

大学生心理自助丛书

# 大学生团体心理咨询实务

刘慧◎编著



 中国人民大学出版社

大学生心理自助丛书

# 大学生团体心理咨询实务

刘慧◎编著

编写人员：刘慧 高旭 陈真珍 胡燕

中国人民大学出版社  
· 北京 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

大学生团体心理咨询实务/刘慧编著. —北京: 中国人民大学出版社, 2015. 7  
(大学生心理自助丛书)  
ISBN 978-7-300-21692-8

I. ①大… II. ①刘… III. ①大学生—心理咨询 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 163411 号

大学生心理自助丛书

大学生团体心理咨询实务

刘 慧 编著

Daxuesheng Tuanti Xinli Zixun Shiwu

---

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)		010-62511770 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)		010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)		010-62515275 (盗版举报)
网 址	<a href="http://www.crup.com.cn">http://www.crup.com.cn</a> <a href="http://www.ttrnet.com">http://www.ttrnet.com</a> (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京中印联印务有限公司		
规 格	170 mm×240 mm 16 开本	版 次	2015 年 8 月第 1 版
印 张	18 插页 2	印 次	2015 年 8 月第 1 次印刷
字 数	228 000	定 价	34.00 元

---

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

“大学生心理自助丛书”系江西省高校心理素质拓展及实训中心承担的“江西省高校心理健康教育专项研究课题”的研究成果，由江西省教育厅资助出版。

## 大学生心理自助丛书

编委会主任：史蓉蓉

副 主 任：汪立夏 彭祖雄

编委会成员（以姓氏笔画为序）：

史占彪 史蓉蓉 汪立夏 杨东明 杨联愚

陈沈平 凌四宝 彭祖雄 舒 曼

# 代总序

## 在心理健康教育中寻找快乐

——汪立夏同志在 2011 年江西省高校心理健康教育工作会议上的讲话

新朋老友总相会，工作感情互交融。一年一度的高校心理健康教育工作会议是我们大家一起探讨工作、交流信息、增进感情、推进事业的重要聚会，今年的会议也是经省委教育工委、省教育厅批准召开的，既是教育部门的一次工作会议，也是群众组织的一次学术会议，相信一定会开得更加富有成效。

我们总结工作、肯定成绩，是为了树立信心，以利再战；我们分析问题、找出不足，是为了增添动力，不断进步。实事求是地评价我们的工作，我觉得很有必要。省高校心理健康教育研究会自 1998 年成立以来，走过了 13 年历程，成绩是显著的，用一句话概括就是：不后悔，需努力。回顾发展路程，大势上、总体上不后悔、很欣慰，但是看到我们工作所面临的一些困难和大学生成长的需求，我觉得担子很重，仍需努力。

关于过去的工作，可以从五个方面来概括：一是摆上了位置。心理健康工作最初创业时非常艰难，只不过十几所高校响应，没有多少喝彩之声。发展到现在，应该说所有学校的领导都意识到了心理健康教育工作的重要性，达成了共识。领导心目中有位置是一个重要标志。还有就是工作部署中有分量，安排工作的时候，都强调学生的心理健康教育，不会因为心理问题而出现影响稳定和人才培养的事件。再就是社会舆论上有影响，已经从学校走向了社会，而且产生了比较大的影响。二是建成了队伍。按

照师生比 1 : (3 000~5 000), 高校大体上配备了教师, 专职队伍基本建成; 兼职队伍发挥作用, 专职为主, 专兼结合; 外围队伍开始形成, 党团干部、辅导员及班主任都是心理健康教育队伍的重要力量, 共同促进大学生心理健康成长。三是推动了工作。在课程方面, 必修与选修相结合; 在课余生活方面, 讲座和专题活动相结合; 在心理工作方面, 咨询与普及相结合。四是创新了载体。这是心理健康教育工作在全国有一定影响的重要原因, 特别是这几年校园心理情景剧蓬勃兴起, 让全体学生享受阳光; 心理素质拓展方兴未艾, 让学生培养良好素质; 职业培训逐步规范, 提高了心理健康教育工作的水准; 等等。这大大提升了我省高校心理健康教育工作的水平和影响力。五是形成了体系。工作体系纵横交错, 覆盖到位; 制度体系科学规范, 日趋成熟; 评估体系立足建设, 重在激励。

