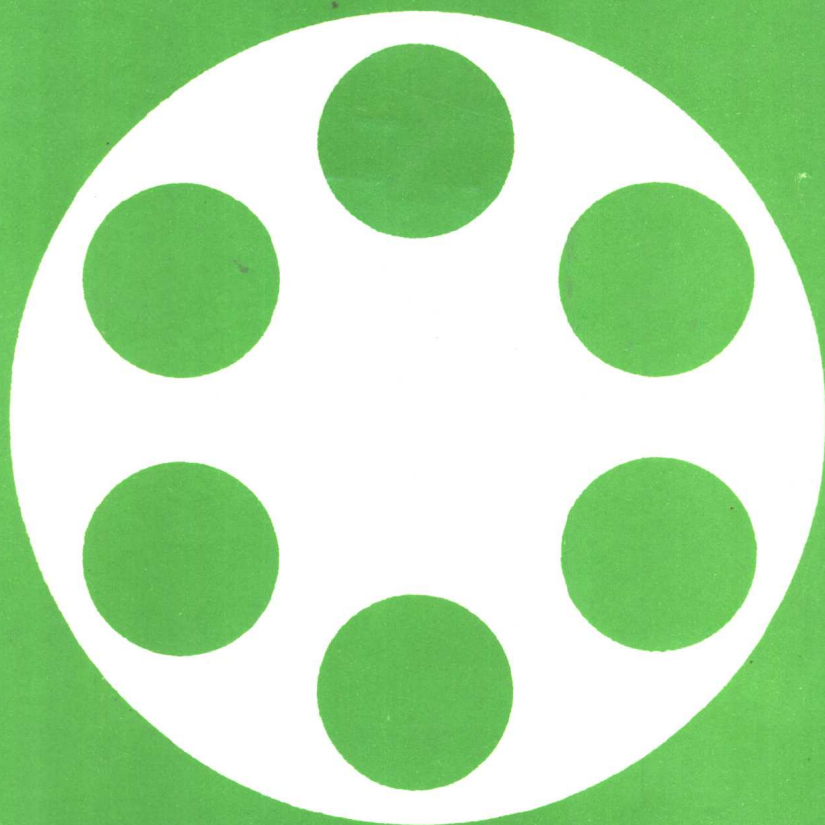


團體諮商實務

吳秀碧 著

輔導叢書



復文圖書出版社

序

團體諮商的助人方式在國內已逐漸被接納和受到重視。輒近探討團體諮商理論之中文版著作陸續問世，實為有志團體工作者之佳音。筆者於教學和參與兒童及青少年團體工作之際，發現目前針對兒童及青少年團體工作實務所作之著較少。兒童及青少年團體工作與成人團體工作有很大差異，而且兒童及青少年需要協助的情況日益增加。因此，乃興此作。

本書主要提供團體實務工作者參考之用。全書包括三類資料：第一類包括第一章、第二章，介紹團體基本概念和一般常用技術；第二類包括第三章、第四章，討論兒童及青少年階段的團體工作依據和實務；第三類包括第五章至第十章，介紹團體工作中重要技術及其實例設計。其中，第五章有關媒體在團體中的運用，為筆者嚐試之作。團體使用的媒體在國外已相當普遍，且都由出版公司製作出版。筆者鑑於國內尚付闕如。因此，自五年前教授「諮商實習」課程開始，逐年指導學生製作，共集有廿五套。曾經於多種場合介紹給團體工作同好，深受喜愛和支持，並盼能推廣。因此，特選擇其中十套，經過筆者再次仔細訂正之後收錄書中，以分享和就教同好。第五章第二節承蒙張敏芳小姐及李昆崇先生惠予協助整理及繪製媒體製作過程，特此申謝。本書之完成尚蒙外子謝廣全教授支持及協助校稿工作，特此一并致謝。

