

心理咨询与治疗系列

Group Counseling Strategies and Skills

团体咨询的策略与方法

【美】Ed E.Jacobs, Robert L.Masson, Riley L.Harvill 著 / 洪 炜 等译



中国轻工业出版社

心理学丛书——心理咨询与治疗系列

Group Counselling Strategies and Skills

团体咨询的策略与方法

Ed E. Jacobs

【美】 Robert L. Masson 著

Riley L. Harvill

洪 炜 等译



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

团体咨询的策略与方法 / (美)雅各布斯(Jacobs, E. E.),
马森(Masson, R. L.), 哈维尔(Harvill, R. L.)著; 洪炜等译.
—北京: 中国轻工业出版社, 2000.10
(心理学丛书·心理咨询与治疗系列)
书名原文: Group Counseling Strategies and Skills
ISBN 7-5019-2714-6

I. 团… II. ①雅… ②马… ③哈… ④洪…
III. 咨询学 IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 17996 号

丛书策划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃束 责任终审: 滕炎福

版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

*

出版人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: wqtw@public3.bta.net.cn

电 话: (010) 65262933

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印 张: 16.50

字 数: 360 千字 定 价: 28.00 元

书 号: ISBN 7-5019-2714-6/G · 150

著作权合同登记 图字: 01-99-0440 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有 · 翻印必究

译者的话

《团体咨询的策略与方法》(中文版)几经波折终于与读者见面了。

在国内,近年来有关心理咨询和心理治疗方面的书籍已不少见,但系统介绍有关团体咨询方面的理论及其技术方面的书籍还很少。我们很高兴有机会将这方面的精华介绍给大家。

这本书的书名冠以“咨询”的字样,其实其内容不单是为心理咨询的专业工作者所用的。如在本书的前言中所指出的那样,这本书是专为咨询者、社会工作者、心理学工作者,以及其他领导这样那样群体的人员而写的。更进一步来说,所有与“群体”(三人以上)工作有关的人员也都会从中得到启示。本书不仅对与团体工作有关的一些基本概念作了扼要介绍,更重要的是在具体的应用技术方面作了详实的解释,并配以大量的案例作为演示,为我们掌握这些方法辟以捷径。

由于国内在团体工作方面可供参阅的资料较少,我们也少有参与团体咨询的直接经验,可能还由于文化方面的差异,我们的翻译显得有些直白。但力求不失原著的基本涵义,不“缺斤少两”地将原作者的意思转达给中国读者。如能对您的工作及知识结构多少有些借鉴的话,则是对我们及原作者的最高奖励。

译者

2000年10月

前 言

《团体咨询的策略与方法》(第三版)提供了关于团体咨询的深刻见解,并着重介绍了如何有效领导团体的知识与技术。这本书是专为咨询者、社会工作者、心理学工作者,以及其他领导这样或那样群体的人员而写的。我们在领导群体中的积极态度反映了我们的信念,即领导对于群体的计划与行动负有主要的责任。我们发现在许多机构——学校、医院、康复机构、精神卫生中心的领导都必须主动参与激励群体的过程。因此,本书讨论了许多不同类型的团体并介绍了基本的及高级的技巧,书中包括群体对话在内的一些例子可以帮助读者理解怎样有效地运用这些技巧。由于不断接收到读者关于这些例子的有效作用的反馈,我们在第三版中增加了更多的例子。

本书的目的在于将团体咨询的传统理论概念与实用策略及特殊练习结合起来。我们认识到,由治疗师、学校咨询员、药物和酒精依赖咨询者、护士以及其他从事服务行业的人员所承担的工作——领导群体是最艰难的职业工作之一,因而我们的目标是在理论与实践之间架起互相连接的桥梁,为初学者和有经验的从业者提供详细的操作方法。由于美国社会正变得越来越具多元文化,我们在这一版本中还收录了有关领导来自不同种族文化群体的大量参考资料及建议,并增添了对于团体咨询过程的进一步讨论。

本书前三章是对团体领导的一个概述。在这几章里,我们讨论了群体的不同类型、领导的方式、现代理论的应用、团体动力学、团体中的治疗性力量、团体的过程及目标。第一章我们介绍基于影响治疗原则基础上的团体领导方法,这是一种积极的、多渠道的咨询方法。第一章在讨论领导方式的内容中,我们将向读者呈现领导团体的不同方式,并详细分析人际间以及个人的领导方法之区别。在这一版本中,我们是根据目标和重点来划分章节的,这样可以更好地说明每一个主题。第三章则专门用来说明团

