

DAXUESHENG TUANTI FUDAO DE
LILUN YU SHIJIAN

大学生团体辅导的 理论与实践

潘莉莉◎等编著



合肥工业大学出版社
HEFEI UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

本书为 2018 年度安徽高校人文社会科学研究重大项目——大学生思想政治教育
协同创新育人机制研究(SK2018ZD012)阶段性成果

本书是 2017 年度高等学校省级质量工程项目——大学生创新创业教育
(2017MOOC177)阶段性成果

大学生团体辅导的理论与实践

潘莉莉 等编著



合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生团体辅导的理论与实践/潘莉莉等编著. —合肥:合肥工业大学出版社, 2018. 5

ISBN 978 - 7 - 5650 - 3858 - 7

I. ①大… II. ①潘… III. ①大学生—心理健康—健康教育 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 056145 号

大学生团体辅导的理论与实践

潘莉莉 等编著

责任编辑 陆向军 刘 露

出 版	合肥工业大学出版社	版 次	2018 年 5 月第 1 版
地 址	合肥市屯溪路 193 号	印 次	2018 年 5 月第 1 次印刷
邮 编	230009	开 本	710 毫米×1000 毫米 1/16
电 话	综合编辑部:0551-62903028 市场营销部:0551-62903198	印 张	15.75
网 址	www.hfutpress.com.cn	字 数	270 千字
E-mail	hfutpress@163.com	印 刷	安徽昶颀包装印务有限责任公司
		发 行	全国新华书店

ISBN 978 - 7 - 5650 - 3858 - 7

定价: 39.80 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社市场营销部联系调换。

序

青年是祖国的未来、民族的希望。党的十九大报告指出：“青年兴则国家兴，青年强则国家强。青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望。”

作为一位从教三十多年的老教师，深深感受到大学教育对青年成长的重要性。大学生的思想道德状况、心理品质，不仅关系到自身的健康成长，而且直接关系到中华民族的整体素养，关系到国家前途和民族命运。然而，当今大学生的心理健康素质不容乐观。2017年教育部印发《普通高等学校健康教育指导纲要》，把心理健康作为五大健康目标之一，必将有力地推动心理健康教育在大学生中的开展。

我的研究兴趣一直在青少年发育与健康领域，自然也关注到心理学的研究进展。2005年我编写出版了《大学生心理健康自我教育》一书，试图将精神分析、人本主义、行为主义和认知心理学理论与方法转变为大学生自我心理训练，以期促进大学生心理健康，发掘心理潜能；但囿于繁重的科研任务，未能深入大学生群体去评价内容的适宜性和有效性，没有延续对心理健康自我教育与训练的积极探索则成为我多年的“心病”。团体心理辅导与咨询则被称为“神奇的圆圈”，国内外的大量实证研究证明这种方法的有效性，尤其对于那些有共同需求的人群，更是具有特殊的效能和应用的价值。在专业团体领导者的带领下，经历科学设计的团体活动，参与的团体成员会克服成长中的困难与障碍，朝着更加积极的方向发展。在教育部拟定的关于构建心理健康教育工作中，团体心理辅导作为一种高效的途径，得到了积极的提倡。因此，我一直期待着有专家将团体心理辅导移植于大学生的心理健康促进，并拓展于大学生成长更广阔的领域，如职业规划能力和素质的提升。

我的周围就有一些致力于大学生心理健康教育和职业规划能力训练的同事们。早就知道潘莉莉老师和她的团队开设团队辅导的活动已

有十年了，每每招收学员迅疾报满。如今，潘老师将她和她的团队的探索与收获拿出来分享，成书《大学生团体辅导的理论与实践》。细读之，这是一本系统介绍大学生团体辅导实训的工具书，是对高校开展心理健康教育和职业规划训练的一种非常有益的尝试，也让我看到一个青年教师的坚守与执着，联想到做学问的路径，知与行结合的重要。

《学记》中把“大成”描述为“知类通达，强立而不反”。王夫之在《礼记章句·学记》中这样解释：“知类，推广其知以辨事类也；通达，通所知以达于行也。”我的理解：做研究第一个要求是“自知”，然后“它知”。《大学生团体辅导的理论与实践》体现出“知类”的特点，书的前两章对理论要点的介绍以简御繁，简洁明了，在每一个活动中更以理论链接的形式出现，抓住与团体心理辅导活动紧密相关的、具有操作意义的内容进行解释说明，既引导学习者和运用者自行延展，又直入主题易于读者理解。

