

林孟平 著

小组辅导

与 心理治疗

Group
Counseling
and

Psychotherapy

上海教育出版社

心理治疗

Group
Counseling
and
Psychotherapy

责任编辑 谢冬华
封面设计 郭伟星

ISBN 7-5444-0066-2



9 787544 400664 >



易文网: www.ewen.cc
定 价: 20.00 元

林孟平 著

小组辅导

与 心理治疗

上海教育出版社

Group

Counseling

and

Psychotherapy



图书在版编目(CIP)数据

小组辅导与心理治疗 / 林孟平著. —上海: 上海教育出版社, 2005. 4

ISBN 7-5444-0066-2

I. 小... II. 林... III. ①社会团体-社会工作
②精神疗法 IV. ①C916②R749. 055

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第032874号

© 1993 商务印书馆(香港)有限公司

本书中文简体字版由商务印书馆(香港)有限公司授权,
限在中国大陆地区出版发行。

本书中任何部分未经出版者和所有者书面同意,不得翻印。

小组辅导与心理治疗

林孟平 著

上海世纪出版集团 出版发行
上海教育出版社

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路123号 邮政编码:200031)

各地新华书店经销 苏州永新印刷包装有限责任公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 10.75 插页 6 字数 247,000

2005年4月第1版 2005年4月第1次印刷

印数 1-5,000本

ISBN 7-5444-0066-2/G·0062 定价:20.00元

自序

在我多年的专业辅导经验和有关研究的验证中,小组辅导(group counseling or group psychotherapy)的效能是肯定的。不过,小组辅导的价值,绝对不单单是像一般人所言的节省人力和时间。可惜的是,这种谬误令不少人轻率地以小组辅导取代个别辅导,结果弄巧成拙。事实上,个别辅导和小组辅导各具独特的功能,各为不同需要的人,在不同的情况和层面上提供帮助。不过,有些人错误地认为,任何有能力为人提供个别辅导的人,也自然可以胜任小组辅导的工作。我们要知道,虽然个别辅导和小组辅导都有价值,但由于小组中人数较多,组员与组员以及组员与组长之间的人际关系错综复杂,以致小组动力千变万化,组长必须有足够的力量,才能有效地带领小组。因此,小组辅导在辅导培训中往往被视为高级课程,学员首先要有能力进行个别辅导,然后才能踏进小组辅导的培训阶段。

此外,小组辅导近年在香港相当流行,不但备受专业和非专业辅导工作者欢迎,甚至有些未曾受过任何辅导培训的人,可能因为自己曾经参加过小组辅导,觉得很有意义,或甚至因为受小组动力的震撼与吸引,以致引发个人自发地策划与领导小组辅导。这种百花齐放的现象,无疑为香港辅导界带来生气。然而,由于部分小组领导者素质与资历贫弱,结果小组不但未能带给组员治疗和成长,相反,组员在小组中受到损害的情况屡见不鲜,这也已引起辅

导专业人士的关注。

以上的三个问题,其实不单单出现在香港,也同时出现于其他国家与地区,实在很值得加以正视。针对这些严重的问题,在本书中,我除了通过不同的课题进行处理之外,还着意开宗明义地以“小组辅导效果的关键——组长本身的修养”作为**第一章**,目的是要强调组长本身的个人特质及其辅导资历的重要性。我希望本书对这一经常被忽略的课题所作的阐释与讨论,不但对初学者有所启发,也能唤起一些不太认真的辅导同人对本身专业操守的再思。

在本书中,我尝试理论与实践并重地进行编写。在**第二章**,我具体指出筹划工作的重要性。除了基本上组长要具备有效小组组长的特质与条件之外,他在组前的种种准备功夫充足与否,对小组的成败往往产生关键作用。本章除了具体讨论小组的大小、次数、频密度、时限、场所、开放或封闭式组合、组员甄选、同质性和异质性小组之外,还设法协助组长认识明白如何引发组员进入和委身于小组。针对初学者,本章还列举不同辅导学员的组前准备,作为例子,以供参考。对于组前筹划工作,在一些专著中,往往只是说明如何进行,例如什么是理想的小组人数?什么场地较为适宜?等等,却偏偏缺乏这些决定背后的原因。为了使大家更有效地策划小组辅导以及行而有据,我将简略地对以上列举的重点背后的学理作出阐释。