当然我们的工作也存在一些问题, 发展不平衡是一个重要问题, 但根子还是人的问题。有些老师是在本科学校, 有些是在高职院校, 但是为什么有些本科学校的工作还不如高职院校的呢? 第一位的、最大的问题还是在人, 首先是队伍建设不适应。个体咨询行, 宏观规划不行。个体咨询个个是专家, 但是从全校的角度、全省的角度, 宏观地考虑人才培养中遇到的种种问题却是有欠缺的。专业的理论好, 实际的指导差。理论上大家头头是道, 这个量表、那个指标, 但在实际工作中, 盲目提条件, 实际效果并不理想。陷入心理小圈子, 难有人生大视野。拘泥于心理健康教育工作的小圈子, 但是忽略人生成长的大视野。现在大学生都是“90后”, 环境和观念都变了, 教师还老守着自己的“一亩三分地”是不行的, 应该将心理健康教育工作与养心养生结合起来, 与人生规划结合起来, 与人才培养结合起来, 这样才能使心理健康教育工作大气磅礴。其次是工作落实不到位。这表现在三个方面: 一是投入经费不到位。临时挂牌子、临时凑人数、临时拨点钱的事情还是有的, 不是真投入。二是课程设置不到位。我

们也犯了偏信的错误，之前认为各学校基本上都开设了必修课，这次心理健康教育评估发现完全不是那么回事儿，估计也就一半左右的学校设置了必修课。所以结合这次评估，我的想法是大家一定要敢于说实话、办实事、求实效，不能自吹自擂。我们要有大视野，不要局限于小圈子。大视野才有大情怀，不是说唯我独尊，而是你越与人家交流，就越显得大气磅礴，越是领域广阔。三是效果落实不到位。我们的许多政策措施都是很好的，但是具体到某些学校、部门和单位，要么不落实，要么落实有折扣，造成了学校与学校之间发展的不平衡。最后是规划指导不落实。主要表现在规划不科学，为规划而规划，没有真正做到用规划来指导工作；督导不深入，表面要求多，搞形式主义，不是真正深入实际调查研究，指导工作，解决问题；体系不配套，各唱各调、各成体系，形不成合力。

最后，再讲下一步工作的提高。主要考虑从教育部门、学校领导、队伍建设三个层面着手。一是教育部门抓什么？主要是抓规范、抓督导、抓重点，具体来讲就是课程怎么落实、教材怎么规范、培训怎么提高、师资怎么充实和评估怎么到位。二是学校领导抓什么？主要是抓工作落实，具体来讲就是解决投入问题，实现有钱办事；解决人员问题，实现有人办事；解决制度问题，实现有制度办事。从而使学校领导真正成为心理健康教育工作的“后勤部长”和可靠保障。三是队伍建设抓什么？主要是抓素质提高。搞心理健康教育的，首先自己要健康、阳光。朱光潜先生的“要有运动员的体魄、科学家的头脑、宗教家的热忱和艺术家的情怀”对搞心理健康教育工作的在座各位和广大教师来讲是很有针对性和借鉴意义的。“运动员的体魄”，是指从事心理健康教育工作所必需的身体；“科学家的头脑”，是要求我们用理性思维解决工作中的实际问题；“宗教家的热忱”，是指对工作的执着追求精神；“艺术家的情怀”，是指对人、对工作的一种人文情怀。有了这些方面的修养，就一定能够把工作做好，把我们的人才



培养好。

心理学归根结底是一门心学。我始终觉得，大学生思想工作首先是一门人学，然后才是一门心学。人心都搞透了，还有什么办不到的呢？在刚刚出版的《乐享人生》一书里，我谈了自己对生活、工作和人生的看法，是可以供从事心理健康教育工作的老师参考的。首先是乐学，乐于学习是一个人一辈子的追求；其次是乐思，乐于思考，用科学的思维、理性的头脑来指导工作和解决问题；再次是乐业，热爱自己的工作，不仅作为学习、思想的依托，更是作为一种事业；又次是乐活，让自己在工作和学习中享受生活、快乐生活；最后是乐悟，提升自己对生活的感悟，升华生命的意义和价值。按照这样一种要求来对待心理健康教育工作，才能真正从这项工作中找到快乐，在人才培养的实践中获得快乐。

# 目 录

## 理论指导篇

<b>团体领导者素质的准备</b> .....	002
一、团体领导者的素质要求 .....	002
二、团体领导者的专业训练 .....	013
<b>团体计划的拟定</b> .....	015
一、团体的目标 .....	016
二、团体的性质与类型 .....	017
三、团体的规模与对象 .....	020
四、团体的时间与频率 .....	021

五、团体活动的场所 .....	022
六、团体的整体架构 .....	023
<b>团体成员的筛选</b> .....	024
一、筛选的重要性 .....	024
二、筛选的主要方式 .....	025
三、筛选的基本原则 .....	027
<b>团体规范的建立</b> .....	030
一、促进性的团体规范 .....	030
二、团体规范的塑造方式 .....	039
<b>团体进程的催化</b> .....	042
一、团体的初始阶段 .....	043
二、团体的过渡阶段 .....	046
三、团体的工作阶段 .....	053
四、团体的结束阶段 .....	056
<b>团体效果的评估</b> .....	059
一、团体评估的内容 .....	059
二、团体评估的方式 .....	060
<b>参考文献</b> .....	070

