

中小学团体心理辅导丛书

郑日昌 刘视湘 / 主编

小学生团体 心理辅导

心理游戏与心理剧

刘视湘 滕秀杰 / 编著

- 中国教育学会“十一五”科研规划重点课题
- “学生心理健康评价标准的实验研究”成果
- 中央电化教育馆“十一五”全国教育技术研究规划重点课题
- “现代信息技术环境下中小学心理健康教育实验研究”成果



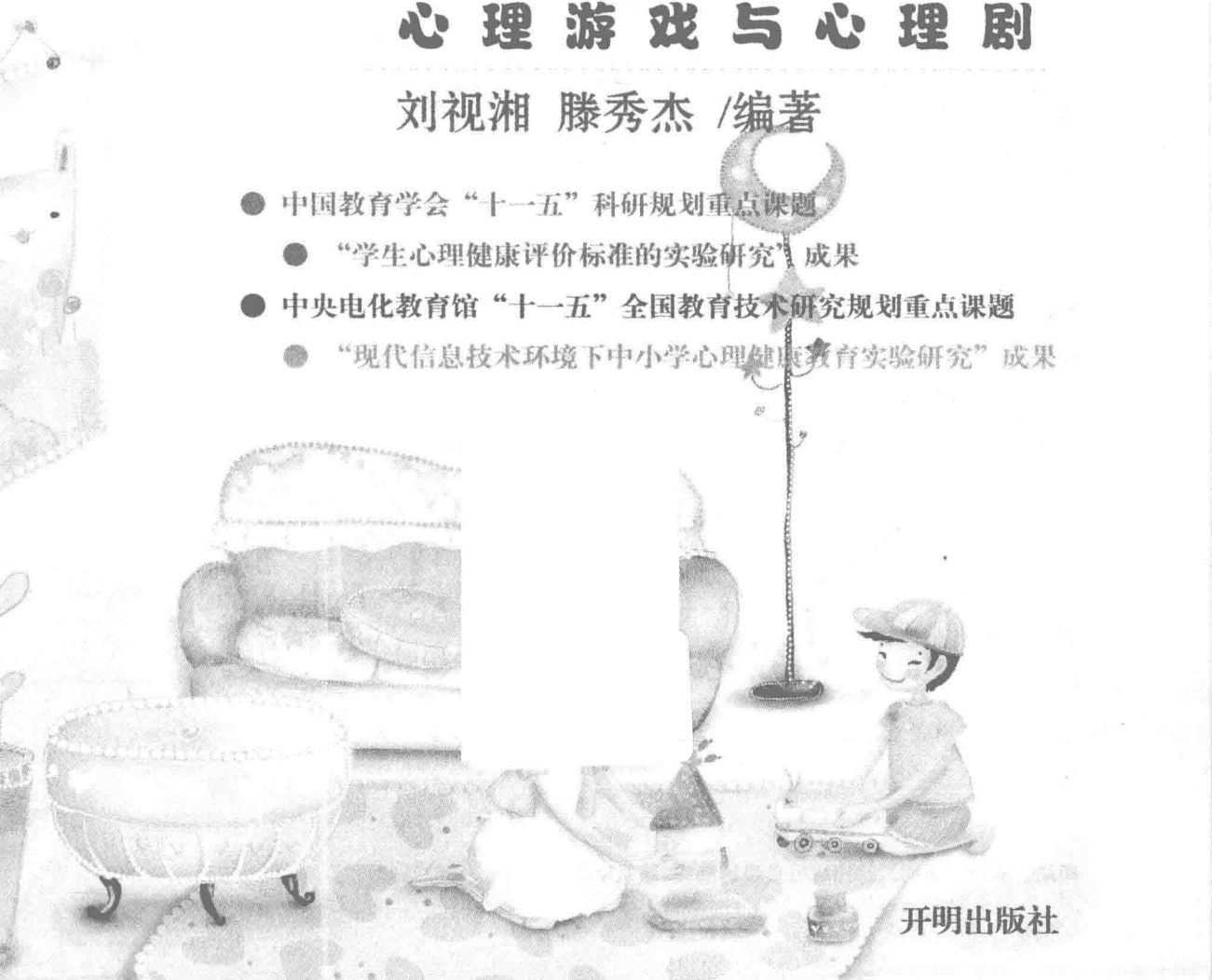
开明出版社

小学生团体 心理辅导

心理游戏与心理剧

刘视湘 滕秀杰 /编著

- 中国教育学会“十一五”科研规划重点课题
 - “学生心理健康评价标准的实验研究”成果
- 中央电化教育馆“十一五”全国教育技术研究规划重点课题
 - “现代信息技术环境下中小学心理健康教育实验研究”成果



图书在版编目 (CIP) 数据

小学生团体心理辅导：心理游戏与心理剧 / 刘视湘，
滕秀杰编著. —北京：开明出版社，2009.6
(团体心理辅导丛书)
ISBN 978-7-80205-762-3

I. 小… II. ①刘… ②滕… III. 小学生—心理卫生—健
康教育 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 077710 号

责任编辑：戴海荣 王旭东

装帧设计：栗兴雨

书名：小学生团体心理辅导——心理游戏与心理剧

编著：刘视湘 滕秀杰

出版：开明出版社出版（北京海淀区西三环北路19号 邮编100089）

经销：全国新华书店

印刷：三河市兴国印务有限公司

开本：787 × 1092 1 / 16

印张：12.75

字数：240千字

版次：2009年6月 北京第1版

印次：2009年6月 北京第1次印刷

印数：1 ~ 5000册

定价：50.00元

印刷、装订质量问题，出版社负责调换货 联系电话：(010) 88817647

