



团体咨询：

策略与技巧

Group Counseling: Strategies and Skills

(第五版)

[美] Ed E. Jacobs
Robert L. Masson 著
Riley L. Harvill

赵 芳 杨静慧 许 芸 译
郭本禹 赵 芳 审校



高等教育出版社
Higher Education Press

心理咨询与心理治疗系列

主要内容

本书是作者多年从事心理咨询与心理治疗工作的经验总结，也是作者多年从事心理咨询与心理治疗工作的经验总结。本书共分五章，第一章介绍心理咨询与心理治疗的概述，第二章介绍心理咨询与心理治疗的理论，第三章介绍心理咨询与心理治疗的技能，第四章介绍心理咨询与心理治疗的实践，第五章介绍心理咨询与心理治疗的伦理。本书可作为高等院校心理学专业及相关专业的教材，也可供从事心理咨询与心理治疗工作的专业人员参考。

团体咨询： 策略与技巧

(第五版)

张新荣主编
周美蓉副主编



高等教育出版社

图字:01-2006-5110号

Group Counseling: Strategies and Skills

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

Copyright © 2006 Brooks/Cole, a part of Cengage Learning

Original edition published by Cengage Learning. All Rights reserved. 本书原版由圣智学习出版公司出版。版权所有,盗印必究。

Higher Education Press is authorized by Cengage Learning to publish and distribute exclusively this simplified Chinese edition. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only (excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan). Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

本书中文简体版由圣智学习出版公司授权高等教育出版社独家出版发行。此版本仅限在中华人民共和国境内(但不允许在中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区)销售。未经授权的书出口将被视为违反版权法的行为。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

ISBN: 978-704-025230-9

本书封面贴有 Cengage Learning 防伪标签,无标签者不得销售。

(Thomson Learning 现更名为 Cengage Learning)

图书在版编目(CIP)数据

团体咨询:策略与技巧:第5版/(美)雅各布斯(Jacobs, E. E.),
(美)马森(Masson, R. L.), (美)哈维尔(Harvill, R. L.)著;赵
芳,杨静慧,许芸译.北京:高等教育出版社,2009.2

(心理咨询与心理治疗系列)

书名原文:Group Counseling: Strategies and Skills

ISBN 978-7-04-025230-9

I. 团… II. ①雅…②马…③哈…④赵…⑤杨…⑥许…
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 195926 号

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京外文印刷厂

开 本 787×960 1/16
印 张 28.5
字 数 530 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2009 年 2 月第 1 版
印 次 2009 年 2 月第 1 次印刷
定 价 46.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 25230-00

前 言

《团体咨询:策略与技巧》(第五版)着重介绍了有效领导团体的实践知识和技术,对团体咨询提供了一种深刻见解。本书适用于咨询师、社会工作者、心理学家以及其他领导各类团体的人员。我们对团体领导的积极态度反映了一种信念,那就是领导者要对团体的计划和行动承担主要责任。我们发现,在绝大多数机构——学校、医院、康复机构、心理卫生中心——领导者必须在推进团体中起到十分主动的作用。所以,在本书通篇中,我们讨论了许多不同类型的团体,介绍了基本和高级的技巧。许多示例(包括来自团体的举样性对话的示例)有助于读者理解有效的领导者如何运用这些技巧。在这一版中,我们增加了更多的示例(包括相当多的与学校有关的示例),因为不断收到读者反馈说这些例子是很有帮助的。

本书的目的是对团体过程的传统理论及概念与合适策略及具体练习加以整合。我们认识到,由治疗师、学校咨询师、药物和酒精依赖者咨询员、矫正咨询者、护士以及从事助人职业的其他人员所承担的团体领导是最艰难的职业工作之一。我们的目标是在理论和实践的鸿沟之间架起桥梁,为初学者和有经验的从业者提供详细的操作方法。虽然某些团体需要不同的或另外的技巧,但是本书所呈现的绝大部分技巧,可以适用于几乎所有的团体。在每章中,我们都谈到了咨询师、社会工作者、矫正官员、牧师、护士和可能阅读本书的其他读者的需要。

