

刘勇 著

# 团体 心理

## 辅导与训练

TuanTi xinli fudao yu xunlian

中山大学出版社

# 团体心理辅导与训练

刘 勇 著

中山大学出版社

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

团体心理辅导与训练/刘勇著. —广州: 中山大学出版社, 2007. 5  
ISBN 978 - 7 - 306 - 02868 - 6

I. 团… II. 刘… III. 集体心理学—基本知识 IV. C912. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 049762 号

---

责任编辑: 浩然

封面设计: 曹巩华

责任校对: 曾育林

责任技编: 黄少伟

出版发行: 中山大学出版社

编辑部电话: (020) 84111996, 84113349

发行部电话: (020) 84111998, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传 真: (020) 84036565

印 刷 者: 佛山市南海印刷厂有限公司

经 销 者: 广东新华发行集团

规 格: 787mm × 960mm 1/16 21.875 印张 368 千字

版次印次: 2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 39.90 元 印数: 1 - 4000 册

---

本书如有印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换

## 内容提要

团体心理辅导是一种应用广泛、最经济和最有效的心理咨询形式。

本书共 14 章，比较系统地阐述了团体心理咨询与治疗理论、团体心理辅导操作原理与过程、家庭与婚姻治疗、团体心理训练及有关带领团体的基本知识及技术方法，并对团体心理辅导与训练过程中要解决的问题与解决方法作了具体介绍。

本书可作为高等院校心理学、心理健康与咨询、医学心理学、教育学、社会学、人力资源等专业本科生及研究生教材，对学校及相关部门从事心理教育的老师和心理咨询师有指导作用，对职业指导师和企业培训师也有重要的参考价值。

## 前 言

团体心理辅导作为一种应用广泛的、最经济的和最有效的咨询形式，充分利用人类乐群性的本质特征，借助于科学设计的团体聚会，在受过专业训练的领导带领下，通过深度的团体互动，给团体成员提供心理援助，协助其心理成长和人格发展。正如美国著名的咨询心理学家 Capuzzi 和 Corey 在《20 世纪 90 年代心理咨询展望》一书中所描述的，团体心理的重要特征和优势具体体现为如下八个方面：①团体中发展信任气氛以促进成员彼此态度和情感的分享；②增进成员自我接纳感和自我尊重感；③协助成员澄清生命的价值并探索人生哲学；④强化成员容纳和尊重他人的意识、能力；⑤协助成员学会解决问题和正确决策的技巧，并承担相应责任；⑥协助成员能够敏锐感知他人的需要；⑦提升成员关心他人的能力；⑧协助成员将团体中学习到的经验运用到自己的生活实践之中。因此，团体心理辅导与训练是当代发展最快的心理咨询与治疗的形式之一。

从 20 世纪 60 年代开始，基于心理咨询与治疗理论指导的团体辅导与训练的实践，已在西方发达国家以及我国的港台地区迅速发展，并取得显著效果。教育部颁发的《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》（2001 年 3 月 16 日）和《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》（1999 年 8 月 13 日）重要文件中，也将团体心理辅导、团体训练作为构建心理健康教育体系、实现全员性心理健康教育目标的重要途径和手段。

作者早在 2001 年，就在华南师范大学心理学专业开设了团体辅导课程，并承担广东省中小学心理健康教育师资培训“团体疗法与团体训练”课程的讲授，并于 2003 年 10 月出版了专著《团体咨询治疗与团体训练》。该书深受读者的好评，并被一些大学的心理学系选作团体辅导课程的教材。这些年来，作者一方面对团体辅导做深入研究，另一方面也充满热情地致力团体辅导与训练的推广工作，

已经成功地在许多大中型企业、政府机关、公安、武警、监狱、税务、学校等组织运作过很多团体辅导的项目，都收到了显著的效果。

本书最显著的特色是理论阐释和实际操作的有机结合，不仅对团体辅导各学派的理论、模式、技术和方法进行了详尽的描述，更重要的是给读者提供了大量的应用广泛的具有典型团体辅导与训练的方案、运作流程、案例、范例和团体带领的对话片断。或许可以这样说，本书是作者多年来在团体辅导、团体训练领域孜孜不倦地研究、教学、推广的又一个阶段性的总结。

本书在写作过程中，参阅了大量的国内外文献，在此对所引用资料的作者表示谢意。中山大学出版社叶侨健社长、蔡浩然总编自始至终都给了我极大的鼓励和支持，在此表示诚挚的感谢。鉴于作者能力与水平所限，书中难免存在疏漏和诸多不尽人意之处，敬请同行与广大读者提出宝贵意见。