中小学团体心理辅导丛书编委会

特别顾问

钟志农

主编

郑日昌 刘视湘

副主编

马利艳 滕秀杰

编委（以姓氏笔画为序）

马永花 王会平 王海燕 王唯 王海平 田莹 皮美清 石颖 刘玉新

刘连东 孙晶 李岚 汪莎 谷德芳 郎晓鸿 胡迟 赵立平

郝向荣 郝梅梅 高艳书 韩丽 潘玉芹 穆阳

丁少华 杨勇 吴晓丹 张晔 白晶

序 言

学校心理健康教育存在三个层面的问题：政策层面、理论层面和操作层面。从政策层面来看，中共中央、国务院、教育部、各省市教委出台了一系列有关心理健康教育的文件，至少在文字上已经解决了重要性的问题；从理论层面来看，经过专家学者二十多年的研究实践，心理健康教育方面的著述颇丰，已形成一个专门的研究方向和领域；但是，从操作层面来看，在教师数量、硬件和软件设施、专业程度、成果数量和质量等方面都有待提高，学校还需要一些切实可行的操作方法，操作层面的问题还没有得到根本解决。

操作层面的问题是要把心理健康教育真正落到实处。要做到这一点，仅仅了解心理健康教育的性质还不够，还必须了解心理健康教育的主要内容，了解心理健康教育开展的主要途径，并能对心理健康教育进行有效的管理。

学校心理健康教育的途径分为专门途径和渗透途径。专门途径是指通过课程建设、个体咨询、团体心理辅导等手段开展心理健康教育，渗透途径是指通过学科渗透、家庭参与等方式开展心理健康教育。

作为学校心理健康教育的主要途径之一，团体心理辅导是一种经济有效的方式。在学校教育情境下，尤其适合开展团体心理辅导。因为在学校内，团体自然而然地存在。成长中的学生有着共同的人生发展课题，而且他们更认同同龄团体的肯定与欣赏。团体心理辅导重在团体成员的互动，实践性强，形式多样，生动有趣，使用面广，在心理健康教育课、各类课外活动、班级管理和团队活动中都可以应用。因此，团体心理辅导将会成为协助学生成长发展、学生自我教育的主要方法之一。