王夫之笔下的“通达”说的是为学另外一个重要的方面，就是说，学然后还要见诸行动。我发现，潘老师及其团队对活动进行了精心挑选，又经过了作者的加工提炼，融入了作者自身的思考，一些事例更是积聚数年之功。这些形成了本书第二个特点：实际指导意义强，体验细致入微。作者从团体辅导的领导者角度展开，每一案例像是一个故事，一段生活，力图展示一个新的视角和思路，从实践的角度提供最可行的解决方案。读者翻开书页，如同场景历历，向导引路，豁然洞开。

潘老师同我聊起书稿用得最多的就是“分享”这个词，我知道这是她多年积累，也是和团队伙伴一起小心翼翼、反复切磋琢磨的结果。就如《诗·卫风·淇奥》中说的，“人之学问知能成就，犹骨象玉石切磋琢磨也”。功夫到，自然成。然理无专在，当学而不辍。期待着潘老师和她的年轻团队高处独望，更上层楼。

安徽医科大学卫生管理学院院长、教授、博士生导师 陶芳标

2018年1月15日

目 录

序	(1)
第一章 团体辅导概述	(1)
第一节 团体辅导的概念	(1)
一、团体和团体特征	(1)
二、团体辅导	(3)
第二节 团体辅导的功能、结构和目标	(5)
一、团体辅导的功能	(5)
二、团体辅导的基本结构	(6)
三、团体辅导的目标	(8)
第三节 团体辅导的技术	(9)
一、团体辅导各阶段的技术	(9)
二、团体讨论的技术	(13)
三、团体辅导的评估技术	(14)
第四节 团体辅导的理论基础	(17)
一、群体动力学理论	(17)
二、社会学习理论	(18)
三、人际交互作用分析理论	(19)
四、人际沟通理论	(20)
第二章 团体辅导的实践操作	(22)
第一节 团体辅导的准备	(22)
一、拟订团体辅导计划	(22)
二、甄选成员组成团体	(24)
第二节 团体辅导效果的实施	(26)



一、创始阶段的任务及注意事项	(26)
二、过渡阶段的任务及注意事项	(27)
三、成熟阶段的任务及注意事项	(29)
四、结束阶段的任务及注意事项	(30)
第三节 团体辅导的常用方法	(31)
一、微型演讲	(31)
二、团体讨论	(32)
三、角色扮演	(33)
四、行为训练	(34)
五、理性情绪方法	(35)
六、结构性团体练习	(36)
第四节 团体辅导的操作要领	(38)
一、团体辅导操作方法上的“八重八不重”	(38)
二、团体辅导防止四种偏误	(39)
第三章 团体辅导主题一 新生适应	(40)
一、辅导前言	(40)
二、团体辅导设计方案	(40)
三、团体辅导模块	(42)
模块一 相逢是缘——团队初识	(42)
模块二 缘来一家——团队建设	(45)
模块三 独特的我——接纳包容	(48)
模块四 小荷才露——角色转变	(50)
模块五 梦想成真——时间管理	(52)
四、理论链接	(56)
第四章 团体辅导主题二 自我探索	(58)
一、辅导前言	(58)
二、团体辅导设计方案	(58)

三、团体辅导模块	(59)
模块一 有缘相聚——组建团队	(59)
模块二 我是谁——自我觉察	(61)
模块三 独特的我——自我肯定	(63)
模块四 未知的我——自我调适	(65)
模块五 面向未来——自我超越	(68)
四、理论链接	(71)
第五章 团体辅导主题三 学习能力	(74)
一、辅导前言	(74)
二、团体辅导设计方案	(74)
三、团体辅导模块	(76)
模块一 初次相识——建立团队	(76)
模块二 制订合理的学习目标——目标培养	(78)
模块三 我爱学习——激发动机	(83)
模块四 我会学习——提升学习能力	(85)
模块五 我能行——增强学习效能	(90)
四、理论链接	(95)
第六章 团体辅导主题四 人际交往	(98)
一、辅导前言	(98)
二、团体辅导设计方案	(98)
三、团体辅导模块	(100)
模块一 你我有缘——建立团队	(100)
模块二 接纳之旅——体验信任	(101)
模块三 善于倾听——掌握技巧	(104)
模块四 学会拒绝——体验说“不”	(106)
模块五 一路有你——结束团队	(109)
四、理论链接	(112)

