

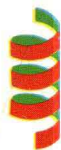
自我肯定訓練

團體手冊



洪志美、黃志康編譯

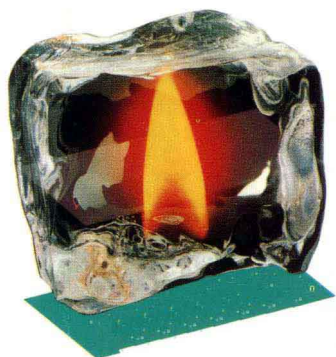
楊國樞主編



實用心理學叢書

自我肯定訓練

團體手冊



洪志美、黃志康編譯

裝幀——李男工作室

自我肯定訓練：團體手冊／洪志美，黃志康
編譯。--初版。--臺北市：桂冠，1992 [民
81]

面；公分。--(實用心理學叢書；78)

參考書目：面

ISBN 957-551-496-3(平裝)

1. 自我肯定

177



81001945

自我肯定訓練
——團體手冊

實用心理學叢書78 楊國樞主編

編譯／洪志美 黃志康

校閱／洪志美 黃志康

責任編輯／初惠誠

出版／桂冠圖書股份有限公司

登記證／局版台業字第 1166 號

發行人／賴阿勝

地址／台北市新生南路三段 96-4 號

電話／(02)3681118 3631407

電傳／886 2 3681119

郵撥／0104579-2

排版／上統電腦排版公司

印刷／海王印刷廠

初版二刷> 1993年7月

定價／新台幣 150 元

ISBN／957-551-496-3

〈版權所有·請勿翻印〉

〈購書專線／(02)367-1107〉

自我肯定訓練

—
團體手冊

桂冠心理學叢書序

作為一門行爲科學，心理學雖然也可研究其他動物的行爲，但主要重點則在探討人在生活中的心理與活動。人類的生活牽涉廣闊，心理學乃不免觸及其他各科學術，而成爲一門百川交匯的融合之學。往上，心理學難免涉及人類學、社會學、政治學、法律學、哲學及文學；往下，心理學則必須借重數學、統計學、化學、物理學、生物學及生理學。至於心理學的應用，更是經緯萬端、無所不至，可說是只要直接與人有關的生活範疇，如教育、工商、軍事、司法及醫療等方面，都可以用到心理學的知識。

在世界各國中，心理學的發展或成長各有其不同的速度。有些國家（如美國、英國、西德、法國、日本、加拿大）的心理學相當發達，有些國家的心理學勉強存在，更有些國家則根本缺乏心理學。縱觀各國的情形，心理學術的發展有其一定的社會條件。首先我們發現，只有當一個國家經濟發展到相當程度以後，心理學術才會誕生與成長。在貧苦落後的國家，國民衣食不週，住行困難，當然談不到學術的研究。處於經濟發展初期的國家，急於改善大眾的物質生活，在學術研究上只能著重工程科學、農業科學及醫學。唯有等到經濟高度發展以後，人民的衣食住行都已不成問題，才會轉而注意其他知識的追求與應用，以使生活品質的

改善拓展到衣食住行以外的領域；同時，在此一階段中，爲了促成進一步的發展與成長，各方面都須儘量提高效率，而想達到這一目的，往往需要在人的因素上尋求改進。只有在這些條件之下，心理學才會受重視，而得以成長與發達。

其次我們發現，一個國家的心理學是否發達，與這個國家對人的看法大有關係。大致而言，心理學似乎只有在一個「把人當人」的人本社會中，才能獲得均衡而充分的成長。一個以人爲本的社會，往往也會是一個開放的多元社會。在這樣的一個社會中，違背人本主義的極權壓制無法存在，個人的尊嚴與福祉受到高度的保障，人們乃能產生瞭解與改進自己的心理適應與行爲表現的需求。在這種情形下，以科學方法探究心理與行爲法則的心理學，自然會應運而興。