传统的学校团体心理辅导大多以班级为团体，以活动课的形式开展。班级团体心理辅导一般为 35 人以上的大团体，成员异质，有目标和主题，对授课教师的专业要求不高，比较适合目前学校心理健康教育的实际水平。本书主要考虑这种团体的需要设计出适合学校现状的各种心理活动。这些活动既可以以班级的形式开展，也可以对招募的团体进行辅导；既可以在室内开展，也可以在室外进行；既可以由受过专业训练的心理辅导教师进行，也可以由班主任或任课教师带领。

活动内容包括自我成长、人际交往、学习管理、情绪管理、意志品质（小学）、生

涯规划（中学）5个方面。每个方面，我们设计了8个以上的活动，所以全书共包括40个以上的活动。

学校团体心理辅导另一个值得关注的问题是趣味性。有意思和有意义应当兼得。学生都愿意在快乐中享受教育的乐趣，感受知识的力量。其实，掌握知识本来就是一件赏心悦目的事情。所以，我们在活动设计中加入了快乐元素，希望学生通过心理游戏得到心理训练。在心理游戏的设计中，我们引入了目前比较流行的两种心理学道具：沙盘和奥尔夫乐器。沙盘游戏治疗开始于20世纪20年代的英国，作为一种心理治疗技术，它的基本要素有沙、沙盘和人与物的微缩模型。奥尔夫音乐治疗起源于德国，是以奥尔夫音乐教育为基础逐渐发展起来的一种音乐治疗方法，其基本要素有旋律乐器、打击乐器和成型的奥尔夫音乐。

在心理活动设计时，我们还引入了心理剧。在学校，心理剧又被称为校园心理剧。校园心理剧是近年来在学校逐渐流行起来的一种团体心理辅导的活动形式。它由心理剧发展而来，是以心理剧的理论为基础，在校园环境下，由心理辅导教师根据学生的生理、心理特点启发学生通过自编、自演解决自我心理问题的一种心理辅导方法。校园心理剧作为一种以现实生活为模型的团体心理辅导方式，它以特殊的戏剧化形式将学生在生活、学习、交往中遇到的冲突、困惑、烦恼等情况以角色扮演、角色互换、内心独白等方式编成剧本进行表演，促使学生在表演中，发现问题本质，明确症结所在，找到解决方法。在这一过程中，无论是参演者还是观看者都受到深刻的启发与教育。

考虑到文字的局限性，我们还从自我成长、人际交往、学习管理、情绪管理、意志品质（小学）、生涯规划（中学）5个方面的活动中，每个方面各精选1~2个活动，由富有经验的心理辅导教师上一堂示范课，刻录成DVD光盘，配合书籍发行。每堂示范课都得到了北京师范大学心理学院郑日昌教授、浙江省特级心理教师钟志农先生的点评，相信对老师们会有所帮助。

在丛书付梓之际，衷心希望这套丛书能成为中小学心理辅导教师实用的、可操作的、可复制的案头参考书籍，让学生们真的觉得心理教育有意义也有意思。

绪论

小学阶段是一个人心理发展的重要时期，小学生开始习得和形成自己看待世界以及与世界互动的方式，他们在这一时期所形成的自我意识、性格、价值观与道德感很有可能将成为其未来人格的核心。因此，对小学生进行心理辅导并引导其向健康方向发展，能够为小学生在以后建立起完善的人格打下坚实的基础。

然而，团体心理辅导不应该是无源之水，无本之木，小学生的团体心理辅导必须要考虑到他们自身的身心发展特点。总体上讲，在小学阶段，个体身体发展处于一个相对平稳的状态，他们的身高平均每年增长4~5厘米，体重平均每年增加2~2.5千克。同幼儿相比，其骨骼更加坚固，但由于骨骼中所含的石灰质较少，比较容易变形、脱臼。小学生身体的肌肉组织虽有所发展，但不够强壮，缺乏耐力，容易疲劳，不易长时间从事过于剧烈的体育活动。

