

THE THEORY
AND PRACTICE OF
COLLEGE STUDENTS'
PSYCHOLOGICAL COUNSELING

大学生团体心理辅导的 理论与实践

滕秋玲 著

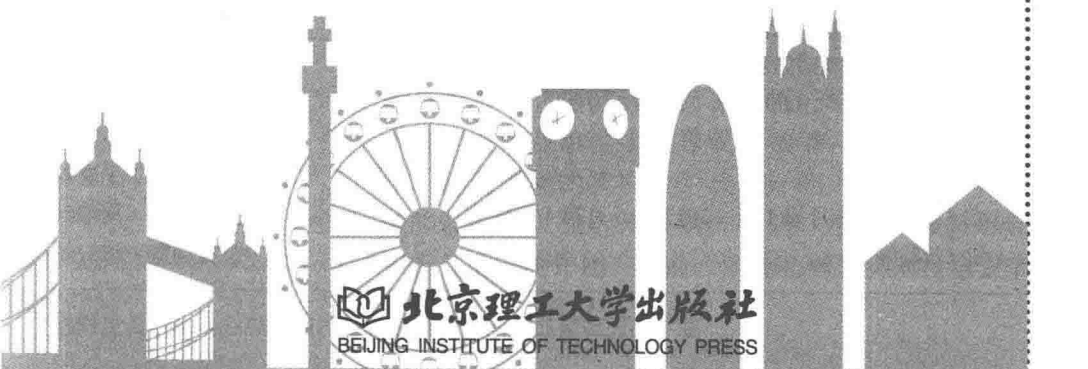


北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

大学生团体心理 理论

滕秋玲 著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 提 要

团体心理辅导目前已被广泛应用于大学生心理健康教育、危机心理援助、婚姻家庭咨询、企事业单位团队建设等领域,对培养健康的个体、营造美满的家庭、形成良好的人际关系、构建和谐的社会,以及对心理疾病的预防、治疗和康复等起着积极且重要的作用。本书从团体心理辅导的理论出发,详细介绍了团体辅导的方法,包括大学适应、自信心提升、学习能力提升、意志力培养、人际能力提升、恋爱成长团体训练、情绪管理、生命教育、压力应对等。本书旨在构建一整套大学生团体训练体系,在提高各项人格特质的基础上,从整体上综合提升大学生的人格水平,促进其人格的成熟与完善。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

大学生团体心理辅导的理论与实践 / 滕秋玲著. —北京:北京理工大学出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5682-4082-6

I. ①大… II. ①滕… III. ①大学生—心理辅导—研究 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第119204号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 14.5

字 数 / 290千字

版 次 / 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

定 价 / 72.00元

责任编辑 / 王晓莉

文案编辑 / 王晓莉

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

前言 Preface

团体心理辅导在我国开展时间并不长，却具有相当广阔的应用前景。近年来，在国家教育部拟定的关于构建心理健康教育体系、实现全员性心理健康教育目标中，团体心理辅导作为一种高效、经济的重要途径，扮演着至关重要的角色。随着心理学在社会各个领域中的应用得越来越多，除传统的心理学、教育学类专业将心理学作为必修课程外，其他大量的应用类专业也囊括了一些心理学的相关课程。可以说，只要是涉及与人打交道的学科，都会开设相应的心理学课程。这也对应用型专业心理学类教材的编写提出了新的要求，团体心理辅导教材的编写也不例外。相对于个体心理咨询而言，团体心理辅导是将有共同需求的人聚集到一起，在专业团体领导者的带领下，通过科学设计的团体聚会，帮助团体成员克服成长中的困难与障碍，消除症状，改善认知，调节情绪，改变行为，从而维护成员心理健康，培养其健全人格。团体辅导是通过团体内的人际交互作用，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，而认识自我、探索自我、接纳自我，并学会面对其在学习、职业和个人发展等方面的课题。团体心理辅导以团体为核心，重视小组动力，通过关系的冲突、抗拒，到团体的凝聚、希望的重塑、主动的转变、尝试新行为等过程协助团体成员深度、持久地成长。团体心理辅导具有应用性广、经济、有效等特点。目前，它被广泛应用于大学生心理健康教育、危机心理援助、婚姻家庭咨询、企事业单位团队建设等领域，对培养健康的个体、营造美满的家庭、形成良好的人际关系、构建和谐的社会，以及心理疾病的预防、治疗和康复等起着积极且重要的作用。因此，团体心理辅导对社会发展进步具有重要的现实意义。