綜合以上兩項條件，我們可以說：只有在一個富裕的人本社會中，心理學才能獲得順利的發展。對於貧窮的國家而言，心理學只是一種沒有必要的「奢侈品」；對於極權的國家而言，心理學則是一種會惹麻煩的「誘惑物」。只有在既不貧窮也不極權的國家，心理學才能成爲一種大有用處的「必需品」。從這個觀點來看，心理學可以視爲社會進步與發展程度的一種指標。在這個指標的一端是既富裕又開放的民主國家，另一端是既貧窮又極權的共產國家與法西斯國家。在前一類國家中，心理學成爲大學中最熱門的科學之一，也是社會上應用極廣的一門學問；在後一類國家中，心理學不是淪落到毫無所有，便是寄生在其他科系，聊備一格，無法在社會中發生實際的作用。

從這個觀點來看心理學在臺灣的發展與進步，便不難瞭解這是勢所必然。在日據時代，全臺灣只有一個心理學講座，而且是附設在臺大的哲學系。光復以後，臺大的心理學課程仍是在哲學

系開設。到了民國卅八年，在蘇薌雨教授的努力下，心理學才獨立成系；從此即積極發展，先後增設了碩士班與博士班。此外，師範大學、政治大學、中原大學、輔仁大學等校，也陸續成立了心理學系。其他大專院校雖無心理系的設立，但卻大都開有心理學的課程，以供有關科系學生必修，或一般學生選修。

在研究方面，人才日益增加而且都曾在國外或國內受過專精的訓練，能以適當的科學方法探討心理與行爲的問題。他們研究的範圍已由窄而濶，處理的課題已由淺而深，探討的策略也由鬆而嚴。回顧三十年來國內心理學的研究，以學習心理學、認知心理學、發展心理學、人格心理學、社會心理學、臨床心理學及教育心理學等方面較有成績，其中有關下列課題的探討尤有建樹：(1)思維歷程與語文學習，(2)基本身心發展資料，(3)國人性格與個人現代性，(4)內外控制與歸因現象，(5)心理輔導方法驗證，(6)心理診斷與測量工具。三十多年來，臺灣的心理學者已經完成了大約八百篇學術性的論文，其中大部份發表在國內的心理學期刊，小部份發表在國外的心理學期刊，都為中國心理學的未來研究奠定了堅實的基礎。在實用方面，心理學知識與技術應用已逐漸拓展。在教育方面，各級學校都在推行輔導工作，多已設立學生輔導單位，亟需心理輔導與心理測驗的人員與知能。在醫療方面，隨著社會福利的改進，心理疾病的醫療機構日益增加，對臨床心理學者的需要頗為迫切。在工商方面，人事心理學、消費心理學及廣告心理學的應用早已展開，心理學者在人事管理單位、市場調查單位及廣告公司工作者日多。此外，軍事心理學在軍事機構的應用，審判心理學在司法機構的應用，偵查心理學與犯罪心理學在警察機構的應用，也都已次第開始。

三十多年來，在研究與應用兩方面，臺灣的心理學之所以能

獲得相當的發展，主要是因為我們的社會一直在不斷朝著富裕而人本的開放方向邁進。臺灣的這種發展模式，前途是未可限量的，相伴而來的心理學的發展也是可以預卜的。

心理學在臺發展至今，社會大眾對心理學知識的需求已大為增強，有更多的人希望從閱讀心理學的書籍中得到有關的知識。這些人可能是在大專學校中修習心理學科目的學生，可能是在公私機構中從事教育、訓練、管理、領導、輔導、醫療及研究工作的人員，也可能是在日常生活中想要增進對自己與人類的瞭解或改善人際關係的男男女女。由於個別需要的差異，不同角落的社會人士往往希望閱讀不同方面的心理學書籍。近年以來，中文的心理學著作雖已日有增加，但所涉及的範圍卻仍嫌不足，難以充分滿足讀者的需要。我們研究與推廣心理學的人，平日接到社會人士來信或當面詢問某方面的心理學讀物，也常因尚無有關的中文書籍而難以作覆。

基於此一體認，近年來我們常有編輯一套心理學叢書的念頭。桂冠圖書公司知道了這個想法以後，便積極支持我們的計劃，最後乃決定長期編輯一系列的心理學書籍，並定名為「桂冠心理學叢書」。依照我們的構想，這套叢書將有以下幾項特點：

