

中小学团体心理辅导丛书

郑日昌 刘视湘 /主编

中学生团体 心理辅导

心理游戏与心理剧

刘视湘 马利艳 /编著

- 中国教育学会“十一五”科研规划重点课题
- “学生心理健康评价标准的实验研究”成果
- 中央电化教育馆“十一五”全国教育技术研究规划重点课题
- “现代信息技术环境下中小学心理健康教育实验研究”成果

开明出版社

中小学团体心理辅导丛书

郑日昌 刘视湘 / 主编

中学生团体 心理辅导

心理游戏与心理剧

刘视湘 马利艳 / 编著

- 中国教育学会“十一五”科研规划重点课题
- “学生心理健康评价标准的实验研究”成果
- 中央电化教育馆“十一五”全国教育技术研究规划重点课题
- “现代信息技术环境下中小学心理健康教育实验研究”成果

开明出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中学生团体心理辅导：心理游戏与心理剧 / 刘视湘，
马利艳编著. —北京：开明出版社，2009.6
(团体心理辅导丛书)
ISBN 978-7-80205-761-6

I. 中… II. ①刘… ②马… III. 中学生—心理卫生—健
康教育 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 077711 号

责任编辑：戴海荣 王旭东

装帧设计：栗兴雨

书名：中学生团体心理辅导——心理游戏与心理剧

编著：刘视湘 马利艳

出版：开明出版社出版（北京海淀区西三环北路19号 邮编100089）

经销：全国新华书店

印刷：三河市兴国印务有限公司

开本：787 × 1092 1 / 16

印张：12.75

字数：240千字

版次：2009年6月 北京第1版

印次：2009年6月 北京第1次印刷

印数：1 ~ 5000册

定价：50.00元

印刷、装订质量问题，出版社负责调换货 联系电话：(010) 88817647

中小学团体心理辅导丛书编委会

特别顾问

钟志农

主编

郑日昌 刘视湘

副主编

马利艳 滕秀杰

编委（以姓氏笔画为序）

马永花 王会平 王海燕 王唯 王海平 田莹 皮美清 石颖 刘玉新
刘连东 孙晶 李岚 汪莎 谷德芳 郎晓鸿 胡迟 赵立平
郝向荣 郝梅梅 高艳书 韩丽 潘玉芹 穆阳
丁少华 杨勇 吴晓丹 张晔 白晶

序 言

学校心理健康教育存在三个层面的问题：政策层面、理论层面和操作层面。从政策层面来看，中共中央、国务院、教育部、各省市教委出台了一系列有关心理健康教育的文件，至少在文字上已经解决了重要性的问题；从理论层面来看，经过专家学者二十多年的研究实践，心理健康教育方面的著述颇丰，已形成一个专门的研究方向和领域；但是，从操作层面来看，在教师数量、硬件和软件设施、专业程度、成果数量和质量等方面都有待提高，学校还需要一些切实可行的操作方法，操作层面的问题还没有得到根本解决。

操作层面的问题是要把心理健康教育真正落到实处。要做到这一点，仅仅了解心理健康教育的性质还不够，还必须了解心理健康教育的主要内容，了解心理健康教育开展的主要途径，并能对心理健康教育进行有效的管理。

学校心理健康教育的途径分为专门途径和渗透途径。专门途径是指通过课程建设、个体咨询、团体心理辅导等手段开展心理健康教育，渗透途径是指通过学科渗透、家庭参与等方式开展心理健康教育。

作为学校心理健康教育的主要途径之一，团体心理辅导是一种经济有效的方式。在学校教育情境下，尤其适合开展团体心理辅导。因为在学校内，团体自然而然地存在。成长中的学生有着共同的人生发展课题，而且他们更认同同龄团体的肯定与欣赏。团体心理辅导重在团体成员的互动，实践性强，形式多样，生动有趣，使用面广，在心理健康教育课、各类课外活动、班级管理和团队活动中都可以应用。因此，团体心理辅导将会成为协助学生成长发展、学生自我教育的主要方法之一。

