



科技部十一五支撑计划“心理疾患防治研究与示范项目——  
心理疾患防治队伍培训和继续教育的关键技术研究及示范”成果

# 团体心理咨询的 理论、技术与设计

樊富珉 何瑾 编著



中央广播电视大学出版社

科技部十一五支撑计划“心理疾患防治研究与示范项目——心理疾患  
防治队伍培训和继续教育的关键技术研究及示范”成果

---

# 团体心理咨询的理论、技术与设计

---

TUANTI XINLI ZIXUN DE LILUN JISHU YU SHEJI

樊富珉 何瑾 编著

中央广播电视大学出版社·北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

团体心理咨询的理论、技术与设计 / 樊富珉, 何瑾编著. —北京:  
中央广播电视大学出版社, 2014. 6

ISBN 978 - 7 - 304 - 06534 - 8

I. ①团… II. ①樊… ②何… III. ①集体心理治疗—研究  
IV. ①R749. 055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 123459 号

版权所有, 翻印必究。

科技部十一五支撑计划“心理疾患防治研究与示范项目——心理疾患  
防治队伍培训和继续教育的关键技术研究及示范”成果

### 团体心理咨询的理论、技术与设计

TUANTI XINLI ZIXUN DE LILUN JISHU YU SHEJI

樊富珉 何瑾 编著

---

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 营销中心 010-66490011

总编室 010-68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路 45 号

邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

---

策划编辑: 雷 宁

版式设计: 赵 洋

责任编辑: 刘桂伟

责任校对: 黄秀明

责任印制: 赵联生

---

印刷: 北京密云胶印厂

版本: 2014 年 6 月第 1 版

2014 年 6 月第 1 次印刷

开本: 185 mm × 230 mm

印张: 24 字数: 515 千字

---

书号: ISBN 978 - 7 - 304 - 06534 - 8

定价: 42.00 元

---

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

在帮助那些有共同发展课题和相似心理困扰的人时，团体心理咨询是一种经济而有效的方法。作为一个从事心理咨询的专业助人工作者，无论你的专业训练背景是认知行为治疗学派、精神分析治疗学派或是人本治疗学派，也无论你是工作在教育院校、企业组织、医疗健康部门、社会福利机构、军队、司法系统或其他单位，专业的心理咨询服务无外乎个别咨询和团体咨询两种形式。团体咨询的有效性已经被大量研究证明，团体咨询不仅是一种有效的心理咨询与治疗方法，也是一种有效的教育与促进成长的方法。相比个别咨询而言，团体咨询的效果更好，因为它和真实生活非常贴近，像一个生活的实验室，在团体中学习到的态度和行为、改变了的情感与认知，都更容易迁移到现实生活中。当然，团体咨询可以让咨询师在有限的时间内为更多的人服务。

但是，由于团体心理咨询过程复杂，团体动力千变万化，团体领导者必须从个人层面、人际层面、团体层面三个层次关注团体和干预团体，这使得团体领导者的培训更加不易，要求更高。

在发达国家和地区，从事心理咨询工作的专业人员必须是在大学受过正规的相关专业（心理学、医学、教育学、社会工作学）研究生学历教育，再经过实习机构的系统的实务技能训练，最后通过专业资格考试的人。这样培训出来的人，团体心理咨询与治疗是其必备的能力。例如，在美国，学习心理咨询专业的研究生必修的八门核心课程中必然包括团体咨询（包括咨询理论与技术、团体咨询、生涯发展/发展心理学、心理测验、多元文化咨询、统计、心理疾病及诊断、专业伦理及实习）。在我国台湾地区，大学的咨商与辅导心理学系在培养咨商心理师时，学生必须经过四年的硕士层级的研究生教育（包括两年的基础课程和专业课程、一年全时实习、一年撰写硕士学位论文），毕业获得学位后才有资格报考咨商心理师。在职前学历教育过程中，团体咨询也是必修课中的核心课程（以台湾“东华大学”咨商与临床心理学系为例，该系的核心课程包括五门：心理评估、心理测验、心理衡鉴；个别咨商与心理治疗；团体心理咨商与心理治疗；社区心理卫生推广；临床伦理法规）。核心课程学习阶段至少要有三分以上的团体咨询或团体治疗的学习。根据台湾地区的有关规定，全职实习阶段必须有六种实作训练，团体咨商与心理治疗是其中之一，有明确的训练时数。政府组织的咨商心理师考试的六门科目中必须考团体咨商与心理治疗。也就是说，作为一名心理咨询师，掌握团体咨询的技能就像掌握个别咨询的技能一样，是必须的，毋庸置疑的。

