

团体咨询方法

——培训师手册

Approaches to
Group Work

A Handbook for
Practitioners

【美】David Capuzzi 著
孙时进 等译校

 中国轻工业出版社

Approaches to Group Work


A Handbook for Practitioners

团体咨询方法

——培训师手册

【美】David Capuzzi 著

孙时进 等译校

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

团体咨询方法: 培训师手册 / (美) 卡普兹 (Capuzzi, D.) 著; 孙时进等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2008.9
ISBN 978-7-5019-6527-4

I. 团… II. ①卡…②孙… III. 团体—咨询心理学
IV. C932-05

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第 109772 号

版权声明

Simplified Chinese Edition Copyright © 2008 by Pearson Education Asia Limited and China Light Industry Press.

Original English language title: *Approaches To Group Work: A Handbook For Practitioners*, by David Capuzzi. Copyright © 2003. All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Pearson Education, Inc., publishing as Merrill Prentice Hall.

This edition is authorized for sale only in the People's Republic of China (excluding the Special Administrative Region of Hong Kong and Macau).

本书封底贴有 Pearson Education (培生教育出版集团) 激光防伪标签。无标签者不得销售。

总策划: 石 铁

策划编辑: 孙 琦

责任编辑: 孙 琦

责任终审: 杜文勇

封面设计: 四夕文化

责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008年9月第1版第1次印刷

开 本: 740 × 1050 1/16 印张: 23.25

字 数: 246千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6527-4/B · 165 定价: 42.00元

著作权合同登记 图字: 01-2006-4592

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换
60743J6X101ZYW

译序

团体心理咨询是一种行之有效的心理咨询和辅导的方法，可以广泛应用于学校、工厂、企业、机关、社区等各个部门，解决大众各类心理问题、帮助大众人格成长、提高大众心理素质和心理健康水平。20世纪90年代以后这种方法被引入中国大陆，新世纪以来越来越受到大众和心理咨询师、社会工作者们的欢迎。但在对这种方法的推广和应用的实践中也出现一些问题，比如有些没受过专业训练的人把团体心理咨询做成一种流于表面的游戏活动，在热闹之后并没给参加活动的人带来真正变化和成长，有些企业教练将其做成一种浮躁，急功近利的所谓的成功训练，更为糟糕的是还有一些将其变成用于传销，甚至于邪教洗脑的工具。产生以上问题的原因是多方面的，但科学的团体心理咨询的理论知识和实践应用的脱节可能是造成以上问题的原因之一。

我在开展教育部“九五”和“十五”课题“团体心理辅导的理论应用于推广研究”的活动中也遇到这样的困惑——就是很难找到一种既有理论指导，又有实际可操作的，可广泛应用于个领域的规范的技术指导用书。而当我看到David Capuzzi编写的《团体咨询方法——培训师手册》一书时让我有眼睛一亮的感觉，这是囊括了团体心理训练技术和方法的实用性操作手册，它建立在科学心理学的理论基础之上，适应于解决从儿童到青少年和成人的各类心理困惑、个人发展和成长问题。当“万千心理”把它推荐给我，希望我组织翻译这本书时，我当即就答应了。我相信这本书无论对于心理学和社会工作的研究者，还是实践者都是会有很大帮助的，同时也会对指导团体心理咨询的正确、深入、广泛的研究和推广应用都会有帮助。这本译著也是全国教育科学规划办的教育部“十五”重点课题“团体心理辅导的理论、应用于推广研究”（DBB01054）成果的一部分。

本书翻译分工情况如下：第1、2、3、4章，林依颖、刘小雪；第5、6、7章，曹高举、刘小雪；第8、9章，林欧文、刘小雪；第10、11章，梅岑、李淑梅；第12章，蒋泽、梅岑、李淑梅；第13、14章，蒋泽、梅岑；第15章，曹高举、梅岑；第16、17章，蒋泽、梅岑；第18、19章，李怡、李淑梅；第20、21章，李淑梅、