刘 勇

2007年3月于华南师范大学

# 目 录

前言 .....	(1)
----------	-----

## 第一章 团体心理辅导导论

一、什么是团体 .....	(1)
(一) 团体是一种有序的组织 .....	(1)
(二) 团体必须有一个共同的目标 .....	(1)
(三) 团体成员之间具有互动性 .....	(2)
(四) 团体具有整体感 .....	(2)
二、团体的类型 .....	(2)
(一) 根据团体目标不同划分 .....	(2)
(二) 根据团体成员的背景、问题性质的相似性划分 .....	(3)
(三) 根据团体辅导活动的程序性划分 .....	(4)
(四) 根据团体的重心和目的不同划分 .....	(4)
(五) 根据学校团体辅导的组织模式划分 .....	(5)
(六) 根据团体成员的固定程度来划分 .....	(6)
三、团体心理辅导 .....	(7)
(一) 什么是团体心理辅导 .....	(7)
(二) 团体心理辅导与团体心理治疗 .....	(7)
四、团体心理辅导的特征 .....	(8)
(一) 团体心理辅导的优点 .....	(8)
(二) 团体心理辅导的主要特征 .....	(9)
五、团体心理辅导的功能 .....	(9)
(一) 教育功能 .....	(9)
(二) 发展功能 .....	(10)
(三) 预防功能 .....	(10)
(四) 治疗功能 .....	(10)
六、团体心理辅导的目标与分类 .....	(10)
(一) 团体目标的功能 .....	(10)

(二) 团体目标的分类 .....	(11)
-------------------	------

## 第二章 团体心理咨询与治疗理论

<b>一、心理分析式团体治疗</b> .....	(13)
(一) 心理分析式团体的目标 .....	(13)
(二) 心理分析治疗过程 .....	(13)
(三) 心理分析治疗的基本原理 .....	(14)
(四) 心理分析治疗的基本技术 .....	(18)
(五) 心理分析式团体领导者的角色与功能 .....	(21)
(六) 心理分析式团体发展阶段 .....	(22)
(七) 心理分析式团体治疗操作方案 .....	(24)
<b>二、行为主义团体治疗</b> .....	(26)
(一) 行为主义治疗的原理 .....	(26)
(二) 行为主义团体领导者的角色与功能 .....	(27)
(三) 行为主义团体治疗的阶段 .....	(28)
(四) 不同类型行为主义团体的技术应用 .....	(32)
<b>三、阿德勒式团体咨询</b> .....	(42)
(一) 阿德勒学派的理论观点 .....	(42)
(二) 阿德勒理论的团体实践 .....	(44)
(三) 阿德勒式团体发展阶段 .....	(45)
(四) 阿德勒式团体领导者角色与功能 .....	(46)
(五) 阿德勒式的家庭咨询 .....	(46)
<b>四、存在主义团体治疗</b> .....	(47)
(一) 存在主义团体治疗的原理 .....	(47)
(二) 存在主义团体治疗的目标 .....	(48)
(三) 有关概念在团体治疗的应用 .....	(48)
(四) 一个存在的人的基本特征 .....	(52)
(五) 存在主义团体治疗领导者的角色与功能 .....	(53)
<b>五、格式塔团体治疗</b> .....	(55)
(一) 格式塔团体治疗的原理 .....	(55)
(二) 格式塔团体治疗领导者的角色与功能 .....	(60)
(三) 格式塔团体治疗技术 .....	(61)



