对具体个案的操作方法介绍,读者或治疗工作的实践者将从中获取更加明晰的知识内容,也更容易达到对治疗方法的透彻理解。

三、普适性与针对性兼具。丛书的内容涉及大量健康常识的介绍,包含大量的个案分析与实际操作层面的内容。这些常识或案例源自生活和临床实践,又经过了作者的加工改造,融入了作者自身的思考和专业考量。不少具体事例更是积聚了作者十多年甚至数十年的智慧与经验。丛书涉及面广,既具有理论的宽度和深度,又具有较好的可操作性,无论是作为心理咨询与治疗领域的理论和实证研究的参考读物,还是作为实践应用的指导指南,都值得广大临床心理学工作者、爱好者,教育工作者和家长阅读参考。系列丛书因其理论系统性,可以作为各大学心理学系的教科书或教学参考书,也可以为各类心理咨询培训机构所使用。

本系列丛书作为上海市重点学科“发展与教育心理学”和上海市教育高地建设项目“心理学应用人才培养模式”的成果,得到了上海师范大学和教育学院各级领导的大力支持。丛书的顺利出版得到了上海教育出版社的鼎力相助,该出版社的谢冬华先生为本系列丛书的编辑出版多次与主编电话电邮沟通,付出了辛勤的劳动。在此一并致以衷心的感谢!

丛书主编

2013年1月18日

## 前言

团体辅导是在团体情境下进行的一种心理辅导形式,通过团体内的人际交往互动,运用适当的辅导策略与方法,促使个体在交往中通过观察、学习和体验,认识自我、探索自我和接纳自我,调整和改善与他人的关系,学习新的态度与行为方式,激发个体潜能,增强适应能力的助人过程。

近年来,团体辅导已经成为学校心理健康教育的重要方法。团体辅导适用于有共同发展课题或有共同心理困扰的人,而成长中的学生确实有着共同或类似的人生发展课题,他们更认同同龄群体的肯定与欣赏,而团体辅导重在团体成员的互动、实践性强、形式多样、生动有趣,因此,在学校心理健康教育课程、各类课外活动和班级团队活动中使用团体辅导,是师生喜闻乐见的形式。据中国期刊网的统计,1999—2009年发表的关于团体辅导方面的研究类或应用类文章(不包括家庭治疗),涉及团体训练、团体康乐活动、团体心理咨询、团体心理辅导和团体心理治疗等各种团体辅导形式,共有679篇。而教育领域的团体辅导应用研究报告达516篇,可见,团体辅导在教育领域应用最多,影响较大。

受邀写这样一本团体辅导的教材,作为一个团体辅导实践者,最初的心情颇为惴惴。能否呈现好每个团体过程的细节,体现团体带领的要旨和技术?能否用好每一个案例,以此为载体把团体设计的理念和特色体现出来?能否在有限的篇幅内凝练出当下较有应用价值的知识和活动素材?这三个问题如同三把达摩克利特之剑悬于每位著者心中,故每个团体案例的分享和分析都不敢草率马虎,相关理论的整理也尽可能详实简洁。

本书共11章。每章开篇为“本章导引”,通过提出一系列问题或现象,激发读者对于该章重点的好奇;之后的正文详尽介绍了本章内容并阐述相关要点;随之的“本章小结”就本章所述做了提纲挈领的概括;最后是“推荐阅



读”，有关材料意在能够有助于加深理解和开阔视野。需要说明的是，实务部分中每章都设有专栏，方便读者拓展团体方案设计的思路 and 理念，丰富方案设计的路径工具。

第一章至第三章为理论部分，介绍了团体辅导的基本概念和技术以及心理学理论对于团体辅导的贡献，并就成为团体带领者需要的人格特质、任务角色和能力培养途径予以深入浅出的讲解。第四章至第十一章为实务部分。其中第四章至第六章是以非结构式团体辅导架构为主的主题案例详解，分别以“行动表达技术与社会心理剧”、“萨提亚治疗模式”和“心理剧技术”为理论技术依托，呈现主题为“自我探索”、“家庭关系模式探索”和“个人成长”的团体辅导实例。第七章至第十一章是结构式团体辅导架构的主题案例详解，共呈现了“大学新生适应”、“职业生涯探索”、“两性交往探索”、“哀伤人群辅导”、“大学新生心理风险评估”五个主题的结构式序列性的团体方案实例，活动内容丰富详实，注重趣味性、可操作性和教育功能。

本书第一章、第七章、第八章、第九章、第十章、第十一章以及第二章、第四章和第六章的部分内容由周圆撰写，第三章和第五章由吴燕霞撰写，第二章的部分内容由崔丽莹撰写，第四章和第六章的部分内容由缪青和童进德撰写。全书由周圆、崔丽莹、吴燕霞共同策划和审校，周圆逐章进行编辑梳理，多次修改增补，完成终稿。

