

本项目由成都医学院学术专著出版基金资助

大学生团体心理咨询

理论与实践

DAXUESHENG TUANTI XINLI ZIXUN
LILUN YU SHIJIAN

孙璐 编著



电子科技大学出版社

本项目由成都医学院学术专著出版基金资助

DAXUESHENG TUANTI XINLI ZIXUN LILUN YU SHIJIAN

大学生团体心理咨询 理论与实践

孙璐 编著



2000年，在同事的“怂恿”下，我参加了学校心理系的“学会团体”活动。本打算整个笔尖去充当“收音机”就好，不料进入这个团体后的一切开始，我就在接受新一轮团体整式团体活动的“洗礼”。完全无法置身事外，更无法保持旁观者的焦点，从同伴们那里收获了丰富的“经验”。这些“经验”不仅使自信心有了很大的提升，也令自我成长，更让我明白了团体活动的动机是改善人际关系，另外，让我印象深刻的是……

这是一个巨大的挑战。对于我而言，尽是如此。在两个伙伴们的带领下，我学会了如何表达自己的感受，学会了如何倾听别人的感受，学会了如何与人交往才能轻松、自如……

2002年，在朋友的“逼迫”下，我参加了学校心理系的“学会团体”活动。这次学习经历给了我很大的震撼。它不仅让我的心灵受到了一次不小的洗礼，对生活的看法也有了更深刻的认识。同时，也让我深刻体会到团体并非现实世界的“世外桃源”，它是真实生活的一个缩影。在团体中，我们不仅要表达和倾听，更要在彼此的支持和鼓励中，学会面对自己的无意识，分析彼此的关系，从而更透彻地了解自己。

这次学习结束后，我开始了……

电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生团体心理咨询理论与实践 / 孙璐编著. 一成都: 电子科技大学出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5647-3133-5
I. ①大… II. ①孙… III. ①集体心理治疗—高等学校—教学参考资料 IV. ①R749.055
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第180955号

大学生团体心理咨询理论与实践

孙璐 编著

出版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段159号电子信息产业大厦 邮编: 610051)
策划编辑: 谢应成
责任编辑: 谢应成
主页: www.uestcp.com.cn
电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn
发行: 新华书店经销
印刷: 成都市火炬印务有限公司
成品尺寸: 185 mm×260 mm 印张 19 字数 448 千字
版次: 2015年8月第一版
印次: 2015年8月第一次印刷
书号: ISBN 978-7-5647-3133-5
定价: 45.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

目 录

第一章 从做中学——感受团体心理咨询	1
一、什么是团体	4
(一) 团体的概念	4
(二) 团体的要素	4
(三) 团体的意义	5
二、什么是团体心理咨询	5
(一) 心理咨询、心理辅导、心理治疗三者的关系	5
(二) 团体心理咨询的概念	6
(三) 团体咨询的要素	7
(四) 团体咨询与个别咨询的关系	8
三、为什么要学团体咨询——团体咨询的价值	9
(一) 对于团体成员的意义	9
(二) 对于团体带领者(尤其是初学者)的意义	19
四、团体咨询的局限性	20
(一) 团体咨询的过程对参与者来说是一次危机	20
(二) 团体咨询对参与者有特殊要求	21
(三) 团体咨询对领导者提出了更高要求	21
第二章 渡人先渡己——学习当组长	23
一、明确促使咨询产生成效的关键	23
二、促进自我成长	24
(一) 自我觉知	25
(二) 自我接纳	25
(三) 自我认同	30
三、增加参与团体的经历和体验	30
(一) 参加相关专业培训	31
(二) 通过生活中参与团体的经历来获得感悟	31
(三) 先当好组员,再当好组长	31
四、加强知识和技能储备	32
五、团体咨询的教学策略	33
(一) 课程教学理念和意义	33
(二) 教学设计	33
(三) 存在的问题及启示	36