吳秀碧 謹誌

民國七十四年五月於國立臺灣教育學院

目 錄

第一章 團體的概念	1
第一節 團體的意義和性質	1
第二節 團體諮商的意義、性質和目的	4
第三節 團體輔導、團體諮商與團體治療	10
第四節 團體的過程和任務	14
第五節 領導者的人格特質	23
第六節 領導者的角色	28
第二章 團體的領導	33
第一節 團體中常用的諮商技術	33
第二節 處理成員各種消極性行為的技術	41
第三節 與團體過程有關的技術	49
第四節 結構式活動的運用	60
第五節 團體的策劃	66
第六節 團體領導的其他問題	70
第三章 兒童及青少年的團體諮商	79
第一節 心理學基礎	79
第二節 團體諮商與同儕關係的發展	85

第三節	兒童的團體諮商·····	94
第四節	少年的團體諮商·····	105
第五節	青年的團體諮商·····	110
第四章	學校中的團體輔導與諮商·····	117
第一節	發展性團體諮商在國民中、小學輔導工作上的意義·····	117
第二節	國民中、小學輔導的主要差異·····	121
第三節	實施的條件·····	124
第四節	國小團體輔導計劃範例·····	127
第五章	媒體在團體中的運用·····	137
第一節	媒體與兒童及少年團體·····	137
第二節	媒體設計實例·····	142
第六章	角色扮演在團體中的運用·····	175
第一節	角色扮演與團體·····	175
第二節	活動設計實例·····	183
第七章	布偶劇在團體中的運用·····	201
第一節	布偶劇與團體·····	201
第二節	活動設計實例·····	205
第八章	繪劃在團體中的運用·····	221
第一節	繪劃在輔導上的意義·····	221
第二節	活動設計實例·····	226

第九章 其他技術在團體中的運用·····	239
第一節 完成句·····	239
第二節 負向宣洩正向學習的技術·····	247
第三節 社交測量技術——猜人測驗·····	247
第十章 增進積極自我觀念的發展·····	253
第一節 自我觀念的發展與學校教育·····	253
第二節 增進積極自我觀念的活動·····	257
附錄一 領導者的保密守則·····	271
附錄二 攻擊性少年的團體諮商模式·····	273
附錄三 增進積極自我觀念的團體諮商模式·····	275
附錄四 布偶製作說明·····	277
參考書目·····	280

第一章 團體的概念

第一節 團體的意義和性質

本書之中討論團體的意義和性質不是爲了研究團體本身的課題。主要在使從事團體諮商的工作者了解團體的一些性質，作爲將來帶領和處理團體的參考。

從諮商的觀點，一個團體不是一群人的結合體。通常每個成員對人對事有不同的價值觀和態度，然而他們之間也享有一些共同的部分，彼此接納對方，並且在團體中大家具有多種形式的關係。這種團體非常重視成員之間由語言或非語言所產生的互動。注重團體凝聚力（group cohesion），但不強調團體的一致性（conformity）。相反地，相當注意成員個別差異存在的事實。團體的聚合主要在滿足成員個人的需求。因此，成員在尋求團體協助之外，個人必須相對地也有助人的意願，以使成員能經由互助達成個人的目標。團體動力就存在成員相互依賴的互動關係之中。團體的動力與成員的思想、情感、態度和行爲的改變有密切關係。

2 團體諮商實務

這一類團體具有下列六種性質 (Show, 1971)：

1. 每個成員都知道自己與其他成員的關係：即每個成員不祇具有團體的集合概念，彼此之間尚有面對面交談的機會，以獲得對其他成員的印象，並能辨別其他每個成員，以便在互動之際能按不同成員的個別狀況採取行動。
2. 團體能滿足成員的需求：個人參與團體是爲了尋求需求的滿足。因此，當一個團體不能滿足成員的需求時，這個團體將喪失團結和統整。
3. 成員爲有目的之相聚，同時認爲彼此的接觸有意義。
4. 具有組織：每個成員在團體互動之間逐漸獲得個人在團體中的地位和形象，產生彼此間的角色關係和互動的模式。
5. 成員具有相互依賴的關係：團體不只是個體的集合，由於成員之間存有相互依賴的關係，而產生團體動力。
6. 成員之間具有互動情形：互動實則爲相互依賴的另一種形式。團體諮商的功能與團體互動有關係。