(四) 格式塔团体治疗操作方案 .....	(66)
<b>六、理性情绪团体治疗 .....</b>	<b>(68)</b>
(一) 理性情绪治疗的背景与基本假设 .....	(68)
(二) 理性情绪治疗的原理 .....	(69)
(三) 理性情绪治疗团体的目标与特点 .....	(72)
(四) 理性情绪治疗团体领导者的角色与功能 .....	(74)
(五) 理性情绪治疗的技术 .....	(74)
(六) 马拉松团体 .....	(78)
<b>七、现实治疗团体理论 .....</b>	<b>(79)</b>
(一) 现实治疗的基本原理 .....	(79)
(二) 现实团体治疗的过程 .....	(81)
(三) 现实团体治疗的技术 .....	(84)
(四) 现实治疗团体领导者的角色与功能 .....	(85)
<b>八、个人中心式团体治疗 .....</b>	<b>(86)</b>
(一) 个人中心治疗的发展 .....	(86)
(二) 个人中心治疗的原理 .....	(88)
(三) 个人中心式团体治疗的发展阶段 .....	(92)
(四) 个人中心式团体领导者的角色与功能 .....	(94)
<b>九、沟通分析式团体治疗 .....</b>	<b>(95)</b>
(一) 沟通分析的发展与原理 .....	(95)
(二) 沟通分析理论的基本概念 .....	(96)
(三) 沟通分析的治疗技术 .....	(100)
(四) 沟通分析团体的发展阶段 .....	(102)
(五) 沟通分析团体领导者的角色与功能 .....	(102)
(六) 沟通分析团体操作方案 .....	(103)
<b>十、心理剧团体治疗 .....</b>	<b>(105)</b>
(一) 什么是心理剧 .....	(105)
(二) 心理剧的构成要素 .....	(106)
(三) 心理剧的基本过程 .....	(107)
(四) 心理剧的治疗技术 .....	(107)

## 第三章 团体领导者

一、团体领导者的角色 .....	(110)
(一) 领导者的角色 .....	(110)
(二) 调解员的角色 .....	(110)
(三) 教育者的角色 .....	(110)
(四) 好朋友的角色 .....	(110)
(五) 治疗师的角色 .....	(111)
二、团体领导者的素质 .....	(111)
(一) 团体领导者的人格特质 .....	(111)
(二) 团体领导者的技能 .....	(112)
三、团体领导者(咨询师)的职业道德 .....	(113)
(一) 方向与提供信息 .....	(113)
(二) 成员的挑选 .....	(114)
(三) 保密性 .....	(114)
(四) 自愿或非自愿参与 .....	(115)
(五) 离开团体 .....	(115)
(六) 强迫与压力 .....	(116)
(七) 价值观 .....	(116)
(八) 公平的治疗 .....	(117)
(九) 双重关系 .....	(117)
(十) 技术应用 .....	(118)
(十一) 发展目标 .....	(118)
(十二) 咨询 .....	(118)
(十三) 结束治疗 .....	(119)
(十四) 评估与随访 .....	(119)
(十五) 转诊 .....	(119)
(十六) 提高专业水平 .....	(119)
四、协同领导模式 .....	(120)
(一) 协同领导的优势 .....	(120)
(二) 协同领导的模式 .....	(121)

五、成为一个高效的领导者 .....	(121)
(一) 高效领导者的训练途径 .....	(121)
(二) 建立个人领导风格的原则 .....	(122)

## 第四章 团体发展阶段

一、团体发展阶段的划分 .....	(124)
(一) 团体发展五阶段论 .....	(124)
(二) 团体发展三阶段论 .....	(125)
二、团体初期定向探索阶段 .....	(125)
(一) 团体初期阶段的特征 .....	(125)
(二) 领导者的主要任务 .....	(125)
(三) 团体成员的主要任务 .....	(126)
(四) 不同类型团体聚会开始的方法 .....	(126)
三、团体的转换阶段 .....	(128)
(一) 团体转换的特征 .....	(128)
(二) 团体成员的任务 .....	(128)
(三) 领导者的任务 .....	(129)
(四) 焦虑与矛盾冲突的控制 .....	(129)
四、团体工作阶段 .....	(131)
(一) 团体工作阶段的特征 .....	(131)
(二) 团体成员的任务 .....	(132)
(三) 领导者的任务 .....	(132)
(四) 团体凝聚力与团体效能 .....	(133)
(五) 团体主题的引导 .....	(134)
五、团体的巩固与终结阶段 .....	(137)
(一) 巩固与终结阶段的特征 .....	(137)
(二) 团体成员的任务 .....	(138)
(三) 领导者的任务 .....	(138)
六、团体的追踪与评价阶段 .....	(139)
(一) 团体成员的任务 .....	(139)
(二) 领导者的任务 .....	(139)