- (1)叢書所涉及的内容範圍儘量濶廣，從生理心理學到社會心理學，凡是討論內在心理歷程與外顯行為現象的優良著作，都在選輯之列。
- (2)各書所採取的理論觀點儘量多元化，不管立論的觀點是行為論、機體論、人本論、理象論、心理分析論、認知發展論或社會學習論，只要是屬於科學心理學的範圍，都將兼容並蓄。
- (3)各書所討論的内容，有偏重於理論者，有偏重於實用者，

而以後者居多。

- (4)各書的寫作性質不一，有屬於創作者，有屬於編輯者，也有屬於翻譯者。
- (5)各書的難度與深度不一，有的可用作大專院校心理學科目的教科書，有的可用作有關專業人員的參考書，也有的可供一般社會大眾閱讀。
- (6)這套叢書的編輯是長期性的，將隨社會上的實際需要，繼續加入新的書籍。

身為這套叢書的編者，我們要感謝各書的著者；若非他們的貢獻與合作，叢書的成長定難如此快速，內容也必非如此充實。同時，我們也要感謝桂冠圖書公司執事諸君的支持與工作人員的辛勞

楊國樞 謹識

中華民國六十九年八月

於臺灣臺北

洪序

這本書的主要架構是根據Sheldon D. Rose 等人的“*A Group Leader's Guide to Assertiveness Training*”編譯而成。

一九九〇年七月底，我和榮總精神部社會工作師葛書倫小姐及職能治療師梁怡倩小姐，參考這本訓練手冊，在榮總精神科日間病房首先試著帶領自我肯定訓練團體。雖然由於初學乍練，無法將書中所有的課程訓練完，但覺得很實用，因而興起將之推廣並希望更多人參與的念頭。一九九〇年十一月，我集合了一些同事成立讀書會，詳細研讀本書，並把內容初步譯成中文。同時，我和黃志康先生再次在日間病房帶領自我肯定訓練團體，其中過程，在本書最後一章有較詳細的描述。讀書會及訓練團體結束後，本應由我來作譯文的統整及修改，但我因其他臨床業務繁忙，遲遲未動筆。黃先生乃自告奮勇要幫我分擔這份工作，並積極籌劃及訂工作時間表。由於初譯稿來自十位讀書會的同事手筆，不論在遣詞造句，或專有名詞的翻譯上均很不統一，我和黃先生於是決定重新翻譯並編排次序，使文字更流暢，說明更清楚，同時修改小冊某些練習中的範例使得更適合中國文化。另外，我們還參閱其他相閱資料，寫成第一章，並將我們訓練成員的實際經驗寫成最後一章，使本書的內容更完整及充實。

這本書，除了可提供心理治療、輔導、諮商及精神醫學界的專業人員作團體或個別治療時的訓練手冊外，亦可作為其他行業的人事或管理階層人員，訓練員工的人際關係，特別是自我肯定能力的指導。而對任何想增加自信及自我成長的個人而言，這本書更能幫助你改善溝通技巧及人際關係，增強你的社交及自我肯定的能力。

一本書能編印成冊，總是累積了很多人的心力，我要特別感謝當初讀書會的工作同仁（請見「黃序」），以及參與訓練團體的所有成員。最重要的，我要感謝黃先生，沒有他的主動和組織能力，這份稿子可能還在我的抽屜角落裡，無法重見天日。

自初次接觸本書，實際帶領團體累積經驗，到最後編譯完成，已經一年多，這期間所經歷的一些人和事，帶給我許多專業及個人的成長，其中可說有相當大的部份受益於「自我肯定」的觀念。我相信讀者亦會有同樣的收穫和感受，如果你也能自我肯定的活出你自己。