本书旨在构建一整套大学生团体训练体系，在提高各项人格特质的基础上，从整体上综合提升大学生的人格水平，促进其人格的成熟与完善。经过多年的努力，本书有了基本的框架和方法，形成了十二套方案，从三个层面进行设计：第一个层面针对优秀学生，通过训练使其在尽可能短的时间内具备社会优秀人才所具备的素质，毕业后能够尽快融入社会，成为优秀人才；第二个层面针对大多数学生，通过训练使其人格更加完善，具有适应社会生活的基本能力，能够在以后实现人生的目标，获得更好的事业和人生；第三个层面针对目前存在困难的学生，运用特殊方法进行治疗性训练，使他们尽快走出困境，顺利融入正常的学习和生活。

本书的成果是在大量的实践和理论研究基础上形成的，每一部分都力图展示一个新的视角和思路，从实践的角度提供最可行的解决方案，具备理论深度和全面系统的显著优势。希望本书能够成为一个实用的工具，既能够为学生提供自我认识、自我把握的工具，促进人格完善和能力提升，也能够为高校从事大学生心理健康教育工作的教师、辅导员提供参考。

基于大学生培养的目标，在团体训练课程中加强临床治疗方面的研究有重要意义。这项工作的长期性和系统性，以及目前经验不足等因素导致在第三个层面还没有形成一套完整、具体的团体治疗方案。我们期待本书再版时能将这一方面的研究成果呈现给读者。衷心希望我们的努力能给读者带来一些启示，希望团体心理辅导让更多的大学生受益，给现代大学教育带来更多的活力和生机。

著 者

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

目 录 Contents

第一章 团体心理辅导概述 ·····	1
第一节 什么是团体心理辅导 ·····	1
第二节 为什么要进行团体心理辅导 ·····	6
第三节 团体心理辅导的发展历程 ·····	10
第二章 团体心理辅导理论基础 ·····	15
第一节 团体动力学理论 ·····	15
第二节 相互作用分析理论 ·····	20
第三节 社会学习理论 ·····	24
第四节 人际沟通理论 ·····	30
第三章 团体领导者 ·····	35
第一节 什么是团体中的领导 ·····	35
第二节 团体领导者的条件 ·····	41
第三节 团体领导者的角色与功能 ·····	45
第四节 团体领导者伦理 ·····	51
第四章 团体心理辅导过程及影响 ·····	58
第一节 团体心理辅导的过程 ·····	58
第二节 团体过程的实质 ·····	68

第三节	团体过程的因素分析	74
第四节	团体凝聚力与团体气氛	84
第五节	团体过程中的特殊成员及其应对方法	90
第五章	大学生领导力训练	96
第一节	领导力的相关理论	96
第二节	领导力训练方案	98
第六章	大学适应	116
第一节	适应的相关理论	116
第二节	新生适应的团体心理辅导方案	118
第七章	大学生自信心提升	129
第一节	自信心的相关理论	129
第二节	自信心提升训练方案	131
第八章	大学生学习能力提升	140
第一节	学习能力的相关理论	140
第二节	学习能力训练方案	142

