

● 高等院校应用型专业心理学系列教材

团体心理辅导

GROUP COUNSELING

主 编 张永红
副主编 刘先强 刘 箭
吕 莉 徐远超
吴强中

本书系统地介绍了团体心理辅导的各种理论和技术，
阅读本书将使你获得专业的心理学助人技巧。



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

● 高等院校应用型专业心理学系列教材

团体心理辅导

GROUP COUNSELING

主 编 张永红

副主编 刘先强 刘 箭 吕 莉

徐远超 吴强中



西南师范大学出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

团体心理辅导 / 张永红主编. —重庆:西南师范大学出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5621-6564-4

I. ①团… II. ①张… III. ①集体心理学—心理辅导
IV. ①C912.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 010470 号

团体心理辅导


TUANTI XINLI FUDAO

主 编 张永红

副主编 刘先强 刘 莉 徐远超 吴强中



责任编辑: 何雨婷

封面设计:  周 娟 钟 琛

排 版: 重庆大雅数码印刷有限公司

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路1号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

http: //www.xscbs.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 重庆美惠彩色印刷公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 19.5

字 数: 440千字

版 次: 2014年2月 第1版

印 次: 2014年2月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-6564-4

定 价: 35.00元

前言

2012年底,教育部发布了《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订版)》,在第四项第九条中再次强调了心理咨询室建设的重要性,明确指出:“心理辅导室是心理健康教育教师开展个别辅导和团体辅导,指导帮助学生解决在学习、生活和成长中出现的问题,排解心理困扰的专门场所,是学校开展心理健康教育的重要阵地。”团体心理辅导在我国开展时间并不长,却具有相当广阔的应用前景。近年来,在国家教育部拟定的关于构建心理健康教育体系、实现全员性心理健康教育目标中,团体心理辅导作为一种高效、经济的重要途径,扮演着至关重要的角色。随着心理学在社会各个领域中的应用得越来越多,除传统的心理学、教育学类专业将心理学作为必修课程外,大量其他的应用类专业也囊括了一些心理学的相关课程。可以说,只要是涉及与人打交道的学科,都会开设相应的心理学课程。这也对应用型专业心理学类教材的编写提出了新的要求,团体心理辅导教材的编写也不例外。相对于个体心理咨询而言,团体心理辅导是将有共同需求的一部分人聚集到一起,在专业团体领导者的带领下,通过科学设计的团体聚会,帮助团体成员克服成长中的困难与障碍,消除症状,改善认知,调节情绪,改变行为,以维护成员心理健康,培养其健全人格。团体内的人际交互作用,促使个体在交往中通过观察、学习、体验,从而认识自我,探索自我,接纳自我,并学会面对其在学习、职业和个人发展等方面可能遇到的成长课题。团体心理辅导以团体为核心,重视小组动力,通过关系的冲突与抗拒、团体的凝聚、希望的重塑、主动的转变、尝试新行为等过程协助来访者深度、持久地成长。团体心理辅导具有应用性广、经济、有效等特点。目前,它被广泛应用于大中小学心理健康教育、危机心理援助、婚姻家庭咨询、企事业单位团队建设等领域,对培养健康的个体、营造美满的家庭、形成良好的人际关系、构建和谐的社会,以及心理疾病的预防、治疗和康复等起着积极且重要的作用。所以,团体心理辅导对社会发展进步具有重要的现实意义。

本书共九章,包括团体心理辅导的基础知识、发展历程、理论基础、团体过程、影响因素、常用技术、结构练习、方案设计、团体评估及应用举例。本书是作者十多年来在心理学领域学习研究以及培训经验的积累与总结,有三大特点:

第一,理论与实践相结合。用简洁清晰的文字介绍了团体心理辅导的理论知识,强调与生活经验相配合,每章都有“生活中的心理学”和“扩展阅读”板块,能够让学生更好地将理论知识运用到实际生活当中,了解最新的研究动态。

