

大学心理咨询与教育指导丛书

清华大学出版社

团体咨询的理论与实践

樊富珉
编著



大学心理咨询与教育指导丛书

团体咨询的理论与实践

Theory and Practice of Group Counseling

樊富珉 编著

086735

清华大学出版社

1996年8月

(京)新登字 158 号

内 容 提 要

团体咨询是心理咨询的主要形式之一,它在帮助人成长及发展中具有显著的效果。但在我国由于过去缺乏全面的研究,尚处于发展初期。本书是目前国内第一本系统而全面介绍团体咨询理论与实践的著作。本书是作者根据多年从事心理学与咨询学的教学、研究以及实践团体咨询的经验,系统论述了团体咨询的特征、历史发展及主要理论,详细分析了团体咨询的过程及主要影响因素,具体介绍了许多在实践中可操作的团体咨询方法与技术,总结了团体咨询在学校教育中的应用。本书不仅对开展团体咨询实践有重要的参考价值,而且必将对推动我国心理咨询事业的发展有积极的意义。

本书适应面广,可供各级各类学校心理咨询人员及教育工作者学习参考,也是值得医疗临床、企业管理、思想政治工作者阅读及借鉴。

书 名: 团体咨询的理论与实践

作 者: 樊富珉编著

出版者: 清华大学出版社(北京清华大学校内,邮编 100084)

印刷者: 北京密云胶印厂

发行者: 新华书店总店北京科技发行所

开 本: 850×1168 1/32 **印张:** 8 3/8 **字数:** 216 千字

版 次: 1996 年 12 月第 1 版 1996 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-302-02394-8/G·124

印 数: 0001—8000

定 价: 10.50 元

总 序

清华大学出版社与清华大学哲学社会学系共同策划出版《大学心理咨询与教育指导丛书》，内容涉及大学生的心理发展、大学生的心理健康教育、大学生心理素质的优化与培养、大学生的心理咨询与治疗以及对大学生的学习、择业的教育指导等等，是一部综合性的、自成体系的心理健康教育丛书。但本《丛书》不设主编，由具有大学教学素养、一定的心理临床经验及相关学科训练基础的中青年学者来分担撰写，兼负责所写各册专著；本《丛书》并且不预先设定丛书总目而采用开放式，也即随着论题内容的拓展扩充，《丛书》可以不断地出版下去。故所谓自成的体系，又决是不封闭的、凝固的，而只具独立完整的相对意义。这将保证本《丛书》的组稿出版有较大的灵活性，足以适应学科的发展与社会的需要，又能够充分发挥《丛书》各册作者写稿的主动性与创造性。

自从改革开放以来，随着我国社会形势的发展和党中央文件精神的学习领会，心理咨询、心理治疗以及心理健康教育的重要性日益为人们所认识和接受。尤其是对大学生的心理健康教育，更为社会各界所关注，这是因为当代大学生是下一世纪我国社会主义建设的主力军，他们的素质如何不仅会影响其自身的发展，而且会影响整个国家及民族的命运；而通过心理咨询与教育指导，加强对大学生的心理健康教育，将优化学生的心理素质，增进学生的心理健康，预防各种心理疾患，促进大学生的德智体全面发展。

近年来，根据《中国教育改革和发展纲要》及《大学生健康教育基本要求（试行）》，国内不少大学开展了心理咨询工作和心理健康教育活动，陆续出版了一些心理咨询方面的著作。但从整体看，我

国大学生心理咨询事业仍处于发展初期,急需编著出版一批结合中国实际而独具特色的书籍,以培养大学心理咨询师,有效地开展工作。本《丛书》的编写出版正是针对社会的需要,时代的呼唤,力求体现高校心理教育的发展观,力求反映国内外最新研究成果、国内高校心理咨询的现有水平,强调针对性、系统性、实践性、操作性,从心理健康教育的内容、个别咨询的理论方法、团体咨询的技巧到个案研究,为高校心理教育提供多方面的参考资料。《丛书》将为高校的思想政治教育者、心理咨询工作者、医务工作者提供参考和借鉴,对其他教育工作者、医务工作者、管理工作以及关心青年大学生成长的家长与社会各界人士也都有重要的参考价值。

