

高校团体心理辅导 与生涯规划协同教育研究

刘薇◎著



东南大学出版社

高校团体心理辅导 与生涯规划协同教育研究

刘薇 ◎ 著

西南交通大学出版社

· 成都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

高校团体心理辅导与生涯规划协同教育研究 / 刘薇
著. —成都: 西南交通大学出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5643-6110-5

I. ①高… II. ①刘… III. ①大学生 - 心理健康 - 健康教育 - 研究②大学生 - 职业选择 - 研究 IV. ①G444
②G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 053427 号

Gaoxiao Tuanti Xinli Fudao yu Shengya Guihua Xietong Jiaoyu Yanjiu
高校团体心理辅导与生涯规划协同教育研究

刘薇 著

责任编辑	武雅丽
助理编辑	郑丽娟
封面设计	河北腾博广告有限公司

出版发行	西南交通大学出版社 (四川省成都市二环路北一段 111 号 西南交通大学创新大厦 21 楼)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://www.xnjdcbs.com
印 刷	四川森林印务有限责任公司
成品尺寸	170 mm × 230 mm
印 张	12.25
字 数	201 千
版 次	2018 年 4 月第 1 版
印 次	2018 年 4 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-6110-5
定 价	58.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前 言

团体心理辅导，是在团体情境下进行的一种心理辅导形式，它是以团体为对象，运用适当的辅导策略与方法，通过团体成员间的互动，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。团体心理辅导和个别辅导一样，都是心理辅导的重要方式，都要求在助人过程中营造平等民主的氛围，实施无条件的积极关注，但是团体心理辅导更强调团体中的人际交互作用和团体中成员的共同成长。团体心理辅导起源于 100 多年前的欧美，已经被证实在解决适应、人际交往、情绪管理、人格培养、压力应对等诸多心理问题上有明显的成效。团体心理辅导引入中国比较晚，但是发展势头迅猛，已经越来越多地被中国心理工作者关注和使用。在大学生职业生涯发展领域中，团体心理辅导也正在逐渐推广中，国内的实证研究证明，职业生涯规划团体心理辅导能够帮助大学生更加了解自己、增强自信心、明确生涯目标、加强生涯决策能力。

本书针对高校团体心理辅导与生涯规划协同教育进行了研究，全书共六章。首先对团体心理辅导的基础理论进行了阐述；其次分别从团体心理辅导方案设计的原则与基本内容、团体心理辅导方案设计的步骤与要点、团体心理辅导方案实施、团体心理辅导方案评估四个方面讨论了团体心理辅导方案从设计、实施到评估的全过程；再次结合实际情况对团体心理辅导技术在高校教育中的应用，我国高校大学生职业生涯规划教育研究概况以及高校大学生职业生涯辅导体系的构建进行研究；最后对团体心理辅导技术在高校大学生职业生涯规划教育中的应用进行了详细分析。

在撰写过程中，笔者吸收了部分专家、学者的一些研究成果和著述内

容，在此表示衷心的感谢。在本书撰写过程中还得到了无锡城市职业技术学院领导与同行的关注和帮助，得到了家人、朋友和出版社的鼓励 and 大力支持，在此一并致谢。由于水平有限，书中难免会有不足和错误，敬请广大读者批评指正！

谢

2017年11月

目 录

第一章 团体心理辅导基础理论	1
第一节 团体心理辅导的概念	1
第二节 团体心理辅导的主要理论	2
第三节 团体心理辅导的类型与特点	10
第四节 团体心理辅导领导者的专业素质与训练	13
第二章 团体心理辅导方案的设计、实施与评估	19
第一节 团体心理辅导方案设计的原则与基本内容	19
第二节 团体心理辅导方案设计的步骤与要点	26
第三节 团体心理辅导方案实施	32
第四节 团体心理辅导方案评估	40
第三章 团体心理辅导技术在高校教育中的应用	46
第一节 高校团体心理辅导的相关理论	46
第二节 团体心理辅导在高校新生适应教育中的应用	53
第三节 团体心理辅导在高校学生情绪管理中的运用	59
第四节 团体心理辅导在高校课程教育中的应用	70
第四章 我国高校大学生职业生涯规划教育研究概况	77
第一节 高校大学生职业生涯规划教育的相关理论	77
第二节 高校大学生职业生涯规划教育的现状分析	83
第三节 对发达国家和地区大学生职业生涯规划教育的经验借鉴	92

