

TUANTI ZIXUN

ZHILIAO YU

TUANTI XUNLIAN

团体咨询治疗与团体训练

刘勇 编著

中
小
学
心
理
健
康
教
育
书
系



广东高等教育出版社

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

肇庆分校建校二十周年纪念册

团体咨询治疗与团体训练

刘勇 编著

广东高等教育出版社

2003·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

团体咨询治疗与团体训练/刘勇编著. —广州: 广东高等教育出版社, 2003. 12

ISBN 7 - 5361 - 2920 - 3

I. 团… II. 刘… III. 心理卫生 - 健康教育 - 中小学 - 师资培训 - 教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 064704 号

广东高等教育出版社出版发行

广州市天河区林和西横路

邮政编码: 510075 电话: 87557232

南海市彩印制本厂印刷

890 毫米×1 240 毫米 32 开本 13 125 印张 370 千字

2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5 000 册

定价: 19.00 元

心理健康教育书系编辑委员会

主 编：莫 雷

副主编：郑 雪 郑希付

成 员：（按姓氏笔画排列）

王 玲 王志超 刘 勇

刘学兰 刘科荣 陈 俊

张 卫 唐红波 陶德清

前 言

20 世纪 60 年代以来，在西方发达国家以及我国的台湾、香港地区，团体心理辅导与团体训练已经有了长足的发展。近年来，我国也逐渐重视并实施开展了大中小学全面的心理健康教育工作。教育部颁发的《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》（2001 年 3 月 16 日）与《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》（1999 年 8 月 13 日）两个重要文件，都明确指出：学校要积极创造条件建立心理健康教育工作体系，开展心理辅导或咨询工作，可通过个别咨询、团体辅导活动、心理行为训练、书信咨询、热线电话咨询、网络咨询、问题辨析、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理健康知识宣传等多种形式，有针对性地向学生提供经常、及时、有效的心理健康指导与服务。令人振奋的是，一些心理学工作者也积极在学校尝试了发展性团体、训练性团体和治疗性团体的辅导与训练模式的有益探索，总结出许多宝贵的经验。

团体心理辅导或团体心理咨询，是相对一对一的个体心理辅导而言的，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或共有的心理问题。团体心理辅导的特色是将团体视为一个微型社会，在充满理解与支持的团体氛围中，成员愿意尝试各种选择性行为，探索自己，学习有效的社会技巧，培养信任感与归属感。美国心理学家 Capuzzi 和 Corey 在《20 世纪 90 年代心理咨询展望》中，详细列举了团体心理辅导的重要性：（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）增加关心他人的能力；（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。因此，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。

本书缘起广东省中小学心理健康教育师资培训“团体疗法与团体训练”课程的讲授，结合作者近年来在许多大型企业、公司所做的针对管理者的管理心理之团体辅导与心理素质团体训练的实践经验而成。

本书最显著的特色是理论阐释与实际操作的有机结合。本书一方面对团体心理辅导的各学派的理论、技术和方法进行了详尽的描述，另一方面又纳入了大量的应用广泛的典型团体辅导与训练程序。此外，本书着重有效领导团体的实用知识与技能，不仅仅局限于咨询与治疗团体的带领，而是讨论了多种类型的团体，如任务团体、教育团体、成长团体、讨论团体等，并附上一些团体的实际对话片段作为范例。

本书在写作过程中，参阅了大量的国内外文献，在此对所用资料的作者表示深深的谢意。鉴于作者能力与水平的限制，书中可能会存在错误与不足，敬望同行与广大读者提出以共同商榷，请用 E-mail: liuya@scnu.edu.cn 与作者联系。

编者
2003年5月

目 录

第一章 团体辅导概论	(1)
一、团体的概念	(1)
二、团体的类型	(2)
三、团体心理辅导	(7)
四、团体辅导的功能	(10)
五、团体辅导的目标	(11)
第二章 团体咨询与治疗理论	(13)
一、心理分析式团体治疗理论	(13)
二、行为主义团体治疗理论	(30)
三、阿德勒式团体治疗理论	(52)
四、存在主义团体治疗理论	(59)
五、格式塔团体治疗理论	(70)
六、理性情绪团体治疗理论	(84)
七、现实治疗团体理论	(98)
八、个人中心式团体治疗理论	(107)
九、沟通分析式团体治疗理论	(119)
十、心理剧团体治疗理论	(131)
第三章 团体领导者	(137)
一、团体领导者的角色	(137)
二、团体领导者的素质	(138)
三、团体领导者的职业道德	(144)
四、协同领导者	(153)
五、成为一个有效的领导者	(155)
第四章 团体发展阶段	(158)
一、团体发展阶段的划分	(158)

