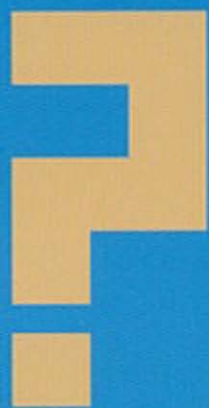




校园辅导员工作丛书

如何进行中小学团体 心理辅导

XIAOYUAN FUIDAOYUAN
GONGZUO CONGSHU



王利群 本书编写组◎编著



中国出版集团
世界图书出版公司

前 言

有数据显示，我国中小学生中存在一定程度心理问题的学生占 30% 以上，这就对开展中小学生心理健康教育提出了迫切的需求。然而，传统的班级心理健康教育和针对学生个体的心理辅导，分别存在着针对性不强和效率不高的问题。而运用团体心理辅导的方法开展对中小学生的心理健康教育，则是一条不错的途径。

20 世纪 90 年代初，团体心理辅导传入我国大陆，它是在团体情境中提供心理帮助与指导的一种心理咨询与治疗的形式，是一种预防性、发展性的工作。实践证明，团体心理辅导可以促进中小学生的人格成长，增进心理健康。与个体心理辅导相比，团体心理辅导拥有更高的效率和更好的辅导效果，符合中小学生心理健康教育的迫切需要，也更能体现中小生素质教育的内在要求。

所谓团体心理辅导，就是在团体情境下进行的一种心理辅导形式，是对两个人以上的集体辅导。它通过特定的情景，让孩子们扮演不同的角色把心理问题表演出来，然后集体讨论，经过心理辅导教师的引导，最终得出结论，可以让学生在团体中彼此深入了解。在交流中，学生可以互相观察、学习、体验，从而认识自我、探讨自我、接纳自我，调整、改善与他人的关系，将心理问题扼杀在萌芽中，从而为他们提供一个良好的成长环境；同时可在团体心理训练过程中学到解决问题的方法，学习其他同学的长处。在中小学开展团体心理辅导，对发挥学生的主体作用、增强其心理素质、促进整个素质教育都有帮助，是一种值得推广和学习的心理辅导途径。

目前，我国中小学团体心理辅导的实践和理论存在着较大的差异。一

方面是团体心理辅导的人数规模过大。实际上，团体心理辅导与班级辅导是有区别的，明显的差别就是人数。它不是以自然班级为单位的，而是以共性问题为单位。团体心理辅导理论上是指对2~12名学生共同进行的心理辅导，一般都是5~10人。而全班四五十名学生一起上心理辅导课，哪怕是以讨论的方式进行，也难以取得良好的效果。

另一方面，从事团体心理辅导的指导者，也就是中小学团体心理辅导教师缺乏相应的团体心理辅导知识和技能，影响了团体心理辅导的效果。也正是基于这两方面的原因，我们组织编写了这本指导教师开展中小学团体心理辅导的图书，希望能够对从事团体心理辅导的中小学教师有所帮助。

本书的编写，参考了许多专家和一线辅导教师的作品，在这里致以诚挚的感谢。由于篇幅有限，本书未收录具体的团体心理辅导案例，有这方面需求的读者，可以参考其他书籍。另外，本书尚有许多错误和不足之处，还望专家读者不吝指正。

Contents 目录

第一章 中小学团体心理辅导概述	1
第一节 团体与团体心理辅导	2
第二节 中小学团体心理辅导	7
第三节 团体心理辅导的发展历程	12
第四节 团体心理辅导的理论基础	17
第五节 中小学团体心理辅导的意义	23
第二章 中小学团体心理辅导的目标	29
第一节 辅导目标的功能	30
第二节 制订辅导目标的原则	33
第三节 辅导的目标体系	41
第三章 中小学团体心理辅导的内容	50
第一节 中小学团体心理辅导的类型	51
第二节 依据理论和方法进行的分类	56
第三节 依据涉及内容进行的分类	62
第四节 辅导的内容架构和原则	66
第四章 中小学团体心理辅导的模式	71
第一节 行为主义团体心理辅导	72
第二节 心理分析团体心理辅导	82