由衷感谢上海交通大学医学院心理咨询中心专职咨询师缪青老师和华东师范大学心理咨询中心兼职咨询师童进德老师倾情分享宝贵经验与才智，为本书增加了许多精妙的思路和团体方案。

诚挚感谢在团体辅导方面有着浓厚兴趣和专长的上海师范大学研究生李孜佳、董莹莹、常倩倩、杜玉洁、肖伟、谢婷婷、韦海燕、邵君、林光耀、段发森、周寒冰、刘振中、王淑敏，以及上海师范大学生命与环境科学学院心理辅导员张蕙老师、信息与机电工程学院原心理辅导员傅俊伟老师等，他们在本书撰写过程中参与团体体验和带领，积极试用方案，提供建议和反馈，并力所能及地帮忙整理相关资料！

感谢丛书主编上海师范大学教育学院心理学系主任李丹教授不断给予指导、反馈和建议，使得书稿在体例、结构和内容上更趋完整规范。感谢上海师范大学心理咨询与发展中心主任、丛书主编之一的李正云教授对于本



书编撰的大力支持、充分信任和对大学生团体辅导工作的高度重视。正是上海师范大学心理咨询与发展中心提供了大量团体辅导的实践和督导机会,使得我们在团体辅导领域有不足可以改进、有经验可以提炼、有内容可以总结。

本书汲取了我国自 20 世纪 90 年代迄今在团体辅导领域的研究成果,以及国外近期的部分研究成果,在此一并致谢!

囿于时间和能力,本书所涉内容难免挂一漏万,恳请专家和广大读者予以批评指正,不吝赐教!谢谢!

周 圆

2013 年 2 月

# 目录

## Contents

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 第一章 团体辅导概论 .....        | 1  |
| 第一节 团体与团体辅导 .....       | 2  |
| 一、团体的界定 .....           | 2  |
| 二、团体辅导的界定 .....         | 4  |
| 三、团体辅导在国内的应用 .....      | 7  |
| 第二节 团体辅导的准备工作 .....     | 9  |
| 一、团体辅导者的准备 .....        | 9  |
| 二、团体成员的招募 .....         | 10 |
| 三、团体其他方面的准备 .....       | 12 |
| 四、团体方案的准备 .....         | 13 |
| 第三节 团体辅导的技术 .....       | 16 |
| 一、团体辅导各阶段的技术 .....      | 16 |
| 二、团体讨论的技术 .....         | 25 |
| 三、团体辅导的评估技术 .....       | 26 |
| 第四节 团体辅导的注意事项 .....     | 36 |
| 一、美国团体指导者的道德标准 .....    | 37 |
| 二、中国台湾地区团体指导者专业守则 ..... | 40 |
| 本章小结 .....              | 41 |
| 推荐阅读 .....              | 41 |
| 第二章 团体辅导的心理学基础 .....    | 43 |
| 第一节 自我意识发展与团体辅导 .....   | 43 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 一、自我意识的界定 .....           | 44  |
| 二、自我、自我意识与自我概念 .....      | 45  |
| 三、自我意识与团体辅导 .....         | 47  |
| 第二节 人际理论与团体辅导 .....       | 51  |
| 一、人际需求理论 .....            | 52  |
| 二、社会交换理论 .....            | 55  |
| 三、社会渗透理论 .....            | 58  |
| 四、相互依赖理论 .....            | 60  |
| 第三节 社会学习理论与团体辅导 .....     | 63  |
| 一、三元交互决定论 .....           | 63  |
| 二、学习理论 .....              | 65  |
| 三、社会学习理论对团体辅导的启示 .....    | 66  |
| 第四节 团体动力学与团体辅导 .....      | 69  |
| 一、团体动力学的理论基础 .....        | 69  |
| 二、团体内聚力 .....             | 70  |
| 第五节 心理咨询理论在团体辅导中的应用 ..... | 71  |
| 一、精神分析治疗理论 .....          | 71  |
| 二、以人为中心治疗理论 .....         | 77  |
| 三、理性情绪治疗理论 .....          | 81  |
| 四、行为治疗理论 .....            | 85  |
| 五、交互作用分析理论 .....          | 87  |
| 六、阿德勒流派的治疗理论 .....        | 96  |
| 七、格式塔流派的治疗理论 .....        | 98  |
| 八、存在主义治疗理论 .....          | 99  |
| 九、现实主义治疗理论 .....          | 99  |
| 十、心理剧疗法 .....             | 100 |
| 本章小结 .....                | 102 |
| 推荐阅读 .....                | 102 |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 第三章 成为团体带领者 .....                | 103 |
| 第一节 团体带领者的人格特质 .....             | 104 |
| 一、国外学者的观点 .....                  | 104 |
| 二、国内学者的观点 .....                  | 105 |
| 第二节 团体带领者的基本任务 .....             | 108 |
| 一、团体辅导准备阶段的主要任务 .....            | 108 |
| 二、团体辅导初始阶段的主要任务 .....            | 109 |
| 三、团体辅导过渡阶段的主要任务 .....            | 110 |
| 四、团体辅导工作阶段的主要任务 .....            | 110 |
| 五、团体辅导结束阶段的主要任务 .....            | 110 |
| 第三节 团体带领者需要具备的指导技能 .....         | 111 |
| 一、反应的技术 .....                    | 111 |
| 二、互动的技术 .....                    | 114 |
| 三、行动的技术 .....                    | 119 |
| 第四节 团体带领者的角色及个人风格发展 .....        | 122 |
| 一、团体带领者的角色和作用 .....              | 122 |
| 二、发展个人带领风格 .....                 | 124 |
| 第五节 新手面临的特定问题和能力培养 .....         | 127 |
| 一、新手在团体辅导准备阶段可能遇到的特定<br>问题 ..... | 128 |
| 二、新手在团体辅导进行阶段可能遇到的特定<br>问题 ..... | 130 |
| 三、新手在团体辅导总结阶段可能遇到的特定<br>问题 ..... | 135 |
| 四、团体带领者的能力培养 .....               | 137 |
| 本章小结 .....                       | 140 |
| 推荐阅读 .....                       | 141 |



