

总主编 叶一舵

中小学心理健康教育实用丛书

# 中小學生 團體心理輔導

本書主編 陳虹 鄭小東

福建教育出版社

中小学心理健康教育  
实用丛书

总主编 叶一舵

# 中小學生 團體心理輔導

本書主編 陳虹 鄭小東

福建教育出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中小學生团体心理輔導/陈虹,郑小东主编. —福州:  
福建教育出版社,2008.8  
(中小学心理健康教育实用丛书)  
ISBN 978-7-5334-4989-6

I. 中… II. ①陈…②郑… III. 中小学—心理卫生—健  
康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 060233 号

中小学心理健康教育实用丛书  
中小學生团体心理輔導  
总主编 叶一舵  
本书主编 陈虹 郑小东

---

福建教育出版社出版发行  
(福州梦山路 27 号 邮编:350001)  
电话:0591-83726971 83733693  
传真:83726980 网址:www.fep.com.cn)  
福州华彩印务有限公司印刷  
(福州新店南平路鼓楼工业小区 邮编:350012)

---

开本 720 毫米×1000 毫米 1/16 10 印张 185 千字  
2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷  
ISBN 978-7-5334-4989-6 定价:21.00 元

---

如发现本书印装质量问题,影响阅读,  
请向出版科(电话:0591-83726019)调换。

# 序

我国中小学心理健康教育迄今走过 20 年左右的历程。这 20 年间，教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》和《中小学心理健康教育指导纲要》相继颁布实施，中小学心理健康教育从无到有，取得了很大的成绩，为维护和促进广大中小学生的心理健康作出了重要贡献，也为未成年人思想道德建设、基础教育课程改革以及素质教育的深化提供了强有力的支持。

中小学心理健康教育问题与不足也是明显的。譬如，呼声高涨，但观念并未根本转变，突出表现为行动上不够落实或形式主义严重；宏观政策明确，但缺乏具体化操作方案，突出表现为政策导向与落实及监督措施之间存在明显的脱节现象；异军突起，但缺乏其他教育的支持与配合，突出表现为心理健康教育的“孤军奋战”现象；实践性研究成果相当丰富，但理论研究仍然薄弱，突出表现为理论指导实践不力；师资队伍建设得到重视，但进程缓慢，收效不大，突出表现为师资数量仍然严重不足，教师水平普遍不高；相关活动层出不穷，尽显繁荣，但大多缺乏规划、规范，且管理混乱、薄弱，突出表现为短期行为明显，功利色彩浓厚，等等。

当前，一线心理健康教育工作者的专业成长是制约中小学心理健康教育取得实效并走向深化的瓶颈之一。中小学心理健康教育工作者的专业成长有很多路径，培训与自我进修无疑是基于目前现实状况所能选择的最基本也是最根本的方式。但遗憾的是，这么多年来，作为培训与自我进修最基本的“载体”——教材、资料、参考书等，能够适合一线教师使用的并不多。作为与学校心理健康教育同步成长的心理健康教育研究者，作为近 20 年来深入中小学指导心理健康教育工作的实践者，本人能体会心理健康教育培训工作和一线心理健康教育工作者对这样一种“载体”的需要与渴求。正是基于这样的背景，我们组织了一批中小学心理健康教育研究专家和一线心理健康教育的优秀实践者，编著了这套《中小学心理健康教育实用丛书》。

《中小学心理健康教育实用丛书》由叶一舵设计和主编。全套丛书包括《中小学心理健康教育基本原理》、《中小学心理健康教育课程》、《中小学生团体心理辅导》、《中小学生个别心理辅导》、《中小学校园心理剧》、《中小学生心理测量与心理档案》等六