洪志美

一九九一年九月十七日

黃 序

首先，很感謝洪志美小姐給我領導自我肯定訓練團體的機會，讓我可參與領導者的角色，幫助成員完成整個課程的訓練。每當看到成員在團體中，甚至在個體外稍有進步時，領導者內心總有一種說不出的喜悅。但當看到成員遇到困境，無法突破障礙而停滯不前時，領導者又會感到焦慮不安，心力交瘁。可見雖然領導者一直被強調扮演著中立的角色，但事實上也會有一般人的情緒反應。就好像表面上，我們常常在強調我們在治療成員，成員也的確在訓練之中得到治療上的利益，但實際上，治療者或領導者卻在訓練成員的同時，也接受另一種的「治療」。在訓練成員的時候，治療者亦會從成員身上獲得許許多多經驗，而達到其本身行為上或認知上的改變。當我們在看成員的時候，其實我們正在看我們自己。

一拖再拖的稿子總算完成了，終於可以真正的鬆一口氣。在此除了要感謝洪小姐之外，還要謝謝參與當初讀書會的各位同事，包括張黛眉小姐（臨床心理師），楊雅明小姐（臨床心理師），梁怡倩小姐（職能治療師），劉詩珊小姐（職能治療師），楊蔚小姐（臨床心理師），宋鴻生醫師（精神科醫師），鄒建萍小姐（精神科護理督導）和陳玉婷小姐（精神科護理部）。他們的協助，對

團體及本書的完成有相當大的幫助，在此對他們致以十二萬分的感激。

本書的籌劃，編排，執筆至完稿，雖花了好一段的日子，但難免會有不足或錯誤之處，若讀者發現有疏漏或不盡完美之處，敬請多多批評指教，以使本書內容能更為詳盡充實，讓各位有志者能更有效的使用本書，使更多有需要或有困難的人得到更充分的幫助，此乃本人對本書出版的目的與期望。

黃志康

一九九一年九月九日於香港

目 錄

桂冠心理學叢書序 1

洪 序 1

黃 序 1

第一章 自我肯定

人際溝通的四種形態／1

何人需要自我肯定訓練／3

如何進行自我肯定訓練／4

行爲演練／5

認知演練／7

自我肯定訓練團體／8

第二章 團體的過程

說明團體聚會的目標和課程／9

檢討作業／10

分享成員的成功經驗／10

行為演練及認知演練／11

成功和不成功的自我肯定／14

團體過程的評估／14

點心／15

第三章 團體的評估

團體中評估的目的／17

評估的時機／18

角色扮演測驗／18

自填式測驗／19

團體中測驗的使用／19

團體參與度／21

團體凝聚力／22

生產性／23

L-1 團體前會談課程／26

L-2 團體前會談說明／27

L-3 角色扮演反應記錄表／40

L-4 會談實例／49

L-5 團體後會談課程／55

L-6 團體資料記錄／59

-
- L-7 家庭作業檢查表：記錄指導／62
- L-8 領導者資料單：伙伴系統／63
-
- M-1 團體前基本資料單／28
- M-2 團體合約書／32
- M-3 康雷氏自我肯定量表／34
- M-4 角色扮演測驗：標準情境／37
- M-5 角色扮演測驗：選擇的情境／38
- M-6 角色扮演自評表／42
- M-7 家庭作業單／43
- M-8 如何填寫日誌／44
- M-9 日誌記錄表／45
- M-10 日誌記錄範例／47
- M-11 團體後資料單／55
- M-12 團體聚會評估表／58
- M-13 成員資料單：伙伴系統／64
- M-14 「伙伴合約書」家庭作業單／65

第四章 行爲演練

- 課程一／67
- 課程二／74
- 課程三／77
- 課程四／80
- 課程五／83
- 課程六／87
- 課程七／92

課程八／95

練習一 設定有效的情境目標／73

練習二 肯定的拒絕／75

練習三 肯定的請求／78

練習四 表達感覺／81

練習五 肯定的表達／84

練習六 防禦技巧／89

練習七 同理他人／93

練習八 複習自我肯定技巧／96

M-15 行為演練步驟／69

M-16 自我肯定與認知回饋標準／70

第五章 認知演練

課程九／99

課程十／104

課程十一／109

課程十二／113

練習九 自我貶損與自我伸張陳述／100

練習十 確認和改變自我語言／103

練習十一 應變思考／105

練習十二 思考轉換／110

練習十三 思考停頓／112

練習十四 認知技巧的回顧／114