

团体心理 辅导与训练

刘勇 著

Tuanti Xinli Fudao Yu Xunlian

第二版



中山大学出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

团体心理 辅导与训练

刘勇 著

Tuanti Xinli Fudao Yu Xunlian

第二版



中山大学出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

团体心理辅导与训练/刘勇著. —2 版. —广州: 中山大学出版社, 2018. 5
ISBN 978-7-306-06328-1

I. ①团… II. ①刘… III. ①集体心理学—高等学校—教材 IV. ①C912.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 078800 号

出版人: 徐 劲

策划编辑: 蔡浩然

责任编辑: 蔡浩然

封面设计: 林绵华

责任校对: 杨文泉

责任技编: 何雅涛

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020-84110771, 84113349, 84111997, 84110779

发行部 020-84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传 真: 020-84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

规 格: 787mm×1092mm 1/16 23 印张 531 千字

版次印次: 2007 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 2 版 2018 年 5 月第 6 次印刷

印 数: 17001—20000 册 定 价: 49.90 元

如发现本书因印装质量影响阅读, 请与出版社发行部联系调换

内 容 提 要

本书共 15 章, 比较系统地阐述了团体心理辅导与治疗理论、团体心理辅导操作原理与过程、团体心理辅导训练及有关带领团体的基本知识与技术方法, 并对团体心理辅导与训练过程中要解决的具体问题做了详细介绍。

本书内容全面, 资料新颖, 最显著的特色是理论阐释和实际操作紧密结合, 既对团体心理辅导的各学派的理论、模式、技术和方法进行了详尽的描述, 又给读者提供了多达 215 个应用广泛的具有典型性的团体心理辅导与训练的方案、操作流程、案例和对话片断, 体现了科学性、理论性与实践性的统一。本书不仅适合高等院校心理学、心理健康与咨询、医学心理学、教育学、社会工作、人力资源等专业的高职高专、大学本科的学生及研究生做教材, 而且对各级各类学校从事心理教育的老师和心理咨询师有指导作用, 对职业指导师和企业培训师也有重要的参考价值。

第一章 团体心理辅导的概述 (1)

第一节 团体心理辅导的含义 (1)

第二节 团体心理辅导的功能 (2)

第三节 团体心理辅导的类型 (3)

第四节 团体心理辅导的开展 (4)

第五节 团体心理辅导的评估 (5)

第六节 团体心理辅导的伦理 (6)

第七节 团体心理辅导的展望 (7)

第二章 团体心理辅导的理论基础 (8)

第一节 团体心理辅导的理论基础 (8)

第二节 团体心理辅导的理论基础 (9)

第三节 团体心理辅导的理论基础 (10)

第四节 团体心理辅导的理论基础 (11)

第五节 团体心理辅导的理论基础 (12)

第六节 团体心理辅导的理论基础 (13)

第七节 团体心理辅导的理论基础 (14)

第八节 团体心理辅导的理论基础 (15)

第九节 团体心理辅导的理论基础 (16)

第十节 团体心理辅导的理论基础 (17)

第三章 团体心理辅导的操作原理与过程 (18)

第一节 团体心理辅导的操作原理 (18)

第二节 团体心理辅导的操作原理 (19)

第三节 团体心理辅导的操作原理 (20)

第四节 团体心理辅导的操作原理 (21)

第五节 团体心理辅导的操作原理 (22)

第一版前言

团体心理辅导作为一种应用广泛的、最经济和最有效的咨询形式，充分利用人类乐群性的本质特征，借助于科学设计的团体聚会，在受过专业训练的领导者带领下，通过深度的团体互动，给团体成员提供心理援助，协助其心理成长和人格发展。正如美国著名的咨询心理学家 Capuzzi 和 Corey 在《20 世纪 90 年代心理咨询展望》一书中所描述的，团体心理辅导的重要特征和优势具体体现为如下八个方面：①团体中发展信任气氛以促进成员彼此态度和情感的分享；②增进成员自我接纳感和自我尊重感；③协助成员澄清生命的价值并探索人生哲学；④强化成员容纳和尊重他人的意识、能力；⑤协助成员学会问题解决和正确决策的技巧，并承担责任；⑥协助成员能够敏锐感知他人的需要；⑦提升成员关心他人的能力；⑧协助成员将团体中学习到经验运用到自己的生活实践之中。因此，团体心理辅导与训练是当代发展最快的心理咨询与治疗的形式之一。