第二,学术性与实用性并重。书中涉及多门学科、多个学派的理论知识,带有较强的学术性。另外,团体心理辅导本身就是咨询的一种应用方式,其实用性很强,本书在内容陈述上,力求学术性与实用性并重;在内容取舍上,强调实用性,注重作为应用型

专业学生所必需的一般的、较定论的基本理论知识,让学生获得基本的团体心理辅导基础知识。

第三,创新性和操作性并重。本书结构上突破了传统教材模式,书中许多生活实际案例增加了可读性,在不失专业的基准上赋予了本书更多的趣味性,这是一大创新,同时也增加了本书内容的可操作性。

本书的大纲由张永红(西南大学)、刘先强(成都大学)、刘箭(四川文理学院)、吕莉(四川师范大学)、徐远超(长沙大学)、吴强中(内江师范学院)共同编制。各章撰写人员如下:第一章,张永红;第二章,梁英豪、曹娇;第三章,曹娇,刘先强;第四章,刘箭、张京玉;第五章,梁英豪、张京玉;第六章,吕莉、龚泽玲;第七章,徐远超、龚泽玲;第八章,曹娇、吴强中;第九章,徐远超。全书由张永红、刘先强、刘箭、吕莉、徐远超、吴强中进行统稿,曹娇、张京玉、龚泽玲协助进行了部分工作,最后由张永红定稿。在此感谢各位编写人员的辛勤劳动,感谢西南师范大学出版社对本书的大力支持。

本书适合高等院校心理学专业以及其他心理学应用类专业作为教材使用,同时也适合作为企事业单位团体心理辅导的培训教材。

由于主客观原因,本书不可避免存在一些缺点甚至错误,我们真诚地欢迎广大读者批评、指正。

编者

2013年10月22日

目 录

第一章 绪论

- 第一节 什么是团体心理辅导 2
- 第二节 为什么要进行团体心理辅导 10
- 第三节 团体心理辅导的发展历程 14

第二章 团体心理辅导的理论基础

- 第一节 团体动力学理论 23
- 第二节 相互作用分析理论 28
- 第三节 社会学习理论 34
- 第四节 人际沟通理论 39

第三章 团体领导者

- 第一节 什么是团体中的领导 49
- 第二节 团体领导的条件 57
- 第三节 团体领导的角色与功能 62
- 第四节 团体领导者伦理 70

第四章 团体过程及影响因素

- 第一节 团体心理辅导的过程 83
- 第二节 团体过程的实质 94
- 第三节 影响团体过程的因素分析 101
- 第四节 团体凝聚力与团体气氛 113
- 第五节 团体过程中特殊成员及其应对 119

第五章 团体心理辅导的方法和常用技术

- 第一节 团体心理辅导的一般方法 130
- 第二节 团体心理辅导中常用的技术 141

001

目
录





第六章 结构式团体练习

- 第一节 结构式团体练习 153
- 第二节 结构式团体练习的类型 157
- 第三节 结构式团体练习的应用举例 163

第七章 团体心理辅导的设计与实施

- 第一节 团体心理辅导方案设计的原则与内容 181
- 第二节 团体心理辅导方案设计的步骤与各阶段活动要点 190
- 第三节 团体心理辅导方案的组织与实施 196

第八章 团体心理辅导的评估

- 第一节 团体心理辅导评估的基本内容 207
- 第二节 团体心理辅导评估的理论模式 216
- 第三节 团体心理辅导的评估方法 224

第九章 团体心理辅导的应用领域

- 第一节 儿童团体心理辅导 236
- 第二节 老年团体心理辅导 243
- 第三节 学校团体心理辅导 250
- 第四节 家庭团体心理辅导 254

- 附录 1 团体咨询师职业道德指南 259
- 附录 2 “我的心情我做主”——中学生情绪管理团体心理辅导方案 266
- 附录 3 认识你自己——大学生自我探索团体 274
- 附录 4 “明明很爱你 明明想靠近”——夫妻关系问题协调团体心理辅导方案
..... 283
- 附录 5 参考答案 290
- 附录 6 参考文献 299