至於團體中的成員也具有一些特徵 (Cartwright & Zander, 1968)：

1. 參與互動
2. 認定自己爲團體的成員
3. 被其他人認定爲屬於該團體
4. 分享與共同利益有關的規範
5. 加入團體內連鎖系統中的各種角色
6. 由於彼此已建立了一些相同的目標、模式和觀念，因此能相互認同。
7. 從團體找到回饋

8. 追求助長性的互賴目標
9. 具有大家一體的知覺 (perception)
10. 對環境採取一致的態度

通常一個團體或一個成員在開始並未具有上述各種性質和特徵，而是隨著團體成長逐漸發展出來。成員愈能發展出前述各項特徵，則團體也愈具有前述各項性質。如此的團體才愈具有工作和治療性的功能。

此外，一般稱兩人以上的集合為團體。在諮商情境中，兩人不能視作一個團體。這可能是一種成對關係 (dyadic relationship)，或一人為諮商員 (counselor)，一人為當事人 (client) 的個別諮商情境。在團體諮商情境，至少要包括一名諮商員和兩名或兩名以上的當事人。

成對關係與團體這兩種情境在人際互動方面有很大差異。以信任的發展為例，兩人之間只要一方完全信任另一方，便願意向對方自我開放 (self-disclose)。但是，在第三人介入時，情況便立刻不同。一個成員必須同時信任其他兩人時，才願意坦誠表達自我。而且對團體凝聚力的感受，也有待三人完全彼此相互信任才能體驗到。所以，每增加一人時，信任的發展便愈緩慢，團體凝聚力的成長也愈需要較長時間。再則，兩人與三人以上的團體在團體壓力的感受也不相同。在兩人關係之中，相互的壓力較緊張，其結果常有支配與順從關係的局面，不容易維持均勢。當其中一人自覺力量不如另一人的時候，這個人可能會與對方爭抗衡，也可能會退縮為被動的狀態，以維持兩人之間的平衡。當形成三人關係的團體時，人際間的壓力將變得較緩和，但是也容易流於兩人聯合對抗另一人的局面。例如，當兩人交談之中，忽然沈默下來，對於誰先來打破沈默局面的壓力，兩人都同樣感到很大。但是，有三人存在情況就要輕鬆多了，甚至會產生兩人催促

4 團體諮商實務

第三人發言的舉動，以減輕個人對壓力的負荷。

由上面的敘述，可以了解人數與團體動力的發展非常密切，團體動力是產生治療功能的依據。因此，人數不宜太多，適當的團體壓力是必要的。然而，人數過少則對意見和觀念差異的包容力也相對減少。所以，至少要五至七人以上的情況以包容較多的差異。但是，人數的增加，其最多數量要以仍然可以容許每個成員都有機會發言和相互傾聽為限。過多的人數，成員缺乏在團體中自我表達的機會，信任和團體凝聚力的發展也緩慢，將佔據太多團體的時間。而且，個人在團體中毫無壓力時，可以完全不必努力，甚至隱藏自己，以致不能從團體中獲益。由於這個道理，團體輔導通常可用較大的團體進行，但人數也不宜過大。團體諮商和團體治療則通常需要在對人數有適當限制的小團體中進行。

第二節 團體諮商的意義、性質和目的

一、意義

團體諮商（group counseling）是用以協助個人的一種有計劃的團體過程。雖然其協助的對象為個人，然而絕對不是在團體中進行個別諮商。團體諮商的性質、功能、過程和技術的運用與個別諮商都有很大區別。當然在團體的領導上也不同於一般團體的領導。因此，

團體諮商員（又稱為領導者），必須經過專業訓練才能勝任，否則可能使成員遭遇不可彌補的團體傷害。

「團體諮商」一詞的定義在 1930 年代仍相當模糊，常被人視為團體輔導或個案會議（case conference）的同義詞。直到輓近學者們才有較一致的看法。

Gazda, Duncan 和 Meadows (1967) 在調查一群從事團體諮商的學者意見之後，得到一統整的定義：

團體諮商為一個動力的人際過程，以意識的思想和行為作核心，並具有容許性的多種治療功能，導向現實、舒洩、互信、關心、了解、接納和支持。在小團體中，經由成員與諮商員分享切身的憂慮而創造了治療的功效。團體成員主要為正常人，惟各有不同的憂慮，尚不需要深入的改變人格（p. 306）。