在有关辅导的著述中,有一个令我十分惊讶而担忧的现象,那就是无论论及个别辅导还是小组辅导,其目标往往不受重视,甚至干脆不提及。根据我的观察,有些辅导员只是在为辅导而辅导,却不清楚辅导过程的取向和目标,难怪其效果有限,甚至还出现不良的后果。我个人深信,除了辅导员本身的修养之外,在学理上,他必须清楚地掌握辅导的目标,才能期望辅导收到良好的成效。或者,干脆地说,辅导员修养的重点之一,就是清楚自己工作的取向和目标。际此香港面临政治社会重大转变的过程,有关同人一再

表示担忧小组动力会被利用为某种工具,对此,小组终极目标的厘定就更为重要。第三章就指出,小组辅导的终极目标是个人的自我实现。在自我实现这一最高层次的目标下,我随之指出认识小组的过程目标和一般目标的重要性。再其次,组长要明白,组员参加小组接受辅导,通常有其个人目标,而组长有责任协助各人将自己的目标与小组的过程目标、一般目标作出协调与整合,以致大家能在小组中获得最大的助益。由于本书是一本小组辅导概论,加上篇幅所限,故没有对不同的小组辅导学派作出详细的分析与讨论,不过,为了让读者更能掌握小组辅导目标的重要性,我也选择了部分主流学派的小组辅导目标,作了简单的说明。不少辅导同人和辅导学员曾经一再向我询问:是否需要在每一次小组辅导的聚会中厘定一个目标呢?对这个大家关注的问题,在本章结束之前,我也作出了回应。

小组辅导的动力,是小组辅导的灵魂。不过,令我遗憾的是,在许多专著中都未提及辅导成效的关键条件:真诚、尊重、同感与简洁具体。自然,我不认为这些是小组辅导的全部条件,但却深信,这些条件不只在个别辅导中有其重要性,在小组辅导过程中也往往会决定小组的成败。因此,虽然在我另一本著作《辅导与心理治疗》中已对此予以详细阐释,但因为其重要性,在第四章,我仍然讨论以上几个重要的课题,强调它们乃是小组辅导的基础,小组组长要有能力以此奠基,才能一步一步地引发小组步向成熟。至于在小组发展过程中,还有些什么促成因素呢?对这一问题,我列举了灌注希望、一般性、现实验证、利他主义、情绪宣泄、基本家庭群体的重点改正、知识的传授、仿效行为和发展社交技巧等九项,并分别作出讨论。小组辅导早年只用于特别类型的人士,例如精神病人,但小组运动发展至今,适用的范围已超越上述特别类型。事实上,小组服务和活动已广泛地适用于社会一般人士。无论在西方国家还是在亚洲各地,包括香港,无论在监狱还是在普通医院、

家庭服务机构、青少年中心、男女童院舍、老人中心、中学和小学等,都纷纷采用小组辅导。其推行与设计的目的,有单纯是治疗性的,但更常见的是治疗性与成长性两者兼备的。在我个人看来,在小组辅导过程中,小组的治疗功能和促进成长的功能,往往不能作出清晰的区分,往往是交互出现的。其次,我深信小组辅导的功能并不仅仅是产生治疗作用,其之所以值得重视与推广,主要是其促进成长的宝贵价值。今天,许多人在惋惜人类内在潜能有意无意地被浪费。针对这一问题,我将小组的动力阐释为具有治疗并促进成长功能的因素,其中一个目的是想指出,小组辅导实在是一个引发人类充分发展潜能的有效途径。

