

楊國樞 主編

桂冠心理學叢書 心理學術系列

團體動力學

群體動力的理論、實務與研究 (修訂四版)

◎李郁文 著



CP12.2
2015

港台書

團體動力學

群體動力的理論、實務與研究

著 —— 李郁文



國家圖書館出版品預行編目資料

團體動力學：群體動力的理論、實務與研究 / 李郁文著. -- 初版.

-- 臺北市：科技圖書, 2008.02〔民97〕480面；23公分. --

(桂冠心理學叢書. 心理學術系列) 含參考書目及索引

ISBN 978-957-655-441-4 (平裝)

1. 團體輔導 2. 團體學習

178.3

97002503

17098

團體動力學：群體動力的理論、實務與研究

編 著 / 李郁文

出 版 者 / 桂冠圖書股份有限公司

總 經 銷 / 科技圖書股份有限公司

地 址 / 台北市忠孝西路一段 50 號 17 樓之 35 室

電話：(02)2370-7080 · 傳真：(02)2370-6160

網址：<http://www.techbook.com.tw/>

電子郵件：books@techbook.com.tw

郵撥帳號：0015697-3

發 行 所 / 展智文化事業股份有限公司

電話：(02)2251-8345

傳真：(02)2251-8350

印 刷 / 海王印刷事業股份有限公司

修訂四版 / 2008 年 2 月

定 價 / 新台幣 500 元

I S B N / 978-957-655-441-4

版權所有 • 翻印必究

本書如有破損、裝訂錯誤，請寄回調換



科技圖書—Since 1969

桂冠心理學叢書序

作為一門行為科學，心理學雖然也可研究其他動物的行為，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，而成為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，可說只要是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，為了促成進一步的發展與成長，各方面都須盡量提高效率，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，心理學才會受到重視，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學科之一，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。到了民國三十八年，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闊，處理的課題已由淺而深，探討的策略也由鬆而嚴。回顧三十年來此間心理學的研究，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，其中大部分發表在國內的心理學期刊，小部分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，心理學知識與技術的應用已逐漸拓展。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盡量闊廣，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、現象論、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疇，都將兼容並蓄。

(3)各書所討論的內容，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同，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

推薦序

社會團體工作被引進社會工作中用以協助人際生活適應及促進個體人格成長的方法之一後，許多各種不同的團體工作技巧相繼運用而生，尤其互動技巧(interactional skill)之運作，其著注於對個體成員間在團體中動態行為現象的研究，建構其自有的模式與理論基礎，並被視為一門專業性的科學，稱之「團體動力」(group dynamics)後，團體動力學即成為社會服務及輔導工作從業者的重要修習課程。著者李郁文博士負笈國外專攻團體輔導與諮商，對團體工作學有所成與專精。系裡倚重其專長所開之「團體動力學」一課，歷屆來均深獲學生熱烈迴響。郁文兄有鑑於教學上實用教科書之需求，並為廣予嘉惠後進及相關從業，又經學生之期待與吾人之敦促，遂積其十數年研究心得與實務經驗，歷經數載，完成此宏著。

本書之特點至少有四，一則有系統的類歸各個理論，逐章以深入淺出的闡述令學習者易於瞭解並洞悉知識內涵；再則，引用教學時與學生以動感音樂配合團體活動所累積之實務經驗為題材結合相關理論，引導學習者能實切應用互動操作技巧於團體工作與輔導上；第三，對團體組成與行為關係，不只是著重於靜態的解說，並能不同於其他著作，更著墨於群體、個體成員與環境間動態互動的強調，而有助於個人習得生活適應技巧與體驗技巧操作過程。最後，值得推薦的是，本書融合群策群力學(teamwork)的組班合作概念與結構原理以衍生及建構其在群體動力一章上理論的基礎，此亦就是著作者在書目副標題上凸顯本書為「群體動力理論與實務」的根由。

總之，本書是一本內容充實，題材新穎而又能與輔導實務契合的著作，不但可採用作為大學的教科書，並可提供專業工作者在帶

領團體工作及團體輔導時參考，對其他有興趣於增進知識的大眾，亦能從本書中獲益匪淺。時值本書出版之際，能為此著作作序，深感榮幸，並藉此向各界先進慎重推薦。

穆仁和 謹識

靜宜大學青少年兒童福利系系主任暨所長

民國八十七年九月四日

自序

「團體工作」最迷人的地方就是透過團體的成長過程和成員的互動，可以明顯地看到和感受到一個人以及一個團體的成長；這種成長，給人的感覺是一種內在的喜悅，你會有迫不及待願與人分享的衝動。寫這本書也是用這樣的心情，希望有更多的人能蒙受其益，能感受到「團體工作」之美。

雖從大學時代就負責組營隊，籌劃活動，擔任小隊輔導帶領別人，一直到現在訓練別人去帶團體，陸陸續續也已將近三十年，心裡常常在想：如何能把這些經驗傳承下去，讓有志於從事團體工作的同工伙伴們能夠更得心應手地發揮其效能。1992 年，赴菲律賓聖湯瑪斯大學攻讀輔導諮商博士班課程時，「團體動力學」(Group Dynamics)一科成了我的最愛，讓自己得以沉浸在「團體工作」的領域裡盡情地向師長們請教學習。1994 年返國後，邊寫論文，邊在系裡開設「群體動力」這門課，頗受同學喜愛。因此，著手開始系統地整理授課講義和手邊的活動資料，公餘之暇，完成此書。