第一章 绪论

科诺普卡(Konopka)认为：“无论什么样的人，只要能慢慢地融入团体的情境中，自然能与他人发生相互作用，也就能在其中慢慢地改变自己。”团体是人们生活的基本单位，人们在团体中完成社会化，习得价值观念与社会规范，形成自己独特的人格品质，获得社会认同与情感满足，团体在人们日常生活中的作用非常重要。而团体心理辅导为参加者提供了一种良好的微型、具体的社会活动场所，创造了一种信任、温暖、支持的团体范围，使成员能够以他人为镜，反省自己，深化认识，同时成为他人的社会支持力量。本章着重学习团体心理辅导的基本概念、特点、功能、类型；了解为什么要进行团体心理辅导，团体心理辅导有哪些目标，以及进行团体心理辅导必须坚持的原则等。





第一节 什么是团体心理辅导

一、团体心理辅导的概念

团体是一个常见的概念,经常出现于我们的学习、工作和生活中,但对于一个标准团体是如何构成的,有什么特征,在不同的领域,理解可能有些差异。因此,我们有必要先解释清楚团体的概念和特征。团体(group),也称小组、群体,是具有相同目标的两个或两个以上的人以某种方式结合在一起的集合体。具体而言,团体由两个或多个个体组成,他们知道彼此并相互依赖,因为他们为共同的目标努力;在这个团体中,他们相互影响,知道谁是团体的一员,谁不是,有特定的角色或者作用,但团体只在一定时间内具有团体成员的关系。

不同学者对团体的理解也不尽相同。美国社会学家伯吉斯(Burgess)在《人格和社会群体》中将团体定义为“若干互动的具有特定人格的个人集合”。拓朴心理学的创始人勒温(Lewin)则认为:“不管团体大小、结构及活动如何,所有称为团体的都需要建立在其成员彼此互动上。”哈默斯(Hamas)指出:“团体就是指一群人彼此互相沟通一段时间,以使每个人不需要通过他人,能与其他人面对面地沟通。”贝斯(Bass)认为:“团体是指一群人的集合,团体的存在对于他们有报偿价值。”贝克(Beck)在《社会心理学》一书中概括了团体的不同界定:“团体的概念,关键是它的所有成员彼此之间必须以一种可观察到的和有意义的方式相联系;个体间的互动使他们成为一个群体。”肖(Shaw)认为:“团体是两个或两个以上的人彼此互动并相互影响。”综合以上各种看法,所有的团体都有一个共同点:团体成员间存在互动,即团体成员间的关系是平等的,会相互影响,相互促进。对于团体的构成,霍曼斯(Homans)认为,构成团体必须具备以下几个要素:第一,任务活动,即人们为达到目标所从事的活动;第二,相互作用,是指人们在完成任务的活动中,团体成员在认知、情感、意志、行为等方面的相互影响;第三,情感,即个人之间以及个人与团体的情感反应,它虽然不容易被直接观察到,但是通过人们的活动和相互作用一般可以表现出每个人的态度、感受、意见和观点。

心理辅导(psychological counseling/ guidance),也称咨商、咨询,是由受过专门训练的辅导者,运用心理学的理论、方法与技术,通过语言和非语言的交流,给被辅导者以帮助、启发和教育,使被辅导者改变其认识、情感、行为和态度,解决其在学习、工作、生活等方面出现的问题,促进被辅导者认知、情绪、人格和社会适应能力的改善。心理

辅导有广义和狭义之分,广义的心理辅导包括心理咨询、心理治疗、教育和心理测验,而狭义的心理辅导只限于双方通过面谈、书信、电话和网络等手段由辅导者向被辅导者提供心理援助的过程。