第五版新增加了整整一章来阐述各种理论在团体中的运用。在这一章中,我们提供了许多领导者运用理论深化焦点的有用例子。本书还新增加了一节关于特殊人群的,其内容更多地涵盖了关于团体工作的多元文化问题。

组织构架

针对这一版,我们对是否应该依据评审者的建议改变章节的排列顺序产生了争论。我们尝试了三四种不同的方法来重新排列章节,但最终还是决定保持以前版本的章节构架,因为这样符合我们教授团体咨询课程的方式。我们先教授概览和基础技巧,然后是计划、如何开始一个团体、高级技巧,接着是如何结束

团体,最后两章涵盖了特殊人群和相关问题。尽管许多教育者实际上是在讲习班的头一两周内就让学生阅读这最后两章。如果根据本书将如何被使用来安排章节可能会更好,但是我们没有那样做,我们挑选了一种适合大多数人的顺序。那些当前正在领导团体的读者可以阅读那些他们即刻需要的有关章节。

本书的前三章是对团体领导的概述。在这几章中,我们考察了团体的各种类型、领导风格、当代理论的应用、团体动力学、团体的治疗性力量、团体过程和团体目标。在第一章,我们介绍了以冲击疗法原则为基础的团体领导取向,它是一种积极的、多感官的咨询取向。另外,我们在第一章中还清晰地呈现了领导团体不同方法的图景,并详细讨论了个人和人际领导取向的差异。这一版中,我们在第二章增加了更多有关雅洛姆的治疗性力量的陈述。第三章则强调了团体目标明确的重要性。

第四、五、六章包括了计划和运行团体所需的基本的和高级的技术,还包括了开始团体的第一、二次会期所需的特殊策略和技巧。第四章讨论了团体计划。第五章的焦点放在团体的第一、二次会期上,描述了领导者在首次会期必须考虑的许多不同方面。我们列举了许多示例来说明如何开始不同类型的团体。我们还呈现了在第二次或后续会期中介绍成员及新成员的技术。第六章重点阐述了领导团体的基本技巧,讨论了总结、澄清、有效运用眼神等技巧。在有关团体计划的章节中,有一些详细讨论过的计划示例。

第七章肯定了确立、固定和深化团体焦点的重要性。我们呈现了“确立焦点”的创造性方法,并讨论了深度表——一种监控会期深度的工具。

第八章阐释了巧妙地激活沉默成员的技术以及阻止闲谈或分散团体焦点成员的技术。

第九章通过大量的示例,概述并举例说明了轮流发言及两两组对的基本做法。

第十、十一章扩展性地讨论了其他练习。书写、运动、幻想和创造性练习都是这两章概述的练习。许多新颖和独特的练习(包括运动)和创造性道具的使用都是这一版增加的。我们呈现了介绍和进行练习的技术、运用这些练习所涉及的伦理问题和需要特别注意的方面。

第十二章致力于阐述关键的团体中间会期中所需的重要策略和技巧。我们为领导者提供了一种方法,用来应对中间会期的话题。我们详细讨论了四个主题:性、赞赏的需要、宗教和自尊。我们还谈及了信任和承诺,某些领导者在这一阶段常犯的错误,以及提高团体有效性的各种策略。

第十三章是一个新的章节,是关于团体中理论的运用。关于在团体中怎样运用理论,这一章提供了对五种理论的简要论述以及许多关于如何在团体中运用理论的示例。本书涵盖了各种理论,这不同于我们所见过的其他任何一本关



于团体的著作。

第十四章专门强调了领导治疗团体的基本技巧和技术。我们讨论了领导者的角色和责任、治疗过程、独特的技术和常见的错误。我们还概述了在其他成员在场的情况下对某个成员进行治疗的方法。