第九章 大学生意志力培养·····	152
第一节 意志力培养的相关理论·····	152
第二节 意志力培养训练方案·····	154
第十章 大学生人际交往能力提升·····	161
第一节 人际交往的相关理论·····	161
第二节 人际交往能力提升训练方案·····	163
第十一章 恋爱成长团体训练·····	175
第一节 情感发展的相关理论·····	175
第二节 大学生恋爱成长训练方案·····	178
第十二章 情绪管理·····	186
第一节 情绪管理的相关理论·····	186
第二节 情绪管理训练方案·····	188
第十三章 生命教育·····	199
第一节 生命教育的相关理论·····	199
第二节 生命教育训练方案·····	202

第十四章 压力应对.....	210
第一节 压力应对的相关理论	210
第二节 压力应对训练方案	212
参考文献.....	221

.....

第一章 团体心理辅导概述

第一节 什么是团体心理辅导

一、团体心理辅导的概念

团体是一个常见的概念，经常出现于学习、工作和生活中，但对于一个标准团体是如何构成的、有什么特征，在不同的领域，理解上会有些差异。因此，团体成员有必要先解释团体的概念和特征。团体(Group)，也称小组、群体，是具有相同目标的两个或两个以上的人以某种方式结合在一起的集合体。具体而言，团体由两个或多个个体组成，他们彼此了解并相互依赖，因为他们在为共同的目标而努力；团体成员在这个过程中相互影响；知道谁是团体的一员，谁不是；团体有特定的角色或者作用；但团体只在一定时间内具有团体成员的关系。

不同学者对团体的理解也不尽相同。美国社会学家伯吉斯(Burgess)在《人格和社会群体》中将团体定义为“若干互动的具有特定人格的个人集合”。拓扑心理学的创始人勒温(Lewin)则认为：“不管大小、结构及活动如何，所有团体都需要建立在其成员的彼此互动上。”哈默斯(Hamas)指出：“团体就是指一群人彼此互相沟通一段时间，以使每个人不需要通过他人，能与其他人面对面地沟通。”贝斯(Bass)认为：“团体是指一群人的集合，团体的存在对于他们有报偿的价值。”贝克(Beck)在《社会心理学》中，概括了团体的不同界定：“团体的概念，关键是它的所有成员彼此之间必须以一种可观察到的和有意义的方式相联系；个体间的互动使他们成为一个群体。”肖(Shaw)认为：“团体是两个或两个以上的人彼此互动并相互影响。”综合以上各种看法，所有的团体都有一个共同点：团体成员间存在互动，即团体成员间的关系是平等的，会相互影响、相互促进。对于团体的构成，霍曼斯(Homans)认为，构成团体必须具备以下几个要素：第一，任务活动，即人们为达到目标所从事的活动；第二，相互作用是指人们在完成任务的活动中，团体成员在认知、情感、意志、行为等方面的相互影响；第三，情感，即个人之间以及个人与团体的情感反应。它虽然不容易被直接观察到，但是通过人们的活动和相互作用一般

可以表现出每个人的态度、感受、意见和观点。

心理辅导(Psychological Counseling/Guidance),也称咨商、咨询,是由受过专门训练的辅导者,运用心理学的理论、方法与技术,通过语言和非语言的交流,给被辅导者以帮助、启示和教育,使被辅导者改变其认识、情感、行为和态度,解决其在学习、工作、生活等方面出现的问题,促进被辅导者认知、情绪、人格和社会适应能力的改善。心理辅导有广义和狭义之分,广义的心理辅导包括心理咨询、心理治疗、教育和心理测验;狭义的心理辅导只限于双方通过面谈、书信、电话和网络等手段由辅导者向被辅导者提供心理援助的过程。