体的目标。

第四、五、六章的内容包括策划与领导一个团体所需的基本的及高级的技术，还包括启动团体咨询的第一、第二次活动所用到的特殊策略和技巧，这些技巧有总结、澄清、有效运用眼睛与声音，等等。在关于策划团体咨询的章节中，有对样本计划的详细讨论。第五章的重点为团体咨询的第一、第二次活动，主要介绍在首次活动中领导者必须注意的方面，并举了大量例子说明怎样启动不同种类的团体咨询。此外，我们还讨论在第二次或后来的活动中，哪些技术可用于小组成员的相互介绍以及向小组介绍新成员。

第七章着重阐述在小组中建立、保持和加深主题的重要性。我们在这一章中呈现了建立主题的多种方法，并讨论了在一次咨询中控制主题深度的一种方法——深度表。第八章讨论如何有技巧地激活沉默的组员以及阻止闲聊或分散小组注意力的组员，在这一版本中专门增加了有关阻止小组成员的技术应用实例。

在第九章里，我们通过许多例子来说明如何进行在团体中轮换发言及成对的活动方式。第十、十一章则进一步介绍其他的练习方法，像写作、运动、幻想、创造性活动等等。其中着重增加了有关运动的许多新的、独特的练习以及创作道具的运用。我们还提供了如何介绍和操作练习的一些技术，并讨论了应用某些特殊练习时所涉及的伦理问题以及需要特别注意的方面。

第十二章主要介绍在团体咨询最主要的中间阶段所需要的策略与技巧，包括向群体的领导者演示如何为中间阶段要涉及的话题作准备，特别是与性有关的问题，还有对赞同、宗教、自我评价的需要等内容。文中将讨论到信任与责任，领导者在这一阶段容易犯的通病，以及提高团体咨询有效性的各种策略。第十三章专门介绍领导治疗性小组所必需的方法与技术，本次版本我们对这一章的内容作了较大的修改以便更为清楚地说明我们进行小组治疗的模式。我们还讨论了领导者的角色与责任、治疗的过程、特殊技巧以及常见的错误，以及其他小组成员在场的情况下对某个成员进行治疗的方法。

第十四章阐述如何结束单个咨询和整个团体咨询过程。第十五章则讨论怎样对待有问题的小组成员（如说话迟缓、消极的组员），怎样处理困难情境（比如阻抗、与性有关的情感，还有组员之间的相互冲突）。第十六章涉及特定人群的特殊问题，例如儿童、青少年、夫妻、老年人，此外还有药物依赖者、离婚的人、性虐待的幸存者、酒精依赖的成人与儿童。第十七章介绍了有关辅助领导、法律与伦理方面、科学研究及评价技术的一些观点。我们还讨论了对团体咨询者的训练以及该项工作的发展前景。

为方便阅读，书中通用“他”与“她”来代表领导者和群体成员，这里不对性别作具体划分。同样，本书中“咨询”与“治疗”的概念也是可以互换的。

在此我们要向所有为本书第三版提供建议的朋友和学者表示我们最诚挚的感谢，同时也要感谢在领导群体咨询过程中与我们共同克服困难的合作成员。

Ed E. Jacobs
Robert L. Masson
Riley L. Harvill

Group Counseling Strategies and Skills (《团体咨询的策略与方法》)

Copyright © 1998 by Brooks/Cole Publishing Company, A division of International Thomson Publishing Inc.

ALL RIGHTS RESERVED. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the Publisher.

Authorized Edition For Sale In P. R. China Only

目 录

第一章 导言	1
谁有资格领导团体	2
领导团体治疗的理由	2
团体的类型	7
团体咨询与个体咨询	27
理论的运用	28
我们的团体治疗途径：冲击疗法	29
多文化背景下的团体咨询	29
团体领导风格	30
由领导者指导与由团体指导	31
领导的功能	34
富有成效的领导者需要什么条件	35
团体中可能出现的问题	38
结束语	39
第二章 团体的阶段、团体过程以及治疗性力量	40
团体的阶段	40
团体过程	43
不同类型团体的团体动力学	46
治疗性力量	52
过程与内容	66
结束语	67
第三章 团体的目的	68
确定团体的目的	70
关于团体目的的一些常见问题	72