Cohn 等人（1973）在團體諮商：理論、研究與實施一書中，對團體諮商有扼要闡述：

團體諮商是一種動力的人際過程，由此個人在適應的正常規範中與一群同儕及一名專業的諮商員共同試探問題和情感，以改變自己的態度，以便更有能力處理發展方面的問題。（p. 49）

他們認為「動力的人際過程」是指團體中成員互動所形成的一種團體凝聚關係。這種關係繼續在成員之間變動和發展，以致形成一個令人滿意而具解決問題的氣氛。在團體過程中祇處理正常適應範圍內的個人行為，舉凡病態人格、文化偏差症狀、極端的攻擊和懷恨者都

6 團體諮商實務

不在團體諮商的工作範圍。同時，他們認為專業訓練的諮商員必須具備團體諮商的必要能力，這些能力包括有良好的諮商經驗、對人格動力理論有所認知，以及具有良好的人際溝通技術。

由上所述，對團體諮商可以有較明確的概念。通常具有實用性的定義，必須同時具有操作性，能包括團體的過程、氣氛、目的、成員及領導等要素。茲將團體諮商的意義界定如下：

團體諮商為發展人際關係的動力過程，經由具備專業訓練的諮商員與成員的互動，成員得以在學習的過程中互助，重新評鑑自己的思想、情感和行為，進而在這個安全的實驗性社會情境之中嘗試新的行為，改變自己不滿意之處或解決個人的問題，以充分達到自我成長和發展。

二、性 質

團體諮商的本質即學習的過程。茲分別就其構成要素加以探討，以明其性質。

就其過程而言：團體諮商是一個發展人際關係的過程。人際關係的發展旨在創造助人過程所需要的情境和氣氛。因此，領導者與成員、成員與成員、成員個人與團體、領導者與團體等的互動非常重要。在互動中不但促使人際關係的成長，也產生諮商所需要的氣氛。此外，尚可視為一種學習和協助的歷程。成員在團體中獲得回饋、示範和鼓勵，得以選擇自己的新行為方式，並有模仿、練習和試驗的機會。

就其氣氛而言：氣氛是指團體經驗所給予每個成員的心理環境。其產生主要是來自每個成員對於其他成員對自己的看法和感覺，以及

對其他成員的看法和感覺所產生的種種知覺。由這些知覺形成個人對團體中人、事、物的一般態度。因此，每個成員所感受的團體氣氛，即其對團體的知覺。在團體諮商的情境，必須締造相互尊重、信任、容許、親切、接納等氣氛才能協助成員鬆弛自我防衛，充分試探自己及願意嚐試新的行為。

就領導而言：團體諮商的領導方向和一般團體的領導不同，主要在催化人際關係的發展，創造具治療功用的氣氛，使成員能感到安心地自我開放。領導者在團體中不是扮演出主意、作決定的角色。這些事可由成員的意願自行承擔。領導者也不在團體中扮演具象徵性的領導，或作為團體的核心人物。他的任務是在運用個人的專業技術和人格特質，以協助成員運用團體資源來滿足個人需求。當然，領導者也不為成員承擔他們自己必須肩負的責任，例如成員個人的行為結果，改變自己的生活局面等。因此，就專業角度來看，領導者不一定必須是團體當中智商最高的人，他祇是一個在助人專業上「知道較多」的人。成員則為感覺到自己的問題存在，却不知道問題癥結何在？更不知道如何去解決的人。因此，團體中的成員也只是「知道較少」的人，而不是較笨的人（Trotzer, 1977）。此外，也不意味着領導者比成員更有學問。俗云：「當局者迷，旁觀者清」，領導者就是一位較有了解能力的旁觀者。

就成員而言：團體諮商的成員通常為人格正常的個體。他們所要解決的問題多數是生活型態的問題、個人或社會認同的問題、作決定的問題或發展任務有關的問題，而不是涉及人格核心部分需要改變的問題。在團體中每個成員都有自己的地位和角色，這是給予他們有歸屬感的來源。基本上，每個人都是平等的，不因其社會地位、名望、職業而異。