## 第五章 领导团体的技术

一、积极倾听 .....	(140)
(一) 含义 .....	(140)
(二) 工具：支持性聆听测试 .....	(140)
(三) 练习：提升聆听技能 .....	(141)
二、反映 .....	(142)
(一) 反映的含义 .....	(142)
(二) 反映的目的 .....	(142)
(三) 示例 1 .....	(142)
(四) 示例 2 .....	(143)
三、澄清 .....	(143)
(一) 澄清的含义 .....	(143)
(二) 澄清的意义 .....	(143)
(三) 示例 1 .....	(143)
(四) 示例 2 .....	(144)
四、面质 .....	(144)
(一) 面质的含义 .....	(144)
(二) 面质的类型 .....	(144)
(三) 面质的原则 .....	(145)
(四) 示例 1 .....	(146)
(五) 示例 2 .....	(146)
五、摘论 .....	(146)
(一) 摘论的含义 .....	(146)
(二) 摘论的功能 .....	(147)
(三) 示例 1 .....	(147)
(四) 示例 2 .....	(147)
(五) 示例 3 .....	(147)
六、解释 .....	(148)
(一) 解释的含义 .....	(148)
(二) 解释的原则 .....	(148)
(三) 示例 .....	(148)

<b>七、催化</b> .....	(148)
(一) 催化的含义 .....	(148)
(二) 催化团体的方法 .....	(148)
(三) 示例 .....	(148)
<b>八、即刻化</b> .....	(149)
(一) 即刻化的含义 .....	(149)
(二) 即刻化的原则 .....	(149)
(三) 示例 .....	(149)
<b>九、自我开放</b> .....	(150)
(一) 自我开放的含义 .....	(150)
(二) 自我开放的类型 .....	(150)
(三) 示例 1 示范性自我开放 .....	(150)
(四) 示例 2 过去积极经验的自我开放 .....	(150)
(五) 示例 3 过去消极经验的自我开放 .....	(150)
(六) 示例 4 现在消极经验的自我开放 .....	(151)
(七) 示例 5 现在积极经验的自我开放 .....	(151)
<b>十、微型演说</b> .....	(151)
(一) 微型演说的含义 .....	(151)
(二) 示例 婚姻辅导团体 .....	(151)
<b>十一、提供信息</b> .....	(152)
(一) 提供信息的含义 .....	(152)
(二) 示例 亲子教育团体 .....	(152)
<b>十二、鼓励与支持</b> .....	(152)
(一) 鼓励与支持的含义 .....	(152)
(二) 示例 .....	(153)
<b>十三、设定团体基调</b> .....	(153)
(一) 团体基调设定的含义 .....	(153)
(二) 示例 1 严肃基调的团体 .....	(153)
(三) 示例 2 社交基调的团体 .....	(154)
(四) 示例 3 面质基调的团体 .....	(154)
(五) 示例 4 支持基调的团体 .....	(154)
(六) 示例 5 正式基调的团体 .....	(154)

<b>十四、非语言反应技术</b> .....	(154)
(一) 眼睛的有效运用 .....	(154)
(二) 声音的技术 .....	(157)
(三) 沉默技术 .....	(158)
(四) 非语言反应的训练方法 .....	(158)
<b>十五、关联技术</b> .....	(161)
(一) 关联技术的含义 .....	(161)
(二) 关联技术的功能 .....	(161)
(三) 示例 .....	(162)
<b>十六、截断技术</b> .....	(162)
(一) 截断技术的含义 .....	(162)
(二) 针对漫谈者的截断技术 .....	(162)
(三) 针对团体目标的截断技术 .....	(164)
(四) 针对主题内容的截断技术 .....	(164)
(五) 针对焦点转换的截断技术 .....	(166)
(六) 团体聚会结束时的截断技术 .....	(167)
(七) 针对成员间争执的截断技术 .....	(167)
(八) 针对拯救者成员的截断技术 .....	(168)
(九) 截断技术的使用原则 .....	(169)
<b>十七、引导技术</b> .....	(169)
(一) 引导技术的含义及使用目的 .....	(169)
(二) 成员沉默的原因 .....	(169)
(三) 对沉默成员的引导方法 .....	(171)

## 第六章 团体计划

<b>一、团体形成之前的任务</b> .....	(173)
(一) 领导者的任务 .....	(173)
(二) 团体成员的任务 .....	(173)
<b>二、团体形成之前的计划拟订</b> .....	(174)
(一) 谁带领团体 .....	(174)
(二) 团体规模 .....	(174)
(三) 开放式或封闭式团体 .....	(174)