第四节 完善高校大学生职业生涯规划教育的对策·····	99
第五章 高校大学生职业生涯辅导体系的构建·····	106
第一节 高校大学生职业生涯辅导的理论基础·····	106
第二节 高校大学生职业生涯辅导的意义·····	116
第三节 高校大学生职业生涯辅导工作的现状分析·····	125
第四节 构建高校大学生职业生涯辅导体系·····	128
第六章 团体心理辅导技术在高校大学生职业生涯规划教育中的应用··	144
第一节 高校大学生职业生涯规划团体心理辅导的模式·····	144
第二节 高校大学生职业生涯规划团体心理辅导的设定标准·····	158
第三节 高校大学生职业生涯规划团体心理辅导的方案设计·····	170
第四节 高校大学生职业生涯规划团体心理辅导的效果评估·····	183
参考文献·····	189

第一章 团体心理辅导基础理论

团体心理辅导在提高大学生心理素质、解决心理困扰、发挥个人潜能、改善人际关系方面有良好的促进作用。团体心理辅导是在团体心理环境下为成员提供心理帮助与指导的一种心理辅导形式,即以团体为对象,运用适当的辅导策略或方法,通过团体成员的互动,促使个体在人际交往中认识自我、探讨自我、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,增进适应能力,以预防或解决问题并激发个体潜能的助人过程。20世纪90年代初,团体心理辅导理论传入我国,一些高校心理咨询工作者通过实践研究,从不同角度探讨了团体心理辅导对大学生心理素质的影响,实践表明,团体心理辅导在短期内改善大学生各种心理问题上取得了令人满意的效果。由此可见,团体心理辅导是一种应用广泛的改善大学生心理品质的重要教育形式。

第一节 团体心理辅导的概念

团体心理辅导是指教师或辅导人员,面对多数被辅导者——学生,基于社会及团体动力的原理,运用适当的辅助技术,以协助个体自我了解、自我发展及自我实现的过程。团体心理辅导是一种预防性、发展性的工作,它运用团体的情境,设计出活动、课程、内容,用来引导个体解决在各发展阶段会碰到的各类问题以及所引发的一般性困扰。它是一个助人自助的过程,是一种协助与服务,属于教育活动的性质。这种自我教育活动以积极的人的发展观为理念,以人的成长、发展为中心,相信人的潜能,引导、帮助人主动参与、自我体验、自我领悟、自我实践,解决成长中的问题,开发潜能,进而达到更好地发展的目的。

一、团体心理辅导是心理辅导的一种形式

心理辅导的形式有两种：个别辅导和团体辅导。相对于个别辅导，团体辅导感染力强，影响广泛，效果容易巩固，而且效率高，省时省力。心理辅导是一种“助人自助”的过程。“助人”就是协助或帮助他人，而“助人自助”就是协助求助人认识自己面临的困境，引导其自我探索、自我挑战、自我了解，并采取有效的行动，自己解决自己的问题。因此“助人”注重的是一种过程，而不是一种结果。例如，某人想吃鱼却钓不到鱼，因而向你求助，有三种方法可以帮他：一是自己钓鱼送给他；二是教他钓鱼的方法，让他用新的方法钓鱼；三是先让他明了自己的钓鱼方法怎样，为何用这样的方法钓不到鱼，学习了解用什么样的方法才能钓到鱼，并且尝试改变以前的方法，用新的方法去钓。上面三种方法的结果是一样的（吃到了鱼），但对钓鱼者的影响却不一样。方法一，钓者虽吃到鱼但却不会自己去钓鱼；方法二，钓者吃到鱼也学到了钓鱼的方法，但却不知道自己原来的方法为什么钓不到鱼；方法三，钓者吃到鱼，既知道了钓不到的原因，又学会了钓鱼的方法。所以第三种方法才是真正有意义的助人行为。助人需要一种尊重、信任、平等、协调的良好关系。助人关系不同于朋友关系，它要求以客观的态度，有目的、有方向的方法去帮助人，强调辅导者要尊重、接纳、聆听、真诚于受导者自身的领悟，重在受导者内心的转变。