8 團體諮商實務

就目的而言：團體諮商的目的很難以文字陳述，有時亦難以見諸具體事實。一般而言，其目的主要在滿足個人情緒的需求。在團體中，成員得以明瞭自己的情緒，真正面對自己的情緒衝突。也可能經由了解自己和他人而領悟到如何作決定。通常個人目標的達成與否和個人的參與程度有密切關聯。

從以上敘述可以很清楚了解團體諮商的本質絕對不是在團體中進行個別諮商，更不是由於諮商員的時間不足以提供個別諮商服務，而將他的當事人集合起來，以便利用集體方式處理。顯然，團體諮商在各方面都是獨特的。因此，參加團體諮商的成員需求也有別於個別諮商之中當事人的需求。

三、目的

了解團體諮商的意義和性質，可以使團體領導者明白自己在團體中的角色和功能。了解團體諮商的目的，則能給予領導者方向。然而，在理論假設上諮商團體並不像一般球隊或軍隊有其團體目的。諮商團體只是一種手段或工具，只有成員才有他們參加團體的個人目的。領導者不可能，也不可以利用成員去執行團體任務和完成任何不當意圖，甚至利用團體來滿足領導者個人需求。然而，若無目標指引，領導者便缺乏方向。因此，諮商團體只有一般性的目標。盡管團體種類也許不同、成員不同，然而團體需要有一些方向。

Dinkmeyer 和 Muro (1971)認為團體諮商宜注意八項一般性目標：

- 1.協助成員認知和了解自己。
- 2.發展更能自我接納和增進價值感。
- 3.發展社會技巧和人際能力，以便能處理個人在各方面的發展任

務。

4. 促進自我指導、解決問題及作決定等能力。同時，能產生學習遷移，以便應用到日常課室中和社會裏。
5. 發展對他人需求的覺察力，以提昇對自己行為責任的認識。
6. 學習作個具同理心 (empathy) 的聽者，不但聽到對方的話，也聽出其中的情感。
7. 能夠表裡一致，正確表達自己的想法和信念。
8. 協助成員建立具體目標，並承諾去實踐。

Mahler (1969) 則提出十項一般性共同目標：

1. 探索自己做人的意義。
2. 以自己的看法發展更大的自信。
3. 學習更了解他人，更確實傾聽他人說話。
4. 統整個人的情感和思想。
5. 獲得更有效的社會技巧和行為。
6. 檢討個人目前價值觀，並發展新的價值觀。
7. 提供安全氣氛以供成員適當探索和處理情緒。
8. 學習對個人行為更具責任感。
9. 探索自己與他人的關係，尤其是與父母、教師、同儕、兄弟姐妹。
10. 協助個人學得更自然，減少防衛心理，開放情感及增進享受生活和經驗的能力。

上面學者所示各項目標，實際上已包括了一般性目標及過程目標。茲綜合以上觀點，列舉五大目標作為帶領團體的指引：

1. 協助成員增進正向的自我觀念：幫助成員了解自己、接納自己，並對自己有正向的評估，肯定個人價值。

10 團體諮商實務

- 2.協助成員發展對人的能力和技巧：能正確認知自己與他人的關係，了解他人與自己的差異、敏察他人需求和情感，並且有良好人際溝通技巧。
- 3.協助成員增進人格的統整：使成員在情感、思想、行為三方面的表達更統整和一致，並作個表裡相符的人，祛除不當的防衛心理，生活得更自在。
- 4.協助成員更具解決問題的能力：在團體中不但使成員有機會解決個人憂慮之處，更能從解決問題過程獲得解決問題的技巧和能力。
- 5.協助成員培養有目標的生活：不只擬具改變的具體目標和步驟，以便去實踐。更重要能體驗有方向的生活對個人的意義，從而能逐步自行訂定各階段的生活目標。