传统的学校团体心理辅导大多以班级为团体，以活动课的形式开展。班级团体心理辅导一般为 35 人以上的大团体，成员异质，有目标和主题，对授课教师的专业要求不高，比较适合目前学校心理健康教育的实际水平。本书主要考虑这种团体的需要，设计出了适合学校现状的各种心理活动。这些活动既可以以班级的形式开展，也可以对招募的团体进行辅导；既可以在室内开展，也可以在室外进行；既可以由受过专业训练的心理辅导教师进行，也可以由班主任或任课教师带领。

活动内容包括自我成长、人际交往、学习管理、情绪管理、意志品质（小学）、生



涯规划(中学)5个方面。每个方面,我们设计了8个以上的活动,所以全书共包括40个以上的活动。

学校团体心理辅导另一个值得关注的问题是趣味性。有意思和有意义应当兼得。学生都愿意在快乐中享受教育的乐趣,感受知识的力量。其实,掌握知识本来就是一件赏心悦目的事情。所以,我们在活动设计中加入了快乐元素,希望学生通过心理游戏得到心理训练。在心理游戏的设计中,我们引入了目前比较流行的两种心理学道具:沙盘和奥尔夫乐器。沙盘游戏治疗开始于20世纪20年代的英国,作为一种心理治疗技术,它的基本要素有沙、沙盘和人与物的微缩模型。奥尔夫音乐治疗起源于德国,是以奥尔夫音乐教育为基础逐渐发展起来的一种音乐治疗方法,其基本要素有旋律乐器、打击乐器和成型的奥尔夫音乐。

在心理活动设计时,我们还引入了心理剧。在学校,心理剧又被称为校园心理剧。校园心理剧是近年来在学校逐渐流行起来的一种团体心理辅导的活动形式。它由心理剧发展而来,是以心理剧的理论为基础,在校园环境下,由心理辅导教师根据学生的生理、心理特点启发学生通过自编、自演解决自我心理问题的一种心理辅导方法。校园心理剧作为一种以现实生活为模型的团体心理辅导方式,它以特殊的戏剧化形式将学生在生活、学习、交往中遇到的冲突、困惑、烦恼等情况以角色扮演、角色互换、内心独白等方式编成剧本进行表演,促使学生在表演中,发现问题本质,明确症结所在,找到解决方法。在这一过程中,无论是参演者还是观看者都受到深刻的启发与教育。

考虑到文字的限制性,我们还从自我成长、人际交往、学习管理、情绪管理、意志品质(小学)、生涯规划(中学)5个方面的活动中,每个方面各精选1~2个活动,由富有经验的心理辅导教师上一堂示范课,刻录成DVD光盘,配合书籍发行。每堂示范课都得到了北京师范大学心理学院郑日昌教授、浙江省特级心理教师钟志农先生的点评,相信对老师们会有所帮助。

在丛书付梓之际,衷心希望这套丛书能成为中小学心理辅导教师实用的、可操作的、可复制的案头参考书籍,让学生们真的觉得心理教育有意义也有意思。

郑日昌 刘视湘

2009年2月16日



绪 论

“青春是清澈的泉水，洗涤了美好的心灵；青春是明亮的灯火，照亮了光明的前程。”处于青春期的青少年们，正在经历他们人生当中的黄金阶段。他们就像美丽的蝴蝶，尽情舞动着绚丽的翅膀；生活对于他们而言就像流淌的小溪，所到之处百花绚丽多彩芬芳。在这个阶段，生活就像夜间的礼花，瞬间能开出令人惊叹的花朵。每个学生就像一颗魔力种子，伸展着自己的嫩芽。生活对于青年来讲充满了活力和可能性，但由于他们自身发展的特点，我们需要像呵护嫩芽一样关注他们的成长。