二、通过“团体”方式去辅导他人

人是群体性动物，希望归属于某种团体，并被团体成员所接纳。我们生活在团体的世界里，每个人的生活都离不开团体。团体是由两个或两个以上的人组成的，少则三五人，多则几十人。团体成员在共同的活动中彼此交往、相互作用，因此会产生一系列的社会心理现象，如团体气氛、人际关系、暗示、模仿、从众现象等，这些心理现象会对人的心理与行为产生深刻的影响。

第二节 团体心理辅导的主要理论

团体心理辅导是心理辅导的主要形式之一，心理辅导的理论为团体心

理辅导提供了理论基础,也为团体心理辅导的方法提供了依据。各学派的创立与发展,尤其是背景与基础,逐渐形成一整套理论。了解心理辅导主要流派在团体心理辅导方面的观点、贡献,以及在不同理论指导下的团体目标、领导者的任务、团体基本技术,可以为学习者构建自己的团体心理辅导理论打下基础。同时团体心理辅导有其专业理论体系,团体动力学、社会学习理论以及团体中的人际沟通等都为团体及团体过程的发展提供了理论依据。团体心理辅导理论主要包括心理咨询相关理论、社会心理学理论、发展心理学理论。

一、心理咨询相关理论

(一) 以人为中心的团体心理辅导理论

以人为中心的团体治疗理论,最初称为非指示咨询,后来才改称为来访者中心疗法,是1940年由美国人本主义心理学家卡尔·罗杰斯发展并完善的。该理论认为,人类的行为总是趋向完满和自我实现,每一个团体成员,乃至整个团体,在无须团体指导者过多帮助的情况下,可以找到自己的方向。以人为中心疗法更强调团体指导者的人格特质,而不是其指导技术。对以人为中心疗法的指导者来说,最重要的是营造温馨的团体气氛。该理论更应被视为人生的引领,而不是行为的指导。团体指导者若想在团体中营造对治疗有积极作用的氛围,就要与团体成员建立良好的关系。这需要以下几种态度作为基础:真诚、无条件的积极关注、共情。如果指导者能表现出这些态度,一种接纳、关注的氛围就会自然呈现出来。一旦这种氛围被确定下来,团体成员就会解除自己的心理防御,慢慢接近自己的内部资源,朝着自己的目标前进,而这又会促使个体发生重要改变。为了在团体中发挥自己的作用,指导者必须相信团体成员能够向着有利的方向发展。如果做不到这一点,团体指导者就容易过多地去干预团体咨询过程,而这样做是不能为团体成员提供帮助的。

当代的以人为中心团体疗法是70多年来不断革新的结果,而且该理论仍然在不断进行着修正。在罗杰斯早期的著作中,他认为要相信来访者具有在适合成长的环境中主动向前发展的能力,这一观点在其后的著作中得到了贯彻。他认为,有机体都有一种维持并提高自身的完善倾向,这种倾向的核心资源是寻求满足和自我实现。主观经验的信念与对人类本质的基

本信赖紧密地联系在一起。这种自我实现的倾向就是一种成长与自我治疗的内部资源。来访者有能力进行自我理解和建设性的改变，他们存在着自治的倾向，即个体会趋向自我调节和自我决定，并摆脱控制。但自我实现的倾向并不是要从人际关系、互相依赖和互相交往中脱离出来。罗杰斯认为，个体一旦感受到了深层次的理解和尊重，其信任感就会不断地增加。他的整个理论体系都是建立在这一经验之上的。虽然以人为中心疗法在不断地改进，但对个体自我实现倾向的认同却始终是该理论的基础