单次会面团体的目的	77
结束语	77
第四章 计划	79
团体组建前计划	79
“大图”计划	86
会面计划	87
计划会面阶段	89
会面样板计划	99
制定计划时常犯的错误	105
结束语	109
第五章 开始：第一、二次会面	110
第一次会面	110
第二次会面	142
结束语	149
第六章 团体领导者的基本技巧	151
积极倾听	151
反射	152
澄清和提问	153
总结	155
微型演讲和提供信息	157
鼓励与支持	158
基调的设定	159
塑造和自我流露	162
眼睛的应用	164
声音的应用	172
领导者能量的运用	174
识别同盟者	174
多文化理解	175
结束语	175

第七章 焦点	177
建立焦点	177
固定焦点	181
转移焦点	186
深化焦点	192
结束语	195
第八章 打断与引导	196
打断	196
引导	216
总结	231
第九章 轮换发言和结对活动	233
轮换发言	233
两人小组	251
总结	261
第十章 练习	263
为什么运用练习	263
何时运用练习	267
练习的类型	268
书写练习	268
总结	295
第十一章 练习的介绍、指导及处理	297
介绍一种练习	297
指导练习	305
处理练习	312
总结	324
第十二章 指导中期阶段的团体	326
计划与评估	326
中期阶段的领导技巧和技术	332
中期阶段的主题概要	338

中期对特殊团体的领导策略	347
中期阶段常犯的错误	350
总结	354
第十三章 团体中的咨询与治疗	356
治疗团体的目标	356
建立治疗团体	357
团体治疗中领导者的角色与责任	359
团体治疗的过程	362
实施团体治疗的技术	372
注重过程的治疗	386
深层次的治疗	389
在非治疗团体中开展治疗	389
主持治疗团体常犯的一些错误	391
结束语	393
第十四章 会谈或团体的结束	395
结束期	395
团体的结束阶段	415
结束语	429
第十五章 对问题的处理	431
顽固的谈话者	431
支配者	435
捣乱者	435
“急救”人员	435
消极的成员	437
抵触的成员	438
想“难倒领导者”的成员	441
对沉默的处理	443
处理有关性的情感	444
哭泣的处理	445

处置互相敌对的成员	448
请求一个成员离开	451
应付带有偏见的、心胸狭隘的或迟钝的成员	452
结束语	454
第十六章 与特殊人群一起工作	455
儿童	455
青少年	457
夫妻	459
成瘾行为的求助者	462
老年求助者	464
有慢性疾病或残疾的求助者	467
性虐待的幸存者	471
已离异或正在离婚的求助者	473
酗酒者的已成年子女 (ACOA)	474
结束语	476
第十七章 团体咨询中的一些问题	477
协同领导	477
伦理学上的考虑	483
法律问题	490
评估团体	491
研究	495
对团体咨询者的培训	495
未来	497
关于领导团体的最后思考	497
附录：团体咨询师职业道德指南	499

第一章 导言

如果你是一个新上任的团体领导者，或者是一个试图学习团体领导艺术的学生，你也许会认为自己对团体的了解甚少，特别是当你认为自己从未置身于一个团体时更是如此。实际上，我们每个人都有某种团体生活的经验，比如在学校班级里、在定向辅导课程中、在职业培训中、在周日学校的聚会上、在员工的集会以及在咨询或支持性的治疗团体中。这些经验中，有些非常有价值，有些则毫无用处，情况如何，取决于该团体领导者的能力。

对你而言如果学习团体咨询是一项新的任务，那么你可能会问自己这样一些问题：

- 领导一个团体的优势何在？
- 团体可以分成哪些种类型？
- 在团体中会发生什么情况？
- 我该为我的团体做些什么准备？
- 如果没人开口讲话我该怎么办？
- 如果某个人讲得太多我该怎么办？
- 我该用哪种领导风格？

本书的目的就在于回答这些问题。在书中，我们提供了大量的知识、实际案例、提示和技术，这些内容都将增加你对团体动力学的理解并可提高你作为团体领导者的效能。我们相信，阅读本书会改善你对于所有类型的团体、训练和会议的领导能力。我们将重点置于技巧、技术和领导的艺术。

在本章我们将讨论一些基本问题：谁有资格领导团体，领导团体的理由，团体的类型，团体咨询与个体咨询，理论的运用，在多重文化背景下的团体咨询，团体领导风格，领导功能，成为