但遗憾的是，面对民众日益增长的心理服务需求，国内在心理咨询师教育方面还没有成规模的学历教育，而大部分在职培训由于缺乏师资，对团体咨询的内容常常不教不考，使得专业训练有一种“缺胳膊少腿”的感觉。虽然自2000年以来，本人已经在人社部心理咨询师与卫生部心理治疗师的培训教材、教育部学校心理健康教育与心理咨询骨干教师培训教材、员工援助师的培训教材等众多相关的专业培训教材中，负责撰写了团体辅导、团体咨询和团体治疗的有关章节，而且近20多年以来也持续不断地开展团体心理咨询的专业培训，但是，一个不争的事实仍然摆在面前：接受过团体心理咨询系统训练和掌握团体咨询技能，并能根据服务对象的需求有效提供服务的专业人员实在太少了。因此，我国急需开展和扩大团体心理咨询方面的专业培训。无论是正在从业的心理咨询人员，还是正在学习心理咨询与治疗的学生，都需要学习团体工作的理论，并演练相关技能。

现实还让我担心的是，由于团体心理咨询的专业督导比较缺乏，那些学过一点团体知识的人还来不及得到专业的指导就匆匆上阵，误把带领结构式团体练习当成带领团体咨询，从而无法实现团体咨询应有的效果。因此，目前最需要的是编写出通俗易懂的团体咨询培训基础教材，并配备授课的视频资料，让学员在学习书本知识的同时，能够聆听专家的讲授，深入理解团体的理论，了解团体咨询的应用，看到前人设计开发和带领的团体方案，有针对性地学习，进而思考如何结合自己工作的需要，将团体知识用到专业的服务中。

感谢首都医科大学安定医院临床心理科的杨蕴萍教授，她申请并获得了科技部十一五支撑计划“心理疾患防治研究与示范项目——心理疾患防治队伍培训和继续教育的关键技术研究及示范”这个课题，并邀请我参加。培训出符合专业要求的心理咨询与心理治疗人员这一共同的理想让我们心往一处想，劲往一处使。我承担的子课题需要完成的任务是：开展团体咨询与治疗师胜任模型研究，团体咨询与治疗师培训的关键技术及示范研究。本书就是该项目的成果的一部分。本书的框架和内容是按照团体领导者培训的基本要求来建构的，考虑到团体咨询这种实务技能光看书本是学不到、也掌握不了的，本书还配备了教学视频资料，供学习者参考。这在一定程度上弥补了师资不足的缺憾。

本书的合作作者是北京大学学生心理健康教育与咨询中心专职咨询师、中国心理学会临床与咨询心理学注册心理师何瑾。她本科毕业于北京师范大学心理学系应用心理学专业，硕士毕业于清华大学应用心理学专业，目前是清华大学心理学系社会心理学专业临床与咨询心理学方向的在读博士生。在硕士阶段，她完成了贫困大学生自强团体辅导的过程与效果研究，这也引导她将研究兴趣聚焦在团体辅导和团体咨询领域。让我感到非常自豪和满足的是，在我清华大学心理学系的研究团队中，有一批致力于在中国发展团体心理咨询与治疗的热血青年，无论是对团体咨询理论深入钻研的学生，还是愿意开发适合不同人群的团体咨询方案和计划的学生，他们都愿意和我一起去探索、去尝试，我们都希望通过努力，开创适合中国本土文化的团体咨询模式，开辟适合中国团体领导者的专业成长道路。

因此，在学术探索和社会服务的道路上，我从来不孤单。能够坚持20多年团体咨询的教学、研究、实务和培训工作，我要特别感谢我的学生们的理解和心理咨询同行的支持。培训一大批有团体咨询专业能力心理咨询师和专业助人工作者是我的理想。我坚信，团体的魅力和效果可以造福我们的社会和国家，造福我们的组织和家庭。因为，人的成长和发展从来都离不开团体。