本。基本涵盖了目前中小学心理健康教育的主要工作层面，全面介绍了当代中小学心理健康教育理论研究和实践探索的最新成果。每本书都已按原理、操作、案例三大方面的内容，在写作上除要求通俗易懂外，还特别要求努力做到理论简明扼要，原理清晰明了，案例典型实用，突出针对性、实用性和可操作性。书中有不少案例是作者或福建省中小学一线心理健康教育教师的原创，体现了近年来福建省中小学心理健康教育的部分实践成果。

本套丛书可作为各级中小学心理健康教育工作者培训的教科书和自学用书，可作为中小学心理健康教育全员培训的教材，可作为中小学德育工作者开展心理健康教育的工具书，也可作为关心青少年心理健康成长的学生家长和各类社会工作者的参考书。

叶一舵

2008年3月

### 本书主要撰稿人

- 郑小东：第一章第一节
- 陈虹：第一章第二节、第三章
- 吴萍娜：第一章第三、四节，第六章
- 刘铨林：第二章
- 程奇、何成勇：第四章、第五章
- 林洁：第七章第一节、第二节、第三节
- 程奇：第七章第四节

# 目录

<b>第1章 中小学生团体心理辅导概述</b> .....	(1)
一 中小学生团体心理辅导的涵义 .....	(1)
二 中小学生团体心理辅导的理论基础 .....	(9)
三 对中小学生开展团体心理辅导的意义 .....	(14)
四 团体心理辅导简史、现状和前瞻 .....	(17)
<b>第2章 中小学生团体心理辅导的目标、内容和原则</b> .....	(33)
一 中小学生团体心理辅导的目标 .....	(33)
二 中小学生团体心理辅导的内容 .....	(43)
三 中小学生团体心理辅导的原则 .....	(56)
<b>第3章 中小学生团体心理辅导的主要模式</b> .....	(58)
一 行为主义团体心理辅导 .....	(58)
二 心理分析团体心理辅导 .....	(65)
三 人本主义团体心理辅导 .....	(69)
<b>第4章 中小学生团体心理辅导的设计</b> .....	(74)
一 中小学生团体心理辅导设计概述 .....	(74)
二 中小学生团体心理辅导设计的内容与步骤 .....	(75)
三 中小学生团体心理辅导设计的注意事项 .....	(81)
<b>第5章 中小学生团体心理辅导的实施</b> .....	(85)
一 团体心理辅导与学校心理健康教育 .....	(85)
二 团体心理辅导与心理健康教育活动课程 .....	(86)
三 中小学生团体心理辅导的实施 .....	(88)
<b>第6章 中小学生团体心理辅导的评估</b> .....	(98)
一 中小学生团体心理辅导评估概述 .....	(98)
二 团体心理辅导评估的主要模型 .....	(105)

三 中小学生团体心理辅导评估的操作实务 .....	(110)
<b>第七章 中小学生团体心理辅导案例 .....</b>	<b>(118)</b>
一 有效学习 .....	(118)
二 良好人际 .....	(125)
三 情绪管理 .....	(136)
四 自我发展 .....	(142)
<b>参考文献 .....</b>	<b>(152)</b>

# 第1章

## 中小学生团体心理辅导概述

### 一 中小学生团体心理辅导的涵义

#### (一) 团体概述

团体心理辅导探讨的是在团体情境中的心理辅导过程。因此，在对团体心理辅导展开探讨之前，了解团体的概念、特征、分类等知识，对于我们学习团体心理辅导具有很大的帮助。

1. 团体的定义。人是社会性的动物，我们总是生活在一定的团体中，受团体的影响，也不同程度地影响着团体的发展。关于什么是团体，不同的学者有不同的看法。Bales (1950) 认为：小团体是指一群人在一连串的聚会中面对面地互动，在互动中获得对成员彼此的印象，并能在以后的聚会中向对方做出适当的反应。Shaw (1981) 认为：团体是指两个或两个以上的人彼此互动并相互影响。我国学者程正方 (2000) 认为：团体是通过人们彼此之间相互交往、相互联系、相互影响而形成的为达到共同的目标，满足共同的需要，以一定的社会活动方式和一定的社会规范联系在一起的一种组织的集体形态。