团体心理辅导(group psychology counseling/guidance),也称团体辅导、小组辅导、团体心理咨询,是团体成员在团体的情境下,借助团体的力量和各种心理辅导技术,通过团体内的人际互动,使团体成员自知并自助,进行观察、学习、体验、讨论,从而达到消除症状、改善认知、调节情绪、改变行为、培养健全人格的目的。对团体心理辅导的界定也有很多不同认识,这里不一一列举。但普遍认为,团体心理辅导至少应该包含以下内容:团体心理辅导对象为具有相同问题或在某方面有共同成长意愿的人组成的有共同目标和凝聚力的有序组织;通过活动的形式给予辅导;团体心理辅导以人的成长、发展为中心,强调助人发展的功能,相信被辅导者的潜能,相信人有能力帮助自己,辅导者所起的作用为助人自助;团体心理辅导强调团体动力,团体活动中人际交往与互动对人的影响。吴武典提出团体心理辅导必须具备以下四项要素:第一,温暖、真诚、支持、信任、同感的助人性的团体情境;第二,持续、有动力、有目标的团体历程;第三,有效、负责,经专业训练的领导者;第四,能促使成员“顺势而为”并遵守团体规范的团体压力。

通常情况,团体心理辅导、团体心理咨询与团体心理治疗没有进行严格的区分,是同一个意思。卡文(Carvin,1997)认为,团体心理辅导、团体心理咨询和团体心理治疗在目的、知识与理论应用、问题解决、介入方式与技术等方面有很多共同之处。(详细情况见表 1-1)。但也有学者认为这几个概念是不同的,李郁文在《团体动力学:群体动力的理论、实务与研究》中指出了三者的区别。(见表 1-2)。本书统一使用团体心理辅导这个概念,在以后的章节中不再进行具体的区分。

表 1-1 团体心理辅导、团体心理咨询、团体心理治疗的共同点

目的	虽然各种团体工作所强调的重点有所不同,但是所有团体工作的目的均在于预防个人社会功能的缺失,提供个人需要的资源,协助个人善用其长处,充分发挥其个人功能,也协助功能受损者康复
知识与理论应用	虽然不同的团体工作所依据的理论重点和应用有所不同,但是所有团体工作都应用小团体的理论作为发展团体、领导、问题解决等的依据
问题解决	虽然不同的团体工作的问题不同,面对团体的角度也可能有些不同,但是所有团体工作者均有以一个问题为焦点的共同特征
介入方式与技术	不同团体工作者常运用许多相似的介入处理方式和技术。比如,都使用催化团体过程、增进成员情感表达的策略、角色扮演、行为预演等技术





表 1-2 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	团体心理咨询	团体心理治疗
对象	正常人	正常人	患者
目标	知识、信息的获得	促进想法、情绪、态度行为的改变	人格重建、人格改变和治疗
功能	预防性、发展性	预防性、发展性、矫治性	矫治性、临床性
领导者	教师或咨询员	咨询员	心理治疗师
行为层面	意识的认知活动	意识、情绪问题和行为	意识及潜意识的心理、思想、情绪问题和行为
动力过程	不太重视团体动力	非常重视团体过程与动力	重视团体过程与动力
方法	一般教学活动技术,传授知识、提供资料	咨询技术、引导探索、自我觉察	治疗技术以分析、解释行为
人数	以班级人数为原则	6~12人	以人数少为原则
实施地点	学校、机构	学校心理健康教育机构、社区等	医疗诊所、医院心理科
实施时间	定期	短期	长期

二、团体心理辅导的特点

相对于个体心理辅导,团体心理辅导具有实践性、高效性、趣味性、普及性、易迁移性等特点。因此,在心理健康教育、人际关系问题解决中具有更强的适用性和更明显的成效。具体体现在以下几个方面:

首先,对于每一个具有众多社会联系的团体成员而言,心理与行为的影响因素众多。参加心理辅导团体的益处是,团体提供了一种共同的身份,无论是彼此交换信息、解决问题、探索个人价值观念,还是发现共同情感,同一团体的人都可以提供更多的观点与资源。团体成员不仅自己接受他人的帮助,同时还能学习模仿多个团体成员的适应行为,从多个角度洞察自己,也可以成为帮助其他成员的力量。当多个成员聚集在一起时,他们会发现自己的困扰并不是独一无二的,许多人拥有类似的担忧、想法、情感和体验,这种体验对克服困扰非常有帮助。在团体情境下,成员之间的互相支持、集思广益及共同探寻解决问题的办法等,客观上减少了对领导者的依赖。