第七章 团体辅导主题五 创新能力	(117)
一、辅导前言	(117)
二、团体辅导设计方案	(117)
三、团体辅导模块	(119)
模块一 我们都一样——建立团队	(119)
模块二 相识有创造力的我——发挥创新潜能	(120)
模块三 思维无极限——拓展创新思维	(122)
模块四 创造活动小技巧——掌握创造技法	(126)
模块五 激发团体创造力——脑力激荡	(132)
四、理论链接	(134)
第八章 团体辅导主题六 时间管理	(138)
一、辅导前言	(138)
二、团体辅导设计方案	(138)
三、团体辅导模块	(139)
模块一 认识你我他——团队初建	(139)
模块二 一寸光阴一寸金——活动价值澄清	(141)
模块三 我待我时——学会规划时间	(144)
模块四 做时间的主人——提高时间管理效能	(148)
模块五 明天会更好——笑迎未来	(151)
四、理论链接	(153)
第九章 团体辅导主题七 情绪管理	(156)
一、辅导前言	(156)
二、团体辅导设计方案	(156)
三、团体辅导模块	(158)
模块一 心海浪花——了解情绪	(158)
模块二 晾晒心情——情绪体验	(161)
模块三 情绪气球——不良情绪	(163)

模块四 我的情绪 ABC——情绪认知	(165)
模块五 我的心情我做主——情绪管理	(171)
四、理论链接	(174)
第十章 团体辅导主题八 恋爱成长	(178)
一、辅导前言	(178)
二、团体辅导设计方案	(178)
三、团体辅导模块	(180)
模块一 男女大不同——异性交往	(180)
模块二 爱情水晶球——爱的期望	(183)
模块三 爱在不远处——爱的能力	(190)
模块四 心有千千结——恋爱挫折	(193)
模块五 花开终有时——恋爱性行为	(195)
四、理论链接	(197)
第十一章 团体辅导主题九 生命教育	(199)
一、辅导前言	(199)
二、团体辅导设计方案	(199)
三、团体辅导模块	(201)
模块一 相逢是首歌	(201)
模块二 尊重生命	(203)
模块三 生命成长	(205)
模块四 珍爱生命	(208)
模块五 规划生命	(210)
四、理论链接	(212)
第十二章 团体辅导主题十 大学生职业生涯规划	(216)
一、辅导前言	(216)
二、团体辅导设计方案	(216)
三、团体辅导模块	(218)



模块一 萍水相逢——建立团队	(218)
模块二 我将去向何方——职业生涯觉察	(220)
模块三 我是谁——自我探索	(222)
模块四 职业探访——澄清职业价值观	(232)
模块五 我的未来不是梦——制定生涯目标与规划	(233)
四、理论链接	(236)
参考文献	(240)
后 记	(241)

第一章 团体辅导概述

团体辅导是从英文 group guidance 翻译而来的。Group 可以翻译为小组、团体、群体等，guidance 可翻译为引领、咨询、辅导，因此团体辅导与团体咨询、小组辅导、集体辅导概念相同。学者们常采用“团体咨询”和“团体辅导”的译法。然而，从习惯上来说，使用“团体咨询”概念时通常更偏向于治疗性的团体，而采用“团体辅导”这一译法时则偏重于教育领域的发展性团体，因此，针对本书的适用群体，我们采用了“团体辅导”的译法。

第一节 团体辅导的概念

一、团体和团体特征

（一）团体

科里（Correy，1987）认为，团体（group）是一个由具有目标、结构、过程和评估要素的一群人组成的集合体。约翰逊（Johnson，2000）认为，团体是两个或更多的人通过面对面互动形成的，每个人不仅都意识到自己是团体成员，意识到自己所属团体中的其他人，而且也意识到在他们努力达到共同目标的过程中形成的相互依赖。在心理辅导领域中，团体是指在团体目标和团体指导者的引领下，通过团体成员之间的心理、行为、情绪和情感的深度互动，以满足成员的特定心理需求和实现行为有效改变的结构性组织。