从上面的论述中我们可以看出，构成团体的首要条件是要有两个或两个以上的人，其次，构成团体的成员要互相交往、互相影响，同时构成团体的成员还要有相同的活动方式和共同的行为目标。

#### 2. 团体的特征。

(1) 团体成员之间通过交流和互动，在心理上和行为上相互影响。团体成员组成团体的出发点在于，成员之间可以进行交流和互动，从而消除个体的孤独感。而成员之间通过交流和互动，可以达到相互影响的效果。通过相互影响，团体成员能够使团体向着共同的目标发展。

(2) 团体具有组织性。团体一般会赋予成员不同的角色，而成员们根据自己在团体中的角色承担自己的责任和享有相应的权利，共同推动团体的发展。团体中的成员

在活动时要遵循一定的规范，根据团体的规则行事。团体中的规则或者行为规范是维护团体利益和实现团体目标的基础和保障。

(3) 团体成员有共同的需求，并依此确定团体目标。团体成员组成团体的目的就在于他们有某种共同的需求或共同的理念。在团体成员组成团体后，他们会根据大家的愿望制订能够满足共同需求的团体发展目标，并为实现该目标而共同奋斗。

(4) 团体成员具有归属感。团体成员对团体有认同感，知道自己是团体中的一员，应该和团体的其他成员共同努力去实现团体的目标。同时，团体成员在团体中能够感觉到自己被团体接纳、自己在团体中有价值、自己属于这个团体。

(5) 团体是变化发展的。团体不是一成不变的，它是变化发展的。一个团体从产生到消亡要经历不同的阶段，对此我们将在后面进行详细介绍。

### 3. 团体的分类。程正方（2000）从不同的角度对团体进行了分类。

(1) 正式团体和非正式团体。这是根据构成团体的原则、方式和团体结构的不同划分的。正式团体是由组织正式设立并有明文规定的一种有固定编制、明确的职责权限、完备的规章制度、领导者和确定的上下级关系的团体，如学校的班级、工厂的车间等；非正式团体是人们在相互交往中自发形成的、没有正式组织程序和明文规定的团体，如学校里的“哥儿们”等。

(2) 假设团体和实际团体。这是根据团体是否实际存在来划分的。实际团体是指实际存在的团体，团体成员之间有直接或间接的联系；假设团体也叫统计团体，是为了进行某项研究而划分出来的团体。

(3) 固定团体和临时团体。是以团体的任务和团体存在的时间久暂划分的。固定性团体是长期存在的一种较为稳定的组织形态，其组织形态、团体结构相对稳定，一般多指正式团体；临时性团体是指为完成某一临时任务而形成的团体，任务一旦完成，活动宣告结束，团体自行解散。

4. 团体的功能。根据有关团体研究的社会心理学文献，一般来说可以将团体的功能分为以下四个方面：

(1) 组织功能。主要表现在承担社会分工和组织指挥成员活动两个方面。

(2) 激励功能。团体对于个体的行为、工作和创造，具有激励和促进的作用。

(3) 协调功能。团体能够协调团体成员的人际关系，促进团体成员人际关系的发展。

(4) 教育功能。首先，社会组织可以通过各种团体，对成员进行有关规范和制度的教育；其次，团体成员之间可以相互学习、取长补短，在知识、能力等方面得到提高；第三，团体本身就是一种教育手段。

## （二）团体心理辅导

1. 团体辅导的概念。下列几种定义分别代表了不同地区的学者对于团体辅导的理解：

台湾学者徐西森认为：团体辅导是指运用团体动力学的原理，由受过专业训练的领导者，通过专业的技巧与方法，协助成员获得有关的信息，以建立正确的认知观念与健康的态度行为。简言之，团体辅导是由一位辅导员同时对多位受辅者辅导，它近似于团体咨询，有别于团体心理治疗、团体访谈、团体会议。