认识小组辅导理论,十分重要。但对初学者来说,将理论付诸实践却不是简单的事。为了缩短两者的距离,本书设法将众多的实例贯穿整合于各课题当中。在第五章“小组辅导过程——不同的阶段”,以及第六章“难以处理的组员”,我也不例外地加入了不少的实例,希望藉此更有效地帮助大家明白小组发展的过程,以及对那些让我们疲于奔命的组员及早作出界定,便于在领导小组时更有把握和更有效。

在第七章,我花了不少的篇幅与大家探讨小组的习作。首先,我指出人们对小组习作在观念上的一些错误,又说明小组习作所能发挥的作用大小通常不单在于选择习作的适当与否,倒是采用习作的组长本身的修养,甚至可以说,组长的功力才是关键点。换言之,同一习作,由不同的组长带领,效能的差异可能相当大。在此,我具体地再次强调本书第一章的重点,目的是要唤起大家的关注与重视。事实上,无论是负责培训工作的专业同人还是初学者,我都盼望他们能接受我的信息。

对于专业辅导同人,在小组工作中,往往或多或少地采用小组习作。对于初学者或经验还少的同人,小组习作的重要性就更大。此外,在多年的体验、培训和提供咨询的过程中,我发觉在忙碌的

香港生活中,如何让小组既可以在较短的时间内发展,并同时保持健康正常的运作,显然是小组辅导在香港社会发展与推广过程中要面临的挑战。而回应这一挑战的一个方法,就是正确地使用小组习作。在个人经验和观察中,适当的小组习作往往可以让小组成员较容易和较快地投入小组,也能使各组员的分享和探讨在较短的时间内达到一个较深和较个人的层次。在本章中,我列举了不少简单的、曾由我自己及不少专业或非专业同人在香港采用过的习作,供大家参考和选用。不过,也由于篇幅所限,各习作的阐释、运用的指示都尽量简化。其中,我只是选取了“我的自画像”作了较为详细的引申和讨论,并且还附有一些图画,来加强讨论的效果。

虽然,小组辅导的专业道德与课题被置于本书**最后一章**,但并不表示这是不重要的项目。反之,我将其放在最后,是要显示其重要性,也是希望在本书结束之时,再回应第一章的主题。毫无疑问,辅导员本身的修养是包括他在辅导专业的道德操守,以使他在这一严肃的助人专业中,能经常负责任地有所承担,尽一己之力,通过小组来陪伴组员在人生路上克服种种难题和障碍,积极快乐地踏上成长之路,充分发展潜能,迈向丰富的人生。

本书能够完成,要感谢在我生活中不同层面的辅导专业同人、学生和朋友的鼓励与支持。四五年之前,已多次有人建议我将自己多年来小组辅导的经验写出来与大家分享。而事实上,各人的关心和激励的确让我开始准备和构思。不过,香港的生活节奏实在太紧迫,一直到两年前,我才真正开始本书的写作。简单来说,在辅导或说在心理治疗这一广大深奥的领域中,我仍然是一个初学者,只是基于香港和华人社会的迫切需要,我大胆地将自己十二年来的小组辅导经验、教学、培训、督导小组辅导组长、提供咨询,以及与本地、海外学者专家的学术交流与分享,作出有系统的整理和讨论,希望藉此对小组辅导的推广、小组辅导的本地化有所助益。

辅导界的众多同人,以及我负责的辅导硕士课程学生,不但给我鞭策与鼓励,同时也协助我正视、修正和澄清许多与小组辅导有关的课题,在此我要向各人致谢。其次,我也要感谢许许多多曾经参加我的辅导小组的组员,我要感谢他/她们对我的信任,对小组的委身,以及容让我有许多宝贵的机会陪伴他们在崎岖的人生路上挣扎;也给我难得的机会分享他们经历人生转折点的兴奋、生命有所突破时的欢欣,以及成长过程中的笑声和满足。凡此种种,使我对小组辅导有所内化和较深入的体会,以致使本书不会留于死板僵硬,相反,我可以在其中窥见生命与动力。