第三节	人本主义团体心理辅导	/89
第五章	中小学团体心理辅导的设计	/94
第一节	辅导设计的原则和误区	/95
第二节	对学生年龄特征的把握	/98
第三节	辅导设计的步骤与内容	/104
第四节	辅导设计的注意事项	/109
第六章	中小学团体心理辅导的实施	/114
第一节	团体成员的招募和筛选	/115
第二节	团体开始前的准备	/119
第三节	团体活动的运行	/123
第四节	团体活动各阶段的侧重点	/129
第五节	团体心理辅导与学校心理健康教育	/133
第七章	团体心理辅导课的操作要点	/137
第一节	团体心理辅导课的操作原则	/138
第二节	营造平衡和谐的辅导氛围	/145
第三节	团体心理辅导课的操作技术	/150
第八章	中小学团体心理辅导的评估	/159
第一节	团体心理辅导评估概述	/160
第二节	评估的类型	/165
第三节	评估的执行人	/169
第四节	评估的主要模型	/172
第五节	评估的操作实务	/177

第一章 中小学团体心理辅导概述

团体心理辅导作为心理辅导的一种形式产生于20世纪初，当时只有少数精神病学家和心理学家在临床上进行探索。第二次世界大战期间，这种心理辅导的形式开始应用于青少年的教育与成长，并在欧美等西方各国得到迅速的普及与发展。亚洲于20世纪60~70年代初把团体心理辅导引进学校，此后在我国港澳台地区得到较好的应用与发展。

我国大陆从20世纪90年代引进团体心理辅导并逐渐受到许多心理学者和中小学心理健康教育工作者的关注。



第一节 团体与团体心理辅导

团体心理辅导探讨的是在团体情境中的心理辅导过程。因此，在对团体心理辅导展开探讨之前，了解团体的概念、特征、分类、功能等知识，对于我们学习团体心理辅导具有很大的帮助。

一、团体的定义

人是社会性的动物，我们总是生活在一定的团体中，受团体的影响，也不同程度地影响着团体的发展。关于什么是团体，不同的学者有不同的看法。美国组织行为学家贝尔斯认为：小团体是指一群人在一连串的聚会中面对面地互动，在互动中获得对成员彼此的印象，并能在以后的聚会中向对方作出适当的反应。我国学者程正方认为：团体是通过人们彼此之间相互交往、相互联系、相互影响而形成的为达到共同的目标，满足共同的需要，以一定的社会活动方式和一定的社会规范联系在一起的一种组织的集体形态。

从上面的论述中我们可以看出，构成团体的首要条件是要有两个或两个以上的人，其次，构成团体的成员要互相交往、互相影响，同时构成团体的成员还要有相同的活动方式和共同的行为目标。

二、团体的特征

1. 团体具有互动性

团体成员之间通过交流和互动，在心理上和行为上相互影响。团体成员组成团体的出发点在于，成员之间可以进行交流和互动，从而消除个体



的孤独感。而成员之间通过交流和互动，可以达到相互影响的效果。通过相互影响，团体成员能够使团体向着共同的目标发展。

2. 团体具有组织性

团体一般会赋予成员不同的角色，而成员们根据自己在团体中的角色承担自己的责任和享有相应的权利，共同推动团体的发展。团体中的成员在活动时要遵循一定的规范，根据团体的规则行事。团体中的规则或者行为规范是维护团体利益和实现团体目标的基础和保障。

3. 团体成员有共同目标

团体成员有共同的需求，并依此确定团体目标。团体成员组成团体的目的就在于他们有某种共同的需求或共同的理念。在团体成员组成团体后，他们会根据大家的愿望制订能够满足共同需求的团体发展目标，并为实现该目标而共同奋斗。

4. 团体成员具有归属感

团体成员对团体有认同感，知道自己是团体中的一员，应该和团体的其他成员共同努力去实现团体的目标。同时，团体成员在团体中能够感觉到自己被团体接纳、自己在团体中有价值、自己属于这个团体。

5. 团体是变化发展的

团体不是一成不变的，它是变化发展的。一个团体从产生到消亡要经历不同的阶段，处于不同阶段的团体，其特点和性质是有所区别的。团体具有不断变化发展的特性。

三、团体的分类

从不同的角度，团体可以有不同的分类。下面是一些常用的团体分类：

1. 正式团体和非正式团体

这是根据构成团体的原则、方式和团体结构的不同划分的。正式团体是由组织正式设立并有明文规定的一种有固定编制、明确的职责权限、完备的规章制度、领导者和确定的上下级关系的团体，如学校的班级、工厂的车间等；非正式团体是人们在相互交往中自发形成的、没有正式组织程



序和明文规定的团体，如一个班级里几个要好同学结成的小团体。

2. 实际团体和假设团体

这是根据团体是否实际存在来划分的。实际团体是指实际存在的团体，团体成员之间有直接或间接的联系；假设团体也叫统计团体，是为了进行某项研究而划分出来的团体。

3. 固定团体和临时团体

这是以团体的任务和团体存在的时间久暂划分的。固定性团体是长期存在的一种较为稳定的组织形态，其组织形态、团体结构相对稳定，一般多指正式团体；临时性团体是指为完成某一临时任务而形成的团体，任务一旦完成，活动宣告结束，团体自行解散。

