

团体心理辅导

序

我国高校大学生心理健康教育与辅导工作开展至今,不论从理论探讨还是心理咨询与辅导手段的开发来说,都得到了迅速的发展,尤其是近几年,面对新时期大学生的心理发展特点产生出了多种多样的辅导策略和方法,如团体心理辅导、心理剧的表演、“5·25”心理宣传月活动、班级心理委员的建设等。在这其中,发展较为成熟、应用较普遍、效果很好、非常实用的当属团体心理辅导方法了。专业而有效的团体心理辅导是面向有共同需求的一群学生,通过积极的团体互动,使其共同成长,所以这种辅导方法在某种程度上促进了学生社会化的进程,使他们在原有成长过程中的某些缺失和不足得到体现并进而改进和提升,是一种帮助大学生正确认识自我、学习人际沟通、训练心理素质的好方法。与个别心理咨询相比,团体心理辅导更强调学生的互动,通过推进团体成员相互认识、相互呈现、相互促进与帮助,让他们自我成长,发挥了学生的自我成长的潜力。这种体验式的辅导,印象深刻、转变迅速,也常被大学生们喜欢接纳,避免了个别咨询的某些不足。

从我个人长期从事学生的心理健康教育和帮扶的实践积累来看,做好团体辅导一方面要有扎实的心理咨询的理论作为支撑,另一方面要不断地总结心理咨询的具体个案经验,同时还应该有良好的团体辅导者的人格素质,尤其是要接受多次的团体辅导技术的训练。因为团体辅导的对象是存在共同需求的一类群体,他们之所以需要团体心理辅导,正是在其成长的过程中存在某些缺失,需要在团体的活动和互动中得到某些心理的成长或能力的提升,把握他们的需求特点及同伴的共同特质对团体辅导的进程及效果评估显得尤为重要。此外,由于国内大学生在接受心理辅导的教育中,较少进行团体模式的心理辅导,在理念的倡导、组织的协调、效果的评估等方面也缺乏体验,因而进行这种大学生团体辅导的过程中,由于形式活泼,内容的针对性、同质性等特点,常常会使学生兴奋、积极参与,但也因为团体辅导的专业性要求,互动中特别强调尊重、平等、互助等规则,使得团体辅导组织过



程的难度增加。所以,完成一个团体辅导活动,不仅要进行合理的成员选择、周密的活动计划的制订,还要求领导者投入更多的热情、耐心、经验等。常常一个小组辅导结束后,领导者会显得很疲惫。因此说做团体心理辅导活动实际上更多的是奉献爱心的过程。

同雪莉撰写的《团体心理辅导》一书,是在她走向高校专职心理咨询工作岗位后,认真积累和辛勤耕耘的成果。该书理论结合实际,围绕提高大学生心理素质教育主题设计了相应的辅导计划,重点突出,层次清楚。具体体现在:(1)团体心理辅导的理论要点简洁明了,没有大篇幅赘述团体心理辅导的更多内容,而是抓住与开展团体心理辅导活动紧密相关的、具有操作意义的内容进行解释说明,使学习者和运用者易于理解。(2)强调实用和操作。该书除了前五章的理论介绍外,更多的篇幅是结合当代大学生的心理发展特点精心设计的团体辅导方案,这些方案渗透着作者扎实的理论功底和难得的创新思想。对于高校心理咨询老师和辅导员来说,不失为一本好书。(3)文字流畅、活泼,表达清晰,图文并茂,能使读者很轻松地阅读并掌握。

总之,该书体现了作者踏实认真的工作态度和对心理学事业的热爱,是一部值得推荐出版的著作。

郑安云教授
西北大学公共管理学院

前 言

心理素质是人的个性心理品质在学习、工作和生活实践中的综合表现,其始终处于发展之中并具有一定的自我延伸功能。心理素质是衡量人才培养质量的关键性指标,更是大学生成长与成才的重要基石。高等学校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质,而且要有良好的心理素质。心理素质教育是运用心理测评和心理辅导技术以培养大学生的心理素质和完善人格为目的的教育,是素质教育的重要组成部分。努力提高大学生的心理素质是大学生自身成长与发展的迫切需要。尤其在社会生活发生复杂而深刻变革的时期,如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质等方面尽快适应新的要求,是高等学校素质教育工作需要研究和解决的新课题。