樊富珉认为：团体咨询是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，以发展良好适应的助人过程。

刘勇认为：团体心理辅导又称为团体心理咨询，是相对一对一的个别心理辅导而言的。它是一种在团体情境下提供心理援助与指导的咨询形式，由领导者根据成员问题的相似性组成课题小组或成员自发组成课题小组，通过共同商讨、训练、引导，解决成员共同的发展问题或共有的心理问题。

Kirby认为：团体辅导是一种有系统的辅导计划，强调辅导预防的一面，计划的内容以发展中的个体一生可能面临的关键事件为主题。

从上述的定义中，我们可以发现，学者们对于团体辅导的具体概念虽然有各不相同的理解，但是从本质上看，又体现出了以下共同点：团体辅导必须是在团体的情境下进行的；团体辅导必须有领导者，而且领导者必须是受过专业训练的；团体领导者依赖团体动力，借助各种领导的技术对团体进行领导；团体成员在团体中解决相同或类似的心理问题或发展问题。

2. 团体辅导的特点。徐西森认为，团体辅导具有以下特征：

（1）专业性。团体辅导的领导者须受过团体动力学及其相关学科的专业训练，且运用专业的方法与技术来领导成员。

（2）开放性。团体辅导透过开放性的情境来引导成员获得内在需求的满足与外在信息的充实。

（3）互动性。团体内的成员产生交互作用，彼此的认知、态度与经验互相影响。

（4）目标性。基本上，团体辅导有其教育性的目标，通过团体辅导来协助成员获得正确的信息，以建立正向的认知、态度与行为。

（5）一致性。团体成员虽然需要领导者的带领、引导，方能达成其目标，但前提

是领导者与成员、成员与成员之间都必须有其一致性的认识。

(6) 结构性。团体辅导从工作准备、团体形成到过程运作乃至成效评估都有其一定的方法、技术与设计。

### 3. 团体辅导的功能和作用。

(1) 团体辅导的功能。樊富珉将团体辅导的功能归纳为：

**教育功能。**团体辅导的过程被认为是一个通过成员相互作用，来协助他们增进自我了解、自我抉择、自我发展，进而自我实现的一个学习过程。团体辅导的过程还有助于培养成员的社会性，学习社会规范、适应社会生活的态度与习惯，以及互相尊重、互相了解、少数服从多数的民主作风，促进成员全面发展。

**发展功能。**团体辅导强调发展的模式，试图帮助辅导对象得到充分发展，扫除其正常成长过程中的障碍。团体方式的活动，不但可提供成员必要的资料，改进其不成熟的偏差态度与行为，而且能促进其良好的发展与心理成熟，可以培养成员健全的人格及协调的人际关系。

**预防功能。**团体辅导是预防问题发生的最佳策略。通过团体辅导，成员对自己有更多的了解，懂得了什么是适应行为，什么是不适应行为。团体辅导提供了更多的机会，让成员之间彼此交换意见，互诉心声，研讨以后可能遇到的难题及可行的解决办法，增强处理问题的能力，这可以预防心理问题的发生或减少心理问题发生的概率。

**治疗功能。**在团体方式下，由于治疗的情境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，易收到效果。

(2) 团体辅导的作用。Capuzzi 和 Corey 在他们的《20 世纪 90 年代心理咨询展望》一书中，描述团体辅导的重要作用体现在八个方面：第一，在团体中发展信任的气氛以促进彼此态度和情感的分享，并能将这种信任应用到日常生活中；第二，增进自我接纳和自我尊重；第三，澄清生命的价值并探索人生的哲学；第四，能容忍他人并能接受和尊重不同的个体；第五，学会问题解决和正确决策的技巧，并坦然接受这些决定的后果；第六，能敏锐地感知他人的需要；第七，增加关心他人的能力；第八，学会将团体中学习到的经验运用到自己的日常生活之中。