团体心理辅导(Group Psychological Counseling/Guidance),也称团体辅导、小组辅导、团体心理咨询,是团体成员在团体的情境下,借助团体的力量和各种心理辅导技术,通过团体内的人际互动,使团体成员自知并自助,进行观察、学习、体验、讨论,从而达到消除症状、改善认知、调节情绪、改变行为、培养健全人格的目的。对团体心理辅导的界定也有很多不同认识,这里不一一列举。但普遍认为,团体心理辅导至少应该包含以下内容:团体心理辅导对象是由具有相同问题或在某方面有共同成长意愿的人组成,有共同目标和凝聚力的有序组织;通过活动的形式给予辅导;团体心理辅导以人的成长、发展为中心,强调助人发展的功能,相信被辅导者的潜能,相信人有能力帮助自己,辅导者所起的作用为助人和自助;团体心理辅导强调团体动力,团体活动中人际交往与互动对人的影响。吴武典提出团体心理辅导必须具备以下四项要素:第一,温暖、真诚、支持、信任、同感的助人性的团体情境;第二,持续、有动力、有目标的团体历程;第三,有效、负责,经专业训练的领导者;第四,能促使成员“顺势而为”,并遵守团体规范的团体压力。

通常情况下,团体心理辅导、团体心理咨询与团体心理治疗没有严格的区分,是同一个意思。卡文(Carvin, 1997)认为:团体心理辅导、团体心理咨询和团体心理治疗在目的、知识与理论应用、问题解决、介入方式与技术等方面有很多共同点。但也有学者认为这几个概念是不同的,李郁文在《团体动力学:群体动力的理论、实务与研究》中指出了三者的区别。本书统一使用团体心理辅导这个概念,在以后的章节中不再进行具体的区分。

二、团体心理辅导的特点

相对于个体心理辅导,团体心理辅导具有实践性、高效性、趣味性、普及性、易迁移性等特点,因此,在心理健康教育、人际关系问题解决中具有更强的适用性和更明显的成效。其具体体现在以下几个方面:

首先,对于每一个具有众多社会联系的团体成员而言,心理与行为的影响因素众多。参加心理辅导团体的益处:团体提供了一种共同的身份,无论是彼此交换信息、解决问题、探索个人价值观念,还是发现共同情感,同一团体的人都可

以提供更多的观点与资源。团体成员不仅自己接受他人的帮助，还能学习模仿多个团体成员的适应行为，从多个角度洞察自己，也可以成为帮助其他成员的力量。当多个成员聚集在一起时，他们会发现自己的困扰并不是独一无二的，很多人拥有类似的担忧、想法、情感和体验，这对克服困扰非常有帮助。在团体情境下，成员之间互相支持、集思广益及共同探寻解决问题的办法等，客观上减少了对领导者的依赖。

其次，多个为共同目标而来的成员聚在一起进行团体活动，可以节省大量的时间和精力，也可以满足人们对心理辅导日益增加的需要。与团体辅导相比，个别辅导是辅导者与来访者一对一进行的帮助、指导，每次辅导面谈需要50分钟到1小时；团体辅导是一个领导者同时与多个成员的互动，不仅节省辅导的时间与人力，符合经济的原则，提高了辅导的效率，还可以缓解心理辅导人员的不足。成员们既有机会听到和自己类似的忧虑，也可以通过观察他人怎样解决个人的问题而受到启发，可以学到更多的知识和解决问题的办法。

再次，团体心理辅导效果较为持久，容易迁移。团体心理辅导创造了一个类似真实社会生活的情境，为参加者提供了社交的机会。团体是社会的缩影，成员在团体中的言行往往是他们日常生活行为的复制品。在充满安全、支持、信任的良好团体气氛中，通过示范、模仿、训练等方法，参加者可以尝试某些新技巧和行为，如应聘、交友、沟通、自我表达等。练习这些技巧将促进成员更有效地生活。如果在团体中能有所改变，这种改变会延伸到团体之外的现实生活中，容易迁移到他们的日常生活中。