组成团体的成员通常为了某些共同的目标聚集在一起，因目标的相似或相同而形成团体。美国心理学家舒茨（Schutz，1958）曾提出，每个个体都具有三种基本的人际需要：包容的需要、支配的需要和情感的需要。团体成员借助语言或非语言的方式相互了解，表达个人观点，适时自我表露，与人分享自己的经验和感受，包容他人的观点和行为，促进个人对自己和他人的觉察，寻求回应和共鸣，互相学习、支持和反馈，并解决问题，从而满足自我被关注和被尊重的需要，满足安全和归属的需要，满足获取信息和知识的需要，甚至也能获得自我实现的良好感受。

团体是为了一个共同的目的、利益而联合或正式组织起来的一群人，之所

以被称为团体，其显著特点是成员之间在心理上有一定联系，并发生相互影响。吴武典、洪有义和张穗聪（2010）的《团体辅导》一书引用了约翰逊等人提出的有效团体与无效团体的差别，见表 1-1 所列。

表 1-1 有效团体与无效团体的差别

	有效团体	无效团体
团体目标	目标清楚，合作构成	目标强制，拼凑而成
沟通方式	双向沟通，公开表达个人意见和情感	单相沟通，只表达意见而忽视压制情感表达
团体领导	成员均等参与且分享领导权，强调达成目标，内部和谐与发展性改变	领导根据职位指派，成员不均等参与，有少数高权威者垄断，只强调完成目标
影响力	能力与信息决定影响力，权利均等分享	地位决定影响力，权力集中于高位者
成员参与	针对情景做决策，方法灵活，鼓励参与	领导者做一切决定，很少团体讨论，参与不足
冲突处理	将争议与冲突看作契机促进团体健全运作	忽视拒绝避免或压制争议和冲突
成员互动	强调人际互动，关怀接纳，容许个性存在	忽视和谐，通过威胁控制成员，要求严格，顺从
问题解决	问题解决的适切性高	问题解决的适切性低
团体评价	成员评鉴团体效能并决定如何促进团体功能，对目标达成，内部和谐和团体发展同等重视	领导者评鉴团体效能并决定如何促进团体目标达成，强调安定，忽视内部和谐和团体发展

由此可见，团体可以帮助人成长也可能妨碍人成长。这就要求团体指导者了解团体动力的性质和作用，善于运用团体策略，发挥团体效能，减少团体阻力，帮助团体成员获得成长与发展。团体辅导的感染力强，1~2 个团体带领者可以对多人进行辅导，效率高，符合经济原则。在团体中，成员可以有宣泄的机会；可以讲感受、谈看法，畅所欲言；可以在他人面前充分表达，以缓解压抑，创设情绪情感顺畅表达的平台。团体成员彼此通过接纳、爱护、尊重和认可，使团体成员产生归属感；通过团体活动，可以观察到他人在相同情境下如何应对，了解别人对自己的看法，从而对自己有更清晰的认识。成员对自己和

他人加深了解后，增强了对人际互动的预见性，从而提高适应社会的能力。团体辅导过程为团体成员提供一个微型的社会环境，建立起真实的互动关系。因此，团体辅导的成果容易迁移到社会生活中，有助于对现实生活特别是人际关系的改善产生积极影响。

（二）团体的特征

（1）成员之间具有互动性。这是团体成员组成团体的目的之一，通过语言及非语言方式互相交流，如彼此分享感受，交换心得、经验与信息，并在互动中对彼此形成影响。互动是使团体达成目标的重要条件，通过互动促进成员对自己及他人的了解，并从中得到学习、支持和回馈，从而实现成长。

（2）团体具有组织性。团体不仅仅是一群人的聚合，而是有组织的。大部分的团体成员间的关系会发展成一种稳定的形态。团体中最重要的三部分是角色、规范及成员间的关系。成员在团体中有各种角色呈现，例如有人是支持者，有人是沉默者、攻击者、追随者等。规范的产生则是为了使团体有一套行为守则，用来运作团体，这是团体目标完成的保障。例如某些成员在团体中较别人更受尊敬，而有些人则不太被人喜爱。如果团体的组织不同，其影响和作用也就不一样。

