

大學教材・心理師考試用書

學科概要叢書

團體諮商 概要

何長珠 曾柔鳴 劉婉如 著

- 本書可做為團體諮商相關課程的教科書。
 - 根據三十年經驗所作之全方位統整，包括獨特本土經驗之說明。
 - 針對考古題提供完整的模擬解答，並含多項實務舉例。
 - 特別適合動機強烈期望一舉成功之考生！
- 

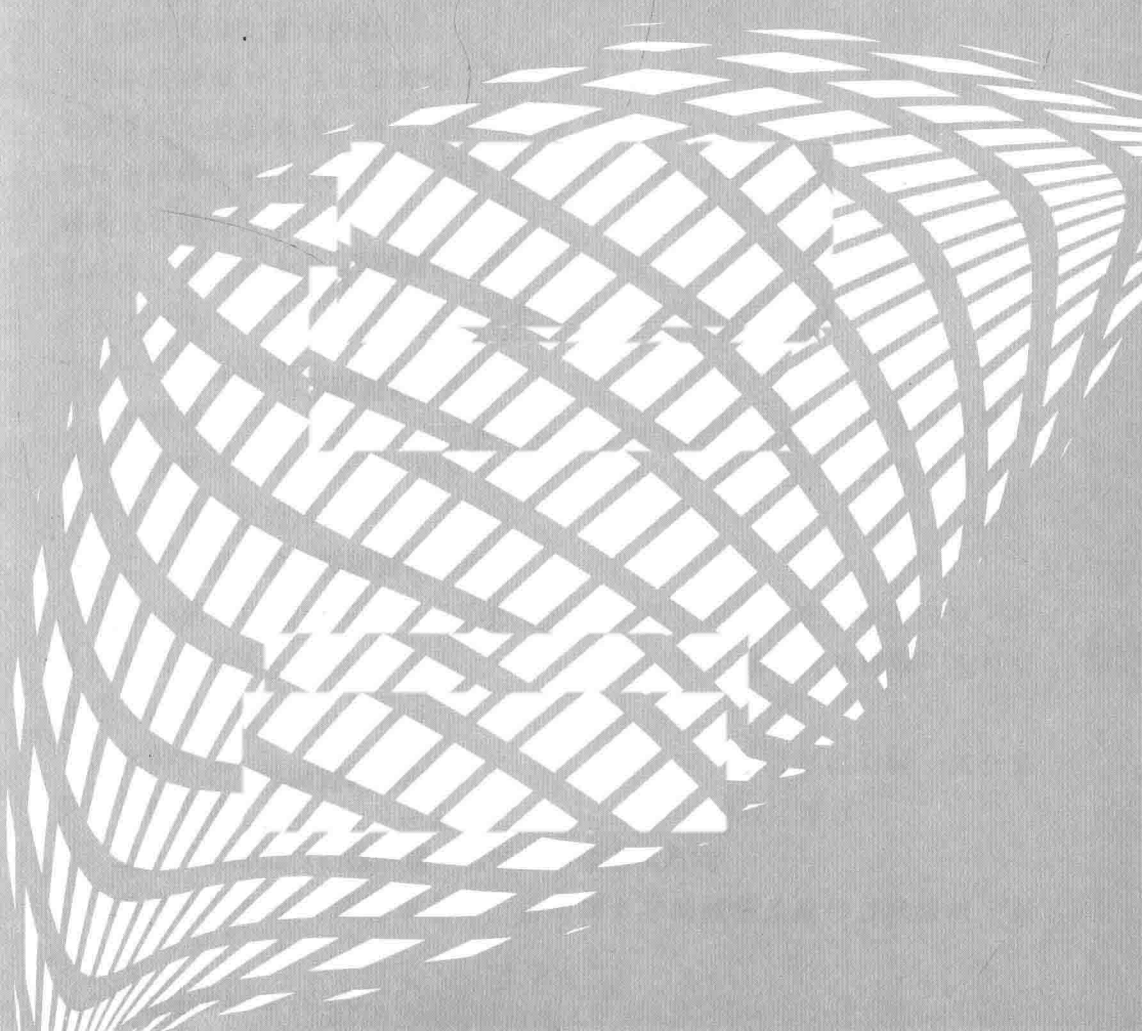
大學教材・心理師考試用書

學科概要叢書



團體諮商 概要

何長珠 曾柔鳴 劉婉如 著



國家圖書館出版品預行編目資料

團體諮商概要／何長珠，曾柔鳴，劉婉如著。

——初版。——臺北市：五南，2011.03

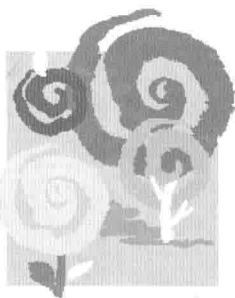
面：公分

ISBN 978-957-11-6149-5 (平裝)