第三章 要“立”，先预——明确团体的目标和类型	38
一、什么是团体目标.....	38
二、团体目标的意义.....	39
(一) 为全组提供一个方向.....	39
(二) 为所有的技巧和任务的设置提供基础.....	39
(三) 帮助成员将注意力集中于某一方面，以免偏离正轨.....	40
(四) 发动组员奋进和努力.....	40
(五) 为组长提供一把量尺，用以评估小组的效果.....	42
三、团体目标的层次.....	42
(一) 终极目标：自我实现.....	42
(二) 直接目标：一般目标、个人目标和过程目标.....	43
四、如何确定团体目标.....	48
(一) 了解成员需求与行为特征.....	48
(二) 确定团体类型（性质）.....	48
(三) 结合自身能力.....	53
(四) 关于团体目标的一些常见问题.....	54
第四章 未雨绸缪——做好团体方案的设计	57
一、什么是团体方案设计.....	57
二、设计团体方案的原则.....	57
(一) 方案设计应以组员的需求、小组的目标为依据.....	57
(二) 方案应符合带领者的能力.....	57
(三) 方案要具体且具可操作性.....	58
(四) 方案应有多元化的应对措施.....	58
(五) 灵活实施方案.....	58
三、团体方案的内容和设计方法.....	58
(一) 团体名称和选题意义.....	58
(二) 国内外研究进展.....	61
(三) 团体带领者.....	61
(四) 团体目标和类型.....	62
(五) 团体对象和规模.....	63
(六) 组员的招募和甄选.....	63
(七) 团体时间安排.....	76
(八) 团体聚会场所.....	79
(九) 团体过程.....	80
(十) 团体评估方法.....	81
(十一) 经费预算.....	82
(十二) 参考文献.....	82

(十三) 附录	82
第五章 游戏即人生——掌握团体过程中的练习	122
一、什么是团体练习	124
二、团体练习的类型	124
三、为什么运用练习	126
(一) 对于组员的意义	126
(二) 对于初学者的意义	127
四、如何运用团体练习	128
(一) 设置练习	132
(二) 准备练习	136
(三) 介绍练习	139
(四) 指导练习	140
(五) 处理练习	140
(六) 完成练习报告	144
第六章 重在过程——重视团体的过程和动力	169
一、什么是团体阶段	179
(一) Jacobs, Masson, Harvill 的三阶段论	179
(二) Corey 的四阶段模型	180
二、什么是团体过程和动力	185
(一) 团体过程和动力的概念	185
(二) Yalom 关于团体过程和动力的观点	186
三、团体带领者需要做什么	187
(一) 团体创立与维系	187
(二) 确立小组规则(文化的建立)	189
(三) 激活“此时此地”并予以阐释	195
(四) 做好团体过程记录	217
参考文献	221
附 录 团体心理辅导实战集锦	223
实战 1 医学院低年级学生职业生涯规划团体心理辅导	223
1 对象与方法	223
1.1 对象	223
1.2 工具	224
1.3 干预方法	224
1.4 数据分析	225
2 结果	225
2.1 量的分析	225

2.2	质的分析	230
3	讨论	230
3.1	团体辅导对于职业生涯规划的价值	230
3.2	分析团体辅导前后测无显著性变化的条目	231
3.3	参加团体辅导的成员筛选	231
实战2	医学院校生“死亡焦虑”干预研究	233
1	对象与方法	234
1.1	对象	234
1.2	方法	234
2	结果	235
2.1	死亡焦虑量表	235
2.2	团体成员主观评价问卷	236
3	讨论	236
3.1	对死亡焦虑量表结果的分析	236
3.2	团体辅导方案设计上有待改进	237
4	结论	237
实战3	大学生恋爱关系困扰的干预及效果	239
1	对象与方法	240
1.1	对象	240
1.2	方法	240
2	结果	242
2.1	团体结束后组员反馈的主要收获	242
2.2	恋爱关系每个阶段的收获	242
2.3	总体幸福感量表差异检验	243
3	讨论	244
3.1	对总体幸福感量表前后测差异不显著的原因分析	244
3.2	异质性团体的好处	244
3.3	团体心理辅导的一些预期之外的收获	245
3.4	组长对成员的引导方式	245
4	结论	246
实战4	大学生异性交往团体辅导方案设计与效果研究	247
1	对象与方法	248
1.1	对象	248
1.2	方法	248
2	结果	250
2.1	实验组、对照组在自尊量表上的差异	250
2.2	实验组、对照组在社交回避及苦恼量表上的差异	250