四、团体的功能

根据有关团体研究的社会心理学文献，一般来说可以将团体的功能分为以下四个方面：

1. 组织功能。主要表现在承担社会分工和组织指挥成员活动两个方面。

2. 激励功能。团体对于个体的行为、工作和创造，具有激励和促进的作用。

3. 协调功能。团体能够协调团体成员的人际关系，促进团体成员人际关系的发展。

4. 教育功能。首先，社会组织可以通过各种团体，对成员进行有关规范和制度的教育；其次，团体成员之间可以相互学习、取长补短，在知识、能力等方面得到提高；最后，团体本身就是一种教育手段。

五、团体心理辅导的概念

下列几种定义分别代表了不同地区的学者对于团体心理辅导的理解。

台湾学者徐西森认为：团体心理辅导是指运用团体动力学的原理，由受过专业训练的领导者，通过专业的技巧与方法，协助成员获得有关的信息，以建立正确的认知观念与健康的态度行为。简言之，团体心理辅导是



由一位辅导员同时对多位受辅者辅导，它近似于团体咨询，有别于团体心理治疗、团体访谈、团体会议。

我国心理学家刘勇认为：团体心理辅导又称为团体心理咨询，是相对一对一的个别心理辅导而言的。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组成课题小组或成员自发组成课题小组，通过共同商讨、训练、引导，解决成员共同的发展问题或共有的心理问题。

清华大学的樊富珉认为：团体咨询是在团体情境下进行的一种心理咨询形式，它是通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、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，以发展良好适应的助人过程。

从上述的定义中，我们可以发现，学者们对于团体心理辅导的具体概念虽然有各不相同的理解，但是从本质上看，又体现出了以下共同点：团体心理辅导必须是在团体的情境下进行的；团体心理辅导必须有领导者，而且领导者必须是受过专业训练的；团体领导者依赖团体动力，借助各种领导的技术对团体进行领导；团体成员在团体中解决相同或类似的心理问题或发展问题。

六、团体心理辅导的特征

团体心理辅导具有以下特征：

1. 专业性。团体心理辅导的领导者须受过团体动力学及其相关学科的专业训练，且运用专业的方法与技术来领导成员。
2. 开放性。团体心理辅导透过开放性的情境来引导成员获得内在需求的满足与外在信息的充实。
3. 互动性。团体内的成员产生交互作用，彼此的认知、态度与经验互相影响。
4. 目标性。基本上，团体心理辅导有其教育性的目标，通过团体心理辅导来协助成员获得正确的信息，以建立正向的认知、态度与行为。
5. 一致性。团体成员虽然需要领导者的带领、引导，方能达成其目



标，但前提是领导者与成员、成员与成员之间都必须有其一致性的认识。

6. 结构性。团体心理辅导从工作准备、团体形成到过程运作乃至成效评估都有其一定的方法、技术与设计。

七、团体心理辅导的作用

美国著名咨询心理学家卡普兹和克里在他们的《20世纪90年代心理咨询展望》一书中，描述团体心理辅导的重要作用体现在八个方面：第一，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；第二，增进自我接纳和自我尊重；第三，澄清生命的价值并探索人生的哲学；第四，能容忍他人并能接受和尊重不同的个体；第五，学会解决问题和正确决策的技巧，并坦然接受这些决定的后果；第六，能敏锐地感知他人的需要；第七，增加关心他人的能力；第八，学会将团体中学习到的经验运用到自己的日常生活之中。

许多学者支持团体心理辅导的方法，其原因在于，团体心理辅导具有其他类型辅导所没有的优点。樊富珉认为，团体心理辅导具有四个优点：团体心理辅导感染力强，影响广泛；团体心理辅导效率高，省时省力；团体心理辅导效果容易巩固；特别适用于需要改善人际关系的人。



第二节 中小学团体心理辅导

国内外的学者们几乎都没有提到过中小学团体心理辅导的概念，虽然他们中的很多人实际上都对中小学生的团体心理辅导工作进行过研究和探讨，但是他们都把中小学团体心理辅导当作是团体心理辅导的一般部分，不加区别地进行讨论。

这种讨论存在的一个问题就是没有针对性，广大中小学的心理辅导课程教师在采用他们的方法时，没有办法获得更详细的指导和更有针对性的建议。因此，我们有必要专门就中小学团体心理辅导的概念、特点和功能进行讨论。