1. 團體諮商

178.4

99022213



1BWH

團體諮商概要

作 者 — 何長珠 (50) 曾柔鳴 劉婉如

發行人 — 楊榮川

總編輯 — 龐君豪

主 編 — 陳念祖

責任編輯 — 謝麗恩 李敏華

封面設計 — 童安安

出 版 者 — 五南圖書出版股份有限公司

地 址：106 台北市大安區和平東路二段339號4樓

電 話：(02)2705-5066 傳 真：(02)2706-6100

網 址：<http://www.wunan.com.tw>

電子郵件：wunan@wunan.com.tw

劃撥帳號：01068953

戶 名：五南圖書出版股份有限公司

台中市駐區辦公室/台中市區中山路6號

電 話：(04)2223-0891 傳 真：(04)2223-3549

高雄市駐區辦公室/高雄市新興區中山一路290號

電 話：(07)2358-702 傳 真：(07)2350-236

法律顧問 元貞聯合法律事務所 張澤平律師

出版日期 2011年3月初版一刷

定 價 新臺幣550元



作者的話

從上次提筆寫作《團體諮商》至今，轉眼已過了七年；如果從華德福·史丹納每七年人的靈性就成長一輪的觀點來看，對團體的觀點是否也應有所不同呢？誠然如是！猶記我對團體的印象還停留在「人在江湖」的視域裡，在意的是「家庭如何影響人」，對團體這個對象，多少有些無奈（投射中的負面能量之焦點）；這回則是走向「人中有我與我中有人」的驚訝與感動：原來世間真是一場「蝴蝶效應」，每個人的起心動念，都一定會引發周遭的漣漪（投射中的正負面能量均具），能不慎乎？

以下簡介此書之內容：

本書每章皆分為三個部分：第一部分「理論」，整合某主題（領導者或成員）之重要概念；第二部分「自我測驗Q&A」，主要彙整並解答在研究所教學時，學生常提出之疑問；第三部分「歷屆考題精選」，則旨在協助讀者練習答題、準備心理師考試。且每章亦有「本章學習重點」、「作者的小叮嚀」提示讀者閱讀重點，與坊間一般參考書相較，可說具有如下四點很不同之特色：

一、配合心理師考試出題方式撰寫

於理論說明的部分，儘可能以列點的方式呈現，協助考生在申論題作答時，能更為清晰、條理；而部分概念性知識，則以詳細陳述的方式撰寫，以加深學習者之瞭解。

二、兼顧理論統整與實務考題

第一部分的理論，如同一份整合性的筆記，包含重要書籍之內容，有助於應屆畢業生，在短暫的準備時間中獲得對整個架構的大致瞭解；也可幫助已研讀多本經典書籍的考生，有更統整性的概念。

此外，為兼顧「實務」方面之考題，在第二部分的自我測驗，完全係針對團體實務，舉例說明，期能加強學習者對問題情境之掌握。

三、可立即進行自我評量，並快速掌握考試方向

每章最後附上精選歷屆考題，協助讀者在閱讀後先進行自我檢核，並



在附錄一出現詳細解題說明，使考生能迅速掌握本科考題方向，以及答題方式。

四、順應考題趨勢，帶領潮流

由於考題趨勢已逐漸跳脫經典書籍，因此，特別整理國內近年相關之期刊論文，使考生能瞭解近年來團體諮商之研究走向與考題趨勢。

心理師的考試通常包括兩種對象：即出題之教授群與準備考試的學生；因此在寫作本書時的作者群，也特意安排了三種角色：教學本課程多年經驗豐富的大學老師、剛考上的諮商心理師以及磨拳擦掌、躍躍欲試的準心理師候選人。一切的準備都是為了幫助考生馬到功成。