## 实践操作篇

我是谁? ——大学生自我探索成长团体方案 .....	陈真珍	073
我信故我行——大学生自卑心理辅导团体方案 .....	高旭	096
我的情绪我做主——大学生情绪管理团体方案 .....	高旭	117

告别的礼物——大学生哀伤团体咨询方案 .....	刘 慧	142
爱的艺术——大学生两性交往成长团体方案 .....	胡 燕	171
终结拖延——大学生学业拖延团体咨询方案 .....	陈真珍	198
向左走? 向右走? ——大学生职业生涯规划成长团体方案 ...	刘 慧	221
领袖是怎样炼成的? ——大学生领导力团体训练方案 .....	高 旭	250
后 记 .....		276

# 理论指导篇

团体心理咨询 (group counseling) 是指一名或两名咨询师运用团体动力学的原理, 共同为一组具有相似问题的成员提供心理帮助与指导的心理咨询形式。与个体咨询相比, 团体心理咨询具有诸多的优势, 比如: 同时为多个来访者提供心理帮助, 可以节省时间和精力, 更有效率; 通过提供“和别人一样”的共同体验, 可以有效减少来访者的孤独感; 来自不同背景的成员从多元化的视角理解同一个问题, 可以为问题的解决提供更丰富的资源; 团体成员之间彼此认同和接受, 可以增加归属感; 团体是个安全的练习场所, 成员在现实生活中尝试某种新技巧和新行为之前, 可以在这个支持性的环境里先行练习; 来自其他成员的反馈, 有助于扩充和改变成员对自我的认识与理解; 可以通过倾听和观察他人行为而间接学习; 团体更好地复制了真实生活, 是现实生活的缩影或反射; 在团体中做出的承诺通常对个体更具约束力 (Jacobs, Masson & Harvill, 2000; 黄惠惠, 2006)。正因为上述优点, 团体心理咨询在中国迅速发展起来, 被广泛地运用到各个领域, 越来越多的人员开始学习这一专业技术, 进入这个专业领域中来。本篇将简要介绍团体心理咨询的一些基本操作技术, 以供团体咨询初学者参考。

## 团体领导者素质的准备

团体咨询一向被视为心理咨询中的高阶课程，只有能胜任个体心理咨询的咨询师，才能进入团体心理咨询的学习。团体领导者不仅要具备熟练的个体心理咨询基本技术，还要通过专业理论学习结合实务训练，了解团体复杂的动力过程，掌握团体咨询的知识技巧，熟悉团体咨询的专业伦理，完善个人的人格特质。只有在这几个方面都做好相应的准备时，才能开始带领一个团体。

### 一、团体领导者的素质要求

#### (一) 人格特质

身教大于言传，在团体咨询中亦是如此，成员从团体领导者行为举止中习得的技巧要比在言语传授中学到的多得多。因此成为一名成功的团体领导者，最重要的不是学历、知识和技巧的提升，而是自身人格特质的完善。领导者良好的人格特质有助于凝聚团体动力、营造安全气氛、催化团体进程、促进成员成长，而不良的人格特质可能会导致团体缺乏安全感、成员人心涣散、团体停滞不前和成员防御阻抗等。那么，富有成效的领导者需要什么样的人格特质呢？

特罗策（Trotzer）认为，有效的领导者必须具备自我觉察、开放、有弹性、容忍不明确、积极、有人性、人格成熟与统整 7 项特质。

斯托克顿（Stockton）和莫伦（Morran）强调有效的领导者必须具备温暖与情感流露这两项特质。

赫尔利（Hurley）和平奇斯（Pinches）发现建设性的领导者是自我接纳和尊重别人的，破坏性的领导者则是攻击的、权威的、情绪化的、缺

乏耐心的。

林孟平（2005）认为，成功的领导者应具备 11 项人格特征，包括：认识自己、接纳自己，拥有自爱和自信；敏锐的直觉；自我肯定；投入并参与；个人的协调和表里一致；愿意作典范；愿意接触和面对个人的需要；清楚地了解个人的价值观；信任团体过程的功能；保重自己，不断更新成长；个人力量与勇敢。