（二）精神分析团体心理辅导理论

心理分析治疗理论由弗洛伊德于 19 世纪末 20 世纪初创立，主要是探讨个人在发展的过程中适应各种冲突的历程，从心理层面分析造成现在行为的原因。虽然弗洛伊德注重个体动力学，以及病人与心理分析者一对一的关系，但其理论观点对分析团体治疗有许多启发。首先在团体治疗中运用心理分析原理和技术的人是沃尔夫，他既是一位精神病学家，也是一位精神分析学家。由于他既不想将一些需要治疗的患者拒之门外，但又无法向他们提供一对一的个体治疗，于是在 1938 年开始尝试团体治疗，并不断深入，逐渐形成了自己的治疗模式。他强调在团体中的心理分析不治疗整个团体，而将着眼点放在与其他个体相互交往的每一个成员。

心理分析团体提供一种帮助来访者重新体验早年家庭关系的气氛。在这种气氛中，来访者能发掘出与那些影响现在行为的事件相伴随、被埋藏的情感，进而促进来访者对不适应的心理发展根源的洞察，激发成员矫治性的情绪经验。精神分析为理解青少年当前的问题提供了一个理论框架。团体指导者可以考虑阻抗、移情、焦虑和自我防御机制等因素，也可使指导者的介入更有深度，即便指导者并不想触及成员过去的创伤或潜意识的冲突。另外，这样也有利于指导者对儿童或青少年此时此地表现出的问题有更好的领悟。

（三）行为治疗的团体心理辅导理论

行为治疗理论是在行为主义心理学基础上发展而来的一个心理咨询与治疗派别，形成于 20 世纪 50 年代至 60 年代初期，也称行为矫正。行为疗法不是由一位心理学家创立的，而是由许多人依据行为主义理论开发出来的若干种治疗方法集合而成。行为主义心理学家华生的行为主义理论为行为疗法奠定了基础。巴甫洛夫、斯金纳、艾森克、拉扎卢斯、班杜拉、沃

尔帕等人对行为疗法的发展做出了重要的贡献。行为学派的基本观点是不适应的行为是经由学习而来,也可经由新的学习历程而被矫正。

行为疗法注重现在、短程性、重视考察行为、继续教育等特点使它能够满足从小学到大学的各级学校的需要。对各个年级的学生的认知行为的团体辅导来说,各种行为方法都是行之有效的。这些团体通常来说着重从操作上来界定治疗目标。在实现一些目标的过程中,指导者要运用强化、行为连接控制、个体和团体沟通、示范、行为演练、指导性训练、家庭作业、反馈、认知重构、问题解决及互助系统等方法。希尔顿·罗斯的《青少年问题的团体治疗:一种认知和行为互动的观念》一书中,介绍了青春期和青春期前期的团体可以从认知和行为的角度来解决几种通常的干预目标:人际关系技巧、问题解决技巧、认知应对技巧、自我管理技巧。他认为团体成员之间的互动和他们与指导者之间的互动同等重要,建立在广泛基础之上的治疗为青少年提供了最大的好处。他的理论模型包括:团体治疗规划、推动成员参加活动过程体验、建立凝聚力、测量当前每个成员的问题水平、选择和实施促进改变的干预、处理团体中发生的事情、将改变的行为或者认知转化到现实生活中、对活动结束进行准备等。罗斯描述的各种团体疗法和团体活动的发展阶段理论都可运用到从初中到大学学生的团体辅导中去。

辛德曼重新审视了现存关于学校情境下的儿童的教育性、咨询性和精神分析的团体的有关研究,发现认知行为疗法是对儿童团体干预的最流行的理论基础。这归因于很多因素:认知行为干预结构性的特点,着重短程治疗,以及这种技术实践证明的可靠性等。辛德曼还强调过程研究的结果表明儿童和青少年一般都愿意参加自我表露的活动,甚至在活动一开始的时候也是积极踊跃地参加。青少年对可以运用到现实生活中的人际关系的技巧很感兴趣,而且他们也需要实用的指导和培训。因此,学校情境非常适合开展针对儿童和青少年的行为治疗。

(四) 理性情绪的团体心理辅导理论

理性情绪治疗理论是由美国心理治疗家阿尔伯特·艾利斯在20世纪50年代中后期提出的一种心理治疗理论和方法。理性情绪治疗法的基本假设是人的情绪主要是由信念、评价、解释,以及对生活事件的反应而产生的。他认为影响人们情绪和行为的,不是发生的事件本身,而是人们对事件的