2.3	组员参加本次活动后的主要收获	251
2.4	团体辅导效果主观评价节选	251
2.5	团体活动中有代表性的环节	251
3	讨论	252
3.1	关于团体辅导疗效因子的讨论	252
3.2	本研究存在的问题	253
4	结论	254
实战 5	改善医学院校大学生拖延行为团体辅导	255
1	对象与方法	255
1.1	对象	255
1.2	方法	256
2	结果	258
2.1	实验组和对照组 TPS、SES 前测差值检验	258
2.2	实验组和对照组 TPS、SES 后测差值检验	258
2.3	实验组前后测差异检验	259
2.4	对照组前后测差异检验	259
2.5	团体满意度评估	259
2.6	团体辅导效果主观评价节选	260
2.7	组员参加本次活动后反馈的主要收获	260
3	讨论	261
3.1	对实验组自尊水平前后测差异不显著的分析	261
3.2	对实验组拖延行为后测高于前测的分析	261
3.3	团体活动中有代表性的环节	261
3.4	对整个团体活动次数的设置还需要进一步探索	262
4	结论	262
实战 6	大学生异地恋困惑问卷编制与团体心理辅导研究	264
研究 1	大学生异地恋困惑问卷的编制	266
1	研究目的	266
2	研究程序	266
2.1	资料的收集	266
2.2	题目的编写和初测	266
2.3	正式问卷的编制和施测	266
3	统计处理	266
4	结果与分析	267
4.1	初测问卷分析结果	267
4.2	正式问卷稳定性分析结果	268
5	讨论	269

5.1	问卷的内容和结构	269
5.2	问卷的信效度	269
5.3	不足	269
6	结论	270
	研究2 女大学生异地恋困惑团体心理辅导及效果	270
1	研究目的	270
2	研究对象和工具	270
2.1	研究对象	270
2.2	评估工具	271
3	过程与方法	271
3.1	团体心理辅导方案设计	271
3.2	效果评估	271
3.3	统计方法	273
4	结果与分析	273
4.1	定量结果分析	273
4.2	定性评估	273
5	讨论	273
5.1	团体心理辅导取得了一定效果	273
5.2	团体对组长和副组长的带领有较高要求	274
5.3	团体活动需考虑缜密	274
5.4	被试的选择还有待改善	274
6	结论	274
	实战7 大学生失恋团体心理辅导方案的设计与效果	276
1	研究对象及方法	277
1.1	对象	277
1.2	工具	278
1.3	方法	278
2	结果	280
2.1	团体心理辅导效果的统计学检验	280
2.2	团体辅导效果满意度评价	282
3	讨论	285
3.1	对团体心理辅导效果的量化分析	285
3.2	对团体心理辅导效果的质性分析	286
3.3	同质性团体的优点	287
3.4	朋辈团体心理辅导的应用	288
3.5	认知疗法在团体辅导中的应用	288
3.6	研究前景	289
4	结论	289

能独自生活的人，不是上帝就是野兽。

——亚里士多德

第一章 从做中学——感受团体心理咨询

每当接触一门新课程时，我都会问自己这样三个问题，对于《团体心理咨询》也不例外：

What，什么是团体心理咨询？

Why，为什么要学团体心理咨询？

How，该怎么学团体心理咨询？

为了弄清这三个问题，我们会查阅大量的文献，聆听老师的讲解，或自己进行一些思考，但这些都未有真真切切的体验来得印象深刻，现在，我们不妨先多体验一些“在团体中的感觉”吧！

体验：在团体中的感觉（以本门课程的课堂教学为例，如表 1-1 所示）

表 1-1 在团体中的感觉

活动过程、内容	活动目的	时间分配	注意事项
一、体验 (一) 开始团体 教师和学生一起围坐一圈。让大家起立，手牵手站成一圈，闭上眼睛，感受当下的感觉，安静下来，把注意力集中到课堂上来。宣布本门课程正式开始。	集中大家的注意力	1min	事先需要有一个专门的室内活动场所，可容纳所有学生在里面活动。有与学生人数相等的椅子。 围坐一圈的目的是保证大家彼此都能看到，能进行目光的交流。
(二) 热身游戏 1. 口香糖 活动程序：所有人围成一个圆圈。教师站在团体中说：“口香糖。”学生问：“粘什么？”教师回答：“粘耳朵。”学生再问：“粘几个？”教师回答一个数字，所有学生就必须自由组合，按教师刚才说的部位和数字把自己和别人“粘”起来。没有按正确要求组合的学生就要接受一个小惩罚。	活跃气氛；打破彼此的身体界限；增加团体的凝聚力和亲密密度；产生对团体和课程的兴趣和好奇	5min	由于学生是第一次感受这样的课堂教学方式，为避免其感到紧张和压力，应先安排 2~3 个热身游戏，使学生自我开放的程度逐渐增加，为后续活动和教学的开展创设条件。时间控制在 20 分钟左右，且不需要为这些游戏设置讨论环节。
2. 你在做什么？ 活动程序：所有人围成一个圆圈。从		15min	“口香糖”游戏：通常像“粘鼻子”、“粘脑门”、“粘屁股”等指令可以极大地活跃气氛。但必须注意的是，教师在开始游戏前要声明：像“粘嘴唇”、“粘胸部”等指令是被禁止的。