二、团体初期定向探索阶段	(159)
三、团体转换阶段	(163)
四、团体工作阶段	(167)
五、团体的巩固与终结阶段	(176)
六、团体的追踪与评价阶段	(178)
第五章 领导团体的基本技术	(180)
一、积极倾听	(180)
二、反映	(180)
三、澄清	(181)
四、面质	(182)
五、概述	(184)
六、微型演说和提供信息	(185)
七、鼓励和支持	(185)
八、团体基调的设定	(186)
九、自我开放	(187)
十、非语言反应技术	(188)
十一、截断技术	(194)
十二、引导技术	(201)
第六章 团体计划	(206)
一、团体形成之前的任务	(206)
二、团体形成之前的计划拟订	(207)
三、每次团体聚会计划的拟订	(214)
四、团体计划的设计	(220)
第七章 团体焦点	(228)
一、团体焦点的建立	(228)
二、团体焦点的维持与固定	(231)
三、团体焦点的转换	(233)
四、团体焦点的深化	(236)
第八章 团体活动	(240)
一、团体活动的价值	(240)

二、团体活动使用的原则	(241)
三、团体活动的类型	(242)
四、团体活动的说明	(264)
五、团体活动的指导	(266)
六、活动结束后的处理	(269)
第九章 团体评价	(274)
一、团体评价的方法	(274)
二、领导者评估团体	(275)
三、成员的自我评估	(278)
四、根据结果来评估	(279)
五、团体进程的评估	(282)
六、团体动力的评估	(283)
第十章 首次团体聚会	(286)
一、开始首次聚会的方法	(286)
二、协助成员彼此熟悉的方法	(289)
三、团体气氛的营造	(291)
四、引导成员发言	(293)
五、澄清团体目标	(294)
六、解释领导者的角色	(296)
七、解释团体进行方式	(297)
八、将成员期望聚焦于团体目标	(298)
九、说明团体基本规则	(300)
十、检查成员的团体舒适度	(301)
十一、评价团体互动的形态	(302)
十二、聚焦团体的内容	(303)
十三、运用团体活动	(304)
十四、结束团体聚会的方法	(305)
第十一章 团体治疗	(309)
一、团体治疗的特征	(309)
二、团体治疗的目标	(309)

三、团体治疗者的任务	(311)
四、团体治疗技术	(312)
第十二章 家庭治疗	(325)
一、什么是家庭治疗	(325)
二、家庭治疗的发展	(325)
三、家庭治疗的理论模式	(327)
四、家庭治疗的程序	(336)
五、健康家庭的标准	(338)
第十三章 婚姻治疗	(341)
一、婚姻治疗的理论模式	(341)
二、婚姻治疗的内容与目标	(342)
三、婚姻关系发展阶段	(343)
四、婚姻治疗的技术	(345)
五、夫妻沟通不良的心理辅导	(347)
六、夫妻的性生活心理辅导	(353)
第十四章 团体心理训练	(357)
一、心理训练概述	(357)
二、职业心理训练	(362)
三、自我控制能力训练	(389)
四、自我意识训练	(400)

第一章 团体辅导概论

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。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在扮演着一定的角色，如领导者、追随者、沉默者、攻击者等。团体规范则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独自一人时没有办法完成

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、创造生产、寻找乐趣以及满足个人的归属感、安全感、自尊感和爱的需要。

(3) 团体成员之间具有互动性。团体成员借助语言、非语言方式相互交流和分享彼此的感受。互动是团体达到目标的重要条件，它促成了个人对自己和对他人的觉察，并从中学习、支持、反馈而实现自我的成长。