在本书交稿的同时，我的团体咨询研究团队也翻译完成了将近70万字的《团体咨询与团体治疗手册》，这是一本有关团体咨询与治疗的百科全书，无论你是从事学校教育、心理咨询、临床治疗、社区服务等普通领域的工作，还是从事军人管理、监狱矫治、危机干预等特殊领域的工作，你都能从中找到符合自己需要、对自己的工作有参考价值的内容。这本手册即将出版，它将是一本学习团体咨询与治疗的极好的参考书。相信凭着开阔的国际视野，借鉴成功的经验，再加上基于本土环境的实践探索和总结，更多优秀的团体领导者会迅速成长起来。

我还要特别感谢国家开放大学郭晓霞女士的支持和协助。我在拍摄汶川地震心理援助录像课时认识了她，她是一位十八大的代表，一直用信任温暖、鼓励着我们；借助中央广播电视大学出版社的平台，我们的研究才转化为实实在在的成果与读者见面。

樊富珉

清华大学心理学系教授  
中国心理学会临床与咨询心理学分会副理事长  
中国心理卫生协会团体心理辅导与治疗专业委员会主任  
2014年2月28日于清华大学东八楼

<b>第一章 团体与团体心理咨询</b> .....	<b>1</b>
第一节 团体 .....	2
第二节 团体心理咨询 .....	4
第三节 团体心理咨询的分类 .....	11
<b>第二章 团体心理咨询与个别心理咨询</b> .....	<b>25</b>
第一节 团体心理咨询的特点 .....	26
第二节 团体心理咨询与个别心理咨询的异同 .....	29
<b>第三章 团体心理咨询在不同领域的应用</b> .....	<b>37</b>
第一节 团体心理咨询在学校中的应用 .....	38
第二节 团体心理咨询在医疗机构中的应用 .....	48
第三节 团体心理咨询在企业心理服务中的应用 .....	53
第四节 团体心理咨询在司法领域的应用 .....	61
第五节 团体心理咨询在社区心理健康中的应用 .....	67
第六节 团体心理咨询在危机干预中的应用 .....	71
<b>第四章 团体心理咨询的相关理论</b> .....	<b>82</b>
第一节 团体心理咨询的基本理论 .....	83
第二节 不同心理咨询流派的团体心理咨询理论 .....	99
<b>第五章 团体心理咨询的类型</b> .....	<b>114</b>
第一节 根据团体的性质分类 .....	115
第二节 根据团体成员分类 .....	117
第三节 根据团体的结构化程度分类 .....	119
第四节 根据团体成员的互动程度分类 .....	120
第五节 根据团体开放程度分类 .....	129
第六节 根据成员构成分类 .....	130
第七节 根据团体情景分类 .....	131

<b>第六章 团体领导者的素质与训练</b> .....	<b>141</b>
第一节 团体领导者概述 .....	142
第二节 团体领导者需要具备的能力与素质 .....	147
第三节 团体领导者的训练与专业成长 .....	158
<b>第七章 团体心理咨询的过程与阶段</b> .....	<b>170</b>
第一节 团体过程与发展阶段概述 .....	171
第二节 团体的准备阶段 .....	175
第三节 团体的初始阶段 .....	182
第四节 团体的过渡阶段 .....	187
第五节 团体的工作阶段 .....	191
第六节 团体的结束阶段 .....	195
<b>第八章 团体心理咨询的技术与策略</b> .....	<b>208</b>
第一节 团体心理咨询技术与策略概述 .....	209
第二节 团体心理咨询的基本技术 .....	211
第三节 团体心理咨询的讨论技术 .....	221
<b>第九章 团体心理咨询的阶段技术和评估技术</b> .....	<b>227</b>
第一节 团体心理咨询的阶段技术 .....	228
第二节 团体心理咨询的评估技术 .....	244
<b>第十章 结构式练习</b> .....	<b>261</b>
第一节 结构式练习的概念、目标与功能 .....	262
第二节 常用的结构式练习 .....	265
第三节 适用于不同目标的结构式练习 .....	278
第四节 设计和使用结构式练习的原则 .....	290
<b>第十一章 团体心理咨询的有效性因素</b> .....	<b>294</b>
第一节 团体心理咨询的有效性因素概述 .....	295
第二节 团体心理咨询有效性因素的其他理论 .....	299
第三节 团体心理咨询有效性因素的研究方法 .....	304
<b>第十二章 团体心理咨询方案的设计</b> .....	<b>317</b>
第一节 团体心理咨询方案设计概述 .....	318