从 20 世纪 60 年代开始，基于心理咨询与治疗理论指导的团体辅导与训练的实践，就在西方发达国家以及我国香港、台湾地区迅速发展，并取得显著效果。教育部颁发的《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》（2001 年 3 月 16 日）和《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》（1999 年 8 月 13 日）等重要文件中，也将团体心理辅导、团体训练作为构建心理健康教育体系和实现全员性心理健康教育目标的重要途径和手段。

自从 2001 年，笔者就在华南师范大学心理学专业开设了团体辅导课程，并承担广东省中小学心理健康教育师资培训“团体疗法与团体训练”课程的讲授，并于 2003 年 10 月出版了专著《团体咨询治疗与团体训练》。那本书深受读者的好评，并被一些大学的心理学系选作团体辅导课程的教材。这些年来，笔者一方面对团体辅导做深入研究，另一方面也充满热情地致力于团体辅导与训练的推广工作，已经成功地在许多大中型企业、政府机关、公安、武警、监狱、税务、学校等组织运作过很多团体辅导的项目，都收到了显著的效果。

本书最显著的特色是理论阐释和实际操作紧密结合，不仅对团体心理辅导的各学派的理论、模式、技术和方法进行了详尽的描述，更重要的是给读者提供了大量的应用广泛的具有典型性的团体心理辅导与训练的方案、操作流程、案例、范例和对话片断。或许可以这样说，本书是笔者多年来在团体辅导、团体训练领域孜孜不倦地研究、教学、推广的又一个阶段性的总结。

本书在写作过程中,参阅了大量的国内外文献,在此对所用资料的作者表示深深的谢意。中山大学出版社叶侨健社长、蔡浩然总编给予我极大的鼓励和支持,在此表示诚挚的感谢。鉴于笔者能力与水平所限,书中难免存在疏漏和诸多不尽如人意之处,敬请同行与广大读者提出宝贵意见。

刘 勇

2007年3月于华南师范大学

第二章 第二版前言

本书自2007年5月出版发行以来,由于内容新颖、实用而受到读者的好评。借此再版机会,我们在保留原书框架结构和特点的基础上,对部分章节主要是第二章、第三章、第五章、第七章进行了修改和重写,补充了一些前沿理论、较新的资料以及操作方案和案例,突出团体心理辅导与训练的理论性和应用性。

本书在修订过程中,笔者充分吸收了一些用书单位诸如北京大学、西南大学、华南师范大学、广州中医药大学等相关专业师生的宝贵建议,一些培训组织单位诸如公安部、教育部、广东省公安厅、广东省国家安全厅等广大学员的反馈意见,以及一些心理咨询师、心理治疗师、心理健康教育工作者的很好意见。修订后的本书,内容更加丰富,知识逻辑结构更加合理,实践操作性更强,更便于读者学习和掌握团体心理辅导与团体训练的基本理论、方法与技术。

本书修订版的问世,得到了中山大学出版社蔡浩然编审的大力支持和帮助,在此深表谢意,并对修订过程中所参阅相关文献的作者表示诚挚谢意。由于时间仓促、水平所限,书中难免存在疏漏甚至错误之处,敬请读者批评和指正。请用 E-mail: keavin5@126.com 与我联系。

刘 勇

2017年12月于广州林海

目 录

第一版前言	(I)
第二版前言	(III)
第一章 团体心理辅导导论	(1)
第一节 什么是团体	(1)
一、团体是一种有序的组织	(1)
二、团体必须有一个共同的目标	(1)
三、团体成员之间具有互动性	(1)
四、团体具有整体感	(2)
第二节 团体的类型	(2)
一、根据团体目标不同划分	(2)
二、根据团体成员的背景、问题性质的相似性划分	(3)
三、根据团体辅导活动的程序性划分	(4)
四、根据团体的重心和目的的不同划分	(4)
五、根据学校团体辅导的组织模式划分	(5)
六、根据团体成员的固定程度划分	(6)
第三节 团体心理辅导	(6)
一、什么是团体心理辅导	(6)
二、团体心理辅导与团体心理治疗	(7)
第四节 团体心理辅导的优点与特征	(7)
一、团体心理辅导的优点	(7)
二、团体心理辅导的特征	(8)
第五节 团体心理辅导的功能	(9)
一、教育功能	(9)
二、发展功能	(9)
三、预防功能	(9)
四、治疗功能	(9)
第六节 团体心理辅导目标的功能与分类	(10)
一、团体心理辅导目标的功能	(10)
二、团体心理辅导目标的分类	(10)
第二章 团体心理咨询与治疗理论基础 (一)	(12)
第一节 心理分析式团体治疗理论	(12)
一、心理分析式团体治疗的目标	(12)