青少年阶段一般指 11、12 岁至 17、18 岁，相当于中学阶段的中学生。在这段时期，青少年最主要的特点有：

过渡性：从幼稚向成熟过渡，是一个半幼稚、半成熟的时期，是独立性与依赖性错综复杂、充满矛盾的时期。

闭锁性：内心世界逐步复杂，从开放转向闭锁，开始不大轻易将内心活动表露出来。

社会性：比起小学生的心理特点，中学生的心理带有较大的社会性。

动荡性：青少年的思想比较敏感，有时比小学生和成年人更容易产生变革现实的愿望。然而青少年也容易走另一个“极端”，品德不良往往容易出现在中学阶段，青少年的违法犯罪率比例较高；心理疾病的发病率从青春期开始逐年增高，青春期是精神疾病发病的高峰阶段之一。

心理辅导教师可能会发现，处于青春期的中学生往往精力充沛，能力逐步发展，但性格尚未定型，具有很大的可塑性。青春期是心理成熟前动荡不定的时期。因此，处于青少年阶段的中学生的教育和培养工作，在整个国民教育中起着关键性的作用。

对中学生的教育，贵在提高受教育者的素质。然何谓素质教育却见仁见智，众说纷纭。实际上，素质教育的真谛是全人教育。教育的根本任务是培养能独立生存并有益于社会的个体，造就身心俱健的一代新人。



除了了解中学生的心理发展特点之外，一个贴近实际可操作的心理学理论也是成功实施团体心理辅导的必要条件。心理学理论能够为团体心理辅导方案的设计提供指导，使得团体心理辅导的设计和实施更具有针对性，更大的发挥团体心理辅导的效用和内在的逻辑性。北京师范大学心理学院教授、博士生导师郑日昌教授的“全人教育模型”为团体心理辅导的设计提供了一个很好的理论基础。郑日昌认为，人是身与心的统一体，身是“硬件”，心是“软件”，好比“人”字的撇和捺，二者缺一不可。人的素质可二分为身体素质和心理素质，教育亦可二分为体育和心育。

身体素质又可以分为体形、体态和体能。体形是指一个人的高矮、胖瘦；体态是指一个人身体有无疾病、残疾等状态；体能是指一个人的耐力、动作的灵活性、速度和力量等。对于青少年体能的培养是我们教育，特别是家庭教育目前比较弱的方面。

心理素质包括智能和人格两个部分。

智能又可分为实能和潜能。

实能是个体在知道什么，会干什么，个体的实际能力就是知识和技能。知识和技能是个体掌握的人类文化积累下来的东西，是人类认识世界、改造世界和适



应环境的重要手段。技能是体脑的结合，离不开知识，离不开体能，需要生理和心理的协同作用。布鲁姆把知识的掌握按教育目标分为：记忆、理解、应用、分析、综合、评价由低到高6个层次。在我们以往的教育中，比较重知识的传授而忽视技能的培养。在传授知识时又过分强调简单记忆和理解，而忽略高层次的认知目标，特别是忽略让学生形成有独立见解的评价能力。

潜能又可分为学习能力和创新意识。知识是学不完的，但学会学习，掌握有效的学习方法和策略，养成良好的学习习惯，才能不断掌握新东西。因为书本上的东西往往比现实至少落后5年。有创新意识的人会有自己的独立构思、独立见解，有自己的东西。一个没有创新意识的民族，只能跟在别人后面爬行。重视实能忽视潜能，重视学习忽视创新，是我国传统教育的又一误区。

品德与性情合起来又可称做人格。

道德对个人来说，也称品德。品德中最基本的是遵纪守法，然后是社会公德，最高层的是信仰。法纪是强制性的，如果你不具有法律意识，你的利益难以得到保护，



你的行为也会障碍重重。社会公德的强制性比较弱，主要是靠舆论的作用。信仰是没有外界压力的，完全是被内化后的理想或信念，它能够支配一个人的行为。一个没有信仰的人是危险的，一个没有信仰的民族更危险。没有了信仰，就失去了人的内在约束力和生活的基本方向，就有可能出现为所欲为的盲动或对生活的厌倦。