大学生作为一个特殊的社会群体,自身存在着许多特殊的心理问题,如对新的学习环境 with 任务的适应问题、对专业的选择与学习的适应问题、理想与现实的冲突问题、人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题、对未来职业的选择问题等。种种问题的累积,会给大学生心理造成较大的压力,如果不及时解决或释放,会形成心理障碍,不利于大学生健康发展和成长成才。2004年,中共中央、国务院下发了《关于进一步加强和改善大学生思想政治教育工作的意见》文件,明确提出要重视大学生心理健康教育,成立心理健康教育专门机构,配备心理健康教育专职教师,编印心理健康教育书籍,积极开展心理健康教育工作,提高大学生的心理素质,引导大学生健康成长。这说明大学生心理素质教育已成为大学生素质教育的重要内容,已成为高校人才培养的重要内涵。由于大学生心理素质培养在我国高校起步较晚,目前存在着对大学生心理素质教育思想认识不高、重视程度不够、经费投入不足、工作不够规范、队伍比较薄弱、预防干预机制缺乏、课程教育内容固定化等诸多问题,使得目前高校大学生心理素质教育效果不佳。美国教育家戴尔·卡耐基调查了社会各界许多名人之后认为,一个人事业上的成功,只有15%是由于他们的学识和专业技能,而85%是靠良好的心理素质和人际方面的能力。这是因为在人的整个素质系统中,人的一切活动是以心理素质为基础,它渗透到各种素质之中



并影响和制约着其他素质的发展。因此大学生只有注重培养心理素质,增进心理健康,才能促进综合素质的全面提高,实现德、智、体、美全面发展,成为社会需要的复合型人才。

团体心理辅导(group psychology counseling)又称团体心理咨询或团体心理谘商,是相对于一对一的个体心理辅导而言的。它是一种在团体情境下提供心理援助与指导的咨询形式,由领导者根据成员问题的相似性自发组成课题小组,通过共同商讨、训练、引导,解决成员共同的发展障碍或共有的心理问题。通过团体心理辅导可以使学生在做中学,能带给人以真实的体验,激发学习动机,提高学习效率。在团体活动中,通过情景模拟、小游戏、面对面会谈、角色扮演、互相建议、行动指南等,有利于实现学习迁移。同时,团体辅导重视亲身体验,将课堂讲授与辅导训练相结合,实现心理知识普及与心理素质培养相结合,团体心理辅导与个体心理咨询相结合,帮助大学生树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题,促进心理素质全面提高。因此,团体心理辅导形式有着应用范围广泛、感染力强、影响力广、辅导效率高、辅导效果持久等优点,是目前比较重要的一种开展大学生心理素质教育的形式。

本书在编写中力求体现如下原则:

(1) 秉承积极心理学思想,突出教育性与发展性。考虑到本书的读者主要是在校大学生,因此,在本书的编写中遵循积极心理学的思想,无论是团体设计的技术还是方案活动的设计、实施,都始终强调对大学生心理素质教育性与发展性功能,重视学生自我的发展和人格的完善。

(2) 注重实用性,相对淡化理论知识。大学生心理素质教育不是传播心理学理论知识本身,而是通过对心理学理论的学习达到助人自助的目的。帮助学生解决实际心理问题,指导其适应大学生活,促进其健康发展是本书的最终目的。因此,本书中尽量避免专业化理论知识的陈述和分析,注重团体方案的设计方法、技巧、策略,每个主题的呈现以学生团体辅导中创设情境和活动设计为主,引导学生积极参与,对理论背景的陈述也是为了能够更深层次地理解活动设计为目的。