### 4. 团体辅导的长处和局限性。

许多学者支持团体辅导的方法，其原因在于，团体辅导具有其他类型辅导所没有的优点。樊富珉认为，团体辅导具有四个优点：团体心理辅导感染力强，影响广泛；团体心理辅导效率高，省时省力；团体心理辅导效果容易巩固；特别适用于需要改善人际关系的人。

我们在看到团体辅导的长处时，也要认识到团体辅导并非万能，它也有着许多

缺点和不足。Shertzer 与 Peter 列举出了团体辅导的六个局限：很难物色可以实施团体活动、对于团体辅导的技术很熟练的师资；团体方法往往只限于职业辅导与教育辅导范围的问题，与情绪的或社会的问题有所区别；个人成为团体的一分子后，就不会是指导者注意的目标，学习过程也不会以他为中心；在团体的情况下，指导者的任务和功能将会因分散而发生困难，指导者与团体成员的接触将减少，因而很难建立亲睦感，很难培养互相尊重、互相信赖的态度；以团体的共同问题为优先，个人的问题成为次要的，对于个人的特殊问题，没有充分加以讨论分析的机会；在团体里有友伴虽然有好处，然而，有时候正由于友伴的存在而有很难克服的困难。

### （三）中小學生团体心理辅导

国内外的学者们几乎都没有提到过中小學生团体心理辅导的概念，虽然他们中的很多人实际上都对中小學生的团体心理辅导工作进行过研究和探讨，但是他们都把中小學生团体心理辅导当做是团体辅导的一般部分，不加区别地进行讨论。这种讨论存在的一个问题就是没有针对性，广大中小學校的心理辅导课程教师在采用他们的方法时，没有办法获得更详细的指导和更有针对性的建议。

1. 中小學生团体心理辅导的概念。由于学者中很少有人对中小學生的团体心理辅导展开专门的论述，因此中小學生团体心理辅导也就没有现成的概念。综合各方面的材料，我们可以对中小学团体心理辅导的概念范围大体做一个界定。

（1）中小學生团体心理辅导从本质上说也是一种团体辅导。中小學生团体辅导所针对的目标群体是中小學生，而团体辅导所针对的目标群体则是所有适合接受团体辅导的人群。因此，从本质上说，中小學生团体辅导是团体辅导中的一种类型，也应该算是团体辅导。

（2）中小學生团体心理辅导仍需要采用团体辅导的原理和方法。中小學生团体辅导属于团体辅导的本质决定了中小學生团体辅导也必须是以团体形式进行辅导，并充分利用团体动力学等原理，使用团体辅导的方法来推动团体的发展，促进学生的成长。

（3）中小學生团体心理辅导具有其独特性。中小學生团体辅导虽然在本质上属于团体辅导，但是它所面对的对象毕竟只局限于中小學生，因此它也具有一些特殊性。我们在强调其共性的时候，同样不能忽略其特殊性，否则就无法探索出有针对性的方法。

综上所述，我们将中小學生团体心理辅导定义为：受过专业训练的中小学心理健康教育教师遵照团体动力学和群体心理学等原理，运用团体辅导的技巧，指导学生（通常属于同一个班级）以团体的形式进行活动，以解决学生可能存在的问题，促进学生共同成长，最终实现学校的心理健康教育目标。

2. 中小學生團體心理輔導的特點。中小學生團體心理輔導不僅具有團體輔導的普遍特點，更具有其特殊性。

(1) 中小學生團體心理輔導的對象是中小學生。中小學生團體心理輔導是以中小學生為對象的團體輔導，因此在組織的過程中，應該充分考慮中小學生的特點。在我國現階段，中小學大部分都是以班級為單位進行教學。心理健康教育教師在組織團體輔導課程時，往往也只能以班級為單位。只有在比較特殊的情況下，才會考慮由不同班級或年級的学生進行隨機組合。