在认知发展方面，小学生的感、知觉已逐渐完善，他们的方位知觉、空间知觉和时间知觉在教育的影响下不断发展，观察事物更加细致有序。小学生的记忆能力也迅速发展，从以机械识记为主逐渐发展到以意义识记为主，从以具体形象识记为主到词的抽象记忆能力逐渐增长，从不会使用记忆策略到主动运用策略帮助自己识记。小学生的言语也有很大发展，能够比较熟练地掌握和运用口头言语，在教育的影响下，逐渐掌握了书面言语，学会了写字、阅读和写作。小学生思维的基本特征是以具体形象思维为主要形式过渡到以抽象逻辑思维为主要形式。小学低年级儿童形象思维所占的成分较多，而高年级儿童抽象思维的成分较多。总之，在系统的学校教育影响下，小学生的认知水平得到了很大发展。

在社会性发展方面，儿童入学以后，社会关系发生了重要变化，由垂直的亲子关系为主发展为以垂直的师生关系和平行的同伴关系为主，与老师和同学相处的时间越来越长，在与教师和同学的相处中，他们学习与相处、与人合作及竞争的一些基本技能技巧。师生关系及同伴关系对儿童的学校适应有重要影响。这种关系的质量既影响到儿童对学习的兴趣，对班级、学校的归属感，也影响到学生情绪、情感的发展。

小学阶段也是个体自我概念逐渐形成的一个重要时期，儿童的学业、社会技能、来自教师及同伴的社会支持等因素的强弱对其形成自信或自卑的个性品质有很大的影响。

小学生的道德认识能力也逐渐发展起来，从只注意行为的后果逐步过渡到比较全面地考虑动机和结果。由于认知能力的发展，儿童越来越能从他人角度看问题，道德情感体验日益深刻。

除了了解小学生的心理发展特点之外，可操作的心理学理论也是成功实施团体心理辅导的必要条件。心理学理论能够为团体心理辅导方案的设计提供指导，使团体心理辅导的设计和实施更具有针对性，更大地发挥团体心理辅导的效用。北京师范大学心理学院教授、博士生导师郑日昌教授的“全人教育模型”为团体心理辅导的设计提供了一个很好的理论基础。郑日昌教授认为，人是身与心的统一体，身是“硬件”，心是“软件”，好比“人”字的撇和捺，二者缺一不可。人的素质可二分为身体素质和心理素质，教育亦可二分为体育和心育。

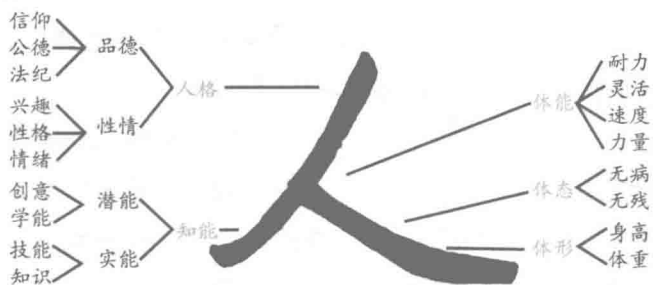
身体素质又可以分为体形、体态和体能。体形是指一个人的高矮、胖瘦；体态是指一个人身体有无疾病、残疾等状态；体能是指一个人的耐力、动作的灵活性、速度和力量等。对于儿童体能的培养是我们教育特别是家庭教育目前比较弱的方面。近年来的所谓感觉统合训练，就是试图把“身”、“心”结合起来的训练。

心理素质包括智能和人格两个部分。

智能又可分为实能和潜能。

实能是个体现在知道什么，会干什么，个体的实际能力就是知识和技能。知识和技能是个体掌握的人类文化积累下来的东西，是人类认识世界、改造世界和适应环境的重要手段。技能是体脑的结合，离不开知识，离不开体能，需要生理和心理的协同作用。布鲁姆把知识的掌握按教育目标分为记忆、理解、应用、分析、综合、评价这样由低到高6个层次。在我们以往的教育中，比较重知识的传授而忽视技能的培养；在传授知识时又过分强调简单记忆和理解，而忽略高层次的认知目标，特别是忽略让学生形成有独立见解的评价能力。