第十五章包括了结束会期和团体的技术。

第十六章提供了问题成员(如长篇大论者、消极者)和情境(如抵抗、与性有关情感、成员之间的冲突)的处理策略。

第十七章涉及特殊人群的特殊问题,例如儿童、青少年、夫妻、老人,以及药物依赖者、离异者、性虐待的幸存者、酒精依赖者的成年子女等。在这一版本中,我们增加了一节关于处理多元文化问题的新内容。

第十八章提供了对协同领导、法律和伦理问题、研究和评估技术的思考。我们还讨论了对团体咨询员的训练和团体工作的未来前景。

为了简化表述,我们通用“他”和“她”来代表领导者和团体成员,也交换使用“咨询”和“治疗”这两个专业术语。

致谢

我们要向为本书的第五版贡献观点和见解的许多朋友与学生表达我们的诚挚谢意,同时也要向在团体领导这个领域里与我们共同面对困难的许多工作坊参与者表达我们的谢意。

我们还要感谢那些鼓励我们重新评估本书各个章节的评审者。正是由于他们的努力,我们认为第五版更具有时代性、更加贴近当今实践者的需要。我们真诚感谢盖路德特大学的杰弗里·路易斯(Jeffrey Lewis)、新泽西的威廉·帕特森大学的波拉·R. 丹齐格(Paula R. Danzinger)、查珀尔·希尔的北卡罗来纳大学的帕特里克·阿科什(Patrick Akos),还有亚当斯州立学院的泰里·麦卡特尼(Teri McCartney),她评审了最早期的书稿。还要感谢温思罗普大学的帕特里克·阿科什(Patrick Akos)、约翰尼·桑德斯(Johnny Sanders),佛罗里达大西洋大学的拉塞尔·A. 萨贝拉(Russell A. Sabella),里弗福尔斯的威斯康星大学的托马斯·J. 鲁索(Thomas J. Russo)和泰里·麦卡特尼(Teri McCartney),他们评审了最后的书稿。

我们还要感谢莎拉·布朗(Sarah Brown),她为补充本书的测试练习做了非常出色的工作。

我们也要感谢我们的编辑玛奎塔·弗莱明(Marquita Flemming)先生,他是一位非常好的合作伙伴,是他的工作确保了本书得以及时出版,谢谢他对我们工作的热情支持。感谢参加我们的工作坊并给予我们支持的人,你们对我们工作的热情是非常值得感谢的。也把我们的感谢送给琳达·汤姆森(Linda Thom-



son),她作为再版编辑的辛苦劳动使我们的书阅读起来更方便;还要送给维亚尔·基尼奥内罗(Viara Quinones),他为我们准备了本书的索引。最后我们要感谢为了这本书的出版作出努力的所有 Brooks/Cole 人,这是一个合作得非常好的团队。

感谢我们的编辑和校对人员,他们为本书的出版付出了巨大的努力。
感谢我们的设计人员,他们为本书的出版付出了巨大的努力。
感谢我们的印刷人员,他们为本书的出版付出了巨大的努力。
感谢我们的发行人员,他们为本书的出版付出了巨大的努力。
感谢我们的销售人员,他们为本书的出版付出了巨大的努力。
感谢我们的客服人员,他们为本书的出版付出了巨大的努力。
感谢我们的物流人员,他们为本书的出版付出了巨大的努力。
感谢我们的财务人员,他们为本书的出版付出了巨大的努力。
感谢我们的法务人员,他们为本书的出版付出了巨大的努力。
感谢我们的行政人员,他们为本书的出版付出了巨大的努力。
感谢我们的其他人员,他们为本书的出版付出了巨大的努力。