看法。通过理性情绪的治疗过程，来访者学习一些技巧去找寻和驳斥非理性信念，取而代之的是理性的认知，将会使由事件而引起的情绪反应有所改变。该疗法强调人的价值观在治疗心理障碍中的作用，主张采用纯理性的方法帮助来访者解决问题。理性情绪治疗法也是一种认知行为疗法，所以也被称为理性情绪行为疗法。

理性情绪治疗法理论和实践的核心是人格与情感障碍的 A-B-C 理论。A-B-C 理论是指当刺激事件 A 发生后，人们对 A 产生的情绪反应 C 并不取决于事件 A 本身（尽管 A 本身可能是一方面的原因），而主要取决于人的认知系统 B，或者说人们对事件的看法。理性情绪治疗理论认为，人们有能力有效转变自己的认知、情绪和行为。在他看来，只要避免在事件 A 中自我迷失、承认但不是沉溺于情绪后果 C，选择反省、调整和根除 B 这一对刺激事件的不合理观念，就完全可以实现自我转变的目标。理性情绪治疗法的原理和技术直接适用于任何年龄的学生团体。由于理性情绪治疗法采用对来访者再教育的方法，所以可以直接用于对学生团体辅导。理性情绪治疗法的教育意义在于它可以对那些喜欢夸大事件负面后果的儿童、青少年和成人进行预防性干预。青少年常会对自己说自己无法忍受被人拒绝。他们会相信如果自己在某些重要事件上失败了，自己基本上就完了。他们对自己的接纳程度与自己的完美程度成正比。这时候，认知干涉一如试着与这些顽固的错误信念进行辩论是最有用的。如果他们懂得如何挑战那些自我束缚的信念，他们的感觉就会开始好转，收效也会更大。团体是学习无条件自我接纳和不断去接纳他人的理想场所，而这些对于学生来说是非常重要的。理性情绪治疗法在学校中的应用大部分都带有教育的性质。团体的目标一般都是教给参与者处理日常生活的技巧，支持学生们对某些认知、情绪和行为进行调整。在这些团体中参与者很快就会懂得转变是在团体辅导外的练习和努力的结果，理性情绪治疗理论的主要思想不仅对学生们处理学校中发生的问题有用，而且对他们应对人际交往和家庭问题也是有益的。

（五）人际交互作用分析的团体心理辅导理论

人际交互作用分析也称沟通分析，简称 TA，是由美国精神分析学家艾里克·伯恩创立的。他是一名弗洛伊德式的精神分析者和心理医生。伯恩认为，“社会交往的单位称为相互影响。当两三个人或更多的人相互碰在一起时，迟

早某人要说话,或者向其他人的出现致意,这叫相互作用刺激。另外的人就会说一些或做一些与这种刺激有某种联系的事,那就是相互作用反应”。相互作用分析是以精神分析原理为基础创立的一种简便易行的治疗方法,用于检查“我对你做些什么,你反过来对我做些什么”一类的相互作用,并确定在具有多重性质的人格中,父母意识、儿童意识与成人意识哪一部分出现,交往双方关系是相辅、互补,还是矛盾、冲突。相互作用分析治疗的目的是协助人们了解他们与别人互动的本质,教育来访者改变生活态度,对人际交往获得深刻的领悟力,建立自尊的、成熟的人际关系。

交互作用分析的团体治疗是一种非常理想的疗法。伯恩认为,团体咨询对个人生活方面的帮助要比个体咨询大得多。将古尔丁夫妇所创立的再决定疗法应用于团体治疗中,团体成员就可以通过回忆早期经历或与团体中其他成员的交流体验自己的人生脚本,从再决定理论的观点来看,团体治疗就是对选择的处理。团体治疗可以使个体获得比在个体治疗中更快的改变,也可以增加治疗过程对人类特质的重视。通过识别自己的决定并对这些决定的价值进行评价,成员们可以确定在现实生活中自己真正想要的是什么,再决定是一种真正有价值的决定。罗伯特·古尔丁于1957年提出,团体治疗的基本原理之一是,它可以为团体成员提供一种生动的经历,以帮助团体成员更好地与家人、朋友或社团组织进行交往。交互作用分析在学生团体中的主要咨询目标是要激发他们的洞察能力,从而使他们增加对自己思想、情感和行为的控制。随着自我理解能力的提高,青少年还可以对自己以及自己与他人的交往做出改变。