(2) 中小學生團體輔導的目標與學校心理健康教育的目標一致。在我國的中小學中，學校心理健康教育課程和團體輔導在實際的操作中往往沒有明顯的區別，很多學校的心理健康教育教師在他們的課程中，既安排了心理健康教育的課程，又安排了團體輔導的課程。因此，雖然對心理健康教育課程和團體輔導進行區分闡述更有助於我們進行學習和操作，但是兩者的目標卻是一致的，都是為學校心理健康教育目標服務的。

(3) 中小學生團體輔導更強調持續發展的概念。在我國的中小學中，由於師資力量有限，很多學校可能都只配備一名團體輔導課程教師。這就意味着，同一名教師可能要陪伴學生們走過三年甚至是六年的學習生涯，並不間斷地對學生們進行團體輔導。這就與一般意義上的團體輔導有較大的區別，一般意義上的團體輔導往往都是為了解決某一共同問題而組織起來的短期團體，團體維持的時間短，在問題解決後就結束了。因此，一般團體的領導者只需要將注意力集中在當前所要解決的問題上就可以了。而且由於團體都是短期的，且參加者都不一樣，有些活動或者遊戲就可以重複利用。對於中小學生團體輔導教師來說，團體輔導卻是一個持續發展的過程。他們需要根據學生在某一階段的身心發展特點來設計團體輔導的目標，以符合學生身心發展的規律，並力圖使團體輔導持續地循序漸進地對學生產生積極影響，促進學生不斷成長。對於學校團體輔導教師來說，他們所要面對的一個大挑戰是需要根據學生的年齡和身心發展特點來設計不同的團體輔導活動或者遊戲，而且不能夠重複。

(4) 中小學生團體輔導更具有成效。一般的團體輔導往往是為某一目標而進行的，時間一般都比较短，在這樣的情況下，團體輔導的效果經常是有限的。中小學生團體輔導是一個持續的過程，可能要持續好几年的時間，而且學生們都來自同一班級，平時朝夕相處，有很好的感情基礎。因此，只要領導者領導得當，那麼中小學生團體輔導的效果就能夠達到一般團體輔導所不能達到的高度。

3. 中小學生團體心理輔導的功能。中小學生團體輔導的功能與一般團體輔導的功能並無本質的區別，但是中小學生團體輔導的功能在側重點上卻與一般團體輔導有所不同。

(1) 中小學生團體輔導的基本功能。學校是教育機構，應該對中小學生進行教育，中小學生團體輔導的教育功能應該體現在為學生提供一個實踐和修正他們受教育成果（主要指德育方面）的機會，讓他們對所受教育的内容有更深刻的理解和體驗。中小學生團體輔導的對象是中小學生，這就決定了中小學生團體輔導最重要的功能應該是發展功能。中小學生的一个重要特點就是他們正處於一個不斷變化發展的階段中，團體輔導要想達到良好的效果，就應該以促進學生的發展為最主要的功能，幫助學生不斷地發展和成長。同時，中小學生團體輔導還應該具有預防的功能，畢竟中小學生在成長的過程中有可能遇到各種困難，有產生各種問題的可能。此外，一般的團體輔導還有治療的功能，但是對於中小學生團體輔導來說，中小學生產生嚴重心理問題的情況非常少，如果有也可以通過個別諮詢和治療的方式來解決。因此，中小學生團體輔導的治療功能基本上可以忽略。