致谢

我们要向本书的编辑和校对人员表示衷心的感谢,他们为本书的出版付出了巨大的努力。
我们要向本书的设计人员表示衷心的感谢,他们为本书的出版付出了巨大的努力。
我们要向本书的印刷人员表示衷心的感谢,他们为本书的出版付出了巨大的努力。
我们要向本书的发行人员表示衷心的感谢,他们为本书的出版付出了巨大的努力。
我们要向本书的销售人员表示衷心的感谢,他们为本书的出版付出了巨大的努力。
我们要向本书的客服人员表示衷心的感谢,他们为本书的出版付出了巨大的努力。
我们要向本书的物流人员表示衷心的感谢,他们为本书的出版付出了巨大的努力。
我们要向本书的财务人员表示衷心的感谢,他们为本书的出版付出了巨大的努力。
我们要向本书的法务人员表示衷心的感谢,他们为本书的出版付出了巨大的努力。
我们要向本书的行政人员表示衷心的感谢,他们为本书的出版付出了巨大的努力。
我们要向本书的其他人员表示衷心的感谢,他们为本书的出版付出了巨大的努力。



译者序

团体咨询是通过团体内人际交互作用,促使个体在团体交往中通过观察、学习、体验,认识自我、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,以发展良好适应性的助人过程。

由于团体咨询的独特之处和已被验证的功效,在国外及我国港台地区已被广泛应用于学校、企业、医院、社区、司法、服务机构等各个领域。近年来,随着我国社会的进一步发展和人们对心理健康需求不断的增加,团体咨询也越来越受到重视并开始应用,成为心理健康教育、心理咨询工作、管理培训的一种新的发展趋势。但团体咨询在我国的发展只有十多年的时间,目前仍处于发展初期,不论是在理论研究,还是在实际运用及团体领导者的培训方面,发展得都不成熟。因此,有必要进一步引进国外的研究和著作。

我们翻译的这本《团体咨询:策略与技巧》是2006年出版的第五版。三位作者伊德·E.雅各布斯、罗伯特·L.马森和赖利·L.哈维尔均长期从事团体咨询的研究、教学和培训,不但对团体咨询的理论与技术有独到的见解,而且积累了丰富的临床经验。他们积多年研究与实践不断修正与完善的这本《团体咨询:策略与技巧》是一本享誉世界的团体咨询理论与技术的教科书,着重介绍了有效领导团体的实际知识与技术,既系统阐述了团体咨询内容与过程,也详细展示了具体实务的细节和示例。作者们不慌不忙,睿智而从容,细致而周到,娓娓道来,真正让读者感觉阅读本书的过程就像在做一次惬意的旅行,什么时候欣赏风景,什么时候驻足思考,什么时候休息,什么时候回顾所得,甚至如何为以后的旅行做准备都一一道来,读起来轻松自然,收获满满。

由于本书的第一作者伊德·E.雅各布斯是冲击治疗学会的创建者,所以本书明确提出,它的团体咨询取向是建立在冲击疗法基础之上的。这是一种积极的、创造性的、多感官的、由理论驱动的咨询取向,“显示了对案主学习、改变和发展方式的尊重。强调的是使咨询清晰、具体并引人深思,而非模糊、抽象和具有情绪性”。贯彻冲击疗法的基本原则是本书区别于其他团体咨询著作的一个重要特点。

本书的第五版与前面几版相比,有以下几个方面的修改和补充:第一,增加了整整一章(第十三章)的内容,详细地介绍了团体咨询的几个重要理论,强调了团体理论对于团体实践的重要性,有了这些理论做基础,读者对团体咨询技术



的理解与应用会更有整体感和方向感;第二,增加了一节(第十七章)处理多元文化问题的新内容,特别强调了咨询者需要根据被咨询者的文化背景做多元文化分析的重要性;第三,几乎在每章后都增加了练习,使得读者在阅读的过程中还有参与,并在参与的过程中回顾与反思;第四,增加了大量示例,将一些技术运用的细节和情境阐释得更加具体和明晰,读者理解起来也更加清楚和准确;第五,增加了更多强调雅洛姆(Yalom)的治疗性力量和团体工作的各个阶段的内容(第二章);第六,增加了关于合作领导团体的新内容;第七,根据实践经验的发展,对一些知识与技术的理解和运用做了相应的修正。此外,还增加了上一版以来的新近参考文献,列出了相关网站的地址。