(四) 每次团体聚会时间 .....	(174)
(五) 聚会场所的选择与布置 .....	(175)
(六) 招募与筛选成员 .....	(175)
(七) 团体聚会的次数 .....	(176)
(八) 选择团体聚会的频率与时间段 .....	(177)
(九) 非自愿性团体成员应对策略 .....	(177)
(十) 团体契约的签订 .....	(178)
<b>三、团体聚会计划的拟订 .....</b>	<b>(180)</b>
(一) 领导者要明确的问题 .....	(180)
(二) 选择团体活动的原则 .....	(180)
(三) 团体聚会计划的范例 .....	(180)
(四) 拟订团体聚会计划的误区 .....	(184)
<b>四、团体辅导计划的设计 .....</b>	<b>(185)</b>
(一) 团体活动计划设计的项目 .....	(185)
(二) 团体咨询计划 .....	(186)

## 第七章 团体焦点

<b>一、团体焦点的建立 .....</b>	<b>(191)</b>
(一) 叙述明示法 .....	(191)
(二) 活动聚焦法 .....	(191)
(三) 绕圈发言 .....	(192)
(四) 两两配对活动 .....	(193)
<b>二、团体焦点的维持 .....</b>	<b>(193)</b>
(一) 保持团体焦点的时机 .....	(193)
(二) 团体焦点维持的时间 .....	(193)
(三) 团体焦点维持的方法 .....	(194)
<b>三、团体焦点的转换 .....</b>	<b>(194)</b>
(一) 转换团体焦点的时机 .....	(194)
(二) 团体焦点转换的方向性 .....	(194)
(三) 团体焦点转换的方法 .....	(195)
<b>四、团体焦点的深化 .....</b>	<b>(197)</b>
(一) 团体焦点深度图 .....	(197)

(二) 促进团体焦点深化的策略 .....	(198)
-----------------------	-------

## 第八章 团体活动

<b>一、团体活动的价值</b> .....	(200)
(一) 团体活动的含义 .....	(200)
(二) 团体活动的意义 .....	(200)
<b>二、团体活动运用的原则</b> .....	(201)
(一) 团体活动的原则 .....	(201)
(二) 示例 .....	(201)
<b>三、团体活动的类型</b> .....	(202)
(一) 书写活动 .....	(202)
(二) 肢体活动 .....	(203)
(三) 配对活动 .....	(207)
(四) 绕圈发言 .....	(208)
(五) 创造性道具 .....	(210)
(六) 美术工艺活动 .....	(211)
(七) 幻想活动 .....	(211)
(八) 阅读活动 .....	(211)
(九) 回馈活动 .....	(212)
(十) 信任活动 .....	(213)
(十一) 经验性活动 .....	(214)
(十二) 道德两难活动 .....	(214)
(十三) 决策活动 .....	(214)
(十四) 触摸活动 .....	(214)
<b>四、团体活动的说明</b> .....	(215)
(一) 注意事项 .....	(215)
(二) 示例 .....	(216)
<b>五、团体活动的指导</b> .....	(216)
(一) 指导要点 .....	(216)
(二) 示例 .....	(217)
<b>六、团体活动后的处理</b> .....	(218)
(一) 团体活动结束后的处理的含义 .....	(218)



(二) 处理的事项 .....	(218)
-----------------	-------

## 第九章 团体的评价

<b>一、团体评价的方法</b> .....	(220)
(一) 行为计量法 .....	(220)
(二) 心理测验法 .....	(220)
(三) 问卷调查法 .....	(220)
<b>二、领导者评价团体</b> .....	(221)
(一) 领导者评价团体的作用 .....	(221)
(二) 领导者使用领导过程评价表评估 .....	(221)
<b>三、成员的自我评价</b> .....	(222)
(一) 成员的自我评价的作用 .....	(222)
(二) 成员参与度评价 .....	(223)
(三) 成员自我行为改变程度的评价 .....	(224)
<b>四、团体结果评价</b> .....	(225)
(一) 评价结果的资料 .....	(225)
(二) 评价对成员的调查资料 .....	(225)
<b>五、团体进程评价</b> .....	(226)
(一) 过程性评价 .....	(226)
(二) 总结性评价 .....	(226)
(三) 追踪性评价 .....	(226)
<b>六、团体动力评价</b> .....	(226)
(一) 团体动力评价的含义 .....	(226)
(二) 领导者对团体动力评价 .....	(227)

## 第十章 首次团体聚会

<b>一、首次聚会开始的方法</b> .....	(229)
(一) 领导者描述团体性质与目标后作自我介绍 .....	(229)
(二) 领导者简述团体后成员作自我介绍 .....	(230)
(三) 领导者长篇讲话后直接进入团体的内容 .....	(230)
(四) 领导者简要讲话后直接进入团体的内容 .....	(231)