<p>任意两位同学开始,第2位同学问第1位同学:“你在做什么?”第1位同学说一个动作(例如“我在洗澡”,或“我在吃饭”),第2位同学就要用身体动作表演出来。然后,第3位同学再问第2位同学“你在做什么”,以此类推,逐一进行。</p>			<p>“你在做什么”游戏:该游戏可在规定时间内多进行两轮。当学生逐渐放开后,会有越来越多的“恶作剧”出现,能极大地活跃气氛。但教师要事先提醒学生,“作弄”一定要适度,不能向别人提有伤害或攻击性的要求。</p>
<p>3. 可爱的小猫</p> <p>活动程序:所有人围成一个圆圈,由一位组员来扮演小猫。“小猫”任意选择一位同学,走到他跟前,逗笑他。被逗的同学只要能在保持不笑的同时,摸着小猫的头连说三声“可爱的小猫”,“小猫”就不能再逗他,必须寻找下一个目标。如果被逗的同学笑了,就互换角色,新的“小猫”再去寻找下一个被逗的人。</p>		15min	<p>由于该游戏有一定的难度和挑战性,教师可率先示范当小猫,并可适时地在活动中有意“陷害”平时较为内向的同学,促使其融入团体。“小猫”在逗别人发笑时不允许与对方有身体上的接触。</p>
<p>(三) 促进彼此交流的游戏——内外圈</p> <p>活动程序:全体围成一圈,用1和2报数。报“1”的在内圈,报“2”的在外圈。内外圈的同学一一对应,面对面坐下,然后开始交流问题。每交流完一个问题,外圈的同学就起立,按顺时针方向坐到前一个同学的座位上跟下一个与自己对应的内圈的同学交流。</p> <p>交流的问题:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兴趣、爱好 你休息时间最爱做的三件事是什么? 你最喜欢看的电影是什么?你最喜欢听的歌是什么? 2. 态度,对某人或事物的看法和评价 你在大学里最喜欢的老师是谁?最讨厌的老师是谁? 对于毕业论文,你有什么样的感受? 3. 自己与别人的关系及自我概念等 你的三个优点是什么?为什么? 你觉得你最喜欢对方身体的哪个部位? 	<p>帮助组员从前面身体接触性的交流逐渐过渡到言语交流;进一步加强彼此了解,增强对团体的信任感</p>	20min	<p>问题的设置按照“自我暴露”的层次来进行,从“兴趣爱好”到“态度评价”,再到“自我概念和人际关系”,最后是“隐私”。自我暴露的程度越来越高,新奇的交流方式会给组员们带来耳目一新的感觉,使大家逐渐融入团体。</p> <p>但是,由于在交流每一个问题时,交流的对象都有所不同,因此组员可能会觉得有些同伴很熟悉,有些同伴很陌生,从而既可能体验到交流的“自然”、“畅快”,也可能体验到“无话可</p>