团体咨询一直是我的研究领域,十多年的研究、教学与实践,让我一点点、一步步领略了它的魅力,这次有幸翻译本书,让我再次折服于其中。人活在团体中,终其一生就是从一个团体进入另一个团体,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。我真诚地希望团体咨询的知识与技术可以被越来越多的国人所认同和接纳,而专业助人者可以利用团体更好地帮助人们成长、适应和改变。正如本书作者所说,在所有助人专业活动中,团体咨询是最艰难的专业工作之一,希望本书的翻译可以让更多有志于领导团体、期待接受团体咨询的人士从中获益。

团体咨询是一门涉及多个专业(如心理学、社会工作专业等)的学科领域,在不同的学科领域,对团体咨询的有些术语表述习惯不尽相同,如 client,在心理学领域多译为“来访者”;在社会工作领域多译为“案主”。再如 session,在心理学中多译成“会面”和“会谈”,而在社会工作领域大多时候将其译成了“会期”。尽管我读的是心理学博士学位,但我现从事的是社会工作专业,所以,对有些术语的译法,我采用的是社会工作专业的表述习惯,特此说明。

本书是由我的博士生导师郭本禹教授推荐给我翻译的。初稿由杨静慧、许芸和我共同翻译,由我对译稿进行统校,王云强博士参与了第十三章的校对,最后还请郭老师进行了审校。静慧和许芸都曾经是我的学生,现在分别是徐州师范大学和南京财经大学的青年教师,她们勤勉而努力,学有所长,并且对团体咨询一直情有独钟,孜孜以求。我们这次合作得融洽而愉快。

在翻译过程中,我们反复阅读原著,查找了大量的相关资料,不敢有丝毫的懈怠,力求尊重原著,并在此基础上,尽量使译文的表述符合读者的阅读习惯。尽管如此,因事务繁多,时间有限,更加上力所不及,书中难免有遗漏和错误之处,恳请各位同仁和读者的批评与指正。

赵正芳
2007年7月10日
于南京师范大学仙林校区茶苑



单次会期团体的目标	58
结语	58
第四章 计划	60
团体前计划	60
“全景”计划	65
会期计划	66
计划会期阶段	67
会期计划举样	71
I 制定计划的常见错误	75
I 结语	78
第五章 开始:开始进程和开始阶段	80
I 第一次会期	80
2 第二次会期	106
2 后面会期的开始阶段	111
I 结语	114
第六章 团体领导者的基本技巧	116
I 积极倾听	116
I 反馈	117
I 澄清和质疑	118
I 总结	120
I 联结	121
I 小型讲座和提供信息	121
I 鼓励和支持	122
I 设定基调	123
I 模仿和自我袒露	125
I 眼睛的使用	126
I 声音的使用	133
I 领导者能量的使用	134
I 识别同盟	134
I 多元文化的理解	135
I 结语	135
第七章 焦点	137
I 建立焦点	137
I 固定焦点	140
I 转移焦点	143



41E	深化焦点.....	148
41E	结语.....	152
	第八章 阻止和引导.....	154
01E	阻止.....	154
81E	其他需要阻止的情境.....	159
15E	引导.....	169
05E	结语.....	181
	第九章 轮流发言和两两组对.....	183
03E	轮流发言.....	183
03E	两两组对.....	196
43E	结语.....	203
	第十章 练习.....	204
73E	使用练习的理由.....	204
73E	什么时候使用练习.....	207
12E	练习的种类.....	208
50E	结语.....	229
	第十一章 介绍、引导、推进练习.....	230
00E	介绍练习.....	230
00E	引导练习.....	237
00E	推进练习.....	241
00E	结语.....	254
	第十二章 领导团体的中期阶段.....	256
00E	计划和评估.....	256
07E	中期会期中领导的技术和技巧.....	260
37E	团体中期的主题概要.....	264
07E	特殊团体的中期领导策略.....	271
07E	团体中期领导者常犯的错误.....	273
77E	结语.....	275
	第十三章 团体咨询理论的应用.....	277
87E	理性情绪行为疗法.....	278
07E	现实疗法.....	285
08E	阿德勒疗法.....	289
18E	交互作用分析.....	296
08E	格式塔疗法.....	305
08E	结语.....	313