---

第二节 团体心理咨询方案设计的内容 .....	319
第三节 团体心理咨询方案设计的步骤 .....	330
第四节 团体心理咨询方案设计举例 .....	332
<b>附录 30 个结构式团体练习 .....</b>	<b>355</b>
<b>参考文献 .....</b>	<b>371</b>

# 第一章 团体与团体心理咨询

## 学习目标



了解

- ❖ 团体的概念和类型。
- ❖ 团体凝聚力的内涵、表现与提高方法。

掌握

- ❖ 团体心理咨询的概念、目标、原则、功能。
- ❖ 团体辅导、团体咨询、团体治疗三者的各自特点和异同。

运用

- ❖ 能够根据团体心理咨询的深度区分团体辅导、团体咨询、团体治疗三种类型。

## 自学指导



重点

- ❖ 团体心理咨询的概念、目标以及团体凝聚力的含义。
- ❖ 团体心理咨询的三种类型的特点。

难点

- ❖ 区分团体辅导、团体咨询、团体治疗三者之间的异同。

初学团体心理咨询的人一定会感到好奇：团体心理咨询是什么样的？是一个咨询师同时给一群人做咨询，还是一群人之间相互咨询？团体心理咨询有什么特点？它和个别心理咨询的区别是什么？什么人适合参加团体心理咨询？在什么情况下使用团体心理咨询？一名合格的团体咨询师需要具备什么样的条件？……在大家学习和实践团体心理咨询的过程中，这些问题都会一一得到解答。现在，我们首先要从团体和团体心理咨询的概念学起。

## 第一节 团体

### 一、团体的概念

在我们的生活中，好像团体无处不在。比如，班级是个学习的团体，球队是个练习和参赛的团体，新技术研发小组是个企业新产品开发的团体，医院里的科室是为了医治某种疾病而组成的团体。那么，到底什么是团体（group）呢？是不是多人在一起就是团体？学习团体心理咨询，首先要清楚团体的定义。团体一般由两个或两个以上的人组成，是为了达到共同的目标，经由彼此间互动而产生相互影响的个人组成的集合。并非任何人的集合都是团体，一个有意义或有功能的团体必须具备四个基本特征：团体具有一定的规模，小团体的人数通常是3~20人；团体成员具有共同的目标和利益；团体成员彼此互动、互相依存；团体成员恪守团体的共同规范。团体成员之间的共识越多，团体的凝聚力就越强。团体内成员的互动可能是正向互动，如彼此了解、关怀、支持、鼓励、协助等，也可能是责备、讽刺、打击等负向互动。成员之间若缺乏互动，团体就会冷漠而无生机；成员之间的正向互动越多，团体就越健康、越有活力。

团体心理咨询中的“团体”通常是人数较少的小团体，小团体是有共识、有互动的一群人（3~20人）出于自己的意愿或者为追求某个共同目标而组合成的，成员通过彼此之间有心理互动的交互作用来实现改变。图1-1展示了一个团体心理咨询的场景。

台湾团体心理咨询专家吴武典认为，一个有意义或有功能的团体，除了具备“两个或两个以上的人”的“形式组合”条件之外，还需结合共识、互动和规范三要素，具体如下：

（1）共识。成员有共同的目标、兴趣、规范。假如没有共识，团体即不成为团体，即使一些人勉强凑在一起，也如散沙一盘。有了共识，就有“我们都是一家人”的感觉；否则，便是“我们一家都是人”。共识越强，团体的凝聚力越大。

（2）互动。互相依存、互相影响。正如上文所言，团体内的互动有两种：正向互动与负向互动。彼此了解、关怀、支持、鼓励、欣赏、协助等属于正向互动，彼此挑剔、责备、讽刺、欺骗、打击等是负向互动。团体内缺乏互动，团体就会冷漠而缺乏生机。团体内正向互动



图 1-1 团体心理咨询的场景

越多，团体就越健康、越有活力；负向互动越多，团体则可能分崩离析。

(3) 规范。通过共识和互动，形成规范——包括明文和非明文（潜在）的规范。明文的规范付诸文字，如生活公约、校规、法律等；潜在的规范则是一种默契，包括道德、风俗、习惯等。规范越清楚明白，且为大家所遵守，团体便越健全、稳定；团体若缺乏规范，就会出现“无序”状态；有规范而不遵守，则是“脱序”状态。“无序”或“脱序”均是病态，易导致团体的衰亡。