二、团体心理辅导的社会心理学理论

团体心理咨询是在团体情境下,借助团体动力和各种心理咨询与治疗的技术,使团体成员自知并自主,达到消除症状、改善适应、发展人格的目的。作为心理咨询的一种形式,它与所有心理咨询的理论有关。同时,作为特殊背景下的心理咨询,它又与团体发展理论、人际沟通的理论、社会影响的理论有着密不可分的联系,并构成了理论体系。

(一) 团体动力学理论

团体动力是指某社会团体形成的原因,及维系团体功能的一种力量或方式。团体动力是一种团体内互动的过程。“团体动力学”旨在探索团体

发展的规律。它研究团体的形成与发展,团体内部人际关系即对其他团体的反映,团体与个体的关系、团体的内在动力、团体间的冲突、领导作用、团体行为等。团体动力学是由德国心理学家勒温在进行团体行为研究时提出并创立的。他强调团体是一个整体,应把它作为一个整体来研究。

团体动力学的理论基础是勒温的场论,勒温把团体想象成一个空间,一个生命的空间。团体就如同一个心理场,这一心理场是由人的心理和行为组成的,是人与环境的函数,具有复杂的变化,而这种变化所产生的动力结构使场成为动力场,随着动力场的千变万化,人的心理和行为也随之变化。

20世纪30年代中期,勒温和利皮特进行了著名的团体气氛心理实验研究。实验结果证明,在团体情况中,民主的领导方式创造的团体气氛能提高工作效率,而专制型的领导方式创造的团体气氛虽能保证一定的工作效率,但成员缺乏信任感和创造力,互相之间充满敌意和冲突。

勒温、卡特赖特和赞德等对团体凝聚力进行了深入的研究。团体凝聚力是指团体成员的吸引力和团体成员之间的吸引力,以及团体成员的满意程度。社会心理学家弗斯廷格认为,团体凝聚力是为使团体成员留在团体内而施加影响的全部力量的总和。团体凝聚力是团体巩固与稳定的社会心理特征,对团体的存在、活动、效率有重要作用。

(二) 社会学习理论

社会学习理论是一种在行为主义刺激—反应学习原理基础上发展起来的理论,着重阐明人是在社会环境中学习的。社会学习理论最早是米勒和多拉德于1952年提出的。班杜拉发展了社会学习理论的观点,他主张把依靠直接经验的学习和依靠间接经验的学习(观察学习)综合起来说明人类的学习。他强调人的思想、感情和行为不仅受直接经验的影响,也受间接经验的影响;强调行为与环境的交互作用;强调认知过程的重要;强调观察学习;强调自我调节过程。社会学习理论的研究成果为团体心理咨询中如何改变成员的不适应行为提供了方法。班杜拉的主要著作有:《社会学习与人格发展》(与沃尔特合著)、《社会学习理论》等。社会学习理论还认为人的大部分社会行为是通过观察他人、模仿他人而学会的。班杜拉曾做过一项著名的关于模仿的实验研究,即儿童的攻击行为的实验。他认为,许多社会行为通过观察、模仿即可习得,而观察习得的是某种行为的行为方式,在环境条件允许时,就会外化为行为表现。社会学习理论认为人

通常是通过对他人的行为进行观察和模仿来学习和形成一种新的行为方式，尤其是对人们在社会生活中的各类行为进行观察学习。攻击行为如此，适应行为也是如此。如果为那些心理适应不良的来询者提供多个可模仿的榜样，将有助于改变其不适应的行为。团体辅导为来询者创设了一种特殊的情境，充满理解、关爱、信任，这种环境的变化必将引起个体行为的改变。