一、中小学团体心理辅导的概念

由于学者中很少有人对中小学生的团体心理辅导展开专门的论述，因此中小学团体心理辅导也就没有现成的概念。综合各方面的材料，我们可以对中小学团体心理辅导的概念范围大体做一个界定。

中小学团体心理辅导从本质上说也是一种团体心理辅导。中小学团体心理辅导所针对的目标群体是中小学生，而团体心理辅导所针对的目标群体则是所有适合接受团体心理辅导的人群。因此，从本质上说，中小学团体心理辅导是团体心理辅导中的一种类型，也应该算是团体心理辅导。

中小学团体心理辅导仍需要采用团体心理辅导的原理和方法。中小学团体心理辅导属于团体心理辅导的本质决定了中小学团体心理辅导也必须是以团体形式进行辅导，并充分利用团体动力学等原理，使用团体心理辅导的方法来推动团体的发展，促进学生的成长。



中小学团体心理辅导具有其独特性。中小学团体心理辅导虽然在本质上属于团体心理辅导，但是它所面对的对象毕竟只局限于中小學生，因此它也具有一些特殊性。我们在强调其共性的时候，同样不能忽略其特殊性，否则就无法探索出有针对性的方法。

综上所述，我们将中小学团体心理辅导定义为：受过专业训练的中小学心理健康教育教师遵照团体动力学和群体心理学等原理，运用团体心理辅导的技巧，指导学生（通常属于同一个班级）以团体的形式进行活动，以解决学生可能存在的问题，促进学生共同成长，最终实现学校的心理健康教育目标。

二、中小学团体心理辅导的特点

中小学团体心理辅导不仅具有团体心理辅导的普遍特点，更具有其特殊性。

1. 中小学团体心理辅导的对象是中小學生

中小学团体心理辅导是以中小學生为对象的团体心理辅导，因此在组织的过程中，应该充分考虑中小學生的特点。在我国现阶段，中小学大部分都是以班级为单位进行教学，心理健康教育教师在组织团体心理辅导课程时，往往也只能以班级为单位。只有在比较特殊的情况下，才会考虑由不同班级或年级的學生进行随机组合。

2. 中小学团体心理辅导的目标与学校心理健康教育的目标一致

在我国中小学中，学校心理健康教育课程和团体心理辅导在实际的操作中往往没有明显的区别，很多学校的心理健康教育教师在他们的课程中，既安排了心理健康教育的课程，又安排了团体心理辅导的课程。因此，虽然对心理健康教育课程和团体心理辅导有一定的区别，但两者的目标却是一致的，都是为学校心理健康教育目标服务的。

3. 中小学团体心理辅导更强调持续发展

在我国中小学中，由于师资力量有限，很多学校可能都只配备一名团体心理辅导课程教师。这就意味着，同一名教师可能要陪伴學生们走过三年甚至是六年的学习生涯，并不间断地对學生们进行团体心理辅导。



这就与一般意义上的团体心理辅导有较大的区别，一般意义上的团体心理辅导往往都是为了解决某一共同问题而组织起来的短期团体，团体维持的时间短，在问题解决后就结束了。因此，一般团体的领导者只需要将注意力集中在当前所要解决的问题上就可以了。而且由于团体都是短期的，且参加者都不一样，有些活动或者游戏就可以重复利用。

对于中小学团体心理辅导教师来说，团体心理辅导却是一个持续发展的过程。他们需要根据学生在某一阶段的身心发展特点来设计团体心理辅导的目标，以符合学生身心发展的规律，并力图使团体心理辅导持续地循序渐进地对学生产生积极影响，促进学生不断成长。

对于学校团体心理辅导教师来说，他们所面对的一个大挑战是需要根据学生的年龄和身心发展特点来设计不同的团体心理辅导或者游戏，而且不能够重复。

4. 中小学团体心理辅导更具有成效

一般的团体心理辅导往往是为某一目标而进行的，时间一般都比较短，在这样的情况下，团体心理辅导的效果经常是有限的。中小学团体心理辅导是一个持续的过程，可能要持续好几年的时间，而且学生们都来自同一班级，平时朝夕相处，有很好的感情基础。因此，只要领导者领导得当，那么中小学团体心理辅导的效果就能够达到一般团体心理辅导所不能达到的高度。