II 团体咨询方法

陈洁；第22、23章，李淑梅。周杨帮助完成了对全书的统稿、校对及大量的事务性的工作。

最后还要在此感谢“万千心理”编辑工作的耐心、细致，使得本书能顺利出版。

孙时进

2008年7月7日于复旦大学心理系

前言

作为一名职业咨询师，需要有相应的知识和技能帮助他的来访者，让他们获得更高的自我认识，解决需要解决的问题，建立良好的人际关系并制订未来的计划。许多不同的特定环境，如学校、社区/精神卫生中心、医院、私人企业、康复中心、工商界和其他一些机构等，以及在不同的文化背景下，孩子、青少年和成年人组成的不同团体，这些都给咨询师们带来了挑战，需要咨询师为顾客提供不同的服务。在许多情况下，可以通过要求完成作业、使用心理学的教育方法、咨询或利用心理治疗团体为来访者提供帮助。咨询师和治疗师需要掌握基本的知识和技能，满足具有某一特定背景的团体来访者的要求，并且在这些情况下能够保证咨询师的地位。无论对初学者还是有经验的专业人士来说，具备对来访者作团体咨询工作的能力都很重要，这样他们就可以向他们的来访者提供必要的服务。

在某些方面，这本手册的见解是独一无二的。在这里，创建团体咨询工作方法的23个作者都是西北太平洋区的居民。他们代表了具有不同兴趣和不同专业知识程度的群体，他们的年龄跨度有40年，包括了从初学者到专家的各阶段人员。除了一位作者，其他所有成员都隶属于一个研究生团体，该团体在俄勒冈州波特兰市的波特兰州立大学教育研究生院研究咨询教育项目。

本书涉及的团体模型的创建，适用于在正常工作状态或在见习期的特定年龄群体。每一位作者都按照以下范式策划和描述团体干预：目的、概念框架、团体训练目标、团体成员招募和团体定位、八阶段培训纲要、团体评估的策略以及后续的建议。

尽管没有其他行业会采用同样方式指导团体咨询，但是本书每位作者都对八阶段培训纲要提供了完整的描述，这样其他实践者就可以采用同样的形式。每阶段的目的、主题和活动都已确定好。另外，每个作者都描述了“过程”这一变量，认为团体的每个成员都应该将该变量考虑进来，以此来增加参与者的机会，并利于把团体的经验集中到有建设性和具有有效治疗效果的工作方式上来。在所有案例中，书中阐述的干预强度都超过了在八个阶段中完成的程度，使用这些资源的



IV 团体咨询方法

人会发现任何一个团体干预时间都比八个阶段的完成时间长。部分情况下，大家公认“先计划，再应用”的方式更好，这样在一个阶段中，团体的计划或形式要让位于团体成员的需求。

这本书的第一部分描述了如何开展针对儿童的团体训练方法，第二部分描述了对青少年开展团体训练的方法，第三部分描述了对成年人开展团体训练的方法。本书可应用于在咨询教育、心理学和社会工作的研究，也可作为培养团体训练专家的补充读物，为理论性较强的课本的实用补充。

另外，本书能帮助职业咨询师完成学位，并帮助他们获得成功完成团体训练的知识和技能。

目录

第一部分 儿童的团体训练	1
第1章 使用艺术来对丧亲儿童进行治疗	3
第2章 学龄儿童的重大疾病：一个转变中的群体	19
第3章 信任和支持：帮助酗酒者的孩子建立自我认同	35
第4章 友谊团体训练交一个朋友，做一个朋友	51
第5章 儿童互助：同伴助人者的团体训练及其他	67
第二部分 青少年团体训练	83
第6章 学业成功的技巧：学习困难学生的团体训练	85
第7章 适应新学校：过渡期青少年团体	101
第8章 通过同伴网络在高中青少年中建立弹性心理机制： 预防暴力的团体训练	117
第9章 “我就是天才少年”：天才少年的团体训练	133
第10章 应对冲突情境的有效沟通	147
第11章 关注父母离异的青少年：学校干预	169
第12章 中学生重获学业成功	181
第13章 安全的幸存者团体训练： 对暴力关系下的青少年女性幸存者的团体心理教育咨询	195
第三部分 成人团体训练	211
第14章 规划你的职业发展：职业规划团体训练	213
第15章 因失去而悲伤	227
第16章 简化你的生活	241
第17章 父母身份的过渡：对准父母的团体训练	251
第18章 转动自我发现的年轮：职业生涯转换工具	267