祝福你，考生！

何長珠（2010，南華生死齋）



目 錄

〔第一章〕 團體諮商概論 1

第一部分 理論 1

第一節 心理團體 1

第二節 團體型態 5

第三節 團體類型 9

第二部分 自我測驗Q&A 20

第三部分 歷屆考題精選 23

〔第二章〕 團體領導者與團體領導 29

第一部分 理論 29

第一節 領導者與領導之定義 29

第二節 領導之理論 35

第三節 領導者之權力基礎與類型 41

第四節 領導者之技巧、意圖與訓練 45

第五節 協同領導 59

第二部分 自我測驗Q&A 62

第三部分 歷屆考題精選 86

〔第三章〕 團體成員 89

第一部分 理論 89

第一節 成員組成的整體性質 90

第二節 團體成員的角色 94

第三節 成員的個人心理特質 97

第四節 成員在團體中的問題 104

第五節 成員階段性的改變與挑戰 111



第二部分 自我測驗Q&A 114

第三部分 歷屆考題精選 120

〔第四章〕 團體發展的階段 123

第一部分 理論 123

第一節 團體階段的定義與重要性 123

第二節 團體發展階段之理論 124

第三節 團體發展階段介紹 130

第四節 團體發展階段之常見問題與處理 134

第五節 各理論學派對團體階段中主要問題之處理 142

第二部分 自我測驗Q&A 149

第三部分 歷年考題精選 155

〔第五章〕 團體方案設計 157

第一部分 理論 157

第一節 特定心理成員 166

第二節 特定理論架構 169

第三節 特殊方案研究 171

第四節 特定議題 175

第二部分 自我測驗Q&A 178

第三部分 歷屆考題精選 185

〔第六章〕 團體評估與療效 189

第一部分 理論 189

第一節 評估之定義 189

第二節 評估之原則 191

第三節 評估之向度 194

第四節 療效因子 196

第二部分 自我測驗Q&A 211



第三部分 歷屆考題精選 217

〔第七章〕 團體倫理 221

第一部分 理論 221

- 第一節 諮商倫理之內涵 221
- 第二節 一般諮商倫理守則 224
- 第三節 團體諮商倫理守則 226
- 第四節 團體諮商之困境與面對 233

第二部分 自我測驗Q&A 240

第三部分 歷屆考題精選 243

〔第八章〕 團體動力 247

第一部分 理論 247

- 第一節 團體動力的定義 247
- 第二節 團體動力的歷史發展 248
- 第三節 團體動力相關理論 251
- 第四節 團體動力的影響因素 254
- 第五節 團體動力的內容 256