(4) 团体具有整体感。团体中的每个成员应认为自己是团体的一分子，要与团体忧戚相关，荣辱与共。团体不是个体的简单集合，而是成员之间互相依存的共同体。

二、团体的类型

(一) 根据团体目标来分

根据团体目标的不同，可以区分出以下七种类型的团体：

(1) 教育团体。团体领导者为团体成员提供不同主题的信息，承担着教育者的角色和引导成员讨论的角色。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想法和交换信息的机会。领导者主要是充当促进谈话的角色，以及保证成员们不偏离主题。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，教师会议、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、生涯探索团体、社交胜任团体、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的认识，改善人际沟通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不同问题，将会出现大量的咨询与辅导工作。

(5) 咨询与治疗团体。它由一位咨询师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。咨询师或治疗师为成员提供心理帮助，团体的注意力集中于不同的个体和问题。通常咨询师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，也可能是一周一次、一月一次或两次。支持团体中的成员交流思想与感受，帮助彼此检验某些问题和忧虑。例如，亲人正面临死亡威胁的人、社区康复中心的老年人、艾滋病人等。领导者的作用主要是鼓励成员之间真诚地交流、分享体验和想法。

(7) 自助团体。它是由一些具有共同兴趣或面对相同的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的资源的利用。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。

(二) 同质团体与异质团体

这是根据团体成员的背景相似度或问题的性质来分类的。

所谓同质团体是指团体成员的年龄、性别、学历、生活经历、心理问题具有一定的相似性。例如，老人团体、大学生团体、妇女团体、压力适应团体、减肥团体、学习困难儿童团体、亲子沟通团体、考试焦虑辅导团体、情绪调控训练团体等。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。

异质团体是指团体成员的自身背景条件、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，往往也是程度上的差别，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，则是高度异质化的。

（三）结构式团体与非结构式团体

这是根据团体辅导活动有无计划与目标来划分的。

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。这种类型的团体的优点在于：团体目标明确、活动安排的程序化、领导者与成员的角色明确、重视团体互动气氛、改善成员的目标行为、有团体焦点主题等。例如：发展性辅导团体。

非结构式团体是指不刻意安排有程序的固定活动，强调成员的自主性的团体。领导者对团体较少承担责任，其主要任务是促进成员的互动，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。团体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，而经由怀疑、焦虑、愤怒、挫折，逐渐转向澄清、重构、分享和认同。因此，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。

（四）训练团体、个人发展团体与学习团体

这是在团体心理辅导中，根据团体目的的不同来划分的。

训练团体（training group），又称 T 小组。勒温及其同事在 1946 年主持一个领导人训练计划时，发现利用团体训练人际关系

技术是一种很有成效的途径。1947年，勒温的同事在美国的缅因州成立了第一个社交训练团体。1949年雷特弗德等人建立了国家训练实验室（national training laboratory, NTL），继续研究团体行为与团体过程。此后，训练团体在美国各地迅速蓬勃发展。

个人发展团体（personal growth group），也称敏感度训练团体。1964年魏尔（Joyce Weir）依据训练团体的经验，在美国加州成立了第一个个人发展实验室。个人发展团体的重要目的在于：通过成员间的互动作用，促进个人的成长与发展，增加自己对他人觉察的敏感性。

学习团体（learning group）是由多种团体经验演变而来的，在这种团体中，所有的人都是一个学习者，在结构性不强的团体运作下，因时因地学习如何学习，以增进自我了解和改善人际关系。

（五）发展性团体、训练性团体与治疗性团体

这是根据学校团体辅导的组织模式来划分的。

发展性辅导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辅导团体形式。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难，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自我解决问题；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，提升自尊心与自信心；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，获得新的行为模式。训练性辅导团体有三个显著性特点：一是强调此时此刻的行为表达与演练，不涉及成员的去行为习惯；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。通过这种辅导团体的特有的治疗性因素，来改变成员的人格结构，实现心理康复的功能。治疗性团体一般持续较长的时间，所处理的问题也较严重，往往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。治疗性辅导的核心放在过去经验的影响以及个体的潜意识因素，同时或多或少必须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青少年展开的，它并非是学校心理教育的主流形式。

（六）封闭式团体与开放式团体

这是依据团体成员的固定程度来划分的。

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来进行。