(3) 强化学生主体,注重体验与感悟。大学生是心理素质教育的主体,大学生心理素质教育的效果主要取决于大学生主体性发挥的程度。因此,本书在团体的设计和活动方案中注重团体辅导每个活动中学生主体的体验和感悟,引导学生从活动中真正体验自己的情绪情感,并从中感悟出不同情境下自我的变化以及与他人互动的过程,更积极高效地面对大学生生活中可能出现的问题、挫折,达到提升自我的目的。



基于以上原则,本书在内容上总共分为两部分:设计篇和方案篇。设计篇重在团体心理辅导的基本概念、团体心理活动中领导者的角色要求、团体心理活动设计的基本技术、团体心理辅导活动过程中常用的技术和对团体的评价设计等。方案篇汇集了大学生团体心理辅导常用的10个典型专题团体心理辅导活动方案,包括人际关系训练团体、应对冲突与沟通团体、恋爱发展与成长团体、自我控制力训练团体、贫困生自我成长团体、时间管理能力训练团体、心理危机应对团体、对特定对象恐惧症的系统脱敏团体、职业生涯规划探索团体和生命意义探索团体。每个团体方案对理论背景、方案实施及活动过程中每个环节的注意事项都进行了详尽的说明,以供团体领导者在实施中借鉴。在本书的最后部分,汇集了一些经典的团体活动,并将团体中常用的心理测验附在了本书后面,以备团体设计中使用。

本书另一大特色就是在每个方案后面,结合方案中所涉及的心理理论背景知识,专门开设了心理知识小讲堂,让学生在阅读方案的同时,更多了解心理学理论知识,更深入地理解方案的设计和活动的目的,为更高效的活动实施提供理论支持。

社会发展的节奏在不断加快,对人才素质的要求会越来越高。要想适应社会和时代的发展,现代大学生就必须刻苦学习,奋发图强,不仅要提高自己的思想素质、专业素质、身体素质,还要提高自己的心理素质。只有综合素质较高的人才能在未来社会发展中施展才华,大展宏图。

同雪莉

2011.3.2 于西北大学

目 录

设计篇

第一章 团体辅导概论

第一节 什么是团体

第二节 团体心理辅导

第二章 团体领导者

第一节 团体领导者的角色和要求

第二节 团体领导者的职业道德

第三节 协同领导者

第四节 有效的领导者

第三章 团体活动的设计

第一节 团体活动概论

第二节 团体活动的类型及设计

第三节 团体活动的实施

第四章 团体辅导过程常用技术

第一节 团体心理辅导常用的基本技术

第二节 团体心理辅导不同阶段的技术

第三节 团体讨论的技术

第五章 团体评价

方案篇

第六章 人际关系训练团体

心理知识小讲堂



“同性相斥、异性相吸”的心理学观点

第七章 应对冲突及沟通团体

心理知识小讲堂

焦虑与自我防御机制

第八章 大学生恋爱成长团体辅导

心理知识小讲堂

情结的起源与行为主义

第九章 自我控制力训练

心理知识小讲堂

自我效能感的培养

第十章 贫困生自我成长团体

心理知识小讲堂

自我与自我意识

第十一章 时间管理能力训练团体

心理知识小讲堂

目标抉择

第十二章 心理危机应对团体

心理知识小讲堂

心理问题躯体化

第十三章 对特定对象恐惧症的系统脱敏

心理知识小讲堂

自我暗示

第十四章 职业生涯探索团体

心理知识小讲堂

内职业生涯与外职业生涯

第十五章 生命意义的探寻者

心理知识小讲堂

自卑与超越

第十六章 经典团体活动集锦

基于讨论技术的活动

基于沟通与信任建立的活动



基于合作竞技的活动

第十七章 团体常用心理测验选编

测试你的性格色彩

职业兴趣测试

气质类型测试

焦虑心理测试

抑郁心理测试

大学生健康生活方式测试

自卑心理测试

大学生学习动力测试

价值观测试

个人行为方式测试

误区测试

个性类型测试

设计篇



第一章 团体辅导概论

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。心理咨询师如果把自己可以胜任的工作仅仅局限于个别咨询的话,他也就限制了自己可以提供服务的范围。