潜能又可分为学习能力和创新意识。知识是学不完的，但学会学习，掌握有效的学习方法和策略，养成良好的学习习惯，才能不断掌握新东西。因为书本上的东西往



全人教育模型

往比现实至少落后5年。有创新意识的人会有自己的独立构思、独立见解。一个没有创新意识的民族，只能跟在别人后面爬行。重视实能忽视潜能，重视学习忽视创新，是我国传统教育的又一误区。

品德与性情合起来又可称做人格。

道德对个人来说，也称品德。品德中最基本的是遵纪守法，然后是社会公德，最高层的是信仰。法纪是强制性的，如果你不具有法律意识，你的利益难以得到保护，你的行为也会障碍重重。社会公德的强制性比较弱，主要是靠舆论的作用。信仰是没有外界压力的，完全是被内化后的理想或信念，它能够支配一个人的行为。一个没有信仰的人是危险的，一个没有信仰的民族更危险。没有了信仰，就失去了人的内在约束力和生活的基本方向，就有可能出现为所欲为的盲动或对生活的厌倦。

性情，包括情绪、性格和兴趣。人对自己情绪的调控能力是不同的，这反映出人的社会性智力，又称情绪智力。一个人能否适当地表达自己的情绪，能否理解别人的情绪，能否控制和调节自己的情绪表达的方式和时机，都和他的生长环境、所受的教育有着密切的关系，而这又会对他今后的工作和生活产生重要的影响。性格就更复杂一些，它和情绪、兴趣都有关系，受后天的影响更大。兴趣是一个人认知活动的指向性。性情的教育，也是以往教育中非常薄弱的一环。

开发智能，完善人格，是心育的完整内容。

那么，如何来培养郑日昌教授“全人教育模型”中的这些能力呢？品德方面，我们可以通过价值观的探讨来培养学生独立认识世界的能力，使其树立正确的人生观、世界观和价值观，养成良好的道德品质；性情方面，我们可以通过带领学生进行关于自我、情绪管理和人际交往等方面主题的探讨来促进学生认识自我、管理情绪并与他人建立良好的人际关系，从而完善其人格；潜能与实能方面，我们主要会从创造力与学习技能的辅导方面来提高小学生的智能，从而激发潜能，最大限度地实现个人的发展。当然，对这些方面能力的培养不应该只是一种简单的罗列叠加，我们需要依照一种符合个体心理发展特点的内在逻辑来进行。对于一个人来说，只有对自己有充分的认识，才能够控制与管理自己的情绪情感，从而与他人建立和谐的人际关系。另外，一个人的信念与价值观决定了他如何认识与看待整个世界，同时也决定着个体与社会打交道时所采取的方式方法。

综上所述，在小学阶段，心理辅导老师可以利用团体心理辅导这一有效途径，从自我成长、情绪管理、人际交往、意志品质、学习与创造性这五个方面将心理健康教育的主要内容以心理游戏、心理剧等有趣的形式潜移默化地融入到儿童心灵，润物细无声，从而达到“全人教育”的目的。

目 录

| | |
|------------------------|----|
| 绪 论..... | 1 |
| 第 1 章 团体心理辅导概述..... | 1 |
| 第一节 团体心理辅导的概念..... | 1 |
| 第二节 团体心理辅导的理论基础..... | 6 |
| 第三节 团体心理辅导的过程..... | 10 |
| 第四节 团体心理辅导效果的影响因素..... | 17 |
| 第五节 团体心理辅导的常用技术..... | 19 |
| 第六节 团体心理辅导的开展形式..... | 24 |
| 第 2 章 自我成长 | 44 |
| 第一节 自我成长相关理论..... | 44 |
| 第二节 自我成长活动设计方案..... | 51 |