其次,多个为共同目标而来的成员聚在一起进行团体活动,可以节省大量的时间和精力,也可以满足人们对心理辅导日益增加的需要。与团体辅导相比,个别辅导是辅导者与来访者一对一进行的帮助指导,每次辅导面谈需要花 50 分钟到 1 小时的时间;而团体辅导是一个领导者同时与多个成员的互动,不仅节省辅导的时间与人力,符合经济的原则,提高了辅导的效率,还可以缓解心理辅导人员不足的矛盾。而且,人在

团体中接受辅导还有间接学习的价值。成员们既有机会听到和自己类似的忧虑,也可以通过观察他人怎样解决个人的问题而受到启发,可以学到更多的知识和解决问题的办法。

再次,团体辅导效果较为持久,容易迁移。团体辅导创造了一个类似真实社会生活的情境,为参加者提供了社交的机会。团体是社会的缩影,成员在团体中的言行往往是他们日常生活行为的复制品。在充满安全、支持、信任的良好团体气氛中,通过示范、模仿、训练等方法,参加者可以尝试某些新技巧和行为,如应聘、交友、沟通、自我表达等。练习这些技巧将促进成员更有效地生活。如果在团体中能有所改变,这种改变会迁移到团体之外的现实生活中。

最后,团体心理辅导特别适合作用来改善人际关系。相对而言,青少年的社会化程度不高,社会经验相对较少,在学校或社会里发生人际关系冲突后就会躲避与人接触,这些问题在团体心理辅导的过程中可以得到改变。那些常年与同学、同事不能相处的人,也可由团体心理辅导来改善人际关系的适应性。如果个体因为缺乏客观的自我评价、缺乏对他人的信任、过分依赖或过分武断而难以与他人建立和保持良好的、协调的人际关系,也可以通过团体心理辅导来矫正。

当前,在学校教育特别是心理健康教育中,团体心理辅导发挥着重要作用。学校团体心理辅导让学生通过观察、体验来认识自我,接纳自我,解决他们在学业、人际关系、价值观等方面颇感困惑的问题。道宁(Downing)指出了学校团体心理辅导有以下优点:学生了解、体验到自己是被其他学生支持的,以获得公德心和增强自信心;让每个学生能够从与别人的相互关系中找到自己的利益,学生将可以得到单独与咨询员接触所不能得到的利益;鉴别需要特别予以援助的学生;增进个别的咨询,团体的经验可以提高辅导的需求,达到更好的成熟;有利于发展社会性,团体中所获得的社会化经验可以促进学习与改进行为;可以提高矫治效果,更好地洞察组员;使咨询员可以与更多的组员接触,这种接触可以帮助学生克服羞怯,减轻压迫感和改善自己的态度;学生获得安全感,增强自信心;为组员提供接近咨询员的机会和增强学生的求助动机;综合各种教育经验以获得最大的利益,经过团体讨论使方法明确化后,将有助于学生对学校的各项活动感到有意义,能够认识更和谐的关系;松弛学生的紧张和不安,使辅导者和教师的工作将更加有效。

虽然团体心理辅导的应用很广泛,大多数情况下效果良好,但也会存在一些负面影响。例如,由于团体成员的数量过多,容易产生冲突和竞争,进而造成伤害;如果团体成员的自我暴露过多,其他成员没有保密,容易伤害到自己;有些成员迫于团体的压力,容易从众;有些团体成员会过度依赖团体来完成工作,在团体中解决问题可能会花费更长的时间。雅各布斯(Jacobs)等列举了团体成员在团体中容易出现的一些问题:在话题间跳来跳去;试图控制讨论;谈话像是闲聊而不具有私人性质,也没有中心内容;注意力散漫;羞怯和退缩;对领导者发怒;对其他成员愤怒;试图强迫他人说话;试图向