——Gladding

第一节 什么是团体

一、团体的概念

关于什么是团体这个问题,不同的学者有不同的描述。著名的社会心理学家勒温(Lewin,1948)从团体动力学的角度认为,不管团体的大小、结构以及活动如何,所有称为团体的都需要建立在其成员彼此互动的基础上。Hamans(1950)指出,所谓团体是指一群人彼此相互沟通一段时间,以使每个人不需要通过他人,能与其他人面对面地沟通。肖(1980)认为,团体是指两个或两个以上的人彼此互动并互相影响。贝斯(1960)指出,团体是指一群人的集合,团体的存在对于他们有报偿的价值。

在心理辅导领域中,所谓团体是指在一定的目标引导下,通过成员之间的互动,满足成员一定的心理需求的组织。具体可以从四个方面来理解。

1. 团体是一种有序的组织

团体并不是一群人的简单组合,而是具有一定的组织结构。在大部分团体中,成员之间的关系是稳定且有序的。团体的组织性取决于团体角色、团体规范和成员间关系这三个基本要素。每个成员在团体中都扮演着一定的角色,如领导者、追随者、沉默者、攻击者等。团体规范是成员都必须遵守的行为准则,它保证了团体目标和团体利益的实现。团体成员之间的关系是一种人际关系,实质上是其心理关系的反映,它对团体功能与效率产生直接或间接的巨大影响,例如,成员间的关



系是紧密型的,还是松散型的;是专制型的,还是民主型的。

2. 团体必须有一个共同的目标

团体通常是为了一定的目的而存在的。成员聚集在一起来完成他们各自无法完成的某种工作。在团体实现其目标的过程中,成员共同解决问题、分享观念、切磋技艺、寻找乐趣以及满足个人的归属感、安全感、自尊和爱的需要。

3. 团体成员之间具有互动性

团体成员需要借助语言、非语言方式相互交流和分享彼此的感受,这种互动是团体达到目标的重要条件,它促成了个人对自己和他人的觉察,并从中学习、支持、反馈,从而实现自我成长。

4. 团体具有整体感

团体中的每个成员都是团体的一份子,是与团体休戚相关、荣辱与共、相互依存的共同体,而不是个体的简单集合。

二、团体的类型

1. 根据团体目标的不同,可以区分为以下七种类型

(1) 教育团体。团体领导者为团体成员提供不同主题的信息,承担着教育者和团体讨论引导者的角色。通常教育团体只有一次聚会,聚会时间约持续 2~8 小时。

(2) 讨论团体。成员围绕某一共同主题展开讨论,其目的是为成员提供一个交流思想和交换信息的机会。领导者是谈话促成和引导者的角色,以保证成员不偏离主题。例如,读书俱乐部、时事团体、生活风格团体等。

(3) 任务团体。它是为完成一个特定的任务而形成的团体。任务团体有很明确的目标,会面一次或少数几次。例如学生行为规范制定会议等。领导者的角色功能是促进成员的注意力聚焦于既定的任务,促进讨论和相互作用。

(4) 成长团体。它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,敏感性团体、领悟团体、邂逅团体、社交胜任团体、生涯探索团体、自尊团体、愤怒控制团体等。成长团体为每个成员提供探索与发展个人目标以及更好地理解自我与他人的机会。它的目标包括生活风格的改变,对自身与他人的更好地认识,人际沟通改善以及对价值观的评估。领导者在营造友好、分享与倾听的群体氛围上起着重要作用。在成长团体中随着成员所暴露的问题不同,将会出现大量的咨询与辅导工作。