第三節 團體輔導、團體諮商與團體治療

團體輔導、團體諮商和團體治療 (group psychotherapy) 都是團體法的一種。團體法是指運用團體過程和動力的知識作為處理團體人際關係和任務的策略及技術的方法(Bormann, 1969)。除了前面三種團體之外，常見的團體法還有團體討論、學習團體 (T- Group)、敏覺訓練團體 (sensitivity groups)、會心團體 (encounter group)。

團體輔導可適用於任何情境或機構，用以提供個人所需要的資訊的一種服務。通常以學校實施團體輔導最為普遍，主要用以預防發展

階段中可能產生的各種問題。內容包括教育、職業、個人及社會發展的各種知識和技巧，而這些知識和技巧並不包括在一般科目教學之中，却又有助於個人了解自己和他人之用。學習過程的性質主要為認知性和智慧性活動，改變態度和情緒則屬於副學習，非團體輔導的直接目標。通常可利用班級團體來進行，當然人數不宜過多，超過四十人以上可能效果受影響。進行的主題多數由教師選擇和安排（Tolbert, 1978），因此在實施過程領導者必須負責籌劃、組織和指導。使用的技術，包括講解、討論、電影、幻燈片、閉路電視、木偶劇、學生作報告、請人講演和座談等方法，與一般教學技術極相似。負責團體領導者為諮商員（學校中稱為輔導教師）或一般教師均可。常見的團體輔導如新生的始業輔導、我國國民中學的指導活動課、美國小學裡的「了解自己與他人」（DUSO）、中學的團體輔導課（group guidance class）、實施親職教育的父母團體（parent group）等。

Trotzer（1977）認為：「團體輔導參與的成員主要特徵是知道自己要做什麼，祇是不知道如何去做而已」（P.21）。因此，團體輔導與教育一樣，相當重視環境的影響力、實施的內容，以及主題的選擇，以便從事預防和成長的輔導。

團體諮商雖然在內容方面與團體輔導相似，涵蓋了教育、職業、個人及社會發展方面的課題。不過傳統上團體輔導以認知為主，團體諮商則以改變個人情感、態度和行為為主要功能。因此，團體諮商必須透過高度的團體凝聚力之下，成員彼此分享個人的憂慮和關心之事產生團體中的影響力。所以，不宜使用像團體輔導一樣人數較多的團體。通常其為關係相當親密的小團體型態。實施過程非常重視對成員個人意識行為（conscious behaviors）的探討，再評鑑個人的想法、情感和做法以協助個人解決生活中各方面的問題。談論的話題通

12 團體諮商實務

常由成員自行決定和選擇。領導者最主要責任在利用語言的技術催化團體的互動，引導團體注意的焦點在「此時此地」的團體互動及個人行為和情感。

Gazda (1984) 認為團體諮商具有預防、成長和矯治三項功能：

1. 預防：適應能力及功能良好的成員，在個人生活中的「風暴點」(rough spots)，例如青春期，若因團體諮商成功，將使其順利渡過而不遺留人格缺陷。則這種團體諮商具有預防功能。
2. 成長：團體諮商也能提供成員各種誘因和激勵動機的產生，就個人最感興趣之處去作改變。例如使個人有動機去採取行動，發揮最大潛能導向自我實現。這便是團體諮商的成長功能。
3. 矯治：這項功能是指團體諮商能協助具有自我挫敗行為 (self-defeating behavior) 的成員復原。尤其能快速的復原，而不產生其他情緒副作用。這些成員通常若無團體諮商的介入，個人沒有辦法脫離那些問題。

團體治療顧名思義以治療為本，Corsini (1957) 曾有一簡明的定義：「團體治療之過程在正式組成和受保護的團體中進行，同時估計經由特別化與控制下的團體互動，協助個人獲得人格和行為方面迅速改變」。

團體治療的特點是包含支持、再造、深度分析、集中在下意識 (unconscious) 的探討，以情緒問題和神經病患為對象的長期性工作 (Brammer & Shostrom, 1964)。確實需要這種團體的成員，都是某些方面不正常、病態或有嚴重情緒障礙的人。處理的重點顯然必須放在個體的人格動力和發展上，期望透過治療來改變人格結構或給予再教育。因此，團體治療和團體諮商最大差異是在實施的對象，而不是實施的過程。