VI 团体咨询方法

第 19 章	回归女性学生：转换的团体训练	281
第 20 章	童年期受到伤害的成人从共依存中恢复的方法	301
第 21 章	教养学龄儿童的积极的方法	315
第 22 章	向单亲父母转变	329
第 23 章	对特定对象恐惧症的系统脱敏	349

第一部分

儿童的团体训练

当写到对年幼的儿童进行团体训练时，作者在第一部分探讨了许多心理咨询课题，虽然这些是基础课题，但它们对如此脆弱的儿童群体来说，却是非常重要的。比如说在第1章“使用艺术来对丧亲儿童进行治疗”之中，作者认为面临着丧亲之痛的儿童往往处于其发展乃至文化上的困境阶段。使用这种治疗的艺术将让这些儿童有机会在没有威胁的环境下对过世的亲人进行哀悼，从同辈当中汲取支持，理解自己所失去的究竟是什么，表达情感，并缅怀逝者。

第2章“学龄儿童的重大疾病：一个转变中的群体”指出对疾病的诊断是如何能够影响儿童以及他们的家人之间的沟通的。“即便治疗十分顺利，病人及其家庭成员的生活都将被疾病、治疗过程以及种种副作用所影响。”因此，团体训练成员的目标将包括去认识其他患有同样病症的人，在一个安全的环境下去探索他们的恐惧和焦虑，学习如何处理团体乃至家庭内部所发生的转变，拥有一个机会去询问当事人他们的疾病的情况，并得到一个诚实的回答。

第3章“信任和支持：帮助酗酒者的孩子建立自我认同”致力于指出一些负面的感情——孤立、沮丧、无力感等——并同时强调那些能够帮助儿童了解酗酒所带来的种种疾病以及如何处理这些情况的资源。对于这一特殊群体来说，至关重要的一点认识是，儿童就是他们自身最好的资源，尽管其父母的行为可能并不恰当；另外，对付这些负面影响最为有效的武器就是教育。

第4章“友谊团体训练：交一个朋友，做一个朋友”的主要关注点是增加儿童对自我的认识并对他人的情感产生共鸣。由于这个团体将是一个在学校环境下的发展群体，它应该是有结构的（但也是灵活的），并且对成员的年龄必须



有所限制。这个团体的目标将包括：学习尊重自己和尊重他人，学习生活和社交技能，确认情感，以及发展自我认识和自尊。

第5章“儿童互助：同伴助人者的团体训练及其他”指出，道德以及认知的发展来自于同伴的帮助。通过同伴帮助所建立起来的许多技能能够帮助个体在社会中更恰当地工作。这个团体的建立是为了向其成员说明能够恢复力量的种种技巧，包括倾听的技巧、开启问题的技巧、澄清的技巧、解决问题的技巧、以及记日志和进行思考的技巧等。



第1章

使用艺术来对丧亲儿童进行治疗

目的

“要治疗它必须先去感受它”，这句话简单地表达了一个成功的咨询所必须具备的核心要素；对一个经历了失去生命中重要亲人的儿童来说，这句话也同样重要。应对丧亲之痛首先要将它表达出来。然而，由于认知和语言能力的不成熟，儿童往往无法表达出他们的情感。除此之外，西方社会对表达因失去而产生的痛苦有着非常强的禁忌，而许多儿童都是在这样的家庭里被抚养长大的。当死亡降临在这样的家庭时，面临着丧亲之痛的儿童往往处于其发展乃至文化上的困境阶段，他们无法表达死亡的经历所带来的特殊情感。另外，根据 Erickson 的研究，6~12 岁的儿童正处于努力对抗自卑感的时期，这项发展性的对抗将耗费他们的大部分精力，因此，他们便只能将现阶段经历的情感上的变动隐藏起来。