（三）人际沟通理论

人际沟通是指人与人之间运用语言或非语言符号系统交换意见、传达思想、表达情感和需要的交流过程，是人们交往的一种重要形式和前提条件。心理学的研究证明，当人清醒的时候，70%的时间都花在沟通上，沟通不良使个人无法传达情意、团体无法运作、组织任务无法完成。人与人之间的冲突往往是由于沟通不良所致。马丁·路德·金说：“人与人不能相处，是因为他们心存害怕。他们心存害怕，是因为彼此不了解。他们彼此不了解，是因为他们彼此没有好好沟通。”人际沟通是个体适应社会、承担社会角色、形成健全人格的基本途径。人际沟通除了具有传递信息和心理保健的功能，还有自我认识 and 人际协调的功能。人际沟通的研究领域广泛，内容丰富，成果丰厚，它为团体辅导过程中人与人之间如何交往、怎样增强沟通效果、建立良好的人际关系、避免或减少交往障碍提供了大量有价值的参考，也为团体领导者选择怎样的团体沟通方式，如何观察、指导团体成员的沟通，增进自我了解和他人了解，在协调的人际关系中获得成长提供了具体的方法和技巧。团体辅导的过程就是一种人际沟通的过程，因此，人际沟通研究的成果适于团体心理辅导的过程。

三、发展心理学理论

艾里克森的人格发展阶段理论认为，在人格发展中，逐渐形成的自我过程，在个人及其周围环境的交互作用中起着主导的和整合的作用。每个人在生长过程中，都普遍体验着生物的、生理的、社会的事件的发展顺序，按一定的成熟程度分阶段地向前发展。每个阶段都有一个普遍的发展任务，个体面临成熟与社会文化环境、社会期望间不断产生的冲突与矛盾。如果解决了冲突和矛盾，完成了每个阶段的发展任务，就形成了积极的个性品质；如果完成得不好，就形成了消极的个性品质。这就要求学校的班级团体辅导设计要根据学生的心理年龄特征及发展状况进行。

第三节 团体心理辅导的类型与特点

团体心理辅导的过程是一个借助成员之间的互动以实现自我发展的学习过程。团体心理辅导重视成员的主动学习、自我评估和自我改善,有利于尽享自我教育。团体心理辅导的领导者针对参与者遇到的成长问题,有计划地进行辅导单元设计,帮助他们在辅导活动中领悟、反思和进行自我教育。诸如在一些职业学校开展的团体心理辅导,目的是帮助学生正确地认识自我,了解自己的人格特点、价值观、优势与缺点;学会识别、调节、控制情绪,掌握应对压力的技巧,化解内部压力和处理外部压力;学会合理进行生涯规划,学会管理时间,合理分配时间;学会交往并运用人际交往沟通技巧,与他人建立融洽、协调的人际关系。

一、团体心理辅导的类型

团体心理辅导的功能与目标有三个层次——矫治、预防和发展,且预防、发展重于矫治。也就是说,不是学生出现了心理问题才需要进行团体心理辅导,而是通过辅导,一方面帮助学生掌握有关知识和社会技能,学会用有效的、合理的方式满足自己的需要,提高人际交往水平,学习自主地应对由挫折、冲突、压力、焦虑等带来的种种心理困扰,减轻痛苦、不适的体验,防止心理疾患的产生,保持正常的生活和学习;另一方面协助学生树立有价值的生活目标,认清自身的潜力和可以利用的社会资源,承担生活的责任,发挥个人的潜能,过健康快乐的生活。在团体心理辅导中,教师和学生的地位是平等的,教师要允许和鼓励发表不同的观点、看法,重视学生的意见,移情理解学生,尊重学生,不能居高临下地训斥学生,不能讽刺、嘲弄学生,不揭学生的“短”,要无条件地关怀和接纳学生,让学生感受到教师对他们的理解、尊重和接纳,从而抛开心理上的防范,对自己的内心世界做更自由的、深入的探索。

(一) “成长性”团体心理辅导

团体心理辅导的过程利于培养参与者的社会性,促使其学习社会规范以及培养适应社会生活的态度与习惯。团体心理辅导促进成员相互交换学