以上三个要素可检验一个团体是否健康。一个团体若是上下同心（具有共识）、彼此关爱（互动良好）、互相尊重（遵守规范），便是健康的；若是离心离德、彼此斗争、自私自利，便是病态的。从团体动力的观点来看，团体是由两个以上的成员组成的，成员彼此之间产生交互作用，而且有同一目标。所以，构成团体的主要条件有四个：有一定规模，即成员在二人以上；彼此有相互的影响；有一致性的共识；有共同目标。

## 二、团体的类型

团体的类型很多。按照不同的标准，团体可以分为不同的类型。依组织程度可分为正式团体与非正式团体；依人数规模可分为大型团体和小型团体；依成员与团体的关系可分为隶属团体和参照团体；依咨询的理论流派可分为心理分析团体、行为治疗团体、会心团体等；依团体成员的背景可分为同质团体与异质团体；依团体的开放程度可分为开放式团体与封闭式团体；依团体的对象可分为青少年团体、成年人团体和老年人团体；依团体的性质可分为成长性团

体、教育性团体与治疗性团体；依结构化程度可分为非结构团体、半结构团体与结构团体；依团体的功能可分为教育团体、讨论团体、任务团体、成长团体、咨询团体、支持团体等多种类型。不同的团体对成员的影响程度不同，以不同功能的团体为例：

- 教育团体：通过提供信息及团体成员分享来实施教育功能；
- 讨论团体：通过围绕某一话题而不是成员的个人问题来交流想法、观点和信息；
- 任务团体：针对某项特定任务，通过团体成员讨论和相互配合与行动从而完成任务；
- 成长团体：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地理解自己和他人；
- 咨询团体：成员因需要解决生活中的某些问题或心理困扰而来参加的团体，通过团体动力获得帮助；
- 支持团体：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，消除忧虑，相互支持，提高彼此面对困难的信心和勇气。

## 第二节 团体心理咨询

### 一、团体心理咨询的概念

美国心理咨询教育家格拉丁（Gladding）曾说：在帮助那些有着类似问题和困扰的人时，团体咨询是一种经济而有效的方法。心理咨询师如果把自己可以胜任的工作仅仅局限于个别咨询的话，他也就限制了自己可以提供服务的范围。

团体心理咨询是从英文“group counseling”翻译而来的，“group”可译为“小组”“团体”“群体”“集体”等，而“counseling”可译为“咨询”“辅导”或“咨商”。所以，“团体咨询”“小组辅导”“团体辅导”或“集体咨询”，都是“group counseling”的不同翻译。从使用习惯上讲，台湾地区多用“团体咨商”或“团体辅导”；香港地区多用“小组辅导”；我国大陆多用“团体心理咨询”。本书按照约定俗成的习惯，采用“团体心理咨询”这一提法。

团体心理咨询是在团体情境中提供心理帮助与指导的一种心理咨询的形式。它是通过团体内人际交互作用，促使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，调整和改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以发展良好的生活适应的助人过程。

团体心理咨询通常由一位或两位咨询员主持，咨询员一般被称为团体领导者；由多个来谈

者参加，来谈者一般被称为团体成员。团体领导者根据成员问题的相似性，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问题或共有的心理障碍。团体的规模因咨询目标的不同而不等，少则3~5人，多则十几人，甚至几十人。通过几次或十几次的团体聚会、活动，参加成员相互交流，共同讨论大家关心的问题，彼此启发、相互支持、鼓励分享，使成员了解自己的心理，也了解他人的心理，以便改善人际关系，增强社会适应性，促进人格成长。图1-2展示的是团体成立初期成员之间订立承诺契约。



图1-2 团体成立初期订立承诺契约

## 二、团体心理咨询的目标和原则

### (一) 团体心理咨询的目标

#### 1. 团体心理咨询目标的功能

任何团体心理咨询都是有目标的。对团体领导者来说，团体心理咨询的目标可以发挥地图式的功能，作为引导成员的根据。同时，团体心理咨询的目标为团体和成员提供了一个发展方向，可以帮助成员将注意力集中于某一方面。团体心理咨询的目标也具有评估功能，用以作为标尺评估团体心理咨询的效果。因此，任何一个团体心理咨询都必须有清晰而明确的目标。