| | |
|-----------------------|-----|
| 第 3 章 情绪管理 | 79 |
| 第一节 情绪管理相关理论..... | 79 |
| 第二节 情绪管理活动设计方案..... | 85 |
| 第 4 章 人际交往 | 106 |
| 第一节 人际交往相关理论..... | 106 |
| 第二节 人际交往活动设计方案..... | 113 |
| 第 5 章 意志品质 | 132 |
| 第一节 意志品质相关理论..... | 132 |
| 第二节 意志品质活动设计方案..... | 138 |
| 第 6 章 学习与创造性 | 158 |
| 第一节 学习与创造性相关理论..... | 158 |
| 第二节 学习与创造性活动设计方案..... | 165 |

第1章

团体心理辅导概述

团体心理辅导是从英文 Group Counseling 翻译而来的。Group 可以翻译为小组、团体、集体等，Counseling 可翻译为咨商、咨询、辅导，因此团体心理辅导与团体心理咨询、小组心理辅导、集体心理辅导概念相同。大陆学者更常采用“团体心理咨询”和“团体心理辅导”的译法。然而，从习惯上来讲，当使用“团体心理咨询”的概念时，通常是更偏向于治疗性的团体，而“团体心理辅导”这一译法则更偏重于教育领域的发展性团体。因此，针对本书的适用团体，我们采用了“团体心理辅导”的译法。



第一节 团体心理辅导的概念

一、团体的概念及类型

(一) 团体的概念

所谓“团体”，是指两个或两个以上的人彼此互动，并使每位成员都能够影响他人或受他人影响的集合体（钟志农，2007）。然而，并非任何个人的集合都是团体。个人的集合往往没有统一的目标，缺乏团体意识以及可认定的团体成员，没有互动和相互依存的关系，团体则与此不同。从上述描述中，我们可以看出，作为一个团体必

须具备下列几个特征：首先，团体要有一定的规模，一个人不能称其为团体，一个有意义的团体必须由两个或两个以上的成员组成。第二，成员之间要有互动，能够相互影响，如果成员之间只是简单的拼凑，没有任何关联，也不能称其为团体。如果团体成员之间彼此了解、关怀、支持、鼓励、欣赏、协助，那么此时的互动就是正向的；但是如果团体成员彼此挑剔、责备、讽刺、挖苦、欺骗、打击等则属于负性互动。在一个团体内，如果成员之间缺乏互动，团体的氛围会变得冷漠且没有生机。另外，团体成员之间的正性互动越多，团体就越健康，越有活力；相反，团体负性互动越多，整个团体则可能离心离德、分崩离析。因此一个好的团体是一个正性互动占主导地位的团体，成员之间相互促进，共同进步。第三，团体成员之间要能达成共识，即有共同的目标。团体通常是为了一定的目的而存在的，成员聚集在一起来完成他们独自一人时没有办法完成的某种工作。当团体成员在目标、理想、兴趣、价值观等方面的共识越多时，团体的凝聚力就越强，并且在团体实现其目标的过程中，团体成员会共同解决问题、分享观念、寻找乐趣并在此过程中满足个人的归属感、安全感、自尊感以及爱的需要。第四，团体要有一定的规范。“没有规矩不成方圆”，同样，没有一定规范的团体也不能称其为团体，即团体成员通过共识与互动，形成一定的团体规范，大家共同遵守。团体的规范是每一位团体成员必须遵守的行为准则，它保证了团体目标和团体利益的实现，团体规范越清楚，并且大家自觉遵守，团体越健全、稳定；若团体缺乏规范，成员将会处于“无序”状态，易导致团体的解体。



团体心理辅导

（二）团体的类型

团体的类型有很多，并且按照不同的标准可将团体分成不同的类型（樊富珉，2005）。比如，依据团体的规模可以分为大型团体和小型团体；依据组织程度可分为正式团体和非正式团体；依据团体成员与团体的关系可分为隶属团体和参照团体；依

据团体的功能又可分为教育团体、讨论团体、任务团体、成长团体、咨询团体、支持团体等多种形式。不同的团体对成员的影响程度不同，了解不同团体的特点有助于领导者有效地带领团体。这里以不同功能的团体为例：