团体成员宣讲道义和宗教；因为是被迫参加而怀有抵触情绪；不喜欢其他成员；不再参加这个团体。

三、团体心理辅导的功能

为什么需要用团体的形式来进行心理辅导？理由很多。例如，为了满足成员归属感的需要，为了制造一种平等的氛围，为了提供更多的信息，为了实现共同的目标等，这使得团体心理辅导的应用十分广泛。究其原因，团体心理辅导这种形式能够在以下几个方面产生作用：

（一）教育功能

团体心理辅导的过程是一个借助成员之间的互动而获得自我发展的学习过程。为了适应社会生活，每一个人都需要培养人际关系技巧，提高人际交往能力，建立和谐的人际关系。在团体中，成员可以相互学习如何有效地交往，如何解决问题、进行决策、表达意见、进行有效的沟通等。通过团体成员间的相互作用，学习对自己、对他人、对团体的理解洞察，并掌握如何处理这些人际关系的技能。在团体中，参加者可以彼此交流信息，互相模仿，检验现实，尝试与创造性地学习人际关系的技巧，承担社会责任等。

（二）发展功能

人的心理发展是受人类社会环境制约，在社会生活条件下及人际交往过程中实现的。维果茨基(Lev Vygotsky)指出，人的高级心理机能的发展由社会文化所决定，是通过语言符号的中介作用而不断内化的结果。团体是一种微型的社会环境，能促进团队成员良好的心理发展和成熟，培养健全的人格。每个人在成长的过程中都会不断地遇到困难和挫折，如果能在人生成长的相应时期克服一些不可避免的困难，人便能获得心智成长。参加团体心理辅导的主要是健康的正常人或在一定时期有某些烦恼的正常人；参加的动机多与自我探索有关，通过培养和增加自尊和责任感，对自己、对他人、对环境、对未来充满希望，从而达到促进个人发展的目的。

（三）预防功能

团体心理辅导是预防心理问题发生的最佳途径。在团体心理辅导的过程中，成员在团体中可以更好地了解他人，接纳他人和满足归属、互谅、互助、互爱的需求。成员之间通过彼此交换意见，互诉心声，探讨目前的问题和今后可能遇到的难题，以及研究可行的解决方法，可以增进对问题处理能力的培养，可以预防和减少心理问题的发生，促进个体心理健康。此外，在团体中通过帮助他人改变也有助于自身成长和防患于未然，达到预防心理障碍产生的效果。

(四)矫正和治疗功能

团体活动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,容易取得比较好的效果。对有特殊心理问题的人,通过团体特有的疗效因子,如团体中所提供的支持、关心、感情宣泄等,可以协助其改变人格结构,增强自觉,达到康复的功能。例如,在团体中,个人的问题或困扰可以通过一般化作用而勇于面对,通过澄清与反馈获得了解,通过净化作用与洞察获得疏解。

四、团体的类型

因分类标准不同,团体具有多种类型。

根据团体目标的不同,雅各布斯等将团体划分为七种类型:教育团体、讨论团体、任务团体、成长和体验团体、咨询与治疗团体、支持团体、自助团体。教育团体中,领导者为成员提供不同的主题信息,有时作为教育者,有时作为讨论的推动者,对于会期的次数和每次会期的长短,没有固定模式。例如,学生学会学习技巧的团体、学习减肥方法的团体等。讨论团体是围绕有关主题进行讨论,目标是为参与者提供分享观点、交流信息的机会,领导者主要充当推动者的角色,对于讨论的主题他并不需要比团体成员拥有更多的知识。例如,读书俱乐部、时事讨论团体、生活风格团体等。任务团体是需要完成特定任务的团体。例如,会议、决策讨论、谈判等。成长和体验团体由希望体验置身于团体中的感觉或者希望对自我进行探索的成员组成。例如,敏感团体、领悟团体以及会心团体等。咨询与治疗团体由咨询师和因为生活中的某些问题而来到团体的成员组成,咨询师将焦点集中在不同的个人及其问题上,然后成员在咨询师的指导下试着彼此帮助。支持团体由一些带有相同问题的成员组成,团体的会面很有规律,成员相互间交流思想和情感,并通过相互帮助来解决问题和焦虑。例如,康复中心的老人、残障人士、未婚妈妈等。自助团体现在非常流行,是由一群具有共同兴趣或面对相同困难的人组建的一个群体支持系统,一般由非专业人士领导,领导者和成员有类似的问题。最著名的自助团体是1935年6月10日创建于美国的匿名戒酒协会(Alcoholic Anonymous,简称AA)。从它诞生至今的70多年里,协会的戒酒方案已经使两百多万名嗜酒中毒者受益,从嗜酒的泥潭中走出来,得到了全面康复。有资料表明,近年来协会在亚洲、欧洲和拉丁美洲有较大发展。2000年,大约150个国家有协会的活动,分会超过99 000个,会员总数在全世界已经超过一百万人。