#### 2. 团体心理咨询目标的层次

团体心理咨询的目标可以分为一般目标、特殊目标和过程目标。一般目标指通过各种团体活动的形式，促使参加者获得成长发展的机会，加强他们的兴趣与经验，培养他们对社会的习惯态度与责任，使其更好地适应社会；特殊目标指每一个团体咨询针对成员的类型所要达到的专门目标；过程目标是指整个团体咨询的特殊目标是通过几个分目标达成的，不同阶段目标

有别。

(1) 团体心理咨询的一般目标。团体心理咨询的一般目标是指无论为哪种特殊目的而组织实施的团体心理咨询，在团体活动过程中都会包含的目标。具体可概括为以下几项：

①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，增强自觉，使成员能够对自我有更合理的看法。

②通过与其他成员的沟通交流，使成员学习社交技巧和发展人际关系的能力，学会信任他人。

③帮助成员培养责任感，能够敏锐地觉察并关心他人的感受和需要，能够更善于理解他人，更有效地和人交往，而且懂得重视与人分享的价值和重要性。

④培养成员的归属感与被接纳感，从而使成员更有安全感，更有信心面对生活中的挑战。

⑤增强成员自己解决问题和进行抉择的能力，帮助成员探索 and 发现一些可行而有效的途径来处理自己生活中的一般发展性问题，解决冲突矛盾。

⑥帮助成员确认个人的价值观，协助成员作出评估，并作出修正与改进。

⑦帮助成员增强自我方向感，独立自主，同时协助成员把这些能力应用到自己的日常生活和工作领域中。

(2) 团体心理咨询的特殊目标。团体咨询的特殊目标是指不同的团体心理咨询要达到的独特目标。比如，自信心训练小组的独特目标是帮助成员增强自信心；人际关系训练团体的独特目标是帮助成员改善人际关系、掌握交往技能；戒毒团体的独特目标是帮助成员从吸毒的泥坑中挣脱出来；等等。

(3) 团体心理咨询的过程目标。团体心理咨询是一个发展的过程，需要经历若干发展阶段。每个阶段都有不同的目标。团体初创期的目标是协助成员互相认识，了解团体的目标和结构，觉察自己的感觉和行为，建立团体的契约以保证团体顺利发展。团体过渡期的目标是协助成员分享感受和经验，经由团体练习促进成员彼此之间的信任感，并使成员觉察自己与他人的感受和行为。团体工作期的目标是协助成员检视自我困扰、焦虑，觉察自己有效的社会行为，学习解决问题，激发自我的改变与成长。团体结束期的目标是协助成员总结已有的积极改变，巩固习得的适应行为，并制订今后的成长计划，将在团体中的所学应用于实际生活。

## (二) 团体心理咨询的原则

为了发挥团体心理咨询的作用，完成团体心理咨询的目标，获得理想的咨询效果，在团体心理咨询中应遵循一些基本原则。

### 1. 专业原则

团体心理咨询和一般的团体活动有很大的区别。团体心理咨询不是普通的聚会，它是由专业人员带领的有组织、有计划的活动，从团体准备、招募成员到制定规则、组织各种活动，再

到团体的发展过程以及结果评估等都有极强的专业性，领导者应具有丰富的实践经验和较强的技术来引导团体的发展。有些领导者因自身专业性较弱，容易将团体咨询变相为团体活动，仅能使有些成员在活动中感到轻松愉悦，但不能促进成员进行有深度的自我探索，致使活动只起到娱乐的作用，而没有实现治疗的功能。

## 2. 民主原则

虽然团体领导者的角色是在团体中起引导作用，但实际上他也是团体中的一个成员，他应尊重每一位成员，努力为成员建立安全的心理氛围，促使团体保持自在开放的气氛，增强团体的凝聚力。在团体中每个成员都可以参与团体活动，都有权决定活动的发展。领导者要鼓励成员发表自己的意见，并做与人平等沟通的楷模。团体的各种规则是根据成员的需要来制定的，而不是受领导者左右的。领导者更多时候是扮演跟随者的角色，起到“催化”成员自由表达的作用，以激发成员的能力和主见，使每个成员都承担起发展团体的责任。