第十四章 团体中的咨询与治疗	314
治疗团体的目标	314
确立治疗团体的团体规模与团体成员关系	315
治疗团体中领导者的角色与责任	316
团体治疗的过程	318
实施团体治疗的技术	321
卷入	329
注重过程的治疗	331
深度治疗的思考	333
在非治疗团体中开展治疗	333
领导治疗团体常犯的的错误	334
结语	335
第十五章 会期或团体的结束	337
结束期	337
结束阶段	351
结语	362
第十六章 对问题情境的处理	363
长篇大论者	363
支配者	366
捣乱者	366
救援者	366
消极的成员	368
抵触的成员	368
试图“难倒领导者”的成员	370
对沉默的处理	372
对与性有关的情感的处理	373
对哭泣的处理	373
对相互敌对成员的处理	375
要求一个成员离开	377
对有偏见的、心胸狭隘的或迟钝的成員的处理	378
结语	379
第十七章 与特殊人群一起工作	380
儿童	381
青少年	386
夫妻	389



成瘾者.....	393
老年案主.....	396
慢性疾病患者或残疾人.....	399
性虐待的幸存者.....	402
离异者.....	404
酗酒者的成年子女(ACOA)	405
团体中的多元文化问题.....	407
结语.....	412
第十八章 团体咨询中的问题	414
协同领导.....	414
伦理学上的考虑.....	418
法律问题.....	423
团体评估.....	424
研究.....	427
对团体咨询者的培训.....	427
未来.....	429
关于团体的网站.....	431
关于领导团体的最后思考.....	431
参考文献	432



第一章

导论

如果你是一个刚入门的团体领导者,或是一个学习团体领导的学生,那么,你或许会认为自己¹对团体知之甚少,尤其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体验,譬如在班级里、定向会谈中、职业培训会谈中、周日学校会议上、员工集会上以及咨询或支持团体中。其中,有些经验非常有价值,有些则相反,这一切取决于团体领导者的能力。

对你而言,如果是第一次学习团体咨询,那么你也许会问自己以下一些问题:

- * 领导团体的优势是什么?
- * 团体有哪几类?
- * 团体中会发生什么?
- * 我该为领导我的团体做哪些准备?
- * 如果冷场我该怎么办?
- * 如果某人说话过多我该怎么办?
- * 我该用哪种领导风格?

写作这本书的目的,就是为了回答这些问题。在本书中,我们提供了大量的知识和示例、提示和技术,这些内容都将增强你对团体动力的理解并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所有类型的团体、训练和会议的领导能力。我们的重点放在技巧、技术和领导艺术上。

在本章里,我们将讨论许多基本的问题: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,理论的应用,在多元文化背景下的团体咨询,团体领导风格,领导功能,有效领导者的条件,以及团体中的潜在问题。

谁有资格领导团体

对于任何一个承担帮助、教导或督导角色的人来说,懂得如何领导团体是大有裨益的。咨询师、心理学家、社会工作者、精神病学家、牧师、管理者以及教师等专业人员都能够运用团体来提升他们的助人工作。任何一个提供帮助的专业人员,只要他想寻求一种经济且有效的方法来帮助有着类似问题和困扰的个体,



那么他就应该借助团体。许多教授咨询的人都谈到,咨询师没有别的选择,只能从事个体咨询(Corey, 2004; Gladding, 2003; Jacobs & Schimmel, 2003)。柯恩尼(Conyne)、哈维尔(Harvill)、莫尔甘特(Morganett)、莫伦(Morran)和休莱斯·基里克(Hules-Killacky)(1990)讨论了为什么21世纪的咨询员和治疗师需要具有领导咨询团体、心理治疗团体、预防团体和社区发展团队的能力。目前,越来越多的学校和机构中的管理者要求他们的咨询师领导团体。在矫正机构中对团体的需求就更多了(Jacobs & Spadaro, 2003)。