性情，包括情绪、性格和兴趣。人对自己情绪的调控能力是不同的，这反映出人的社会性智力，又称情绪智力。一个人能否适当地表达自己的情绪，能否理解别人的情绪，能否控制和调节自己的情绪表达的方式和时机，都和他的生长环境、所受的教育有着密切的关系，而这又会对他今后的工作和生活产生重要的影响。性格就更复杂一些，它和情绪、兴趣都有关系，受后天的影响更大。兴趣是一个人认知活动的指向性。性情的教育，也是以往教育中非常薄弱的一环。

开发智能，完善人格，是心育的完整内容。

郑日昌的“全人教育模型”为中学生心理健康教育工作提供了重要的理论基础。中学生心理素质的培养，可以参照“全人教育模型”的理论架构来进行。

1. 人格的完善：人格包括品德和性情两部分。对于中学生来说，品德的培养主要通过对自己的探索、价值观的澄清来实现，从而树立正确的人生观、价值观，养成良好的道德品质；性情的培养主要通过自我探索、情绪管理、人际交往等主题的探讨实现，从而来促进学生在兴趣培养、性格完善以及情绪管理等方面的发展。

2. 智能的开发：智能包括潜能和实能两部分。对中学生进行智能开发，不仅需要关注他们对知识的学习和掌握，更为重要的是传授他们学习的方法，授之以渔，开发他们的创造力，从而激发他们的潜能。

对于每一位学生而言，人格和智能都是有机组合在一起的。在心理健康教育的过程中，我们很难将人格或智能中的不同方面完全地剥离开来。通过日常的接触和了解，我们发现中学生在学习与生活当中，的确存在一些困惑，需要面对一些问题。这就提示我们，在中学开展心理健康教育时应将理论与现实结合起来。针对中学生心理健康进行的调查研究显示，人际交往、学习问题、情绪问题和生涯发展不但是中学生关注的问题，也是中学心理辅导教师非常关注的问题。而帮助中学生对自我进行充分的认识与了解，有助于增强学生在情绪管理、学习管理和人际交往方面的能力。因此，本书拟从中学生和心理辅导教师关注的问题出发，将“全人教育模型”的理念贯穿全书始终，通过相关理论的普及和生动有趣的团体活动方案，为心理辅导教师提供一本有用的教科书和工具书，以微薄之力为中学生心理健康教育做点贡献。

那么，如何来培养郑日昌“全人教育模型”中的这些能力呢？品德方面，我们可



以通过价值观的探讨来培养学生独立认识世界的能力，使其树立正确的人生观、世界观和价值观，形成良好的道德品质；性情方面，我们可以通过带领学生进行关于自我认知、情绪管理和人际交往等方面的探讨来促进学生认识自我、管理情绪并与他人建立良好的人际关系，从而完善其人格；潜能与实能，我们主要会从创造力与学习技能方面来提高学生的智能，从而激发潜能，最大限度地实现个人的发展。当然，对这些方面的培养不应该只是一种简单的罗列叠加，我们需要依照一种符合个体心理发展特点的内在逻辑来进行。对于一个人来说，只有对自己有充分的认识，才能够控制与管理自己的情绪情感，从而与他人建立和谐的人际关系。另外，一个人的信念与价值观决定了他如何认识与看待整个世界，同时也决定着个体与社会打交道时所采取的方式方法。

综上所述，在中学阶段，心理辅导教师可以利用团体心理辅导这一有效途径，从自我成长、情绪管理、人际交往、学习管理、生涯规划这五个方面将心理健康教育的主要内容以心理游戏、心理话剧等有趣的形式潜移默化地融入青少年心灵，润物细无声，从而达到“全人教育”的目的。