（3）团体具有目标性。团体能满足成员的需求，团体通常为了某种理由，即某种目的而存在，成员聚集在一起实现他们独自无法实现的目标。也由于有了共同的目标，所以他们互相分担责任，这是促使团体凝聚的有利因素之一。现代社会，有越来越多的事是个人无法完成的，而是要靠团体的力量达成。在团体里，成员们共同解决问题、沟通观念、切磋技艺、寻求快乐，在团体中，成员不但实现了团体目标，更使个人的交往需求得到满足。

（4）成员感受到团体一体感。团体成员认识到团体是完整的、一体的，即认为自己是团体的一分子，认定别的成员也是团体的一分子，与团体荣辱与共，成员与团体体会相同的感受，有一种命运共同体的感觉。团体不只是个体的集合，而是相互依存、有共同活动和目标的集体。

（5）团体会随着时间而改变。除少数团体外，大部分的团体不是静止的，而会随时间的流逝不断改变。例如成员由陌生到熟悉，互动由少而多，分享由浅而深。几乎所有的团体专家都会把团体的发展分成若干阶段来研究它的连续性变化。

二、团体辅导

团体组成的方式根据操作情况可分为团体辅导、团体咨询和团体心理治疗

三大类型。团体辅导、团体咨询和团体心理治疗在本质上没有重大区别，各种团体强调的重点不同，但所有团体工作的目的都在于预防社会功能的缺失，提供个人需要的资源，协助个人发挥长处，充分发挥功能，协助功能受损者康复。同时团体工作都需要聚焦问题，确定团体目标，也会运用相似的团体技术，理论依据也比较接近。

阿巴克尔（Arbuckle）认为团体辅导主要强调在认知或知识层面的功能，用间接的方法来改变人的思想和行为。主要目标在于资料的提供或知识的获得，以作为个人拟订计划或做决定的参考，其功能是预防性和发展性的。与一般的教学技术手段相似，讲解、讨论、幻灯、视频、演讲、座谈等都可使用。

团体咨询的对象一般是具有暂时性或持续性困扰的人，有提升或改变的思想观念、态度行为等意向。团体咨询同时具有预防性、发展性和矫治性的功能。团体咨询强调的不止在认知或知识的层面，而且有大量情感的介入，主张用直接的方法来改变团体成员。团体咨询非常注重团体过程、团体动力、咨询技术和引导技巧等，以帮助成员作深入的自我探索，解决他们在生活、学习、交友、感情等方面的困扰。团体咨询属于专业范畴，必须由受过专业训练、能胜任的咨询员来带领，以短期的方式由学校心理健康教育机构实施，而且人数不宜太多，原则上 20 人以内。

团体心理治疗简称团体治疗，是在一个正式组成且受保护的团体中进行的。治疗的方式由团体治疗师特别设计，是在控制下的互动行为，目的在于协助成员人格和行为上的改变。有一些严重情绪问题的人，如焦虑症患者、抑郁沮丧者等，可以成为团体治疗的对象。团体治疗尝试让团体成员再度回顾过去痛苦的情境或经验，然后帮助他们重建外在的支持系统及学习适应行为，重新获得洞察事物和调节情绪的能力来面对现实。

樊富珉（2005 年）在《团体心理咨询》中提到，从罗杰斯开始，“心理咨询”和“心理治疗”这两个名词已被交替运用。在实践中，如果注意到团体咨询与团体治疗的差别，团体成员具有的问题的类型和深度不同，那么在设计团体辅导方案，选择相应的团体活动时，就可以考虑得更加周到。鉴于此，本书对这三种团体方式不作具体区分，统称团体辅导。

团体辅导也有一些局限，如果团体成员中有依赖性过强、社交恐惧或过于以自我中心、极端内向、自我封闭等情况，那么成员在团体中不仅难以获益，反而会影响团体的进展。另外，团体指导者不可能对每个成员都达到个别咨询中咨询师对待某一个来访者那样充分的关注和交流，因此，团体中每个人的感受可能大相径庭。由于个体差异的存在，每个人对团体活动的投入以及个人反