<p>4. 隐私, 如个人的性经验、个人不为社会接受的一些想法和行为等</p> <p>你认为你是一个好相处的人吗? 为什么?</p> <p>你是否曾有一些不为大家接受的想法和念头?</p>			<p>说”、“尴尬”或“难为情”的感觉。这些复杂的情形和感受跟我们在现实生活中所感受到的很相似。</p>
<p>(四) 提升团体凝聚力的游戏——“我的心里只有你, 没有他”</p> <p>活动程序:</p> <p>1. 教师向学生说明活动的目的、意义和方法: “从我们呱呱坠地的时候开始, 我们就想获得身边人的关注。获得足够积极关注时, 我们的内心是温暖的, 安全的, 相信他人的。但当获得的关注不够或只有消极关注时, 我们内心对自我的评价可能会出现偏差, 也可能会减少对外界的关注, 从而影响人际交往。下面我们进行一个‘长期关注’的游戏”(韦志中, 2008)。</p> <p>2. 给每个学生发一张小纸条, 让他们“郑重地”写下自己的名字, 再交回给教师。</p> <p>3. 教师收集好大家的纸条后让每人随机抽取其中的一个名字作为自己的“关注对象”。要求观察者在保密的前提下利用从第一次课到最后一次的课上及课下时间观察、关注自己抽到的对象; 在最后一次课(即团体结束时)与大家一起分享自己的观察内容和感受。</p>	<p>通过对彼此的观察、关注形成互动, 增进了解, 增强接纳他人的能力; 感受积极关注带来的温暖, 提升对小组和他人的安全感和信任程度</p>	<p>5min</p>	<p>这个环节需要事先向学生阐明活动的意义和价值, 以便于学生能投入地参与。</p> <p>要求学生在观察过程中做到真实、客观和用心, 在分享过程中做到不攻击。我在教学中进行过几轮这个游戏, 感觉这个游戏的确能有效地提升团体的凝聚力, 效果不错。</p>
<p>二、课前准备</p> <p>(一) 选科代表</p> <p>(二) 交代本门课授课要求及考评方式</p>		<p>10min</p>	
<p>三、学生思考并讨论这样一些问题 (Jacobs, Masson, Harvill, 2009)¹⁰⁵:</p>		<p>10min</p>	

<p>(一) 你对这次课堂团体活动的感受如何?</p> <p>(二) 活动中让你印象最深刻的是什么?</p> <p>(三) 活动中发生的事件有什么是你不理解或不喜欢的吗?</p> <p>(四) 对于本课程的目的或将要发生的一切你有什么问题吗?</p> <p>(五) 今天你从团体中学到了什么?</p> <p>(六) 用数字 1~10 评定, 10 代表非常舒适, 1 代表非常不舒适, 你怎样评定当我们开始时你在团体中的感受, 你又怎样评定你现在的感受?</p>	nim2	<p>5min</p>	<p>四、教师为这次课堂团体活动作总结</p>
---	------	-------------	-------------------------

注: 上述游戏均来源于韦志中“本会团体心理辅导工作坊”, 作者对游戏中设置的部分问题进行了改编。

一、什么是团体

(一) 团体的概念

团体又称群体, 是指人们彼此之间为了一定共同目的, 以一定的方式结合到一起, 彼此之间存在相互作用, 心理上存在共同感并具有情感联系的两人以上的人群。

可见, 和“人群”的概念相比, “团体”这一概念的内涵更为丰富, 团体是有诸多“限制条件”的人群。这些“限制条件”既是“团体”与“人群”的区别, 也是团体应具备的要素。

(二) 团体的要素

从团体的概念可知, 一个有意义的团体应具备以下几个要素:

团体有共同的目的、理想、信念。志同道合, 荣辱与共, 共识越多, 团体凝聚力就越强。

团体以一定的方式结合到一起, 即有共同的规范。无论是明文规定的规范, 还是约定俗成的规范, 只有在规范下团体成员才能进行互动, 完成目标。

团体成员之间彼此互动, 在互动中产生情感联系, 如归属感。

团体有一定规模, 必须在两人以上。

体验: “团体”和“人群”的区别

请根据上述团体的要素判断一下, “正在等公交车的一群人”和“正在上课的老师和学生”, 哪个是团体? 哪个是人群? 为什么?

答案：“正在等公交车的一群人”是人群，“正在上课的老师和学生”是团体（群体）。因为后者具备共同的目标，有共同的方式，师生之间、生生之间有互动，在互动中产生了一定的情感联系，人数一般在两人以上，因此是团体。而前者的成员之间缺少共同的目标，尤其没有彼此的互动，也无法建立起情感联系，因此只能叫人群。

（三）团体的意义

体验：我们生活中的团体

家庭、学校、班级、寝室、单位……我们时刻都生活在团体中。还记得你在这些团体中的感受吗？不妨想想下面的问题：

1. 你是哪些团体的成员呢？
 2. 现在你能想起这些团体中的人或发生的事情吗？
 3. 这些团体（或团体中的人）对你的影响大吗？你受到了怎样的影响？为什么？
 4. 从这些人身上（或事情中）你了解到了什么？学习到了什么？感受到了什么吗？
-