在华人社会中,无论个别辅导还是小组辅导的专著都十分不足。因此,虽然本书仍然有很多不足之处,我依然决定出版。在校阅上,我要感谢黄咏絮女士为本书其中一部分篇章作出校正;而在编辑上,我也要感谢商务印书馆(香港)的黎彩玉女士细心地付出了许多精力与时间。她们两人的协助,都使本书有所改善。在此我表示衷心的感谢。至于本书尚存的限制和不完善处,我盼望读者日后给我意见,以待有机会时,可以加以修正和增添。

林孟平

1992年秋于香港中文大学

目 录

- 1 **第一章 小组辅导效果的关键**
 - 组长本身的修养
 - 1 一、成功辅导员的特征
 - 5 二、从个别辅导到带领辅导小组
 - 8 三、成功组长的十一项特征
 - 14 四、初学者的忧虑
- 23 **第二章 小组辅导前的筹划工作**
 - 23 一、小组的大小
 - 26 二、聚会的次数、时限和频密度
 - 32 三、聚会场所
 - 33 四、开放式小组与封闭式小组
 - 34 五、小组组合与组员甄选
 - 41 六、同质性小组与异质性小组
 - 43 七、如何协助组员投入小组
 - 48 八、初学者组前的准备工作
- 63 **第三章 小组辅导的目标**
 - 63 一、小组辅导的终极目标
 - 70 二、不同种类的小组辅导目标
 - 72 三、组员的个人目标

- 75 四、特别性质小组的目标
- 77 五、不同学派小组辅导的目标
- 83 六、是否每次聚会都需要一个目标
- 86 七、个人成长——一个具体的小组辅导目标
- 112 **第四章 小组辅导的动力**
- 具有治疗与促进成长功能的因素
- 113 一、辅导的基要条件
- 128 二、小组中产生的独特治疗功能
- 162 **第五章 小组辅导过程**
- 不同的阶段
- 162 一、小组辅导过程中不同阶段的特征
- 173 二、小组的第一次聚会
- 179 三、第一次聚会的目标
- 180 四、创始阶段组长可以运用的有效语句
- 184 五、小组的常模
- 190 六、过渡阶段适用的有效语句
- 195 七、委身阶段的内聚力
- 198 八、在委身阶段刺激和催化组员的互动
- 200 九、终结阶段要留意的重点
- 202 十、组长在小组辅导过程中的态度和工作
- 206 十一、几个容易被忽略的要项
- 211 **第六章 难以处理的组员**
- 212 一、导师与顾问

- 217 二、悲恸者
- 221 三、满怀敌意者
- 224 四、垄断者
- 229 五、沉默者
- 236 六、自卫者
- 239 七、代罪者
- 242 八、自义者
- 245 九、依赖者
- 249 十、操纵者
- 251 十一、拯救者
- 254 十二、看门者
- 256 十三、讲故事者
- 257 十四、抗拒者
- 262 十五、总结
- 265 **第七章 小组辅导中的习作**
- 265 一、使用习作的利弊
- 270 二、促进自我探索和增强自觉的习作
- 297 三、不同功能的习作
- 305 **第八章 小组辅导的专业道德与课题**
- 305 一、组长的专业责任和道德
- 315 二、保密的例外情况
- 317 三、职守与法律保障
- 320 四、关注并避免小组辅导过程中的心理危机

第一章

小组辅导效果的关键

——组长本身的修养

一、成功辅导员的特征

(一) 辅导员 = 治疗的关键

帕特森(Patterson, 1985)曾经指出:“治疗的关键不是治疗员做些什么,而是他是谁。因此,治疗员应该关注的不是要为受导者做些什么,而是自己是个怎么样的人。辅导的方法和技巧与其使用者及他的性格是无法分割的。同时,使用者也不能与他个人的理论、信念、价值和态度分开,这些因素是彼此相联的。”无论是我个人的辅导经验还是培训辅导员的经验,都印证了帕特森的说法。在整个辅导过程中,最重要的并不是一个人的学位、资历、理论和技巧的纯熟,而是辅导员本身的修养。事实上,学者(Combs, Soper, Gooding, Benton, Dickman and Usher, 1969; Pietrofesa, Hoffman, Splete and Pinto, 1980)一再指出,辅导员的技巧固然有助于达到辅导的效果,却远远不