(5) 咨询与治疗团体。它由一位领导者或治疗师和一些带有相同或相似心理

与行为问题的成员组成,领导者或治疗师为成员提供心理帮助,团体的注意力集中于不同个体的问题,通常领导者或治疗师会扮演一种主控的角色来指导团体咨询的进程。

(6) 支持团体。它由一些具有某些共同之处的成员组成,可能是天天会面,也可能是一周一、一月一次或两次。支持团体中的成员交流思想和感受,帮助彼此检验某些问题和忧虑。例如考试焦虑团体、失恋团体等。领导者的作用主要是鼓励成员之间真诚地交流、分享体验与想法。

(7) 自助团体。它是由一些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,它强调成员之间的自助性和团体内部资源的利用。自助团体的领导者往往不是专业人员,他与团体成员一起为克服同样的问题而努力。例如,体重控制团体、酒瘾者匿名团体等。

2. 根据团体成员的背景相似度和问题的性质可分为同质团体和异质团体

所谓同质团体是指团体成员的年龄、性别、学历、生活经历、心理问题等具有一定的相似性。例如,大学生团体、压力适应团体、情绪调控团体、学习困难团体、恋爱团体、考试焦虑团体等。同质团体的优点表现在:团体成员因背景、条件的相似性而有许多共同语言、共同体验,相互之间容易沟通,能互相关心,不会感到孤立,似乎有一种同病相怜的感觉,并且成员可以从其他成员身上受到启发。本书所介绍的团体多为同质团体。

异质团体是指团体成员自身背景条件、个人特质或所遇到的问题的差异性很大,情况比较复杂。这类团体的成员常常因为志不同、道不合、话不投机而难以沟通和建立信任关系,从而阻碍团体的正常发展。当然,团体的同质和异质是相对于某些指标而言的,例如,学习成就、学习能力、情绪行为、家庭类型等;而且即使是同一指标,往往也有程度上的差别,具有相对性,例如,一个学校的班集体,从年龄指标上可以视为同质团体,而从学业、能力、个性等指标来看,则是高度异质的。

3. 根据团体辅导活动有无计划与目标划分为结构式团体与非结构式团体

所谓结构式团体是指为了帮助成员学习,事先做了充分的计划和准备,根据团体所要实现的目标来设计相应活动程序和引导成员积极参与。这种类型的团体优点在于:团体目标明确、领导者与成员的角色明确、活动安排程序化、重视团体互动气氛、改善成员的行为、有团体聚焦的主题等,例如发展性团体。本书所介绍团体均指结构式团体。

非结构式团体是指不刻意安排有程序的固定活动,强调成员自主性的团体。团体领导者承担较少责任,其主要任务是促进成员互动,但对团体目标与方法很少



介入,团体目标与团体进程由成员在互动中自己探究。这种团体在初期往往表现出一种无组织状态。Allis(1976)指出,非结构式团体是以非指导性的程序结构进行的。在这种结构下,领导者的角色比较隐蔽,成员的学习是在活动过程中自然发生的,经由怀疑、焦虑、愤怒、挫折,逐渐转向澄清、重构、分享和认同。成功的非结构式团体也可能产生高度的团体内聚力和治疗功能。一般来说,这种形式的团体更适合年龄较长、心智成熟、表达能力较强的人。