三、中小学团体心理辅导的功能

中小学团体心理辅导的功能与一般团体心理辅导的功能并无本质的区别，但是中小学团体心理辅导的功能在侧重点上却与一般团体心理辅导有所不同。

1. 中小学团体心理辅导的基本功能

中小学团体心理辅导的基本功能，按照其重要性依次可以分为发展功能、教育功能、预防功能和治疗功能。

(1) 发展功能。团体心理辅导强调发展的模式，试图帮助辅导对象得到充分发展，扫除其正常成长过程中的障碍。团体方式的活动，不但可提





供成员必要的资料，改进其不成熟的偏差态度与行为，而且能促进其良好的发展与心理成熟，可以培养成员健全的人格及协调的人际关系。

中小学团体心理辅导的对象是中小學生，这就决定了中小学团体心理辅导最重要的功能应该是发展功能。中小學生的一个重要特点就是他们正处于一个不断变化发展的阶段中，团体心理辅导要想达到良好的效果，就应该以促进学生的发展为最主要的功能，帮助学生不断地发展和成长。

(2) 教育功能。团体心理辅导的过程被认为是一个通过成员相互作用，来协助他们增进自我了解、自我抉择、自我发展，进而自我实现的一个学习过程。团体心理辅导的过程还有助于培养成员的社会性，学习社会规范、适应社会生活的态度与习惯，以及互相尊重、互相了解、少数服从多数的民主作风，促进成员全面发展。

学校是教育机构，应该对中小學生进行教育，中小学团体心理辅导的教育功能应该体现在为学生提供一个实践和修正他们受教育成果（主要指德育方面）的机会，让他们对所受教育的内容有更深刻的理解和体验。

(3) 预防功能。团体心理辅导是预防问题发生的最佳策略。通过团体心理辅导，成员对自己有更多的了解，懂得了什么是适应行为，什么是不适应行为。中小学团体心理辅导具有预防的功能，毕竟中小學生在成长的过程中有可能遇到各种困难，有产生各种问题的可能。团体心理辅导提供了更多的机会，让成员之间彼此交换意见，互诉心声，研讨以后可能遇到的难题及可行的解决办法，增强处理问题的能力，这可以预防心理问题的发生或降低心理问题发生的概率。

(4) 治疗功能。在团体方式下，由于治疗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，易收到效果。但是对于中小学团体心理辅导来说，中小學生产生严重心理问题的情况非常少，如果有也可以通过个别咨询和治疗的方式来解决。因此，中小学团体心理辅导的治疗功能不是中小学团体心理辅导的主要功能。

2. 中小学团体心理辅导的具体功能

从中小学团体心理辅导的具体功能上看，学校团体心理辅导具有十二个具体的功能：



(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与别人的相互关系中找到自己的利益,让学生可以得到单独与咨询员接触所不能得到的利益;

(3) 鉴别需要特别予以援助的学生;

(4) 增加个别的咨询,团体的经验可以提高辅导的需求,达到更好的成熟;

(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) 使咨询员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) 提供接近咨询员的机会和求助动机;

(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) 咨询员和教师的工作将更加有效。

中小学团体心理辅导从本质上说,应该隶属于学校心理健康教育,因此中小学团体心理辅导的目标也应该与学校心理健康教育的总体目标相同。中小学团体心理辅导的目标应该根据学校心理健康教育的目标来制订,并利用团体心理辅导的优势来完成学校心理健康教育目标中某些其他方法较难实现的子目标。



第三节 团体心理辅导的发展历程

对团体心理辅导发展脉络的了解，将有助于我们探讨如何更好地将团体心理辅导的技术运用到班队工作、教学工作、学业辅导、家长教育、教师培训、学校管理等问题上。

一、团体心理辅导的出现

团体心理辅导最早出现于19世纪中期的英国，至今已有150多年历史。早期的团体工作主要是协助个人适应社会的变化。在团体心理辅导发展的过程中，被称为“团体心理辅导之父”的普瑞特、“职业指导之父”的帕森斯、“心理剧创始人”的莫雷诺等人都作出了重要的贡献。

团体心理辅导运动的发展历史可追溯至1907年在美国密歇根一所高中的职业与道德辅导课。1908年康乃狄克州渥帕高中引进职业信息课，这些课程偏重教导式，为学生提供职业和生活的信息，被视为是职业性团体心理辅导的先驱。

20世纪30年代，团体心理辅导式的课程遍及全美各地，许多学校团体心理辅导的图书也先后出版。此外，美国各级学校也实施“Homeroom”，即同年级学生定期定点集会接受教师的指导，类似我国台湾的导师时间、班周会时间，强化了教师的辅导功能，包括建立师生关系，协助学生探索自己的兴趣和需求，以发展生涯抉择的能力。

此类团体心理辅导的课程大多在班级教室中进行，人数为20~35人，主要目标是提供正确的信息，用以协助学生改变自我和了解他人，领导者是教师或导师。此类课程活动常应用各种教学媒体和团体动力概念，引发