得知以上这样的本《丛书》出版计划,我作为50年代初曾在清华大学心理系求过学的校友和一直在高校从事心理学教学的教员,是特别感到惊喜的。因为这个出版计划不但设想很有新意,而且列选的编著者都很有生气,一旦出版计划得到实现,它对《中国教育改革和发展纲要》和《大学生健康教育基本要求(试行)》的实施,对我国大学生健康教育的推进,以及对我国高校心理卫生事业的普及提高,将产生难以估量的积极影响。记得当初我在清华时,像心理卫生的基本概念、心理疾患的基本知识、心理测验的基本操作和心理统计的基本方法,都是在那时通过听课、实习,向恩师们学得的。但当时专攻心理学的人很少,理解心理学这门科学的重要性的人在社会上则更少,全国仅有个别综合大学设有心理学专门系科,几乎成为学术界一种装饰门面的点缀品。如今情况大不同了,不但已有十个独立的心理学系分设在全国高校,而且各大学还设有专人从事大学生心理咨询与治疗的教学与实际工作。在社会上则形成一股心理咨询热,设有各种心理咨询的服务部、中心点、广播站、电话热线以及有关心理咨询的专门期刊杂志。长期鲜为人知的心理学,如今普及推广有了这样大的变化,反映了社会的需要和科学的进步,我国社会在政治、经济各方面的迅速发展,是这种

变化的前提。但我们在为心理学的学科前景遇到这么好形势而欢呼、而庆幸的同时,不能不严肃地想到:心理咨询与治疗不仅仅是一门技术,也是一种理论;不仅仅是一门科学,也是一种艺术;从事这种工作的人,不仅要有丰富的学识经验,也要有完善健康的精神面貌与人格魅力。这样来考虑,我们对从事心理咨询与治疗这样一件神圣伟大的拯救与修补人们心灵的事业,就会觉得有学不完的内容,开拓不完的领导。我们希望《丛书》对于社会各界从事或关心高等教育与青年一代健康成长的人们将是一种有益的参考与帮助,对正处在成长发展中的青年朋友将提供一种选择与建议,促其日益自信自强。依靠不同社会层面广大读者的支持、督促与鼓励,我们有理由相信本《丛书》将按上述既定的方针尽量快出书、多出书、出好书,用一片真诚的爱心和一意执着的努力奉献给大家,答谢大家,不辜负大家的殷切期望。

沈德灿*

1996年11月16日写于北京大学中关园公寓

* 本序作者系北京大学心理学系教授,中国社会心理学会会长。

前 言

写作一本关于团体咨询的书的念头早在5年前就已萌生。

1990年3月至1996年6月,作为国家教委公派的进修教师,我以研究者的身份,有幸在日本筑波大学心理学系学习并进行合作研究。学习期间,我的主要研究方向是青年教育与大学生心理咨询,先后师从于日本青年心理学家加藤隆胜教授及日本教育心理学、咨询心理学家松原达哉教授。在日期间我有机会比较系统地学习了个别咨询与团体咨询的理论与方法,并整理了自己出国前兼职从事大学生心理咨询工作的零星体会与经验。

在课堂上,我和日本的研究生们一起学习、实践团体咨询的方法;在课外的咨询研究会里,我和日本的学生们进行了各种团体咨询技术的训练,有时我帮助他们,有时他们启发我,实践使我体会到了团体咨询的特殊魅力及作用。1991年3月,我完整地参加了一个筑波大学学生咨询室组织的团体咨询活动。作为团体成员而不是指导者,使我有机会充分体验了团体咨询的全过程,开阔了眼界,积累了经验。当时我报名参加“自我开发集训活动营”的目的与其他日本学生不同,我是想学习如何指导团体咨询。因此不断地观察指导者的表现。团体结束时,我突然发现参加团体活动的收获远非仅仅是体验了团体咨询,了解了指导者的职责,更重要的是我对自己的认识较之以前更深刻,与日本学生交流不再觉得困难(从语言到心理)。团体结束时,真正体会到了离别的失落感。