是的，正如你所体验到的，人是社会性的动物，无法离开群体和社会而单独存在。因此，团体对一个人的成长和发展有着重要影响：团体可能带给我们助力（如“社会助长效应”），也可能产生阻力（如“社会干扰效应”）；在团体中我们或多或少地受到他人或整个群体心理的影响，要么变得依赖他人（如“社会惰化效应”）；要么变得不再那么像自己（如“群体极化”、“去个性化”现象）。总之，无论你是否意识到，无论你是否承认，团体对我们的影响如影随形，是巨大且复杂的。

二、什么是团体心理咨询

一提到“团体心理咨询”，不免会让我们想到另外两个词——“团体心理辅导”和“团体心理治疗”。这三者之间究竟是什么关系？为了弄清这个问题，我们有必要先了解一下“心理咨询”、“心理辅导”和“心理治疗”三者的关系。

（一）心理咨询、心理辅导、心理治疗三者的关系

1. 联系

心理咨询与心理辅导、心理治疗有很多相同的地方：有共同的理论基础、技术和方法；都是通过建立相互信任的工作关系对来访者进行帮助，促进其改变或成长；同样以人格为发展、健全和修正的目标；同样有从行为、认知到人格逐步深入的过程。

2. 区别

由于三个词汇都是舶来品，翻译时都被中文加以了“改造”，因此，有必要对它们进行辨析。现将汤梅（2006）、钱铭怡（1994）等人的观点进行总结、整理，如表 1-2 所示。

表 1-2 心理辅导、心理咨询、心理治疗的区别

	心理辅导 (Guidance, School Counseling)	心理咨询 (Counseling)	心理治疗 (Psychotherapy)
从业者	不具备做长期深入心理治疗的能力,但同样需要具备基本的咨询理论和技巧	心理咨询师,和工作对象的关系较为平等	心理治疗师,处于主动地位,具有权威性
工作对象	学生群体,尤其是中小學生,心理健康状况相对良好	遇到心理困惑或有强烈心理冲突与矛盾的正常人,正在恢复或已复原的病人(不具有经临床诊断的心理疾病);相对于心理辅导,范围更广	具有临床心理诊断意义的,有心理疾病或障碍的人群
工作内容	学生成长中遇到的各种问题,学习、社交/情感发展、职业发展是三大主要内容;对心理问题以预防、干预为主	正常人所遇到的各种问题(如人际关系、职业选择、教育、婚恋等);对 ([问题]) 进行预防、干预和矫正(尤其强调预防);相对于心理辅导,范围更广	神经症和精神障碍;对心理问题以干预和矫正为主
工作方法	与心理咨询相似	相对于心理治疗,不一定有心理诊断的过程和结果(但要 ([进行]) 心理测量和评估);咨询方法更为灵活、多样	医学模式,尤其需要进行心理诊断
工作地点	学校	社会服务机构、高等院校	医疗机构、专门的诊所、私人开业
用时	较短	较短	较长

(二) 团体心理咨询的概念

在实际开展学校心理健康教育的活动中,心理咨询、心理辅导和心理治疗三个概念的使用不仅有很大程度的交叉和重叠,而且多数时候都是在广泛意义上使用某个概念。例如,目前国内专业期刊的相关研究中较多使用“团体心理辅导”(或“团体辅导”),而相关著作却多用“团体心理咨询”(或“团体咨询”),也有一些著作使用“团体心理治疗”(或“团体治疗”)^①。因此,有必要对这三个 ([概念]) 进行梳理。

^① 目前看到的国内使用“辅导”一词的著作仅 ([有]) 三本:黄惠惠著《团体辅导工作概论》,林孟平著《小组辅导与心理治疗》,陈丽云,樊富珉,梁佩如等编著《身心灵全人健康模式——中国文化与团体心理辅导》。

樊富珉(2005)¹⁴认为, Counseling 既可译为“咨商”、“咨询”,也可译为“辅导”,因此,团体心理咨询与团体心理辅导概念相同,即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。

就三者的区别来看,上述关于心理辅导、心理咨询、心理治疗的联系和区别,也同样适用于团体。另外,黄惠惠(2006)⁸⁻¹⁰、樊富珉(2005)²⁷、李郁文(2001)等人还对三者的区别进行了系统论述,现整理、总结如表 1-3 所示。