第二部分 自我測驗Q&A 271

第三部分 歷年考題精選 287

〔第九章〕 團體諮商之理論基礎與比較 291

第一部分 理論 291

- 第一節 團體的理論基礎 291
- 第二節 團體的心理學基礎 295
- 第三節 諮商心理學之團體理論 298

第二部分 自我測驗Q&A 309

第三部分 歷屆考題精選 312



〔第十章〕 班級經營 315

第一部分 理論 315

第一節 團體氣氛 315

第二節 團體規範 317

第三節 教師領導 324

第四節 合作學習 326

第二部分 自我測驗Q&A 335

第三部分 歷屆考題精選 337

〔附錄一〕 歷屆考題暨解析 343

〔附錄二〕 方案設計範例 383

〔附錄三〕 小團體領導能力評量表 417



目次

- ◆表1-1 團體的功能與限度 4
- ◆表1-2 使用個別諮商與團體諮商的建議 5
- ◆表1-3 團體輔導、團體諮商與團體心理治療三種心理團體之區分 8
- ◆表1-4 「治療團體中兒童復原歷程」之相關研究 15
- ◆表1-5 「青少年的哀傷反應與因應策略」之相關研究 16
- ◆表1-6 「老人與生命意義感」之相關研究 19
- ◆表2-1 領導力行為的兩個基本向度 35
- ◆表2-2 特質與領導之間的關係 36
- ◆表2-3 領導者類型與權力基礎之間的關係 44
- ◆表2-4 團體領導者技巧總觀 45
- ◆表2-5 團體領導者意圖與意圖內涵 50
- ◆表2-6 Authur的顯微諮商訓練 54
- ◆表2-7 諮商團體領導者的訓練模式 55
- ◆表2-8 領導者成長歷程之發展重點與內涵 84
- ◆表3-1 團體成員之角色及其對團體動力之影響 100
- ◆表4-1 以Erikson及Freud之發展階段理論為基礎的團體發展階段模式
126
- ◆表4-2 心理分析學派（團體治療）團體階段發展之摘要表 128
- ◆表4-3 各學者之階段分類整理 130
- ◆表4-4 學者吳秀碧提出之團體諮商的階段 131
- ◆表4-5 各學派對團體中的問題處理模式之比較——團體初期的沈默 142
- ◆表4-6 各學派對團體中的問題處理模式之比較——團體對領導者之攻擊
144
- ◆表4-7 各學派對團體中的問題處理模式之比較——持續保持距離之成員
145
- ◆表4-8 各學派對團體中的問題處理模式之比較——某一成員選擇離開團體
時 147



- ◆表5-1 民國88~97年「團諮方案設計」相關之碩博士論文摘要表 159
- ◆表5-2 特定心理成員分類篇數 166
- ◆表5-3 許玫倩（2005）於「一位藝術治療團體之ADHD成員在兒童發展中心之歷程與效果研究」設計之團體方案 167
- ◆表5-4 特定理論架構分類篇數 169
- ◆表5-5 陳偉任（2006）於「認知行為團體治療對女性門診憂鬱症患者治療效果之研究」設計之團體方案 170
- ◆表5-6 特定理論架構分類篇數 171
- ◆表5-7 社交技巧訓練之策略 172
- ◆表5-8 蔡孟倫（2005）於「社會技巧訓練團體對國小害羞兒童輔導效果之研究」設計之團體方案 173
- ◆表5-9 特定議題架構分類篇數 175
- ◆表5-10 黃雪瑛（2002）於「焦點解決短期諮商生涯團體對大學生生涯自我效能輔導效果之研究」設計之團體方案 177
- ◆表6-1 解決式諮商技巧檢核表（Webb, 1999，引自何長珠，2004） 192
- ◆表6-2 學者對療效因子之發現 197
- ◆表6-3 Yalom十一項療效因子之主要內容 199
- ◆表6-4 焦點解決團體諮商療效因子與Yalom所提療效因子之比較 204
- ◆表6-5 國內「療效因子」相關碩博士論文與期刊研究摘要表（依年代排序） 207
- ◆表7-1 團體倫理之內涵 222
- ◆表7-2 心理團體領導者之倫理檢核表 229
- ◆表7-3 諮商倫理的限制和困境 233
- ◆表7-4 實務情境中的倫理議題與建議 237
- ◆表8-1 團體動力的歷史發展 249
- ◆表8-2 與成員狀態有關的非語言行為 264
- ◆表8-3 各類團體溝通網絡比較表 265
- ◆表8-4 影響心理團體動力的變項 269
- ◆表10-1 班級氣氛說明 317



◆表10-2 民國93～98年有關班級經營研究論文摘要一覽表 328

圖次

◆圖1-1 團體輔導、團體諮商與團體心理治療之比較 6

◆圖2-1 Hersey & Blanchard的情境領導型態 38

◆圖2-2 路徑—目標理論 40

◆圖3-1 人格人際向度 102

◆圖4-1 衝突策略 137

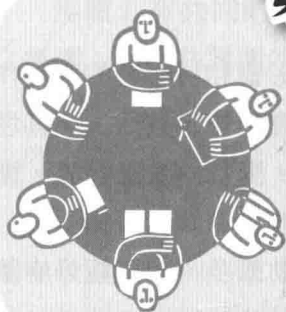
◆圖8-1 Hill互動矩陣 254

◆圖9-1 周哈里窗示意圖 297



第一章

團體諮商概論



本章學習重點

1. 瞭解心理團體之內涵。
2. 學習並能區分三種心理團體之型態，分別為：團體輔導、團體諮商與團體心理治療。
3. 學習不同團體類型之內涵與策略。

第一部分 理論

人的生存離不開團體，例如：家庭、學校、工作、社會，但當這個團體以心理性的資料（如意見、價值、感受、情結）為主體，來結構和組織，並設定目標為增加資訊、解決個人或人際之困擾或處理人格上較長期的問題時，則此團體可稱之為心理團體，而心理團體又可細分為團體輔導、團體諮商與團體治療等（何長珠，2003），本章分別就「心理團體」、「團體型態」、「團體類型」等部分進行說明。