在日本的团体咨询实践还纠正了我原有的认识。出国前,我给清华大学的学生开设“青年心理学”、“社会心理学”等课程,也应学

生部邀请担任学生心理咨询中心咨询员。多次应学生班级、团支部、学生会邀请,为学生们举办心理健康讲座,回答他们成长中的种种困惑,我以为这就是团体咨询。然而,当我接触到真正的团体咨询时我才明白,以前的集体形式的心理问答并不具备团体咨询的基本特征。

回国后,强烈的愿望促使我开始把这种方法以办培训班的形式介绍给北京各大学从事心理咨询工作的同行。应郑日昌教授的邀请,我在他主编的大学生心理咨询的书中撰写了两万多字的“大学生团体咨询”一章。因为篇幅所限,加之自己知识、经验所限,也只能写这么多。此后,不管是在心理咨询学的教学过程中,还是咨询实践中,我不断积累资料。在为高校培训心理咨询人员的过程中,大家的学习热情一次又一次打动着。他们渴望多学些方法,渴望获得团体咨询的资料。许多次被问及有没有更详细的团体咨询资料或参考书时,我都感到巨大压力、感到强烈的责任。因为这方面能提供给大家、满足学习愿望的有关资料实在太少。一次又一次被催促,一次又一次被期盼的目光激励,终于,在一年前我开始着手写提纲。

然而,我清楚地知道自己面前的困难有多大,一是国内可参考的资料甚少,二是实践经验尚不足,三是我的教学、科研、咨询、行政等工作负担重、时间紧张。

困难是显而易见的,但信心与希望同在,一是我从事研究生“社会心理学”教学10年,为撰写团体咨询的理论部分奠定了基础;二是在日本的系统学习,有了第一手资料和切身的体验;三是回国后5年不断在教学、咨询员培训、大学生心理咨询实践中探索、积累了实践的经验;四是全国心理咨询事业发展的需要及各大学学习心理咨询的热情给了我极大的鼓舞。

今年暑假,酝酿已久的《团体咨询的理论与实践》开始动笔,经

过一段夜以继日的努力,完成了初稿。尽管它还很粗糙,也还不成熟,但毕竟诞生了。本书也是国家教委优秀青年教师基金项目“高校心理咨询对跨世纪人才心理素质优化研究”课题成果的一部分。作为国内第一本全面而系统地介绍团体咨询的著作,它能在心理咨询事业发展中给大家提供一点有益的参考,我将会感到满足。

在这本书稿完成之际,我要特别感谢松原达哉教授,他多年来热情地支持中国大学生心理咨询事业,奉献出了他宝贵的经验;感谢港台地区的大学辅导界的朋友们,他们为我提供了宝贵的资料;我还要感谢支持与鼓励我完成本书写作的全国大学心理咨询的同行们。

我将继续为我国心理咨询事业的发展奉献我微薄的力量。也恳请读者提出宝贵的意见,使这本书不断修改、不断完善。

樊富珉

1996年8月底于清华园

目 录

总序	I
前言	VII
1 团体咨询综观	1
1-1 团体咨询与个别咨询	1
1-2 团体咨询与集体心理治疗	4
1-3 团体咨询的功能	8
1-4 团体咨询的特点	11
1-5 团体咨询的目标及原则	17
1-6 团体咨询的类型	21
2 团体咨询的历史与发展	36
2-1 团体咨询与治疗的探索期	36
2-2 团体咨询与治疗的发展期	40
2-3 团体咨询与治疗的现状	44
3 团体咨询的主要理论	58
3-1 群体动力学	58
3-2 社会学习理论	65
3-3 人际相互作用分析	68
3-4 人际沟通	74
3-5 个人中心治疗理论	84
4 团体咨询的过程及影响因素	93
4-1 团体咨询的一般发展阶段	93
4-2 团体咨询过程中团体气氛的变化	103
4-3 团体咨询独特的影响机制	111
5 团体咨询中指导者的作用	119