Smith 列出了治疗丧亲之痛所必需的三项工作：“理解斯人已去，体验这种感觉，重新投入生活。”丧亲儿童团体训练的目的在于让他们完全地体验和表达生命中重要的人已经逝去的感受。我们希望，通过参与此类团体训练，儿童能够克服这种发展和文化上的障碍，正确而完整地表达自己的感受，从而被治愈。

概念框架

若急于让儿童去处理他们因丧亲而产生的悲痛，则有一件事非常重要：理解他们看待死亡乃至如何对之作出反应的独特方式。儿童是从多个方面来体验死亡



的实际存在的。首先，他们体验到这种类型的失去——家里有人过世并对孩子的生活产生冲击；另外，孩子和死者的关系，孩子自身的支持系统以及他的心理健康，都会对这个悲痛的过程产生影响。

毫无疑问，当有人过世时，儿童能够像成年人一样，体验到与之全面相关的种种情感。然而，他们对此进行思考并理解的过程却是相当不同的，年龄以及认知能力限制了他们与人交流并理解这些深层情感的可能性。玩耍、声音、景象、触摸，以及“此时此地”对他们的影响要远远大于头脑中的思考，也更容易获得。因此，我们应该通过行为、感情、玩耍来知晓儿童是如何处理他们的悲痛的。

许多文献已经叙述过儿童是如何理解死亡的概念的，不同的作者区分了不同的年龄分野，但大多数作者都对儿童在不同年龄或童年的不同阶段的整体理解能力有所共识；因此，自然地，皮亚杰对童年所进行的前运算阶段、具体运算阶段以及形式运算阶段的定义在许多文献中都被广为引用。

在前运算阶段，死亡不论是从实际经历还是从情感上来解释都等于是分离。儿童可能会错误地认为，通过一些魔术般的想象，他们就能在现实中让一个人死去。死亡是一个抽象概念，而这个年龄的儿童却往往认为死亡是可逆转的。在儿童进入具体运算阶段之前，他们会对死亡产生一个更为全面且成熟的理解，但他们仍然会觉得自己必须对他人的死亡负责，或者觉得其他他们所爱的人也都将很快死去，并为此而困扰。最后，在形式运算阶段，儿童将会产生一个全面的“死亡概念”并理解关于死亡的四个常识性要素：死亡是不可逆的、不可避免的、普遍的，并且是由身体停止工作所引起的。

许多文献都肯定了团体训练对儿童乃至成人所产生的助益。团体训练往往围绕着大部分儿童的共性来进行组织，咨询师帮助儿童探索和理解他们如何感知正在发生的事情。通过直接参与某个讨论或者活动，治疗的效果就能够产生，尽管儿童仅仅通过观察他人所做的事情——这些事情在一开始可能看来相当可怕——也能够感到释然。然后，慢慢的，他们就会有勇气从仅是观察转变为实际参与。在一个团体的环境中，人与人之间的关系能够让儿童感到支持和接纳，并且，他们也将有机会去分享彼此共有的那种感觉，表现出移情，并为他人提供支持。有着亲人过世经历的儿童特别需要这种能够提供理解和支持的安全环境，因为他们“其他”的朋友往往不知道应该采取怎样的行动来帮助他们。团体训练产生的一个很好的附加作用是，不论安静的坐着看或者是直接参与，就算是什么都不做，仅仅是“在那儿”，他们也能学到东西，获得治疗。即便儿童无法或者不愿意通过语言来表达自己的情感，这些情绪也能够通过象征或者语汇显示出来。

对于正在经历丧亲之痛的儿童来说，其团体训练有一种特殊的咨询方式，并且这种咨询方式正在变得日益普及：将创造性的艺术作为团体活动的中心。Zambelli、Clark、Barile、以及de Jong从他们自己的经历中明显地看出了这种咨询方式表现出的正面意义：让儿童能够丝毫不受威胁地进行哀悼；当我们让儿童以一种象征的方式来表达情感时，他们还因此在表达情感的能力方面有所增长。“将创造性的艺术作为丧亲儿童的团体训练治疗方式，能够让儿童越过其智力和情感方面的障碍——与死亡相关的理解以及情感表达。”将艺术、音乐和动作相结合的这种治疗方式，和其他类型的咨询都不同，因为它并不借助语汇来进行。儿童将能够触碰到他们没有意识到，或者是害怕直接显露出来的种种情感；于是，这些儿童就能够进入一种仅仅对他们自己来说可行的治疗状态。