柯瑞（2006）建议，在带领团体前，每个带领者最好先评估一下自己在以下人格特质上的优势和尚需进一步提高的地方：

（1）现场表现（presence）。能将自己的感情表现出来，会因为一件高兴的事情而开心，也会因为别人的不幸而难过，积极地关注成员，愿意进入他们的内心世界。

（2）影响力（personal power）。包括自信心和对个人影响他人情况的意识。善于激发成员的力量感，鼓励成员去感受他们从未使用过的力量，但并不支配或剥削他们，或者使其依赖领导者。

（3）勇气（courage）。在团体中敢于冒险并坦率地承认错误；偶尔也表现出脆弱；直面他人并外显自己的反应；按直觉和信条行事；与团体成员讨论自己的想法，并积极地感受团体咨询的过程；愿与团体成员分享自己的权力。

（4）愿意面对自己（willingness to confront oneself）。愿意直面自我，清楚自己的需要和动机，意识到个人内在的冲突和问题、自我对缺点的防御和未完善发展的领域，以及所有这些在团体咨询过程中所造成的潜在影响。

（5）真诚与真实（sincerity and authenticity）。对成员的健康和成长充满诚挚的热情，坦率、如实地告诉他们目前所面临的困难，激励他们正视生活中曾被自己否定的部分。适当地透露自己，说出自己对团体活动的反应和感受，给予成员真实有效的反馈。

(6) 认同感 (sense of identity)。有清晰的自我认同感,了解自己的价值,遵循内在的意愿而非外在的他人的期望来生活。

(7) 相信团体咨询过程并始终充满热情 (belief in the group process and enthusiasm)。

(8) 创造力和开拓精神 (inventiveness and creativeness)。避免一成不变的技术和程式化的活动安排,积极地获得新的体验,积极地面对不同于自己的生活方式和价值观。

总之,一个有效领导者的人格特质包括:真诚、值得信赖、温暖、关怀、勇敢、自我开放、善于自我觉察、积极自信、情绪温和、有耐心、客观、灵活、敏感等。但这并不意味着领导者必须完全具备这些特征成为一个十全十美的人。事实上,领导者不断地自我审视、自我探索和自我完善,将给成员树立良好的表率 and 典范,更能激励成员和促进团体发展。

## (二) 知识与技巧

团体不是个体的简单相加,娴熟的个体心理咨询技术可以为开展团体咨询奠定良好的基础,但这并不意味着有能力从事个体心理咨询者必然胜任团体心理咨询工作。团体中错综复杂、千变万化的人际互动要求团体带领者掌握足够的专业知识和技能才能有效地带领团体。

美国团体工作专家协会 (Association for Specialist in Group Work, ASGW) 2000 年修订的《团体工作人员训练的专业标准》明确了团体工作从业人员的训练标准,其中规定团体课程至少应该包括一个训练计划,帮助学习者系统地获得促进团体发展所需的必备知识和专业技能。

(1) 必备知识:包括了解自己的优缺点和价值观,能描述团体发展过



程中典型阶段的特征，能描述团体成员促进性的和负作用的角色与行为，了解影响团体治疗效果的因素，懂得对团体及其成员评价的重要性，以及知晓团体咨询特有的伦理问题。

(2) 专业技巧：包括善于做好团体活动的开始和结束工作，善于对团体成员的行为进行适当归类，能够在团体中适度地自我表露，并能给予反馈、接受反馈，能帮助成员把某些心得归因于团体的经验，帮助成员整合他们所学的东西并运用到生活中，还要在团体实践中表现出遵守职业道德的能力。

柯瑞（2006）则具体指出，团体领导者必须通过不断的实践，掌握22项团体指导技术（见表1），积累有效使用技术的自信心，逐步形成自己的团体带领风格。

表1 团体咨询指导技术一览表

技术名称	简述	目的和期望
积极倾听	关注言语和非言语的交流，但不予以评判	增加信任感；促进成员进行自我表露和自我探索
复述	对成员所说的话进行释义，澄清成员欲表达的意思	确保指导者正确地理解成员的意思；向成员提供支持，进行澄清
澄清	从情感和思想上把握信息的要义，通过聚焦于核心内容来简化成员的陈述	帮助成员厘清内心冲突、杂乱的想法和情绪；对交流内容达成有价值的理解
总结	将活动或沟通中的重要成分进行整合	避免活动脱节，指明活动目的；加强连续性和意义性
提问	进行开放式提问，导向对行为“什么”和“如何”的自我探索	激发深入讨论，获取信息，激励思考，提高清晰性和注意力，促进深入的自我探索
解析	对成员的思想、情感和行为提供可能性的解释	鼓励深入的自我探索，促进潜能开发，增强对自我矛盾的意识
面质	鼓励成员探寻言语与行动之间不一致，或身体与言语信息的不一致；指向信息中的矛盾冲突	鼓励真实的自我探究，促进潜能开发，增强对自我矛盾的意识