5-1	团体指导者的条件	119
5-2	团体指导者的角色	122
5-3	团体指导者的基本态度	125
5-4	团体指导者的职责与任务	127
5-5	团体指导者的伦理道德标准	131
6	团体咨询的组织与实施	136
6-1	团体咨询前的准备工作	136
6-2	团体成员的选择	152
6-3	团体咨询的启动与运作	163
6-4	团体咨询效果的评估	173
7	团体咨询的方法及其技术	181
7-1	团体咨询的一般方法	181
7-2	团体咨询的常用技术	190
8	团体咨询中的团体活动	196
8-1	团体活动的目的与应用原则	196
8-2	促进团体成员相识的活动	198
8-3	建立相互信任与彼此接纳的活动	202
8-4	促进成员自我探索的活动	207
8-5	澄清价值观的活动	213
8-6	集思广益互助解难的活动	218
8-7	结束团体的活动	222
9	团体咨询在学校教育中的应用	226
9-1	团体咨询在一般教育中的应用	227
9-2	团体咨询在大学生适应与发展中的应用	234
9-3	团体咨询在心理治疗中的应用	243
	主要参考文献	255

1 团体咨询综观

团体咨询是从英文 group counseling 翻译而来的。group 也可译为小组、群体、集体，counseling 亦可译为咨商、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，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；我国多用集体咨询。从词义上看，集体多指组织化了的团体，而团体的含义更宽泛。因此，本书使用“团体咨询”。

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，以发展良好的适应的助人过程。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。由于团体咨询的独特之处和肯定的效果，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、社区等各个领域。

本章将对团体咨询的一般问题进行初步介绍，以帮助读者掌握基本概念和特征。

1-1 团体咨询与个别咨询

心理咨询的两种形式

团体咨询是心理咨询的主要形式之一。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 1-1。

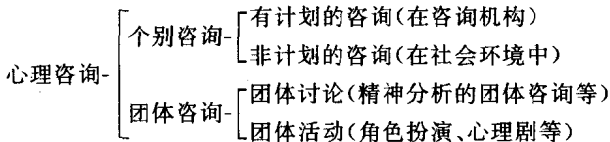


图 1-1 心理咨询的形式

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。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。

何谓团体咨询

顾名思义,团体咨询是在团体情境下提供心理帮助与指导的一种咨询形式,即由咨询员根据求询者问题的相似性,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或共有的心理障碍。通常由一位或两位咨询员主持,或称为团体指导者,多个来谈者参加,或称为团体成员。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,参加成员互相交往,共同讨论大家关心的问题,彼此启发、相互反应,支持鼓励,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。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。

团体咨询的独特性

心理学研究证明,人类的生活方式离不开团体。在现实生活中,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,成员在共同的活动中彼此进行交往、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。

团体咨询不同于社会上的团体,根本区别在于一般社会团体都有其团体的目标,而团体咨询没有团体目标,有的只是成员的个人目标。团体咨询帮助指导的对象是每一个成员,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。

团体咨询应用范围广泛,它既可以用以治疗各种心理疾病,同时也用以解决正常人的心理适应,更被广泛适用于健康的正常人,以发展为目标,使人的潜能得到开发。

团体咨询与个别咨询的联系

团体咨询与个别咨询的联系可以概括为以下五点:

1. 两者目标相似,均是帮助求询者自我指导与自我发展。两者的方法都是援助求询者接纳自己,增强自信。

2. 两者都强调提供接纳的、自由宽容的气氛,可以使求询者自由表现自己的感情和经验,培养自我选择的责任。

3. 两者都需要咨询员熟练掌握接纳、感情反射等技术,从而使求询者能够观察自己,了解自己。

4. 两者的对象都是有正常发展问题的个人,两者都针对个人的要求,兴趣与经验。

5. 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。

团体咨询与个别咨询的区别

1. 团体的情境可以提供尝试与他人交往的机会,使求询者获得他人对于行为交互作用的反应与启示。

2. 团体咨询的条件下,求询者不仅可以得到接纳、援助,并且对于别人也给予援助,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、互相表明感情,使感情的意义明确而影响其行为。

3. 团体咨询的指导者面临的问题非常复杂。指导者必须了解求询者的感情,帮助他认识自己的感情,而且还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。

1-2 团体咨询与集体心理治疗

长期以来,关于心理咨询与心理治疗的关系,学者们有许多不同的看法。早在50年代美国心理学人员协会咨询心理部就已经尝试过把两者的差异分辨清楚,但结果仍没有搞出一个大家公认一致的清楚的界限。

心理咨询与心理治疗的不同点

莫勒(Mowrer)、班迈(Brammer)、苏士松(Shostrom)等人曾经从以下几个方面尝试区分心理咨询与心理治疗的不同:

1. 从问题程度看,心理咨询处理的问题比较表面,而心理治疗处理的问题深入到求询者性格结构。

2. 从工作对象看,心理咨询涉及的正常人的正常问题,而心理治疗则运用深入的层次的分析来协助问题严重的和行为变态的人。

3. 从意识与无意识的层次看,心理咨询员帮助的是那些在意识层面经历挣扎和矛盾的人,协助他们处理正常的焦虑;而心理治疗者处理的是求询者无意识的冲突,神经质的焦虑。

4. 从理性与情绪看,心理咨询是一种较重理性发展的活动,咨询过程中,咨询员协助求询者在生活、教育、就业等方面作出抉择;而心理治疗过程中,治疗家关注的主要是求治者的态度,感受和情绪状况。

心理咨询与心理治疗的相似点

更多的学者认为无法将心理咨询与心理治疗作出区分,因为两者相似之处太多。

1. 两者过程大致相同,基本目标相同,都是个人探讨、自我认识、行为改变、性格发展和个人成长等。

2. 两者所依据的理论相同,所借助的评估工具相同,方法上也有许多相似及重叠之处。

3. 两者都强调咨询者与求询者之间良好的关系是咨询与治疗的关键。

因此,从罗杰斯(Rogers)开始,已将心理咨询与心理治疗两个名词交替运用。

目前比较普遍认同的观点是心理咨询与心理治疗是一个连续体,其中心理咨询关注那些基本上正常的人,而心理治疗关注的是那些不正常和情绪受到严重困扰的人。

柏德逊(Patterson)曾试图从求询者情绪受困扰的程度、问题的性质、疗程的目标和过程中所采用的方法与技巧等4个方面,找出心理咨询与心理治疗的区别,但最后的结论是两者基本上没有重大的分别。相反,相似之处实在太多。不过,他还是认为当工作人员是在一个医疗性场所工作,而工作对象被诊断为精神疾病患者时,应该称为心理治疗。而在其他非医疗性场所进行时,称为心理咨询为宜。^①根据他的观点,在学校进行的心理咨询与治疗活动,既有帮助指导广大青少年解决适应问题的发展性目标,也有帮助有心理异常或行为问题的青少年的矫治性目标,应该统称为心理咨询为宜。

搞清了心理咨询与心理治疗的关系,就可以比较清楚地说明团体咨询与集体心理治疗的关系。

团体咨询与集体心理治疗各自的特征

团体咨询,英文是 group counseling,集体心理治疗,英文是 group psycho therapy。学者们对两个名词也有很多的争执。但更多的人认为两者表示同一涵义,如同心理咨询与心理治疗一样。例如,阿勃克(D. S. Arbuckle)曾列举出团体咨询与集体心理治疗的特征:

1. 团体咨询的十项特征:

^① 引自林孟平著. 小组辅导与心理治疗. 商务印书馆,1993年,68