根据团体的功能,可分为成长性团体、训练性团体和治疗性团体。成长性团体是通过成员间的相互作用,协助成员自我认识,自我探索,从而自我接纳和自我肯定,促进个人成长的团体。训练性团体是注重成员生活技能的提升与正向行为建立的团体,如人际关系训练团体、身心松弛工作坊等。治疗性团体是注重经验的解析、人格的重





塑与行为的重组的团体。

根据团体成员的背景和问题性质可分为同质性团体和异质性团体。同质性团体是指团体成员的年龄、学历、生活经历、心理困扰、需要解决的问题相似,如未婚青年团体、减肥团体、压力适应团体、学习困难儿童团体、情绪调控训练团体等。其特点是成员间容易沟通、理解,凝聚力强,支持性较高。异质性团体是指团体成员的某些背景或个人特质不大相同。其特点是成员间能取长补短,相互学习,有利于新的行为的形成。

根据团体活动有无设计和目标可分为结构性团体和非结构性团体。结构性团体是为了帮助成员学习,根据团体所要达到的目标,设计活动,引导成员参与学习。其特点是目标明确、角色分明、活动内容安排有序,但成员自主性和自发性行为减少。非结构性团体强调团体成员的自主性,领导者配合成员的需要、团体动力的发展与成员彼此的互动关系来决定团体的目标、过程和运作程序。领导者的主要任务是促进成员的互动,对团体的目标与方向很少介入。

此外,根据人数来分,有大团体(35人以上)、中团体和小团体(20人以下);根据成员参与来分,有开放性团体和封闭性团体;根据时间来分,有密集型团体与常态型团体等。

生活中的心理学

团体心理辅导在生涯决定中的应用

以下的生涯决定的团体心理辅导是依照克伦伯兹(Krumboltz)等人(1974)关于以团体辅导方式进行生涯决定的设计而实施的。克伦伯兹等人将生涯决定的实施分成五个阶段,每个阶段内又有一至二个重要的步骤,循序渐进。案例中将五个阶段分为五次聚会,在具体实施中,可以依照情况将每一聚会分成一次、两次或多次的团体活动。设计这套计划的目的是,不仅希望个人能将它应用到生涯问题的解决上,还能够通过学习迁移广泛地应用在一生的各种问题的解决上。计划也可以个别实施,但以团体方式实施优点较多,可以通过团体成员的互动而达到较佳的学习效果。

聚会一:建立个人目标及时间表

1.单元目标:(1)每一位成员能建立至少一个生涯目标;(2)每一位成员能承诺参加6小时的团体讨论以及4~6小时的个人研究。

2.咨询过程:(1)团体成员彼此介绍;(2)透过脑力激荡,建立团体常规;(3)咨询员界定行为目标的范围,介绍目标发展的实际过程;(4)团体每两人一组,彼此协助建立个人的目标;(5)宣布每一个人的目标,与团体成员共同讨论;咨询员适时给予指导强化;(6)咨询员介绍时间表的建立对团体成员的重要性;(7)综合整理。

聚会二:行动阶段

1.单元目标:(1)使成员熟悉生涯资料系统以及可能要用到的测量工具;(2)解释应用评量工具及职业资料系统的目的。

2.咨询过程:(1)团体成员回忆上次聚会时各人所建立的目标;(2)说明本次聚会的目标;(3)实施以及解释职业兴趣测验;(4)职业兴趣测验的讨论(咨询员也参与),每一个人选定二至三种预备探索的职业或专业。