## 第四章 自我探索团体辅导

——行动表达技术与社会心理剧的应用 .....142

### 第一节 自我探索团体辅导的理论依据 .....142

一、青少年的自我探索需求 .....142

二、悦纳自我的含义 .....144

三、莫雷诺的行动表达技术与角色理论 .....145

### 第二节 自我探索团体辅导的单元大纲与内容

详解 .....148

一、自我探索团体辅导的设计及单元大纲 .....148

二、自我探索团体辅导的内容详解 .....150

#### 专栏 4-1 序列团体与单次团体的比较及

举例 .....160

一、团体的过程和气氛变化 .....161

二、自我探索——单次团体方案举例 .....163

本章小结 .....168

推荐阅读 .....168

## 第五章 家庭关系模式探索团体辅导

——萨提亚治疗模式的应用 .....169

### 第一节 萨提亚治疗模式的理论与技术 .....169

一、萨提亚治疗模式的起源 .....170

二、萨提亚治疗模式的理论 .....171

三、萨提亚治疗模式的技术 .....174

### 第二节 家庭关系模式探索团体辅导的单元大纲

与内容详解 .....179

一、家庭关系模式探索团体辅导的设计及单元

大纲 .....179

二、家庭关系模式探索团体辅导的内容详解 .....180

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| 专栏 5-1 非结构式团体辅导与结构式团体辅导的<br>比较及举例 ..... | 203 |
| 一、典型结构式团体辅导举例 .....                     | 204 |
| 二、结构式与非结构式团体辅导的比较 .....                 | 208 |
| 本章小结 .....                              | 210 |
| 推荐阅读 .....                              | 210 |