二、	心理分析式团体治疗的过程	(12)
三、	心理分析式团体治疗的基本原理	(13)
四、	心理分析式团体治疗的基本技术	(17)
五、	心理分析式团体治疗领导者的角色与功能	(19)
(I) 六、	心理分析式团体治疗的发展阶段	(20)
(II) 七、	心理分析式团体治疗的操作方案	(22)
第二节	阿德勒式团体治疗理论	(23)
(I) 一、	阿德勒式学派的理论观点	(24)
(I) 二、	阿德勒式理论的团体实践	(25)
(I) 三、	阿德勒式团体治疗阶段	(26)
(I) 四、	阿德勒式团体治疗领导者的角色与功能	(27)
(I) 五、	阿德勒式的家庭咨询	(27)
(S) 第三节	行为主义团体治疗	(28)
(S) 一、	行为主义团体治疗的原理	(28)
(S) 二、	行为主义团体治疗领导者的角色与功能	(29)
(C) 三、	行为主义团体治疗的阶段与技术	(30)
(4) 四、	社会技能训练团体治疗	(34)
(4) 五、	肯定性训练团体治疗	(34)
(2) 肯定性训练方案		(35)
(6) 六、	压力管理训练团体治疗	(36)
(6) 压力管理训练方案		(37)
(6) 七、	自我管理行为团体治疗	(38)
(7) 减肥目标的自我管理方案		(40)
(7) 八、	多重模式团体治疗	(42)
(7) 第四节	存在主义团体治疗	(44)
(8) 一、	存在主义团体治疗的原理	(44)
(9) 二、	存在主义团体治疗的目标	(44)
(9) 三、	有关概念在存在主义团体治疗中的应用	(45)
(9) 四、	一个存在的人的基本特征	(48)
(9) 五、	存在主义团体治疗领导者的角色与功能	(49)
(9) 六、	意义治疗团体操作方案	(49)
(01) 第五节	格式塔团体治疗	(51)
(01) 一、	格式塔团体治疗的原理	(51)
(01) 二、	格式塔团体治疗领导者的角色与功能	(55)
三、	格式塔团体治疗技术	(56)
(51) 格式塔动作治疗案例		(57)
(51) 四、	梦工作的原则与方法	(59)
(51) 梦工作案例		(60)

五、格式塔团体治疗操作方案	(61)
第三章 团体心理咨询与治疗理论基础 (二)	(64)
第一节 理性情绪团体治疗	(64)
一、理性情绪团体治疗的背景与基本假设	(64)
二、理性情绪团体治疗的原理	(65)
三、理性情绪团体治疗的目标与特点	(67)
四、理性情绪团体治疗领导者的角色与功能	(68)
五、理性情绪团体治疗技术	(69)
六、马拉松团体治疗技术	(74)
第二节 现实团体治疗理论	(74)
一、现实团体治疗的原理	(74)
二、有关概念在现实团体治疗中的应用	(75)
三、现实团体治疗的过程	(76)
四、现实团体治疗技术	(79)
五、现实团体治疗领导者的角色与功能	(81)
六、现实团体治疗操作方案	(81)
第三节 个人中心式团体治疗	(83)
一、个人中心式团体治疗的发展	(83)
二、个人中心式团体治疗的原理	(84)
三、个人中心式团体治疗的发展阶段	(88)
四、个人中心式团体治疗领导者的角色与功能	(89)
五、会心团体治疗	(90)
第四节 沟通分析式团体治疗	(92)
一、沟通分析式团体治疗的发展与原理	(92)
二、有关概念在沟通分析式团体治疗中的应用	(93)
三、沟通分析式团体治疗技术	(97)
四、沟通分析式团体治疗的发展阶段	(98)
五、沟通分析式团体治疗领导者的角色与功能	(99)
六、沟通分析式团体治疗操作方案	(99)
第五节 心理剧团体治疗	(101)
一、什么是心理剧	(101)
二、心理剧团体治疗原理	(101)
三、心理剧团体治疗的构成要素	(105)
四、心理剧团体治疗的基本过程	(108)
五、心理剧团体治疗技术	(110)
六、附加现实景的即兴演出案例	(109)