聚会三:资料搜集

1.单元目标:(1)介绍生涯资料的资源,说明其用意及使用方法;(2)介绍生涯探索所需要的职业资料。

2.咨询过程:(1)讨论生涯资料在生涯探索及决定过程中的地位;(2)说明各种印刷媒体的形式,确定将要访问的地点;(3)咨询员提出体验职业经验的模拟表演方式;(4)讨论各种体验职业经验的做法;(5)每一团体成员均提出自己在生涯资料搜集方面的目标;(6)通过团体内的互动,每位成员承诺在以后两周内预先看完所有职业资料;(7)决定下次聚会时间时,检讨一下各人的成果以及承诺。

聚会四:分享资料和预估结果

1.单元目标:(1)每一个成员能分享整理后的资料;(2)每一个成员能选择一个暂时的生涯方向作为进一步探索的准备。

2.咨询过程:(1)先行界定讨论的方式以及内容格式;(2)在口头报告时,每一团体成员与其他人分享整理后的职业资料;(3)每一位团体成员均报告暂时的选择结果,说明选择的原因,以及下一步探索的想法;(4)咨询员综合每个人的报告,介绍评估某一职业或事业方面取得成就所需的资料;(5)咨询员随时协助团体成员估计选择某项职业成功的机会,或者看看是否需要再回到前面的步骤。

聚会五:重新评价、暂做决定或循环

1.单元目标:(1)分享在不同职业中成功的概率;(2)提供必要的刺激,以确认对某项事业前程的决定,或改变方向回到做决定过程的前一阶段;(3)检讨所做的决定。

2.咨询过程:(1)每一位成员扼要介绍其所选择的职业,并说明其预估成功把握的可能性;(2)团体成员预先设定下一步的做法;(3)准备追踪辅导。





复习巩固

1. 与个体心理辅导相比较, 团体心理辅导有哪些特征?
2. 团体心理辅导有哪些功能?
3. 雅各布斯将团体划分为哪几种类型?

第二节 为什么要进行团体心理辅导

一、团体心理辅导的价值

团体心理辅导在很多领域都有应用,可以满足人类的多种需求。团体心理辅导之所以受到欢迎,其原因是对于个体心理辅导而言,团体心理辅导有独特的价值。美国心理学家卡普其(Capuzzi)和柯瑞(Corey)在《20世纪90年代心理咨询展望》一书中,详细列举了团体心理辅导的重要性:在团体中发展信任的气氛以促使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;增进自我接纳和自我尊重;澄清生命的价值并探索人生哲学;能容忍他人并能接受和尊重不同的个体;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;能敏锐地感知他人的需要;能增加关心他人的能力;学会将团体中学习到的经验运用到自己的日常生活之中。团体成员既可以在团体活动过程中学习技能,也可以在团体之外掌握新技能。更重要的是,在团体的人际互动中,个体可以通过团体的领导者和成员的反馈以及自我的不断领悟,从而逐步成长。同时,个体通过观察和模仿他人也可以将其通过团体培养的能力迁移到解决日常生活的类似问题中。除此之外,团体心理辅导还在以下几个方面有独特价值:

第一,团体心理辅导不同于一般的团体活动。我们都很熟悉团体,在日常生活中,我们常常归属于不同的团体,如家庭、班级、朋辈团体、户外运动小组等,经常花时间参与团体活动。所以,有人就会认为没有必要去加入团体进行专门的心理辅导,认为要花专门的时间、精力甚至是经费没必要,还怕被别人说成是有心理疾病。其实,这种说法有失偏颇。

团体心理辅导具有专业性。正规的团体心理辅导都是由受过专门的心理辅导训练的人来组织的,掌握了专业的心理学理论和方法,在辅导前进行过周密的准备。准备包括两个方面:一是心理准备,包括对特定问题的理论学习,对于类似问题、案例的