最后，团体心理辅导特别适合用来改善人际关系。相对而言，青少年的社会化程度不高，社会经验相对较少，在学校或社会里发生人际关系冲突后就会躲避与人接触，这些问题在团体心理辅导的过程中可以得到解决。那些常年与同学、同事不能相处的人，也可由团体心理辅导来改善其人际关系的适应性。如果个体因为缺乏客观的自我评价，缺乏对他人的信任，过分依赖或过分武断而难以与他人建立和保持良好的、协调的人际关系，也可以通过团体心理辅导来矫正。

当前，在学校教育特别是心理健康教育中，团体心理辅导发挥着重要作用。学校团体心理辅导让学生通过观察、体验来认识自我、接纳自我，解决他们在学业、人际关系、价值观等方面颇感困惑的问题。道宁(Downing)指出，学校团体心理辅导有以下优点：学生了解、体验到自己是被其他学生支持的，从而获得公德心和增强自信心；让每个学生能够从与别人的相互关系中找到自己的利益，学生将可以得到单独与咨询员接触所不能得到的利益；鉴别需要特别予以援助的学生；增进个别的咨询，团体的经验可以提高辅导的需求，达到成熟；有利于发展社会性，团体中所获得的社会化经验可以促进学生学习与改进行为；可以提高矫治效果，更好地洞察组员；使咨询员可以与更多的组员接触，这种接触可以帮助学生克服羞怯，减轻压迫感和改善自己的态度；使学生获得安全感，增强自信心；为

组员提供接近咨询员的机会和增强学生的求助动机；综合各种教育经验以获得最大的利益，经过团体讨论使方法明确后，将有助于学生对学校的各项活动感到有意义，能够使团体关系更和谐；缓解学生的紧张和不安，使辅导者和教师的工作更加有效。

虽然团体心理辅导的应用很广泛，大多数情况下效果良好，但是也会存在一些负面影响。例如，由于团体成员的数量过多，容易产生冲突和竞争，进而造成伤害；如果团体成员的自我暴露过多，而其他成员没有保密，就容易伤害到自己；有些团体成员迫于团体的压力，容易从众；有些团体成员会过度依赖团体来完成工作，在团体中解决问题可能会花费更长的时间。雅各布斯(Jacobs)等列举了团体成员在团体中容易出现的一些问题：在话题间跳来跳去；试图控制讨论；谈话像是闲聊而不具有私人性质，也没有中心内容；注意力散漫；羞怯和退缩；对领导者发怒；对其他成员愤怒；试图强迫他人说话；试图向团体成员宣讲道义和宗教；因为是被迫参加而怀有抵触情绪；不喜欢其他成员；不再参加这个团体。

三、团体心理辅导的功能

采用团体的形式来进行心理辅导的理由：为了满足成员归属感的需要；为了制造一种平等的氛围；为了提供更多的信息；为了实现共同的目标等，这使得团体心理辅导的应用十分广泛。究其原因，团体心理辅导这种形式能够在以下几个方面产生作用。

(一)教育功能

团体心理辅导的过程是一个借助成员间的互动而获得自我发展的学习过程。为了适应社会生活，每个人都需要培养人际关系技巧，提高人际交往能力，建立和谐的人际关系。在团体中，成员可以相互学习如何有效地交往，如何解决问题、进行决策、表达意见、进行有效的沟通等。通过团体成员间的相互作用，学习对自己、对他人、对团体的理解和洞察，并掌握如何处理这些人际关系的技能。在团体中，参加者可以彼此交流信息，互相模仿，检验现实，尝试性、创造性地学习人际关系的技巧，承担社会责任等。

(二)发展功能

人的心理发展是受人类社会环境制约，是在社会生活条件下及人际交往过程中实现的。维果茨基(Lev Vygotsky)指出：人的高级心理机能的发展由社会文化所决定，是通过语言符号的中介作用而不断内化的结果。团体是一种微型的社会环境，能促进团体成员良好的心理发展和成熟，培养健全的人格。每个人在成长的过程中都会不断地遇到困难和挫折，如果能在人生成长的相应时期克服一些不可避免的困难，那么人便能获得心智成长。团体心理辅导的参加者主要是健康的正常人或在一定时期有某些烦恼的正常人；参加的动机多与自我探索有关，通过