思和分享的情况不同,团体辅导对个人的影响也可能产生差异。在个人和团体没有充分准备好的情况下,个人经历和内心世界的过度暴露也会带来个人感受方面的不安和担心。这些情况都需要团体带领者有一定的预见,并事先对团体设计和团体成员的言行有一定的要求,以防这些问题的产生。团体辅导对团体带领者的人格、专业能力、伦理道德等都有较高要求。不称职的带领者领导的团体会给成员带来负面影响。

第二节 团体辅导的功能、结构和目标

一、团体辅导的功能

团体辅导之所以被广泛应用是因为它具有积极的功能。一般而言,团体辅导具有发展、教育、预防以及治疗四大功能,这些功能之间相互联系,相互渗透,在辅导过程中共同起作用。一个人要了解自己、改变自己、实现自我,最有效的途径就是以团体为媒介,在团体历程中进行学习与探索。团体辅导的具体功能如下。

(一) 团体辅导的发展功能

团体辅导的积极意义主要体现在它的发展功能上,这也是咨询心理学遵循发展模式的直接体现。团体辅导可以改善团体成员不成熟的偏差态度和行为,促进其智力因素和非智力因素的良好发展,从而培养团体成员健全的人格。尤其是学校的团体辅导,更可以对正常状态下的个体加以启发和引导,满足他们成长发展的需要,增进他们自我了解与接纳,改善人际关系,增强人际交往技巧,以积极的态度应对问题,对自己充满信心,对未来满怀希望。

(二) 团体辅导的教育功能

团体辅导是一个借助成员之间的互动而获得自我发展的学习过程。团体辅导非常重视成员的主动学习、自我评估、自我改善,有利于参与者的自我教育。另外,团体辅导还有助于培养个体的社会性,学习社会规范、适应社会生活的态度和习惯以及相互尊重、相互了解,促进个体德智体美的全面发展。成员在团体中可以进行信息交流,相互模仿,检验现实,尝试与创造,学习人际交往技巧等,这些都具有教育的意义。

(三) 团体辅导的预防功能

团体辅导具有预防的功能,它是预防心理问题最有效的途径之一。团体辅

导可以使成员加深对自己的了解与认识,可以提供更多的机会,使成员之间相互交流,交换意见,共同探讨今后可能会遇到的难题以及解决的办法,从而增强团体成员处理问题的能力,也可以减少心理问题发生的概率。成员在团体中可以更好地了解他人、接纳他人,满足归属感和互谅互爱的需要。

(四) 团体辅导的治疗功能

团体辅导还具有治疗的功能。一般而言,治疗是减轻或者消除已经表现在外的问题行为。心理治疗学家强调人类行为的社会交互作用。团体活动的情景比较接近日常生活和现实状况,以此处理情绪困扰与心理偏差行为效果很好。另外,在团体中,个人问题或困扰可以借助团体力量来勇敢面对,借助其他成员所给予的反馈与澄清来获得对自己的了解,从而使问题获得解决。

二、团体辅导的基本结构

团体辅导结构一般由团体形成、团体主题活动、团体结束三个部分组成,在“体验、分享、成长”的原则指导下,采取“三步走”的模式来进行。

(一) 团体形成

在团体形成阶段,由于学生不熟悉或没有相互合作的经验,需要让学生们彼此了解、熟悉,消除成员之间的隔阂与陌生感,培养团体成员之间的信任与合作。这个阶段一般需要以简单的热身游戏作为开始,目的是以轻松愉快的方式使团体放松。当团体建立起一定程度的信任和凝聚力之后,再引入更具挑战性的主题活动。通常的顺序如下:

(1) 破冰(热身)活动。

(2) 建立信任和沟通游戏。

(3) 形成团体活动的规范,帮助团体与其自身签订一份约定承诺,规定团体成员与他人合作的准则和基本规范。通常包括以下条目:

- ① 相互尊重
- ② 不贬低、羞辱别人
- ③ 注意倾听
- ④ 诚实
- ⑤ 以自己的立场发表意见
- ⑥ 对事不对人
- ⑦ 保密

在辅导的过程中,团体会发现哪些条目是有用的,哪些条目是需要改进并