4. 根据学校团体辅导的组织模式划分为发展性团体、训练性团体与治疗性团体

发展性团体是学校心理教育的基本团体模式,也是应用最为广泛的团体辅导形式。人的心理素质和能力是一个不断发展的过程,在成长的不同阶段与过程中,个体必然会不断遇到某些暂时性的心理困扰,如果能有效地克服这些不可避免的心理问题或挑战,人就能获得心智的成长。因此,发展性辅导团体的主要目的是通过团体成员的主动参与,有效地表达自我,找到伙伴共同的兴趣与目标,在此基础上通过交流、互动、体验和反思,得以自我成长与自我完善。发展性辅导团体的功能具体表现在:一是使个体已经弱化的社会功能与技巧在团体中得到修正与增强;二是使个体掌握社会技巧来解决自我问题;三是团体可以协助成员走向自我完善,激发心理潜能。这些功能的实现依赖于四个重要条件:一是提供团体成员情感、思想宣泄的机会;二是成员能从团体获得心理支持,满足被接纳和归属的需要,提升自尊心和自信心;三是成员能获得新的自我领悟;四是改善社会适应能力,促进自我的成长。发展性辅导团体具有多种形式,例如,自我探索团体、生涯发展及规划团体、人际关系团体、两性沟通成长工作坊、自我成长团体,等等。发展性辅导团体经常使用的方法有:团体讨论、问题解决法、角色扮演、行为训练、团体游戏、各种习作与活动、演讲会、报告会、参观访问、影视观赏,等等。

训练性辅导团体是学校心理教育的重要团体模式。训练性辅导团体重视团体成员人际关系技能的训练,着重通过团体背景下的行为演练培养成员解决问题的能力。训练性辅导团体的主要功能是为团体成员提供一个实验室,通过团体内的互动性体验,协助成员改善非适应性社会行为,学习对自己、对他人、对团体的理解与洞察,并获得新的行为模式。训练性辅导团体有三个显著特点:一是强调此时此地的行为表达与演练,不涉及成员的过去行为习惯;二是关注团体互动过程,而非着重内容;三是强调真实的人际关系,尊重他人,有利于他人的成长。一般来说,训练性团体过程包括三个阶段:原有态度解冻阶段、敏感性训练阶段和新态度、行为模式的巩固阶段。通常情况下,训练性团体规模为10~15人。



治疗性辅导团体是学校心理健康教育的重要的补充形式。通过这种辅导团体特有的治疗性因素,来改变团体成员的人格结构,实现心理康复的功能。治疗性团体一般持续较长时间,所处理的问题也较严重,往往是针对某些表现出异常行为的学生,如焦虑、神经症、抑郁、性心理障碍等。治疗性辅导的核心在于对过去经验的影响以及个体潜意识的挖掘,同时或多或少地改变个体的人格结构。在学校心理健康教育中,治疗性辅导团体主要是针对问题学生开设,并非学校心理健康教育的主流形式,如本书第十三章“对特定对象恐惧症的系统脱敏”团体。

5. 依据团体成员的固定程度可划分为封闭式团体和开放式团体

封闭式团体是指从第一次团体聚会到最后一次团体聚会,其参加成员保持固定不变的团体。封闭式团体的成员有较高的和谐性和认同感,在团体进行过程中是不允许吸纳新成员加入的。一般来说,咨询与治疗团体经常采用封闭式的方式进行。

开放式团体是指参加团体的成员并不固定,新成员有兴趣可以随时加入,旧成员可以随时离开的团体。例如,大学生读书俱乐部和一些自助性心理沙龙。

此外,还可以根据团体领导者所持有的心理咨询与治疗的理论取向不同,将团体划分为:心理分析团体、阿德勒治疗团体、认知治疗团体、行为治疗团体、理性情绪治疗团体、心理剧团体、会心团体、现实治疗团体、格式塔治疗团体、存在治疗团体等。

第二节 团体心理辅导

团体心理辅导(group psychology counseling)又称团体心理咨询或团体心理谘商,是相对于一对一的个体心理辅导而言的。它是一种在团体情境下提供心理援助与指导的咨询形式,由领导者根据成员问题的相似性自发组成课题小组,通过共同商讨、训练、引导,解决成员共同的发展或共有的心理问题。

团体心理辅导的优越性在于将团体当作一个微型社会,为那些在现实生活中受到挫折、压抑的成员提供了一个宽松的环境。在这个充满理解与支持的氛围中,参与者自愿尝试各种选择性的行为,探索自己与其他人相处的方式,学习有效的社会技巧;团体成员之间能讨论他们彼此之间的相互觉察,并获得其他成员在团体中对其觉察的反馈,使之通过别人的观点来审视自己;培养成员信任感和归属感,从