培养和增加自尊和责任感,对自己、对他人、对环境、对未来充满希望,从而达到促进个人发展的目的。

(三) 预防功能

团体心理辅导是预防心理问题发生的最佳途径。在团体心理辅导的过程中,成员在团体中可以更好地了解他人、接纳他人和满足归属、互谅、互助、互爱的需求。成员之间通过彼此交换意见,互诉心声,探讨目前的问题和今后可能遇到的难题,以及研究可行的解决方法,可以增进对问题处理能力的培养,预防和减少心理问题的发生,促进个体心理健康。此外,在团体中通过帮助他人可以有助于自身成长和预防心理障碍的产生。

(四) 矫正和治疗功能

团体活动的情境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,容易取得比较好的效果。对有特殊心理问题的人,通过团体特有的疗效因子,如团体中所提供的支持、关心、情感宣泄等,可以协助其改变人格结构,增强自觉性,达到康复的目的。

四、团体的类型

因分类标准不同,团体具有多种类型。

根据团体目标的不同,雅各布斯等将团体划分为七种类型:教育团体、讨论团体、任务团体、成长和体验团体、咨询与治疗团体、支持团体、自助团体。在教育团体中,领导者为成员提供不同的主题信息,有时作为教育者,有时作为讨论的推动者,对于会期的次数和每次会期的长短,没有固定模式。例如,学生会学习技巧的团体、学生学习减肥方法的团体等。讨论团体围绕着有关主题进行讨论,目标是为参与者提供分享观点、交流信息的机会,领导者主要充当推动者的角色,对于讨论的主题,其不需要比团体成员拥有更多的知识。例如,读书俱乐部、时事讨论团体、生活风格团体等。任务团体是需要完成特定任务的团体。例如,会议、决策讨论、谈判等。成长和体验团体由希望体验置身于团体中的感觉或者希望对自我进行探索的成员组成。例如,敏感团体、领悟团体以及会心团体等。咨询与治疗团体由咨询师和因生活中的某些问题而来到团体的成员组成,咨询师将焦点集中在不同的个人及其问题上,然后成员在咨询师的指导下试着彼此帮助。支持团体由一些带有相同问题的成员组成,团体的会面很有规律,成员相互间交流思想和情感,并通过相互帮助来解决问题和焦虑。例如,康复中心的老人、残障人士、未婚妈妈等。自助团体如今非常流行,是由一些具有共同兴趣或面对相同困难的人组建的一个群体支持系统,一般由非专业人士领导,领导者和成员有类似的问题。最著名的自助团体是1935年6月10日创建于美国的匿名戒酒协会(Alcoholic Anonymous, AA)。从它诞生至今的八十多年,协会的戒酒

方案已经使两百多万名嗜酒中毒者受益，从嗜酒的泥潭中走出来，得到了全面康复。有资料表明，近年来，协会在亚洲、欧洲和拉丁美洲有较大发展。2000年，大约150个国家有协会的活动，分会超过99 000个，会员总数在全世界已经超过100万人。

根据团体的功能，可分为成长性团体、训练性团体和治疗性团体。成长性团体是通过成员间的相互作用来协助成员自我认识，自我探索，从而自我接纳和自我肯定，促进个人成长的团体。训练性团体是注重成员生活技能的提升与正向行为建立的团体，如人际关系训练团体、身心松弛工作坊等。治疗性团体是注重经验的解析、人格的重塑与行为的重组的团体。

根据团体成员的背景和问题性质，可分为同质性团体和异质性团体。同质性团体是指团体成员的年龄、学历、生活经历、心理困扰、需要解决的问题相似，如未婚青年团体、减肥团体、压力适应团体、学习困难儿童团体、情绪调控训练团体等。其特点是成员间容易沟通、理解，凝聚力强，支持性较高。异质性团体是指团体成员的某些背景或个人特质不太相同。其特点是成员间能取长补短，相互学习，有利于新的行为的形成。