## 第六章 个人成长心理剧团体辅导

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| ——心理剧技术在团体辅导中的运用 .....              | 211 |
| 第一节 心理剧的理论与技术 .....                 | 211 |
| 一、心理剧的基本观点 .....                    | 212 |
| 二、心理剧的要素 .....                      | 213 |
| 三、心理剧的主要技巧 .....                    | 215 |
| 四、心理剧的疗效因素 .....                    | 218 |
| 五、心理剧在中国的发展 .....                   | 219 |
| 第二节 个人成长心理剧团体辅导的单元大纲与内容<br>详解 ..... | 220 |
| 一、个人成长心理剧团体辅导的设计及单元<br>大纲 .....     | 220 |
| 二、个人成长心理剧团体辅导的内容详解 .....            | 221 |
| 专栏 6-1 心理剧与自我修复：对话自我理论的<br>视角 ..... | 247 |
| 一、詹姆斯的自我结构 .....                    | 248 |
| 二、人格模型的具体形式 .....                   | 248 |
| 三、举例：心理剧中对自我结构的呈现和修复 .....          | 249 |
| 本章小结 .....                          | 254 |
| 推荐阅读 .....                          | 254 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>第七章 大学新生适应团体辅导</b>        | 255 |
| 第一节 大学新生适应团体辅导的理论依据          | 256 |
| 一、大学新生适应团体辅导的设计背景            | 256 |
| 二、大学新生适应团体辅导的功能              | 258 |
| 第二节 大学新生适应团体辅导的单元大纲与内容<br>详解 | 260 |
| 一、大学新生适应团体辅导的设计及单元大纲         | 260 |
| 二、大学新生适应团体辅导的内容详解            | 262 |
| 专栏 7-1 团体初始阶段的设计要点及举例        | 277 |
| 一、团体初始阶段在团体活动过程中的<br>重要性     | 277 |
| 二、团体初始阶段的特征                  | 277 |
| 三、团体初始阶段的基本任务：建立和巩固<br>信任    | 278 |
| 四、对团体初始阶段的理论考察               | 283 |
| 五、团体初始阶段的设计重点                | 283 |
| 本章小结                         | 287 |
| 推荐阅读                         | 288 |
| <b>第八章 职业生涯探索团体辅导</b>        | 289 |
| 第一节 职业生涯探索团体辅导的理论依据          | 289 |
| 一、职业生涯的概念                    | 289 |
| 二、职业生涯规划的研究                  | 290 |
| 三、关于大学生职业生涯团体辅导的研究           | 292 |
| 四、生涯发展的理论                    | 294 |
| 第二节 职业生涯探索团体辅导的单元大纲与内容<br>详解 | 295 |
| 一、职业生涯探索团体辅导的设计及单元           |     |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 大纲 .....                           | 295 |
| 二、职业生涯探索团体辅导的内容详解 .....            | 297 |
| 专栏 8-1 团体主题游戏的选择及分享 .....          | 307 |
| 一、团体主题游戏的选择 .....                  | 307 |
| 二、团体主题游戏的分享 .....                  | 313 |
| 本章小结 .....                         | 316 |
| 推荐阅读 .....                         | 316 |
| <br>第九章 两性交往探索团体辅导 .....           | 317 |
| 第一节 两性交往探索团体辅导的理论依据 .....          | 317 |
| 一、两性交往探索团体辅导的设计背景 .....            | 317 |
| 二、两性交往探索团体辅导的相关理论依据 .....          | 319 |
| 第二节 两性交往探索团体辅导的单元大纲与<br>内容详解 ..... | 324 |
| 一、两性交往探索团体辅导的设计及单元<br>大纲 .....     | 324 |
| 二、两性交往探索团体辅导的内容详解 .....            | 326 |
| 专栏 9-1 团体结束阶段的要点及举例 .....          | 337 |
| 一、团体结束的作用 .....                    | 337 |
| 二、团体结束的一般流程 .....                  | 338 |
| 三、团体结束的技术 .....                    | 338 |
| 四、团体结束阶段常进行的活动 .....               | 340 |
| 本章小结 .....                         | 345 |
| 推荐阅读 .....                         | 345 |
| <br>第十章 哀伤人群团体辅导 .....             | 346 |
| 第一节 哀伤人群团体辅导的理论依据 .....            | 346 |
| 一、哀伤的界定 .....                      | 346 |



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 二、哀伤辅导的必要性 .....          | 347 |
| 三、哀伤辅导的理论 .....           | 348 |
| 第二节 哀伤人群团体辅导的单元大纲与内容      |     |
| 详解 .....                  | 350 |
| 一、哀伤人群团体辅导的设计及单元大纲 .....  | 350 |
| 二、哀伤人群团体辅导的内容详解 .....     | 351 |
| 专栏 10-1 哀伤辅导的原则技术、辅导者的多重  |     |
| 角色及实例分享 .....             | 354 |
| 一、哀伤辅导的原则技术 .....         | 355 |
| 二、团体辅导者的多重角色探讨 .....      | 358 |
| 三、成人哀伤辅导的实例 .....         | 360 |
| 本章小结 .....                | 364 |
| 推荐阅读 .....                | 364 |
| 第十一章 大学新生心理风险评估团体辅导 ..... | 365 |
| 第一节 大学新生心理风险评估团体辅导的       |     |
| 相关理论 .....                | 366 |
| 一、心理风险评估模型 .....          | 366 |
| 二、心理评估中的生态学取向 .....       | 367 |
| 三、心理评估中的情境评估取向 .....      | 367 |
| 四、心理评估与具身认知科学 .....       | 368 |
| 第二节 大学新生心理风险评估团体辅导的单元     |     |
| 大纲与内容详解 .....             | 368 |
| 一、大学新生心理风险评估团体辅导的设计及单元    |     |
| 大纲 .....                  | 368 |
| 二、大学新生心理风险评估团体辅导的内容       |     |
| 详解 .....                  | 371 |
| 专栏 11-1 治疗性团体的特点及要素 ..... | 378 |