第一節 心理團體

團體是兩個或兩個以上的個體所組成，而成員之間彼此互動（interact）、相互依存（interdependent）。以下幾點的說明，將可更清楚的瞭解「心理團體」（Johnson & Johnson, 1991；Forsyth, 1990；Shaw,



1981；吳武典、洪有義、張德聰，2008；何長珠，2003）：

一、團體互動

團體生命一個最重要的特質，便是交互作用，影響和被影響的交互作用過程。在團體中每一成員的行為，潛在地都一定會影響到其他人，其性質可能是正面或負面、清楚或隱微、持續或間斷的。團體內缺乏互動，則冷漠而缺乏生機；正向互動愈多時，愈健康而有活力，例如：互相瞭解、關懷、支持、鼓勵、協助、欣賞等；反之，負向互動愈多，則可能分崩離析，例如：彼此挑剔、責備、諷刺、欺騙、打擊等。

二、結構

團體的結構包括三個主要部分，即角色、地位和吸引力關係，並依結構的形式而有不同類型的團體決策方式出現。

三、團體大小

團體是個人的集合，彼此以不同程度的相互依賴的方式，產生關係，團體的組成最少須包括兩個人。視團體之類型，而可擴充至不同人數，不過大多數實務工作者同意以四至十二人為平均狀況。

四、和諧（凝聚力）

凝聚力有兩個層次，即個人層次和團體層次。個人吸引力之基礎是喜歡、尊敬和信任；而團體吸引力之基礎是「一體感」（we-feeling）。但不論來源為何，兩者之間其實是互相影響的；而一個愈和諧、凝聚之團體，愈容易達到對彼此產生滿意與願意合作之結果。

五、團體動力

基本上，團體本身是一直在改變的，而團體動力大致可以分為兩種：第一、在團體的交互作用中，會持續出現一些重要的主題，例如：情緒表達之需要。此主題會隨著團體的週期而沈或浮。第二、團體是一個持續發展變遷的階段，不同的階段，團體有不同的重點出現，如Tuckman的五階段論：「定向、衝突、規範、生產、整合」。



六、團體共識

團體若有共同的目標、理想或興趣，較能營造志同道合、同心協力之氛圍；若無共識便如同一盤散沙，毫無意義。共識愈強，團體凝聚力愈大。

七、團體規範

規範愈清楚，且愈能為成員遵守，團體便愈健全、穩定；但若團體規則不被遵守，則出現「脫序」狀態；甚至，缺乏規範，則為「無序」。規範分為明文的和潛在的，前者是將規範形諸文字，後者則是一種團體的默契；例如：實習心理師表面上都知道要依照規定完成實習時數；實際上蕭歸曹隨，能省則省的立場則是大多數人的事實等。

八、團體之目標

包括有解決問題、維持運作、溝通知識和價值、設定標準、得到樂趣或參與歸屬感（安全感）等多項內涵，但總之主要是指對成員有心理上顯著意義之團體，例如：在不同的系所之間，便有不同的目標之側重，或者是打知名度，或者是爭取經費分配優勢，不一而足。同時成員間也會以各自之主觀知覺，進行內在之社會比較、規範獲得等影響個人態度和行為的心理過程，並因此而完成其身為成員之角色與任務，例如：有人樂為名師、有人致力經師、有人則是錢師等。而Corey（2003/2007）更將心理團體之目標，分為「一般性目標」和「過程目標」兩種。前者指的是建立一種心理環境，以完成個人目標，後者則在協助參與的成員建立正確的溝通技巧（例如：適當的自我開放、表達關懷或面質）。由於其重要性，此處特列出Corey的十點一般性目標以供參考：

1. 學習如何去信任自己和他人。
2. 促進自我認識並發展獨特的認同感；也就是由個人特質去決定努力和發展之方向。
3. 認可參與者共同的問題和心情：類似於Yalom所提出的宇宙一致性。
4. 增進自我接納、自信／自尊，而對自己產生新的觀點；亦即擴增自我覺察。