## 3. 共同原则

有效能的团体心理咨询是根据成员共有的问题而组织的，如人际沟通团体、情绪管理团体、领导技能团体、压力处理团体等。因此，在团体心理咨询过程中，领导者要注意成员共同的志趣和共同的问题，当某个成员谈论的是大多数成员不感兴趣的话题时，领导者要及时调整团体节奏，以免其他成员感觉枯燥无味。领导者要使成员与成员相互关注，促进他们彼此互动、增强共鸣，达成共同的目的，实现共同的利益。例如，人际关系团体心理咨询活动的参加者都有想学习与他人相处的技巧的共同愿望。

## 4. 启导原则

咨询的根本任务是助人与自助。因此，在团体心理咨询过程中，领导者应本着鼓励、启发、引导的原则，尊重每个人的个性，鼓励个人发表意见，重视团体内的交流与成员的各种反应，适时地提出问题，激发成员思考，培养成员分析问题与解决问题的能力。

## 5. 发展原则

在团体咨询过程中，领导者要以发展变化的眼光看待团体成员的问题，以发展变化的眼光把握团体的发展过程。领导者不仅要善用发展的眼光对问题的分析和本质的把握进行动态考察，而且在对问题的解决和咨询结果的预测上也要具有发展的观点。

## 6. 综合原则

团体心理咨询的理论、方法、技术种类繁多。只局限于某种理论和方法往往难以使团体心理咨询获得满意的效果。因此，领导者应该了解各种理论和方法，根据团体心理咨询的任务和性质，综合选取有效的技术，以达成团体心理咨询的目标。

## 7. 保密原则

尊重每一个团体成员的权利及隐私，这是团体心理咨询中应遵循的最基本的原则。在团体心理咨询过程中，团体成员出于对团体领导者和其他成员的高度信任，或者被团体真诚、温



暖、理解的气氛所感染，会把自己多年不被人知道的隐私暴露出来，这从成长及治疗的角度讲是非常有意义的。但是，如果领导者或其他成员有意或无意地议论这些个人的隐私，就会给暴露者带来极大的伤害，也会妨碍其他成员的自我探索，还会严重损害团体心理咨询的形象和声誉，使成员对团体有所保留和担忧。领导者在团体初创期要向全体成员说明保密的重要，并制定保密规定要求大家遵守，要求大家在任何场合都不能透露成员的个人隐私。如果需要研究或发表有关个人隐私的内容，必须征得当事人本人的同意，并隐去真实姓名，确保当事人的利益不受损害。但保密不是绝对的，如果当事人的情况显示他或其他人确实处在危险边缘时，就应采取合理措施，通知有关人员或组织，或向其他专业咨询人员请教。从根本上讲，这样做都是为了保护当事人的利益。

### 三、团体心理咨询的功能

团体心理咨询之所以能够被广泛应用，是因为其具有特殊的功能：成员能在团体中获得安全感和归属感，能够汲取被支持的力量，最终实现目标。具体来说，团体心理咨询的功能可以分为教育、发展、预防和治理四方面，这四方面既相互联系又相互渗透，在团体心理咨询过程中共同发挥作用。

#### （一）教育功能

团体心理咨询的过程通常被认为是一个通过成员间的相互作用来协助成员促进自我了解、自我抉择、自我发展，进而获得自我实现的学习过程。团体心理咨询有助于团体成员的自我教育。团体心理咨询的过程还有助于培养成员的社会性，促进成员学习社会规范，使成员具有适应社会生活的态度与习惯，互相尊重，互相了解，具有少数服从多数的民主作风，促进成员德智体全面发展。

此外，参加团体心理咨询的人常常有共同的人生问题，例如学习压力问题、环境适应问题、家庭沟通问题等。在团体中，领导者的任务是教那些在应付日常生活中的压力和任务方面需要帮助的正常人学会模仿某些策略和新的行为，从而使其能够最大限度地发挥自身已经存在的能力，或者使其形成更为适当的应变能力。同时，成员可以在团体中以分享经验的方式相互学习，从而获得正确的观念和态度。

#### （二）发展功能

咨询心理学强调发展的模式，即要帮助咨询对象得到充分的发展，扫除其正常成长过程中的障碍。团体心理咨询活动不但能改进成员不成熟的偏差态度与行为，而且可以促进成员的良好发展与心理成熟，培养成员健全的人格，使成员获得协调的人际关系。可以说，团体咨询最大的功能就在于它有益于正常人的健康发展。一般情况下，每个人在发展过程中都有一些问题，例如学业适应问题、婚姻矛盾、职场竞争等，这些问题会干扰个人的发展。通过团体心理