表 1-3 团体心理辅导、团体心理咨询、团体心理治疗的区别

	团体心理辅导 (Group Guidance)	团体心理咨询 (Group Counseling)	团体心理治疗 (Group therapy)
对象	正常人	正常人	非一般正常人
人数	以班级人数为原则,没有特别限制	人数不宜太多	人数不宜太多
领导者	教师或心理咨询师(常处于中心地位)	心理咨询师	心理治疗师
目标	帮助成员获得知识或信息(通常不与个人问题有关)	帮助成员提升或改变想法、情绪、态度、行为,作深入的个人探索	解决成员个人问题,帮助成员个人人格重建
功能	预防、发展	预防、发展、补救	矫治
内容	意识的认知活动(如心理健康知识与方法的教育和学生个人发展问题)	意识、情绪问题和行为	意识及潜意识的心理、情绪问题和行为
方法	一般教学活动技术(如讲解、讨论、演讲、座谈等)	咨询技术,引导探索、自我觉察	治疗技术,以分析、解释行为为主
动力和过程	不太重视团体动力和过程	非常重视团体过程和动力	重视团体过程与动力

综合表 1-2 和表 1-3 的内容,鉴于本书讨论的对象主要是心理健康状况较佳的大学生群体,且“心理咨询”含义更为广泛,包含了“心理辅导”和“心理治疗”(汤梅,2006),与“团体辅导”相比更具有“心理学”意味,因此本书使用“团体心理咨询”的概念(以下简称“团体咨询”)。

(三) 团体咨询的要素

1. 组长

组长即团体带领者(领导者),一般由 1~2 名咨询师担任,主要负责组织、促进、陪伴小组会谈。小组类型不同,组长的作用会各有侧重。

2. 组员

组员，即团体参与者，一般从几人到几十人不等。依据不同团体目标和类型，组员人数、特质会有不同要求。组员会在组长带领下为实现团体目标，解决共同存在的问题而一起努力。

3. 环境

环境是指与我们发生联系的外部世界，它包含物理环境和心理环境两个层面。

从物理环境来看，团体咨询既可在室外进行，也可在室内进行，不过一般多在室内进行。对室内环境的设置除了需要具备安静、保密等基本条件外，还需要依据活动内容和要求作特别布置和安排。

心理环境也叫气氛、氛围，是指人与人之间相互作用时所形成的，给人心理上带来的强烈感觉。团体氛围既可能是积极的，如高兴、热烈、信任等；也可能是消极的，如沮丧、恐惧、冷漠等。最重要的团体氛围就是团体凝聚力，它不仅是维持团体存在的必要条件，而且对团队潜能的发挥有很重要的作用。

4. 团体过程和内容

Jacobs, Masson, Harvill (2009)⁴⁶对团体内容和过程进行了明确界定：团体内容(content)，即团体的任务和目标；团体过程(process，又称团体动力)，即成员和领导者的态度及互动，如领导者如何对成员做出反应，成员们怎样彼此交谈、怎样与领导交流。

Yalom (2005)^{41,82}则对过程和内容进行了另一种诠释。他指出，在互动式心理治疗(interactive psychotherapy)中，内容指成员述说的字句或观点的表面意义；而过程(也叫历程)指成员表达的方式(如语气、语调、语速、表情、动作)和表达的动机。这些“言外之意”体现了成员之间的人际关系，是团体带领者尤其需要注意的地方。另外，团体工作中的动力是团体中指假定的、潜在的结构或特性(如团体凝聚力、团体压力、替罪羊现象、亚团体现象等)，这些均会影响整个团体的运转。

“是否重视团体过程和动力”是团体咨询区别于团体辅导、团体治疗的一个重要特征，也是影响团体效果最重要的因素，因此需要团体咨询初学者重点学习。在第六章中将对对其进行详细论述。

(四) 团体咨询与个别咨询的关系

1. 相同之处

咨询产生效果的关键相同：都需要咨询师(组长)与来访者(组员)建立“安全而温暖的”关系。

目标相同：都会在一定程度上帮助来访者解决一些个人问题，并最终帮助来访者达到提升自尊，人格完善和自我实现等目的。

原则相同：在咨询过程中都要遵循助人自助、保密、收费等原则。

咨询师应具备的基本态度相同：都应本着同感、尊重、真诚、接纳等态度面对来访者。

基本技术相同：都要使用如倾听、提问、重复等参与性技术，及面质、解释、自我暴露等影响性技术。