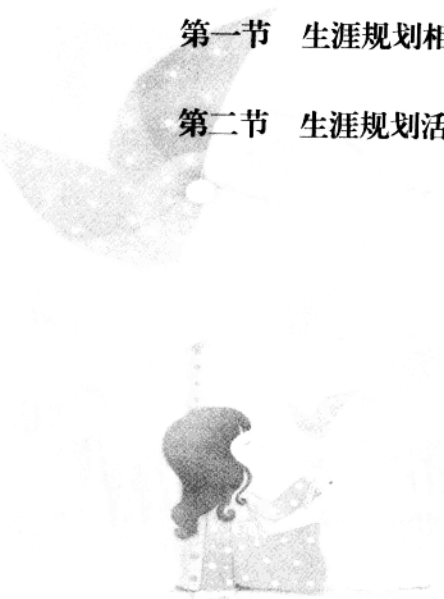


目 录

绪 论	1
第 1 章 团体心理辅导概述	1
第一节 团体心理辅导的概念	1
第二节 团体心理辅导的理论基础	6
第三节 团体心理辅导的过程	10
第四节 团体心理辅导效果的影响因素	16
第五节 团体心理辅导的常用技术	18
第六节 团体心理辅导的开展形式	23
第 2 章 自我成长	43
第一节 自我成长相关理论	44
第二节 自我成长活动设计方案	48



第 3 章 情绪管理	72
第一节 情绪管理相关理论.....	72
第二节 情绪管理活动设计方案.....	77
第 4 章 人际交往	95
第一节 人际交往相关理论.....	95
第二节 人际交往活动设计方案.....	101
第 5 章 学习管理	141
第一节 学习管理相关理论.....	141
第二节 学习管理活动设计方案.....	149
第 6 章 生涯规划	167
第一节 生涯规划相关理论.....	167
第二节 生涯规划活动设计方案.....	174



第1章

团体心理辅导概述

团体心理辅导是从英文 Group Counseling 翻译而来的。Group 可以翻译为小组、团体、集体等，Counseling 可翻译为咨商、咨询、辅导，因此，团体心理辅导与团体咨询、小组辅导、集体辅导概念相同。大陆学者更常采用“团体心理咨询”和“团体心理辅导”的译法。然而，从习惯上来讲，当使用“团体心理咨询”的概念时，通常是更偏向于治疗性的团体，而采用“团体心理辅导”这一译法则更偏重于教育领域的发展性团体。因此，针对本书的适用团体，我们采用了“团体心理辅导”的译法。

第一节 团体心理辅导的概念

一、团体的概念及类型

所谓“团体”，是指两个或两个以上的人彼此互动，并使每位成员都能够影响他人或受他人影响的集合体（钟志农，2007）。然而，并非任何个人的集合都是团体，个人的集合往往没有统一的目标，缺乏团体意识以及可认定的团体成员，没有互动和相互依存的关系，团体则与此不同。从上述描述中，我们可以看出，作为一个团体必须具备下列四个特



征：第一，团体要有一定的规模。一个人不能称其为团体，一个有意义的团体必须由两个或两个以上的成员组成；第二，成员之间要有互动，能够相互影响。如果成员之间只是简单的拼凑，没有任何关联，也不能称其为团体。如果团体成员之间彼此了解、关怀、支持、鼓励、欣赏、协助，那么此时的互动就是正向的，但是如果团体成员彼此挑剔、责备、讽刺、挖苦、欺骗、打击等则属于负性互动。在一个团体内，如果成员之间缺乏互动，团体的氛围会变得冷漠且没有生机，另外，团体成员之间的正性互动越多，团体就越健康，越有活力；相反，团体负性互动越多，整个团体则可能离心离德、分崩离析。因此一个好的团体是一个正性互动占主导地位的团体，成员之间相互促进，共同进步；第三，团体成员之间要能达成共识，即有共同的目标。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。团体成员在目标、理想、兴趣、价值观等方面的共识越多，团体的凝聚力就越强。在团体实现其目标的过程中，团体成员会共同解决问题、分享观念、寻找乐趣并在此过程中满足个人的归属感、安全感、自尊感以及爱的需要；第四，团体要有一定的规范。“没有规矩不成方圆”，同样，没有一定规范的团体也不能称其为团体。团体成员通过共识与互动，形成一定的团体规范，大家共同遵守。团体的规范是每一位团体成员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，团体规范越清楚，大家越会自觉遵守，团体就会更健全、稳定，若团体缺乏规范，成员将会处于“无序”状态，易导致团体的解体。