及其整体修养和个人素质重要。在辅导过程中,技巧不过是一个细小的因素,对辅导过程影响最大的,实在是辅导员个人(Dreyfus, 1967)。阿佩尔(Appell, 1963)很早就肯定这一点。他曾说:“在辅导过程中,辅导员能带进辅导关系中最有意义的资源,就是他自己。”的确,在辅导过程中,学者(Perrone and Sanborn, 1966; Mahler, 1969; Lieberman, Yalom and Miler, 1973; Gazda, 1978; Berg and Landreth, 1980; Yalom, 1985; Corey and Corey, 1987)一致公认,辅导员本身的修养和成长是其中一个重要因素。

在杰克逊与汤普森(Jackson and Thompson, 1971)的研究中,他们也发现成功的辅导员确有其独特之处。例如,最成功的辅导员对自己和当事人以及辅导工作都较其他人抱更积极的态度。同时,他们也指出辅导员的工作效果与他如何看普通人以及如何看当事人有关,其中包括:辅导员对他人是否有正面的看法?是否认为每个人都具有个人价值?又是否视众人都各有本身的能力等?他们深信这一切都会影响辅导的成效和结果。

在一项对从事辅导实习的学员所作的研究中,研究者(Coutts, 1962)发现其中成绩好的,通常较其他人仁慈,较具同情心,较少操纵当事人,对当事人较有爱心。另一项对富有经验的辅导员所作的研究(McClain, 1968)则发现,无论男性辅导员还是女性辅导员都与一般的男性和女性的典型特点相当吻合,其中明显的差异只是成功的男性辅导员比一般男性有较高的敏感度,而成功的女性辅导员则比一般的女性较具自信和冒险精神。贝尔(Bare, 1967)的研究则发现,成功的辅导员有高度的创见和充沛的精力;他们也不介意自己的成就,不重视阶级的分别。迪摩斯和苏维里夫(Demos and Zuwaylif, 1966)则在研究中发现,成功的辅导员比其他人更有能力和当事人建立亲密的关系;在这种良好的关系中,辅导员为当事人提供了有助于成长的

机会和经历。

（二）成功辅导员的特征

基于对这一课题的重视,科雷夫妇与其同事卡兰安(Coreys and Callanan, 1988)也明确指出辅导员的特征是成功辅导的决定性因素。他们列出十项成功辅导员的特征,作为辅导员个人成长的目标:

1. 良好的意愿

成功的辅导员应该对别人的福利有诚挚的兴趣。在与他人相处中,处处显出他们对别人的尊重、信任和关爱。

2. 有能力与人分忧共乐

成功的辅导员与受导者相处时是有情感的,能够投入当事人的伤痛或喜乐中。由于辅导员的开放态度,他们对自己所辅导的当事人可以产生一份悲悯之情与认同感。

3. 认识并接纳个人的能力

成功的辅导员具有认识自己的能力,但这并不是说他们可以支配或利用他们的当事人。事实上,由于他们具有自信和活力,他们并不需要一个优越的地位来肯定自己的能力。反之,他们会致力于帮助当事人发现个人的能力和学习自立。

4. 一种个人性格的辅导风格

一位成功的辅导员会致力于发展出一套可以表现个人性格的辅导风格。他们会开放地向他人学习,可能从不同的治疗学派借用观念和技巧,但最终也会发展出属于自己的风格。

5. 愿意开放和冒险

从理想的层面来说,辅导员应该在其个人的生活中勇于表现出他们乐意帮助当事人的态度。因此,他们会愿意冒险,甚至有时出现错误也在所不惜。同时,就算对结果不很肯定,也信任个人的直觉。他们也会从个人的经历中尝试认同别人的感受与挣扎。而