本書的特色是採用理論與實務兩者並重：第壹篇理論篇是學理、是基礎，全篇內容詳細闡述了團體的基本概念、涵義、類型、特徵、結構、形成、發展，以及探討團體的溝通模式、團體領導與團體領袖、團體的帶領技巧、團體討論、團體決策與團體的問題解決，一直到最後的團體結束與評估；第貳篇實務篇則強調應用，將團體活動歸類為十四個單元主題，從第一個單元「自我認識與自我探索」開始，一直到最後一單元「情緒教育」，每個單元主題皆分「活動目標」、「理論基礎」、「活動演練」及「建議參考資料」四個部份加以仔細說明，讓理論與實務結合，使學理能夠在單元活動中得到驗證和實踐。值得

一提的是：在「建議參考資料」部份，特別詳列了國內外有關該單元主題可以配合參考的一些其他書目資料，供讀者參照使用，相信可以更豐富我們所想要設計的活動內容。

本書的完成要特別感謝內子親美的協助，她以愛心和耐心陪我走過這一段日子；以及連襟世明、新美夫婦所給予的支持和鼓勵；另外我的孩子亞翰、亞望和他們的孩子道萱、道全，兩家八口人每年寒暑假親子互動的家庭團體生活給了我很多寫作的靈感。衷心感謝桂冠圖書鼎力協助願意出版本書，以及系裡穆主任惠予作序，願意與所有有志於團體工作的伙伴們共同分享這份成果，後學才疏學淺，尚祈國內輔導、社工界先進不吝指正，是所至盼！

李郁文 謹識

民國八十七年九月

於靜宜大學青少年兒童福利系

目 錄

桂冠心理學叢書序	I
推薦序	V
自序	VII

壹 理論篇

第一章	團體的基本概念	3
第二章	團體的類型	17
第三章	團體的特徵	27
第四章	團體結構	37
第五章	群體動力	53
第六章	團體前準備工作	81
第七章	團體的形成	107
第八章	團體的發展	115
第九章	團體溝通模式	127
第十章	團體領袖與團體領導	149
第十一章	團體的帶領技巧	187
第十二章	團體討論	203
第十三章	團體決策	211
第十四章	團體的問題解決	247
第十五章	團體結束	259
第十六章	團體的評估	267
第十七章	團體活動設計	283

貳 實務篇

第一單元	自我認識與自我探索	301
------	-----------------	-----

第二單元	團體凝聚力與團體信任感的培養	311
第三單元	人際溝通與相處技巧訓練	317
第四單元	自我肯定訓練	329
第五單元	價值澄清活動訓練	335
第六單元	團體討論	341
第七單元	團體領袖 VS. 團體領導	349
第八單元	生涯規劃	355
第九單元	同理心訓練	367
第十單元	角色扮演	375
第十一單元	行為矯治與行為改變	389
第十二單元	自我管理策略	391
第十三單元	親職教育	395
第十四單元	情緒教育	405
參 研究篇		415
名詞索引		473

壹

理 論 篇

第一章

團體的基本概念

「無人願是孤島」(No man is an island.)，人不可能離群索居，單獨生活，因為人是群居性的動物。在人成長的一生過程中，從呱呱落地開始，便開始其家庭式的團體生活，受父母的呵護疼愛。之後，到了嬰兒期，開始體會到除了「我」以外，還有「別人」的世界，開始體會到團體的存在。及長，到了青少年期，他們的思想、觀念、行為、態度深受同儕團體影響；到了成人，其生活模式、價值觀念更廣受社會上各類型團體的影響。換句話說，在人成長的各個不同的階段裏，都需要有不同的團體來支持，尤其是當人們徬徨無助碰到困難時，團體往往可以扮演一些積極性的角色，充份發揮助人的功能。

一、團體的定義

自三〇年代以來，Kurt Lewin 開始了他一系列的團體行為研究之後，不同的學者對團體提出了各種不同的詮釋。茲將部分學者的說法引述如下：

1.Homans (1950,P.1)：

團體是指一群人彼此溝通(communicate with one another)經過一段時間之後，每位成員可以不必再透過別人，便能與其他成員作面對面(face-to-face)的溝通。

2.Bales (1950,P.33)：

團體是指任何的一群人，在一次單獨的面對面聚會(a single face-

to-face meeting)或連串的聚會中，彼此之間的一種互動(interaction)。在這互動中，每位成員能從其他成員身上獲得一些想法(impression)或感受(perception)，且能在當時或稍後的答問中，給予適時的回應(reaction)。

3.Lewin (1951,P.146)：

團體是一個動態的整體(a dynamic whole)，其先決條件是團體成員之間彼此應是相互依存的(interdependent)。

4.Sherif & Sherif (1956,P.144)：

團體是由一群人所組成的社會單位(social unit)，他們彼此之間有明確的地位角色關係(definite status and role relationship)，他們也擁有一套屬於他們自己且能規範團體成員行為的價值(values)或準則(norms)。

5.Cartwright & Zander (1968,P.46)：

團體是由一群有相互關係(have relations to one another)且有某些程度相互依存的個人所形成的集合體(collection)

6.Shaw (1976,P.11)：

團體是由兩個或兩個以上的人彼此有著互動且相互影響或被影響(influences and is influenced)而形成的。

7.Forsyth (1990,P.7)：

團體是兩個或兩個以上的獨立個體透過社會的互動(social interaction)彼此相互地影響(influence one another)。

8.Johnson & Johnson (1991,P.14)：

團體是由兩個或兩個以上的個人所組成的，他們：

- (1)彼此互動(interact)；
- (2)相互依存(interdependent)；
- (3)自認他們自己(define themselves)也被其他成員認為屬於該團