一个有成效的领导者需要的条件，以及团体中可能出现的问题等等。

谁有资格领导团体

对于任何一个处于帮助、教导或督导他人位置的人来说，懂得如何领导团体都是非常有益的。专业人员如咨询师、心理学家、社会工作者、精神病学家、牧师、管理者以及教师都可以运用团体来促进他们与人交往的工作。正如 Gladding (1996) 所说：“在帮助那些有着类似问题和困扰的人时，团体辅导是一种经济而有效的方法。咨询师如果把自己可以胜任的工作仅局限于个体咨询的话，他也就限制了自己可以提供服务的范围”。Conyne, Harviu, Morganett, Morin 和 Hulse - killacky (1990) 讨论了在 21 世纪社会将如何要求咨询和治疗师有能力来领导咨询团体、心理治疗团体、预防团体和社区发展组织。现在，越来越多的学校和各类机构中的管理人员要求他们的咨询师有领导团体的能力。

领导团体治疗的理由

Corey (1995) 是这样开始他的团体咨询课程的：“尽管在社区机构中依旧有提供个体咨询的场所，将服务内容仅仅局限于这种模式已经不实用了，特别是在现在这个财政紧张的时代。团体咨询与治疗不仅可以让治疗者与更多的来访者一起工作，而且团体治疗过程本身对于学习也有独特的优越性”。有许多理由可以解释为什么要采用一种团体途径。对于所有的团体而言，有两个理由是共同的：团体途径更有效率，并且团体可以提供更多的资源或观点。应用团体途径的其他一些理由还包括：“和别人一样”的感觉，“归属”的体验，练习新行为的机会，反馈的机会，通过倾听和观察他人行为而间接学习的机会，与真实生活场景的相

似性以及遵守承诺的压力。

效率

使数个为共同目标而来的来访者聚在一起作为团体进行活动，可以节省大量的时间和精力。例如，一位需要对 300 个学生负责的学校咨询师，如果只采用一对一模式的话，在一个学年内，只能见每个学生一次。然而，通过应用团体方法提供建议，价值观澄清，个性成长，提供支持或解决问题等，这位学校咨询师可以满足更多学生的需要。团体途径提供了一种基本框架，可以保证最有效地应用时间，将服务提供给最大数量的学生。在某些情况下，如需要向居民、患者或囚犯讲解一些政策及有关程序时，团体途径当然也可以节省时间。如果一位督导发现她的员工对某个问题有不同的观点，那么，将这些人集中起来开个会比进行个人会面更有效率。在大多数学校和机构中，专业人员将团体的方法整合到了他们所有的工作程序中，以应付不断增加的业务负荷。仅仅面对个人的工作已成为他们的一种“奢侈”。

“和别人一样”的体验

许多人认为，他们的某些体验是自己所独有的。让人们聚集在一起时，他们就会发现：自己并不是独一无二的，许多人拥有类似的想法和体验。当团体成员交流个人的担忧、想法和情感时，他们常常会感到惊异：团体中的其他人有着相似的忧虑。Yalom (1995) 讨论到人们聚在一起的价值时，应用了“普遍性”这个词。在下面这些情境中，“和别人一样”的体验会很有帮助。

- 死去孩子的父母
- 怀孕的青少年
- 新到一所学校的孩子

- 新近离婚的人
- 艾滋病患者

资源和观点的多样化

不论他们是在交流信息、解决问题、探索个人价值还是发现他们的共同情感，同一团体的人都可以提供更多的观点，从而提供更多的资源。Shulman (1984) 应用“分享资料”一词来描述呈现于团体中的多种资源的相互作用。团体成员经常会提到：参加团体最有价值的一个方面是提出并讨论了各种各样的观点。当仅有两个人聚在一起时，他们很可能有着相似的信息、价值观或看待世界的方式。而在团体聚会时情况就会改变——成员们会有多种多样的观点和想法，从而使聚会的经历不仅有趣而且颇有价值。

归属的感觉

咨询与心理学领域的作者们早已指出人类对于归属感的强烈需求。通过属于某个团体，这种需求可以部分地得到满足。成员们经常彼此间认同，然后感到自己是整体的一部分。已经证明在其中归属感很有裨益的团体包括：老兵团体、妇女团体、男性团体、有前科者团体、成瘾者团体、有成瘾行为的青少年团体、残疾人团体，以及老年团体。这些团体的成员陈述说：被接受的体验是团体最重要的特征之一。对于青少年来说，这一点尤为重要，这也许解释了为什么在中学里各类团体如此流行。

技巧练习

团体提供了一个安全的练习场所，团体成员们在真实生活场景中尝试某些新技巧和行为之前，可以在一个支持性环境中先行练习。可以探索的新行为近乎无限。成员们可以练习应聘工作的