1. 教育团体：通过提供信息及团体成员分享来实施教育功能。例如，学生的学习团体、儿童的自我保护团体等。

2. 讨论团体：通过围绕某一话题而不是成员个人问题，交流想法、观点和信息。例如，学生读书俱乐部、时事研讨小组等。

3. 任务团体：针对某项特定的任务，通过团体成员讨论和相互配合与行动从而完成任务。例如，运动会团体操表演队、暑期社会实践调查小组等。

4. 成长团体：团体成员在分享和倾听的氛围中有机会探索和发展个人目标并更好地理解自己和他人。例如，儿童社交技能小组、自信心训练小组等。

5. 咨询团体：成员因为生活中的某些问题或心理困惑需要解决而来参加的团体，通过团体动力获得帮助。例如，网瘾戒除干预小组、戒烟治疗小组等。

6. 支持团体：参加者有某些共同之处，通过交流思想和感受，彼此帮助解决某些问题和忧虑，相互支持，提高面对困难的信心和勇气。例如，与亲人离别小组、残疾人互助小组等。

二、团体心理辅导的概念

团体心理辅导（Group Counseling）又称为团体心理咨询或小组心理辅导，是相对一对一的个体心理辅导而言的。它是一种在团体情境下提供心理援助与指导的咨询形式，是通过团体内的人际交互作用，促进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，调整并改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，从而发展良好适应的助人过程。团体心理辅导通常由一位或两位咨询员主持，一般称为团体领导者，团体领导者根据成员问题的相似性或成员自发组成的课题小组，通过共同商讨、训练、引导，来解决成员共同的发展或共同的心理问题。团体的规模因辅导目标的不同而不等，少则三至五人，多则十几人，甚至几十人，通过几次或十几次团体聚会、活动，小组成员互相交流，共同探讨大家关心的问题，彼此启发、共同分享，使成员更加了解自己与他人，进而改善人际关系，促进人格完善。

团体心理辅导的优越性在于将团体当做一个微型社会，为那些在现实生活中受到挫折、压抑的成员提供一个宽松安全的环境。在充满理解与支持的团体氛围中，团体成员愿意尝试各种选择性的行为，探索自己与他人的相处方式，学习有效的社会技

巧；团体成员讨论他们彼此之间的相互察觉，获得其他团体成员对自己的反馈，使之能以他人为镜，更清晰地审视自己、了解自己；成员通过团体培养其信任感与归属感，从对团体的信任扩展到对周围其他人的信任，从对团体的归属感延伸到对学校、单位以及社会的认同感与归属感。团体心理辅导可用来满足各种特殊团体的需要，是当代发展迅速且经济有效的心理咨询与治疗的形式之一。

三、团体心理辅导的功能

团体心理辅导之所以被广泛应用，是因为它具有积极的功能。个体了解自己、改变自己、实现自我价值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。一般而言，团体心理辅导具有发展、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）团体心理辅导的发展性功能

团体心理辅导的积极意义主要体现在它的发展性功能上，这也是咨询心理学遵循发展模式的直接体现。通过团体辅导，可以改善团体成员不成熟的偏差态度和行为，促进其智力与非智力因素的良好发展，从而培养团体成员健全的人格。尤其是学校的团体心理辅导，更可以对正常状态下的学生加以启发和引导，满足他们成长发展的需要，增进他们的自我了解与接纳，改善人际关系和人际交往技巧，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）团体心理辅导的教育性功能

团体心理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。团体心理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，团体心理辅导还有助于培养学生的社会性，学习社会规范、适应社会生活的态度与习惯，以及相互尊重、相互了解，促进学生德智体的全面发展。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）团体心理辅导的预防性功能

团体心理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。团体心理辅导可以使成员加深对自己的了解与认识，懂得什么是适应行为，什么不是；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，这可以预防或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。这些都具有预防的功能。