從上面的論述來看，中小學生團體心理輔導功能的重要性依次為：發展功能、教育功能、預防功能、治療功能。

(2) 中小學生團體輔導的具體功能。從中小學生團體輔導的具體功能上看，唐寧(1968)認為，學校團體心理輔導具有12個優點：①讓學生了解、體驗到自己是被其他學生支持的，以獲得公德心和增強自信心；②讓每一個學生能夠從與別人的相互關係中找出自己的利益，讓學生可以得到單獨與諮詢員接觸所不能得到的利益；③鑒別需要特別予以援助的學生；④增加個別的諮詢，團體的經驗可以提高輔導的需求，達到更好的成熟；⑤有益於發展社會性，團體中所獲得的社會化經驗可以促進學習與改進行為；⑥可以提供治療效果、洞察以及更好的適應；⑦使諮詢員可以與更多的學生接觸，這種接觸可以幫助學生克服胆怯，減輕壓迫感，改善自己的態度；⑧使學生獲得安全感，增強自信心；⑨提供接近諮詢員的機會和求助動機；⑩綜合各種教育經驗以獲得最大的利益，經過團體討論使方法明確化後，將有助於學生對學校的各項活動感到有意義，能夠認識更和諧的關係；⑪釋放學生的緊張和不安；⑫諮詢員和教師的工作將更加有效。

4. 中小學生團體心理輔導的目標。中小學生團體輔導從本質上說，應該隸屬於學校心理健康教育，因此中小學生團體輔導的目標也應該與學校心理健康教育的總體目標相同。中小學生團體輔導的目標應該根據學校心理健康教育的目標來制訂，並利用團體輔導的優勢來完成學校心理健康教育目標中某些其他方法較難實現的子目標。

台灣學者吳秀碧在她的《團體輔導的理論與實務》中提出了學校團體輔導的下列目標（表1-1）。

表 1-1 学校团体辅导目标

能力类型	具体内容
发展与个人功能相关的能力	1. 自我接纳 2. 自我成长 3. 自我认同
发展与人群功能相关的能力	1. 社会兴趣 2. 责任行为 3. 沟通技巧 4. 合作行为 5. 情感情绪管理技巧
发展与环境功能相关的能力	1. 信息运用能力 2. 决策能力 3. 多元文化能力
发展与终身生涯功能相关的能力	1. 日常生活能力 2. 人生角色能力 3. 生涯规划能力 4. 受雇能力

(资料来源:樊富珉. 团体心理咨询. 高等教育出版社, 2005: 30~31.)

### 5. 中小學生团体心理辅导与团体辅导的异同。

(1) 中小學生团体辅导与一般团体辅导的共同点。中小學生团体辅导从本质上说属于团体辅导的范畴, 因此它们之间有许多共同点。

首先, 从目标来看, 中小學生团体辅导和一般团体辅导的目标都是: “通过各种团体活动的形式, 促使参加者获得生长发展的机会, 加强他们的兴趣与经验, 培养他们对社会的习惯态度与责任, 以更好地适应社会。”

其次, 从理论背景来看, 中小學生团体辅导和一般团体辅导具有相同的理论背景, 它们都以团体动力学和群体心理学为开展辅导活动的重要理论依据。

第三, 从方法和技巧来看, 中小學生团体辅导和一般团体辅导都是以团体的形式开展辅导活动, 在辅导过程中所使用的方法是一样的, 所使用的领导技巧也是一样的。

第四, 从效果评估来看, 中小學生团体辅导和一般团体辅导可以使用共同的效果评估体系来对其实施效果进行综合评价。

### (2) 中小學生团体辅导与一般团体辅导的不同点。

表 1—2 中小學生團體輔導與一般團體輔導的不同點

	中小學生團體輔導	一般團體輔導
對象	中小學生	所有適合接受團體輔導的人群
目標	與學校心理健康教育目標一致	知識、信息的獲得
功能	發展性、教育性、預防性	發展性、教育性、預防性、治療性
領導者	教師或專門的輔導教師	教師或諮詢員等
人數	以班級人數為原則	6~12人
實施地點	學校（教室或活動室）	學校、機構、社區等
實施時間	定期、長期	定期、短期
費用	參加者無須再支付費用	參加者需要支付費用