团体训练目标

至多于八周之内，这些儿童将：

1. 获得团体内部其他儿童的支持和接纳。
2. 理解到逝者不再存在于现世，也不会再回来。
3. 获得、感觉到并表达出自己独特的哀悼体验。
4. 找到纪念逝者的方式。

团体成员招募和团体定位

下面即将叙述的1小时疗程是为少于7人的儿童团体训练所准备的，他们的年龄应在6~12岁之间。通过文献回顾我们发现，许多作者都认为团体训练的儿童年龄差异不应超过2岁，小学阶段的儿童则应按照性别进行分组。然而，由于人数较少，要按照这个最佳方案来进行分组或许不太可能。有过较重的心理问题史的儿童将不适合参加此类团体训练，除非其已进行过充分的个体辅导。筛选的重点应该放在有下述表现的儿童：先前状态较好，正在经历丧亲之痛，并有不良反应；本人需要并且/或者希望得到帮助。对于其亲人的死亡原因（生病、意外、自杀等），以及死亡至今有多长时间则没有限制。最后，至关重要的是必须有家长的支持，因为这将保证参加团体训练的儿童不会缺席任何一个阶段。



在团体训练的定位阶段，我们将选择一个合适的时间，对新加入团体训练的儿童的家庭成员进行访谈，必须讨论有关保密的问题；通过电话或者面对面皆可。另外，在和家庭成员进行谈话之前，将填好的“团体训练前信息表格”寄给他们，表格应包括自亲人过世以来该儿童的行为、态度、感情，及其在学校的表现。同时，给即将参加团体训练的儿童关于此次团体训练的总体安排、目的，以及有关“保密”的概念。这份文件必须以儿童习惯的文风来撰写，该儿童的家庭成员在第一阶段开始之前必须读过这份文件。告诉家长他们在家里大致可以做哪些支持团体训练、跟进团体训练的活动。最后，适时地寄一张明信片给即将参加团体训练的儿童本人，热情地欢迎并提醒他这即将到来的活动。

八阶段培训纲要

阶段一

目的

使儿童得到团体内部的支持和接纳。

主题

“我并不孤独。”

活动

介绍活动、团体训练规则，以及团体训练的总体安排。

第一阶段的重点在于，介绍团体里的儿童互相认识，回顾他们聚在这里的原因，并告诉他们在这里将如何一起度过这段时光。

“介绍游戏”是作者对“注意力游戏”的改进版本。在第一疗程开始之前，准备一些卡片，上面有代表学校、家庭、朋友、快乐的时候、悲伤的时候、生气的时候以及有趣的时候，卡片两两对应。要玩这个游戏，首先将牌打乱，面朝下放在地上画好的一个圆圈的中心；孩子们依次说出自己的名字，翻出两张牌（试着将它们配成对），并互相分享和翻出的牌上所示类别相关的一些个人生活细节。如果翻出的牌无法配成对，重新将牌面朝下放回地上，并让下一个孩子重复上述过程，目标是要记住每张牌的对子的位置。通过这个游戏，孩子们会互相熟悉起来，并谈论有关自己的事情。

团体训练的“规定游戏”可能和孩子们在学校里做过的游戏相仿。首先，询

问孩子们他们认为自己是因什么而来到这里的。得到的答案可能相差很大，因此咨询师应温和地纠正那些错误的认识。这是一个所有成员每周都会来一次的地方，大家在这里一起探索由于自己的亲人过世而产生的，同样感到的情绪。然后询问孩子们，他们认为有哪些规定和准则是必须遵从的。孩子们可能会给出诸如“注意力要集中”和“说话必须一个一个来”的答案，咨询师可以将它们写下来并贴在公告牌上，写的时候可空出一些位置以便日后再有其他条款增加。必须让孩子们知道“保密”的概念，孩子们自己可能并不会提出这项规定。