根据团体活动有无设计和目标，可分为结构性团体和非结构性团体。结构性团体是为了帮助成员学习，根据团体所要达到的目标设计活动，引导成员参与学习。其特点是目标明确、角色分明、活动内容安排有序，但成员自主性和自发性行为减少。非结构性团体强调团体成员的自主性，领导者配合成员的需要、团体动力的发展与成员彼此的互动关系来决定团体的目标、过程和运作程序。领导者的主要任务是促进成员的互动，对团体的目标与方向很少介入。

此外，根据人数来分，有大团体(35人以上)、中团体和小团体(20人以下)。根据成员参与来分，有开放性团体和封闭性团体。根据时间来分，有密集型团体与常态型团体等。

第二节 为什么要进行团体心理辅导

一、团体心理辅导的价值

团体心理辅导在很多领域都有应用，可以满足人们的多种需求。团体心理辅导之所以受到欢迎，是因为对于个体心理辅导而言，团体心理辅导有独特的价值。美国心理学家卡普兹(Capuzzi)和柯瑞(Corey)在《20世纪90年代心理咨询展望》中，详细列举了团体心理辅导的重要性：在团体中发展信任的气氛以促使彼此态度和情感的分享，并能将这种信任应用到日常生活中；增进自我接纳和自我尊重；澄清生命的价值并探索人生哲学；能容忍他人并能接受和尊重不同的个体；学会解

决问题和正确决策的技巧，并坦然接受这些决定的后果；能敏锐地感知他人的需要；能增加关心他人的能力；学会将团体中学习到经验运用到自己的日常生活中。团体成员既可以在团体活动过程中学习技能，也可以在团体之外掌握新技能。更重要的是，在团体的人际互动中，个体可以通过团体的领导者和成员的反馈以及自我的不断领悟，逐步成长。同时，个体通过观察和模仿他人也可以将其通过团体培养的能力迁移到解决日常生活的类似问题中。此外，团体心理辅导还在以下几个方面有独特价值：

第一，团体心理辅导不同于一般的团体活动。我们都很熟悉团体，在日常生活中，我们常常归属于不同的团体，如家庭、班级、朋辈团体、户外运动小组等，经常花时间参与团体活动。因此，有人就会认为没有必要花专门的时间、精力甚至是经费加入团体进行专门的心理辅导，还怕被别人说成是有心理疾病，其实这种说法有失偏颇。团体心理辅导具有专业性，正规的团体心理辅导都是由受过专门的心理辅导训练的人来组织的，掌握了专业的心理学理论和方法，在辅导前进行过周密的准备。准备包括两个方面：一是对于团体心理辅导的心理准备，包括对特定问题的理论学习，对于类似问题、案例的间接体验，并且主动实践过团体心理辅导的方法，这对团体心理辅导的效果是有保证的；二是对于团体心理辅导的环境准备，包括专业固定的团体心理辅导室，对每次团体心理辅导时间的控制等。以上两个方面是一般的团体活动没有办法做到的。

第二，一般团体活动的负面效应不好控制。如消极型非正式团体，安全性得不到保障，成员间的相互联系也不紧密。这种非正式团体内部没有一个得到全部成员认可的领袖，经常分为好几个小团体，每一个团体都有一个领袖。同时，某些领袖并不认同组织，存在个人利益高于组织利益的思想。又如，破坏型非正式团体，这种非正式团体形成一股足以和组织抗衡的力量，而且抗衡的目的是出于自身利益，为谋求非正式团体的利益而不惜损害正式团体的利益。同时，团体内部成员不接受正式团体的领导，而听从非正式团体领袖的命令。