5. 找到處理問題及處理衝突的可行辦法：類似於問題解決模式。
6. 為改變某些行為，做出具體計畫並付諸努力實踐。
7. 學習更多的有效的社會技巧：屬於模仿及學習之觀點。
8. 對他人之需求能更敏銳：擴展其同理心。
9. 學習如何以關心、誠實、直接、不傷人的方式去對待他人：這是團體一個很重要的功能，藉由領導者或有效成員之示範，成員得以體驗並學到真誠面質之技巧。
10. 澄清個人之價值，並決定是否需要或如何去修正：藉由團體信任凝聚所產生之關係，成員學習開放自我及回饋他人，從而獲得更客觀檢視自我及他人之能力。

如上所述可知：心理團體之價值在提供成員一個相互瞭解與支持的機會，並藉由團體的運作與互動，達到個人和團體的雙重目標，可確知團體具有特殊之功能。不過相對的，當然也會有其限度，此處摘錄李郁文（2002）以及吳武典、洪有義、張德聰（2008）整理多位外國學者之觀點，所提出之團體功能與限度，如表1-1。

♣表1-1 團體的功能與限度

吳武典、洪有義、張德聰（2008）	李郁文（2002）
一、團體功能	
1. 教育功能：資訊交流、檢驗現實、相互模仿、嘗試與創造、學習人際關係技巧等。	1. 抒發成員的情緒。 2. 團體凝聚力的形成。 3. 彼此提攜，相互成長。
2. 預防功能：學習瞭解與接納自己、瞭解與接納別人，滿足隸屬感等人際需求，而達預防之效果。	4. 瞭解問題的普遍性。 5. 利他主義的實現。 6. 團體知能和技巧的傳授和演練。 7. 樂觀進取，常懷抱希望。
3. 診療功能：藉由一般化作用，個人問題得以勇敢面對；藉著澄清與回饋，問題得以獲得瞭解；藉由淨化作用與洞察，問題得以紓解。	8. 從成員的回饋中，做更深入的自我瞭解。 9. 現實社會的驗證。 10. 團體約束力的呈現。 11. 提供成員問題思考的多樣性。 12. 符合經濟效應。



二、團體限度

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1.個人的不良特質。 | 1.團體一致性壓力的形成。 |
| 2.團體的同質性或異質性過大。 | 2.過度自我坦露的困擾。 |
| 3.團體內自我表露的壓力過大、或時機不當。 | 3.「代罪羔羊現象」產生的可能性。 |
| 4.團體外關係的介入。 | 4.「社會性閒散」（責任分散）效果的產生。 |
| 5.團體關照程度不足。 | 5.人多口雜解決問題時耗時費力。 |
| | 6.過度保護成員或成員過度依賴團體。 |

由於團體諮商有其功用與限制，因此，在實務工作中，團體諮商與個別諮商的相互為用，就是很常見的一件事，其分別適用的情境如表1-2（吳武典，1990）所示。

♣表1-2 使用個別諮商與團體諮商的建議

個別諮商適用情況	團體諮商適用情況
1.原因與解決方法是複雜且有危急性的。 2.為了當事人及他人的安全，需要保密的情況。 3.解釋有關個人自我概念的測驗資料。 4.在團體中講話有極大恐懼的個人。 5.因不善於與人交往，而可能成為被團體其他成員所拒絕的個人。 6.談論議題涉及性行為的情況，特別是不正常的性行為。 7.自我覺察力較弱的個人。 8.有強迫性需要被注意及被認可的個人。	1.主要目標在學習人際或社會技巧者。 2.需學習對不同的人有更深的尊重者。 3.想獲得更多關於他人及他人對事物之感受或瞭解者。 4.需要與他人分享隸屬感者。 5.有能力談及個人的憂慮、問題及價值觀者。 6.需要他人對自己的問題憂慮有反應者。 7.認為同儕的幫助有助益者。 8.喜歡以溫和間接的方式接受諮商，當感覺受威脅時能有退路者。



第二節 團體型態

心理團體的型態，大致包括下列三種形式：團體輔導（group guidance）、團體諮商（group counseling）以及團體心理治療（group