## 二 中小學生團體心理輔導的理論基礎

團體心理輔導是在團體的情景下，借助團體的動力和各種心理諮詢與治療的技術，使團體成員能夠自助助人，達到消除症狀，適應環境，發展自己的目的。因此，它作為心理諮詢的一種形式，與所有的心理諮詢理論都有密切關係；而作為特殊背景下的心理諮詢，又與團體發展階段理論、團體動力學理論、社會學習理論有特殊的聯繫。

### （一）團體發展階段理論

根據 Lewin 的團體動力學理論，尤其是參考 Tuckman 的研究，可以將團體的發展分為五個階段。

（1）形成——團體發展的最初階段。在最初的團體形成過程中，大家都屬於新的成員，彼此之間尚不熟悉，所以在這一階段，會給人們的彼此交往帶來一些緊張或壓力感。而團體形成階段的壓力，往往還會使個體產生一種對自己社會交往技能的懷疑。但是隨着時間的變化和彼此之間的了解，這種意向性階段的緊張會逐漸緩解。通過交往和交流，大家彼此增加了認識和了解。同時，大家也會意識到一種相互存在的關係，亦即意識到團體和團體性的存在。

（2）動蕩——團體發展的衝突階段。在最初的意向階段，團體內成員大都表現出一種禮節性或禮貌性的交往。但是在彼此熟悉之後，便開始逐漸表現自己的感受，同時也就會表現出拒絕和不满，從而給團體生活帶來“動蕩”或“衝突”。

（3）凝聚——團體發展的規範化階段。隨着團體的發展，尤其是團體的正常發展，

成员之间的冲突会得到解决或者是淡化，冲突阶段会被凝聚阶段所取代。团体中的凝聚性，会给团体成员一种整体感，一种归属感，一种获得同志和友情的体验等等。

团体凝聚力的形成与发展，是以团体整体性的确立和成员之间的团结为基础的。这种团结不但使团体成员之间的交往和关系更为积极，而且使得团体成员对于团体的归属感增强。在这种团结的意义上，团体成员对于团体的认同感增强，为自己作为团体中的一员而自豪，同时会一致抵御外来的批评，维护团体的利益。

表 1—3 团体凝聚阶段的发展与变化

特 征	变化类型
整体性	“我们感”或团体感的增加，成员之间交往的友情发展，团体认同的发展。
稳定性	积极参加团体活动，对团体活动的投入性和参与性增加。
满意度	对团体生活感到愉快，自尊感和安全感增加，焦虑和紧张减少、降低。
动力性	团体影响力增强，团体成员对团体目标、团体决策和团体规范的接受程度增加，团体一致性行为增加。

(4) 活动——团体发展的任务执行阶段。尽管团体的效能或生产力对于团体的发展是至关重要的，但是很少有团体一开始就能够表现出这种效能或生产力。唯有当团体逐渐成熟的时候，其团体效能和生产力才能充分表现出来。

一般来说，团体的内聚力增加，其团体活动的效能或生产力也就会增强。不过内聚力和生产力的这种相关，会受到以下条件的限制：只有当团体的规范或目标是鼓励高生产力的时候，团体的内聚力与团体的效能或生产力才表现出正相关，即团体的内聚力越强，其团体效能和生产力也就越强；如果团体的规范或目标所鼓励的是低效能或低生产力，那么团体的内聚力和团体效能之间就呈负相关。

(5) 终结——团体的最后解散。当团体发展经历了以上基本的过程和阶段之后，也将面临其最后的发展阶段——团体的终结或解散。团体发展的终结可能是有计划的，也可能是突然的或自发的。

有计划的团体解散或终结，一般是在达到了其既定的团体目标，或者是在耗尽了其资源和时间的情况下发生的。而突然的或自发的团体解散或终结，则一般是在团体遇到不能解决的突发事件，使得团体生活不能继续的情况下发生的。

团体发展的终结，对于团体成员来说是一个充满压力的阶段。尤其当这种终结是突然或自发地发生的时候，此时在团体的生活中，往往会发生种种冲突，使团体成员产生挫折感和失败感等。