（四）团体心理辅导的治疗性功能

团体心理辅导还具有治疗性功能。一般而言，治疗是减轻或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与现实状况，以此处理情绪困扰与心理偏差行为容易收到效果。另外，在团体中，个人的问题或困扰可以借助一般化作用而勇敢面对，借助其他成员所给予的反馈与澄清来获得对自己的了解，同时也能够借助净化作用与良好的洞察力使问题获得解决。

四、团体心理辅导的目标

团体心理辅导作为一种有计划的咨询活动，为了达到预期的效果，必须要有明确的目标。在团体心理辅导过程中，目标具有四大功能：导向作用，团体心理辅导的目标为活动指明了方向，是领导者与成员经过共同努力要实现的状态；聚焦作用，团体心理辅导的目标可以帮助成员把注意力集中到活动中，心往一处想，劲往一处使；激励作用，团体心理辅导的目标有助于调动成员的积极性，克服暂时的困难，使成员有更多的坚持，不断努力进取，最终达成目标；评估作用，团体心理辅导的目标为带领者提供了一把尺子，可以用来评估团体的效果。

韩生（Hansen，1980）把团体心理辅导的目标分为过程目标、一般目标和个人目标。过程目标包括个人探索、实验，让别人认识自己，正确而诚实地回应他人等；一般目标包括认识自己、发展人际关系等；个人目标因人而异。

台湾学者王连生认为团体心理辅导的目标可分为一般目标与特殊目标。一般目标是指通过各种团体活动的形式，培养他们对社会的习惯态度与责任，以更好地适应社会；特殊目标是指通过团体心理辅导协助参与者养成独立意志与性格，以适应多变的情况，形成成熟健全的人格。

樊富珉将团体心理辅导的目标分为独特性目标和一般性目标。所谓独特性目标，是指每一个团体心理辅导都具有明确的针对性，比如网瘾戒除小组的独特目标是戒除网络成瘾；自信心训练小组的独特目标是增强自信心；人际关系训练小组的独特目标是改善人际关系等。一般目标是指无论哪种特殊目的的团体心理辅导在团体活动过程中都会包含的目标，具体可概括为六条：



第一，通过自我探索的过程帮助成员认识自己、了解自己、接纳自己，使他们能够对自我有更恰当的认识。

第二，通过与其他成员沟通交流，学习社交技巧和发展人际关系的能力，学会信任他人。

第三，帮助成员培养责任感，关心而敏锐地觉察他人的感受和需要，更善于理解他人。

第四，培养成员的归属感与被接纳感，从而更有安全感、更有信心地面对生活的挑战。

第五，增强成员独立自主、自己解决问题和抉择的能力，探索和发现一些可行而有效的途径来处理生活中的一般发展性问题，解决矛盾冲突。

第六，帮助成员澄清个人的价值观，协助他们作出评估，并作出修正与改进。



第二节 团体心理辅导的理论基础

一、团体动力学理论

团体动力学（Group Dynamics）亦称群体动力学，旨在探索团体发展的规律。该理论研究团体的形成与发展，团体内部人际关系及对其他团体的反应，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。

说到团体心理辅导，自然会涉及到德国心理学家勒温（K. Lewin）拓扑心理学的心理场理论。勒温认为，人就是一个场，人的心理现象具有空间的属性，即人的行为是由场所决定。用公式 $B = f(PE)$ 来表示，其中 B 表示行为， P 表示个人， E 表示环境。勒温非常重视生活环境中个体行为的研究，他将场论的基本特征概括为：场是融行为主体及其环境为一体的整体；场是一个动力整体，具有整体自身独有的特征；场的整体性在于场内并存事实的相互依存和相互作用关系。另外，除勒温外，卡特赖特（D. Cartwright）、赞德（A. Zander）等还对团体内聚力（即团体对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等）进行了深入的研究，注重团体辅导过程中团体氛围的创设。

勒温等人关于团体气氛的实验研究发现，团体成员在不同团体气氛下行为有很大差异：