第三，团体心理辅导可以更快促进积极改变的发生。参加团体心理辅导的成员都遵循自愿原则，自愿是一种内在动机，能促使团队成员在团队中积极表现。美国心理学家德西(Deci)和瑞安(Ryan)提出的自我决定论认为：社会环境可以通过支持自主、胜任和关系这三种基本心理需要的满足来增强人类的内部动机，促使外部动机的内化，团体心理辅导能起到这种作用。此外，在团体氛围下，心理辅导的目标不仅促进积极的思维，而且会推动积极的体验、互动和改变，从而激发他们对团体的喜欢和投入，对团队成员的欣赏和感激，也因而能激发他们更高水平的心理健康、快乐和幸福。例如，团体心理辅导已经成为学校心理健康教育的主要形式。促使个体在交往中通过观察、学习、体验，已经在以下方面实现了积极的改变：认识自我、探讨自我、接纳自我、发展个体独特的身份感；学会信任自己和他人，学会用新的视角来看待自己和他人；寻求一般发展性问题和特定

矛盾冲突的解决方法；学会更多有效的社会沟通技巧；对他人的需要和感受更加敏感；学会如何通过关心、呵护、诚实和坦率来促进他人成长；澄清自己的价值观，并且决定是否以及如何对其加以改善。

二、团体心理辅导的目标

团体心理辅导的目标可分为一般目标、特定目标及过程目标。为什么要为团体心理辅导设置这么多的目标呢？清晰地了解团体心理辅导的目标对于团体领导者具有“导航”作用，它不仅直接影响着团体的规模、成员的构成、聚会的次数等团体心理辅导过程的设计，而且影响着领导者选择相关活动以及带领团体的方式和信心。团体心理辅导的目标一般具有四个作用：导向作用、维持作用、聚焦作用与评估作用，即为团体心理辅导指明方向，使团体成员坚持不懈地投入团体中，帮助团体成员将注意力集中到团体过程以及检验团体心理辅导是否达到预期效果上。

一般目标是指所有团体心理辅导和治疗都具有的且最终要达到的目标，即增进心理健康，达成自我实现。特定目标是指每个团体心理辅导与治疗将要达到的具体目标。例如，针对青年人人际交往方面的困扰而组织的“轻轻松松交朋友”，针对住院患者担忧焦虑情绪处理的“住院生活指导团体”，针对丧失亲人人士的“走出情绪的低谷团体”，针对酗酒人士的“戒酒团体”等。随着团体的发展，团体成员人际关系的变化，不同阶段出现了不同的目标。例如，从彼此相识到增加信任，进行自我探索，提供信息，最终解决问题等。

在团体心理辅导的不同阶段，具体的目标也有所不同。团体心理辅导初期的目标：使成员尽快相识，建立信任感；订立团体契约，建立强化团体的规范，重申保密的重要性；鼓励成员投入团体，积极互动；处理焦虑及防卫或抗拒等情绪；及时讨论和处理团体中出现的问题。团体心理辅导中期的目标：增强团体凝聚力；激发成员思考，促进团体成员互动；引发团体成员讨论；通过团体合作，寻找解决对策；鼓励成员从团体中学习并获得最大收益；评估成员对团体的兴趣与投入的程度。团体心理辅导结束阶段的目标：回顾与总结团体经验；评价成员的成长与变化，提出希望；协助成员对团体经历做出个人的评估；鼓励成员表达对团体结束的个人感受；让全体成员共同商议如何面对及处理已建立的关系；对团体心理辅导与治疗的效果做出评估；检查团体中未解决的问题；帮助成员把团体中的转变应用到生活中；规划团体结束后的追踪调查。

三、团体心理辅导的原则

在团体心理辅导的过程中，能否遵循团体心理辅导的基本原则，关系到能否有效发挥团体心理辅导的最大作用，以及能否完成团体心理辅导的既定目标，决定着辅导工作的成败。团体心理辅导的基本原则可以概括为以下几个方面：

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com