对团体的信任到信任周围的其他人,从对团体的归属感扩展到对学校、社会的认同感和归属感。团体心理辅导可用来满足各种特殊群体的需要,是当代发展最快的心理咨询和治疗的形式之一。

一、团体心理辅导的特点

团体心理辅导充分重视与利用人类的乐群性本质特征,应用范围广泛,是一种最经济、最有效的方法。团体辅导与个别辅导相比具有四个优势:①团体辅导感染力强,具有广泛的影响性;②团体辅导效率高,省时省力;③团体辅导的效果容易巩固和转移;④特别适用于人际关系适应不良的人。

唐宁(Downing,1968)指出学校团体心理辅导具有12个优点:

- (1) 让学生了解、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。
- (2) 让每一个学生能够从别人的相互关系中找出自己的利益,学生将可以得到在单独与领导者接触中所得不到的利益。
- (3) 鉴别需要特别予以援助的学生。
- (4) 增进个别咨询,团体的经验可以提高辅导的需求,达到更好的成熟。
- (5) 有益于发展社会性,团体中所获得的社会化经验可以促进学习与改进行为。
- (6) 可以提供治疗效果、洞察以及更好的适应。
- (7) 使领导者可以与更多的学生接触,这种接触可以帮助学生克服胆怯,减轻压迫感,改善自己的态度。
- (8) 使学生获得安全感,增强自信心。
- (9) 提供接近领导者的机会和求助动机。
- (10) 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。
- (11) 释放学生的紧张和不安。
- (12) 领导者和教师的工作将更加有效。

Capizzi 和 Corey 在他们的《20世纪90年代心理咨询展望》一书中,描述团体辅导的重要作用体现在八个方面:

- (1) 在团体中发展信任的气氛以促进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。
- (2) 增进自我接纳和自我尊重。



- (3) 澄清生命的价值并探索人生哲学。
- (4) 能容忍他人并能接受和尊重不同的个体。
- (5) 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。
- (6) 能敏锐地感知他人的需要。
- (7) 学习关心他人的能力。
- (8) 学会将团体中学习到的经验运用到自己的日常生活之中。

樊富珉概括了团体心理辅导的六大局限性,包括:

- (1) 在团体情境中,个人深层次的问题不易暴露。
- (2) 在团体情境中,个体差异难以照顾周全。
- (3) 在团体情境中,有的成员可能会受到伤害。

(4) 在团体辅导过程中获得的一些关于某个人的隐私事后可能会无意泄露,给当事人带来不便。

(5) 团体辅导对领导者要求高,不称职的领导者带领团队会给成员带来负面影响。

(6) 团体辅导并非适合任何人,如那些社交障碍者、极端内向害羞者和自我封闭者,不宜参加。

二、团体心理辅导的功能

人是社会性动物,人类的行为都具有社会性意义,通过团体历程进行的学习既真实又有价值。一个人要了解自己,最好是从团体中去了解;要改变自己,最好是从团体中去改善;要实现自我,最好是从团体中去实现。因此,团体心理辅导具有教育、发展、预防与治疗四大功能。

1. 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。团体心理辅导非常重视成员的主动学习、自我评估、自我改善,有利于参加者的自我教育。团体心理辅导的过程还有利于培养参加者的社会性,学习社会规范以及适应社会生活的态度与习惯。成员在团体中可以进行信息交流,相互模仿,检视现实,尝试与创造,学习人际关系技巧等,这些都具有教育意义。

2. 发展功能

团体辅导的积极目的在于发展的功能,这是咨询心理学遵循发展模式的直接体现。通过团体活动可以改善成员不成熟的偏差态度与行为,促进良好的心理发展,培养健全的人格。尤其是学校团体辅导能给予正常学生以启发和引导,满足学