在所有的规定都提出之后，描述团体训练的总体安排。

1. 签到和进入状态。可以使用某种签到制度来使孩子们进入状态。比如说，让孩子们从某个角度描述一下他们这一周的学校生活怎么样，是否快乐等等。
2. 活动。在签到进行完了之后，团体将开始进行以美术、音乐、动作或者故事为中心的种种艺术创造活动。
3. 分享圈。当上面的活动结束后，孩子们将重新围成一个圈，并和大家分享自己的体验；只要他们愿意，分享尽可能多一些。
4. 退出程序。此阶段的最后一个部分，和每个孩子一起度过一小段时间。

在解释完总体安排之后，从签到和进入状态开始，简单地排练一遍整个程序将会很有帮助。根据剩下的时间，艺术活动部分可以是自由绘画。然后是一个简短的退出程序。

过程

必须对孩子们于第一阶段可能出现的较高的不确定性和不安有所准备，要对展现这些情绪的种种行为熟悉起来，保持冷静，有组织，并创造接纳的氛围。

在“介绍游戏”的进行时，频繁地使用孩子们的名字是非常重要的，这会给他们一种被接纳的感觉，同时还会让其他孩子逐渐对彼此熟悉起来。特别提及孩子们在游戏环节中体现出来的有着较高可信度的共同点，这将使得孩子们之间开始建立联系，并加强彼此间的认同感——我们除了都有重要亲人过世之外还有着其他的共同点。慢慢地，一种安全感和被接纳的感觉就会在团体之中产生，这是以后进行更深层次分享的基础。

一旦活动的重心转移到了叙述团体训练规定和总体安排时，把握机会向孩子们表达清楚他们之所以会在这里的原因，于是他们就将有机会去理解自己对死亡的感觉，那些困扰着他们的事情也将有机会得到解决。这个原因需要每个星期反复进行强调。在签到阶段，正如前面所述，询问孩子们希望以什么样的方式让每



个人每周都进行分享。他们可能会同意让每个孩子每周都选一个不同的题目，比如说学校的名字、最喜欢的电影，以及有关逝者的某些细节。这么做将会增强孩子们的归属感，他们将会相信这是自己的特殊小天地和时光。在可接受范围之内，温和地鼓励大家选择那些和丧亲之痛相关的话题。无论如何，要记住，和儿童打交道的特殊之处在于其灵活性。

很多儿童对于将自己的艺术作品展示给他人看会感到不适，觉得害羞、难为情，或者觉得自己的作品不够好。告诉他们，是否参与“分享圈”始终是非强制性的。

在退出程序阶段，让每个孩子简单陈述他们学到了什么，或者对这个疗程有什么样的反馈，这样就足够了。对言语较多的孩子或者过于主动发言的孩子应采取一些小技巧。

最后，和每周的团体训练过程都相关的两个提醒是：第一，必须非常注意活动所花费的时间，仔细测量时间并直接根据剩余的时间来调整接下来的计划。当从一个活动转换到另一个活动时，记得要给孩子们留5分钟的时间；当从一个以个体为单位的活动——比如说，绘画——转换到一个以集体为单位的活动时，这尤为重要。第二，每个星期，随着孩子们对团体训练的参与，提醒他们接下来还将有几个阶段。完全在不知不觉中、没有准备地让孩子们进行到团体训练的最后阶段，将会给他们带来失落和被遗弃的感觉，这是应当避免的。

阶段二

目的

得到团体内孩子们的支持和接纳。

主题

“我不是孤独的，有其他人理解我的感受。”

活动

签到和进入状态，复习团体训练的规定，“是不是/有时候”游戏，分享圈，退出程序。

在签到和进入状态阶段结束之后，复习上周张贴出来的团体训练规定。然后，给每个孩子一套三种不同颜色的卡片，分别标记着“是”、“不是”、“有时候”。告诉孩子们，在这个游戏之中，我们会给出一些不同的叙述，然后他们将用这些卡片来回答这是不是事实，或者是有时候会发生。我们先给出叙述，任何想要对这