领导团体的理由

柯里(Corey, 2004)是这样开始他的团体咨询课程的:“虽然在社区机构中仍有个体咨询的场所,但是将提供的服务仅限于这种模式已经不再实用了,尤其是在这个财政紧张的时代。团体不仅使咨询实践者能够与更多的案主一同工作,而且团体过程还具有独一无二的学习优势”(p. 3)。运用团体方法有许多理由,其中有两个理由是所有团体通用的:团体是更加有效的,并且团体可以提供更多的资源和观点。运用团体方法的其他理由还包括共同的感受、归属的体验、实践新行为的机会、反馈的机会、通过倾听和观察他人而替代学习的机会、与现实生活场景的相似性以及遵守承诺的压力。

效率

团体聚集了数个有共同目标的案主,可以节省大量的时间和精力。比如,一位负责300名学生的学校咨询师,如果只采取一对一的模式,那么在一个学年内几乎不能会见每个学生。然而,如果这位学校咨询师借助团体来提供建议、澄清价值观、帮助个人成长、提供支持或解决问题,就能满足更多学生的需求。团体提供了一种框架,保证最有效地利用时间以便为最多数的学生提供服务(Akos & Martin, 2003; Jacobs & Schimmel, 2004; Roland & Neitzschman, 1996)。当然,在需要向居民、病人或囚犯讲解政策和程序时,团体也可以节省时间(Walsh, 2001)。如果一名督导发现他的员工对某个问题有不同的观点,那么将他们集中起来开个会比进行个人会谈更为有效。在绝大多数的机构和学校里,专业人员将团体整合到他们的总体工作计划中,以便减轻日益严重的个案负担,他们不再只针对个体工作了,因为那是一种“奢侈”。

共同的体验

许多人认为他们的感受是自己所独有的。让人们聚集在一个团体中,他们就会发现,自己与其他人拥有相似的想法和感受。当团体成员分享个人的担忧、



思想和情感时,他们通常会惊讶地发现:团体中的其他人也有着类似的困扰。雅洛姆(Yalom,1995)在讨论人们聚在一起的价值时,使用了“普遍性”(universality)这一术语。在下面这些团体例子中,共同的体验会对成员大有帮助:

* 孩子夭折的父母

* 怀孕少女

* 新入学的孩子

* 刚刚离异的人

* 艾滋病患者

* 从战争中退伍的士兵

资源和观点的多样性

无论他们分享信息、解决问题、探索个人价值,还是发现大家拥有共同的感受,同一团体的人们都可以提供更多的观点,进而提供更多的资源。舒尔曼(Shulman,1984)使用“分享资料”(sharing data)一词来描述团体中的多种资源的相互作用。团体成员常常谈到:表达并讨论各种各样的观点,是参与团体的最大帮助之一。当只有两个人聚在一起时,他们有可能拥有相似的信息、价值观或看待世界的方式,但在团体中,情况通常并非如此——成员会有各种观点和想法,这样的经历非常有趣,而且很有价值。

归属感

咨询和心理学领域的学者们早已指出人类有强烈的归属需求(Adler,1927;Berne,1964;Maslow,1962)。归属于某个团体可以部分地满足这种需求(Kotler,1994;Trotzer,1999;Yalom,1995)。成员通常会彼此认同,然后感觉自己是整体的一分子。在下面的团体中已经证明了归属感是有益的: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、残疾人团体和老年人团体。这些团体的成员指出,被接纳的体验是团体最重要的特性之一。对于青少年而言,这一点尤为重要,这就从一个方面解释了为什么在中学里各种团体如此流行。

技巧练习

团体提供了一个安全的练习场所(Capuzzi & Gross,2002;Johnson & Johnson,2003),团体成员在真实情境中尝试新技巧和行为之前,可以先在一个支持性的环境中进行练习。对各种新行为的探索几乎是无限的,团体成员可以练习应聘工作时如何面试,如何交友,怎样变得更加果断,如何请求提升,怎样与生活中的重要人物交谈等。他们也许会分享自己的一些隐私,与他人对质,讨论不同