团体的类型有很多，按照不同的标准可将团体分成不同的类型（樊富珉，2005）。例如，依据团体的规模可以分为大型团体和小型团体；依据组织程度可分为正式团体和非正式团体；依据团体成员与团体的关系可分为隶属团体和参照团体，依据团体的功能又可分为教育团体、讨论团体、任务团体、成长团体、咨询团体、支持团体等多种形式。不同的团体对成员的影响程度不同，了解不同团体的特点有助于领导者有效地带领团体。这里以不同功能的团体为例：

教育团体：通过提供信息给团体成员从而实施教育功能。例如，怎样更有效地学习团体，青少年如何自我保护团体等。

讨论团体：通过围绕某一话题而不是成员个人问题，交流想法、观点和信息。例如，学生读书俱乐部、时事研讨小组等。

任务团体：针对某项特定的任务，通过团体成员讨论和相互配合从而完成任务。例如，运动会团体操表演队、暑期社会实践调查小组等。

成长小组：团体成员在分享和倾听的氛围中有机会探索和发展个人目标并更好的理解自己和他人。例如，青少年社交技能小组，自信心训练小组等。



咨询团体：成员生活中的某些问题或心理困惑需要解决来参加团体，并通过团体动力获得帮助。例如，网瘾戒除干预小组、戒烟治疗小组等。

支持小组：参加者有某些共同之处，通过交流思想和感受，彼此帮助解决某些问题和忧虑，相互支持，提高面对困难的信心和勇气。例如，与亲人离别小组、残疾人互助小组等。

二、团体心理辅导的概念

团体心理辅导（Group Counseling）又称为团体心理咨询或小组心理辅导，是相对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，是通过团体内的人际交互作用，促进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，调整并改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，从而发展良好适应的助人过程。团体心理辅导通常由一位或两位咨询员主持，一般称为团体领导者，团体领导者根据成员问题的相似性或成员自发组成的课题小组，通过共同商讨、训练、引导，来解决成员共同的发展或共同的心理问题。团体的规模因辅导目标的不同而不等，少则3~5人，多则十几人，甚至几十人，通过几次或十几次团体聚会、活动，小组成员互相交流，共同探讨大家关心的问题，彼此启发、共同分享，使成员更加了解自己与他人，进而改善人际关系，促进人格完善。



团体心理辅导

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遭到挫折、感到压抑的成员提供一个宽松安全的环境。在充满理解与支持的团体氛围中，团体成员愿意尝试各种选择性的行为，探索自己与他人的相处方式，学习有效的社会技巧；团体成员讨论他们彼此之间的相互察觉，获得其他团体成员对自己的反馈，使之能以他人为镜，更清晰的审视自己、了解自己；成员通过团体培养其信任感与归属感，从对团体的信任扩展到对周围其他人的信任，从对团体的归属感延伸到对学校、单位以及社会的认同感与归属



感。团体心理辅导可用来满足各种特殊团体的需要，是当代发展迅速且经济有效的心理咨询与治疗的形式之一。

三、团体心理辅导的功能

团体心理辅导之所以被广泛应用，是因为它具有积极的功能。个体了解自己、改变自己、实现自我价值最有效的途径就是以团体为媒介，在团体历程中进行学习与探索。一般而言，团体心理辅导具有发展、教育、预防以及治疗四大功能，这些功能之间相互联系，相互渗透，在辅导过程中共同起作用。

（一）团体心理辅导的发展性功能

团体心理辅导的积极意义主要体现在它的发展性功能上，这也是咨询心理学遵循发展模式的直接体现。团体辅导，可以改善团体成员不成熟的偏差态度和行为，促进其智力与非智力因素的良好发展，从而培养团体成员健全的人格。尤其是学校的团体心理辅导，更可以对正常状态下的学生加以启发和引导，满足他们成长发展的需要，增进他们的自我了解与接纳，改善人际关系和人际交往技巧，以积极的态度应对问题，对自己充满信心，对未来满怀希望。

（二）团体心理辅导的教育性功能

团体心理辅导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，有利于参与者的自我教育。另外，团体心理辅导还有助于培养学生的社会性，学习社会规范、适应社会生活的态度与习惯，以及相互尊重、相互了解，促进学生德智体的全面发展。成员在团体中可以进行信息交流，相互模仿，检验现实，尝试与创造，学习人际交往技巧等，这些都具有教育的意义。

（三）团体心理辅导的预防性功能

团体心理辅导具有预防的功能，它是预防心理问题最有效的途径之一。团体心理辅导可以使成员加深对自己的了解与认识，懂得什么是适应行为，什么不是；可以提供更多的机会，使成员之间相互交流，交换意见，共同探讨今后可能会遇到的难题以及解决的办法，从而增强团体成员处理问题的能力，这可以预防或减少心理问题发生的概率。成员在团体中可以更好的了解他人、接纳他人，满足归属感和互谅互爱的需要。这些都具有预防的功能。



（四）团体心理辅导的治疗性功能

团体心理辅导还具有治疗性功能。一般而言，治疗是减轻或消除已经表现在外的问题行为。心理治疗学家强调人类行为的社会交互作用。团体活动的情景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容易收到效果。另外，在团体中，个人的问题或困扰可以借助一般化作用而勇敢面对，借助其他成员所给与的反馈与澄清来获得对自己的了解，同时也能够借助净化作用与良好的洞察力来使问题获得解决。

四、团体心理辅导的目标

团体心理辅导作为一种有计划的咨询活动，为了达到预期的效果，必须要有明确的目标。在团体心理辅导过程中，目标具有四大功能：第一，导向作用。团体心理辅导的目标为活动指明了方向，是领导者与成员经过共同努力要实现的状态；第二，聚焦作用。团体心理辅导的目标可以帮助成员把注意力集中到活动中，心往一处想，劲往一处使；第三，激励作用。团体心理辅导的目标有助于调动成员的积极性，克服暂时的困难，使成员有更多的坚持，不断努力进取，最终达成目标；第四，评估作用。团体心理辅导的目标为带领者提供了一把尺子，可以用来评估团体的效果。

韩生（Hansen，1980）把团体心理辅导的目标分为过程目标、一般目标和个人目标。过程目标包括个人探索、实验，让别人认识自己，正确而诚实的回应他人等；一般目标包括认识自己，发展人际关系等；个人目标因人而异。

台湾学者王连生认为团体心理辅导的目标可分为一般目标与特殊目标。一般目标是指通过各种团体活动的形式，培养他们对社会的习惯态度与责任，以更好地适应社会；特殊目标是指通过团体心理辅导协助参与者养成独立意志与性格，以适应多变的情况，形成成熟健全的人格。

樊富珏将团体心理辅导的目标分为独特性目标和一般性目标。所谓独特性目标是指每一个团体心理辅导都具有明确的针对性，比如网瘾戒除小组的独特目标是戒除网络成瘾；自信心训练小组的独特目标是增强自信心；人际关系训练小组的独特目标是改善人际关系等。一般目标是指无论哪种特殊目的的团体心理辅导在团体活动过程中都会包含的目标，具体可概括为六条：

第一，通过自我探索的过程帮助成员认识自己、了解自己、接纳自己，使他们能够对自我有更恰当的认识；

第二，通过与其他成员沟通交流，学习社交技巧和发展人际关系的能力，学会信任他人；