第四章 团体领导者	(112)
第一节 团体领导者的角色	(112)
一、领导者的角色	(112)
二、调解员的角色	(112)
三、教育者的角色	(112)
四、好朋友的角色	(112)
五、治疗师的角色	(112)
第二节 团体领导者的素质	(113)
一、团体领导者的特征	(113)
二、团体领导者的技能	(114)
第三节 团体咨询师的职业道德	(115)
一、方向与提供信息	(115)
二、成员的挑选	(116)
三、保密性咨询	(116)
四、自愿参加还是非自愿参加	(116)
五、离开团体	(117)
六、强迫与压力	(117)
七、价值观	(117)
八、公平的治疗	(118)
九、双重关系	(118)
十、技术应用	(118)
十一、发展目标	(119)
十二、咨询原则	(119)
十三、结束治疗	(119)
十四、评估与随访	(119)
十五、转诊	(120)
十六、提高专业水平	(120)
第四节 协同领导模式	(120)
一、协同领导的优点	(120)
二、协同领导的模式	(121)
合作式协同领导案例	(121)
第五节 成为一个有效的领导者	(122)
一、有效领导者的训练途径	(122)
二、建立个人领导风格的原则	(123)
第五章 团体发展阶段	(125)
第一节 团体发展阶段的划分	(125)
一、团体发展五阶段论	(125)

二、团体发展三阶段论	(125)
第二节 团体初期阶段	(126)
一、团体初期阶段的特征	(126)
二、领导者的主要任务	(126)
三、团体成员的主要任务	(127)
四、不同类型团体聚会开始的方法与案例	(127)
教育团体聚会开始的案例	(128)
治疗团体聚会开始的案例	(128)
任务团体聚会开始的案例	(128)
成长团体聚会开始的案例	(129)
第三节 团体转换阶段	(129)
一、团体转换阶段的特征	(129)
二、团体成员的任务	(129)
三、领导者的任务	(130)
四、焦虑与矛盾冲突的控制	(130)
第四节 团体工作阶段	(131)
一、团体工作阶段的特征	(131)
二、团体成员的任务	(132)
三、领导者的任务	(132)
四、团体凝聚力	(133)
五、工作团体的效能	(133)
六、团体主题的引导	(134)
有关性的主题提纲案例	(134)
有关自尊的主题提纲案例	(136)
有关认同感的主题提纲案例	(137)
第五节 团体的巩固与结束阶段	(138)
一、团体巩固与结束阶段的特征	(138)
二、团体成员的任务	(138)
三、团体领导者的任务	(138)
第六节 团体的追踪与评价阶段	(139)
一、团体成员的任务	(139)
二、团体领导者的任务	(139)
第六章 领导团体的技术	(140)
第一节 积极倾听	(140)
一、积极倾听的含义与类型	(140)
二、工具：支持性倾听测试	(140)
三、练习：提升倾听技能	(141)

第二节 反映	(142)
一、反映的含义与类型	(142)
二、反映的功能	(142)
三、示例：恋爱困惑团体	(142)
四、示例：求职遇挫团体	(142)
第三节 澄清	(142)
一、澄清的含义	(142)
二、澄清的功能	(143)
三、示例：初中生认知偏差团体	(143)
四、示例：异性交往团体	(143)
第四节 面质	(143)
一、面质的含义	(143)
二、面质的类型	(144)
三、面质的原则	(144)
四、面质的六种情况	(144)
五、示例：信息混乱或矛盾的面质	(144)
六、示例：面质沉默的成员	(145)
七、示例：面质漫谈者	(145)
第五节 摘论	(145)
一、摘论的含义	(145)
二、摘论的功能	(145)
三、示例：阶段式摘论	(146)
四、示例：信息核实式摘论	(146)
五、示例：团体活动临近结束时的摘论	(146)
第六节 解释	(146)
一、解释的含义	(146)
二、解释的功能	(146)
三、解释的原则	(147)
四、示例：成员无故缺席	(147)
第七节 催化	(147)
一、催化的含义	(147)
二、催化团体的方法	(147)
三、示例：音乐冥想	(147)
第八节 即刻化	(147)
一、即刻化的含义	(147)
二、即刻化的原则	(148)
三、示例	(148)
第九节 自我开放	(148)

一、自我开放的含义	(148)
二、自我开放的功能	(148)
三、自我开放的类型	(148)
四、示例：示范性自我开放	(149)
五、示例：过去积极经验的自我开放	(149)
六、示例：过去消极经验的自我开放	(149)
七、示例：现在消极经验的自我开放	(149)
八、示例：现在积极经验的自我开放	(149)
第十节 微型演说	(149)
一、微型演说的含义	(149)
二、微型演说的原则	(149)
三、示例：婚姻辅导团体	(150)
第十一节 提供信息	(150)
一、提供信息的含义	(150)
二、提供信息的原则	(150)
三、示例：亲子教育团体	(150)
第十二节 鼓励与支持	(151)
一、鼓励与支持的含义	(151)
二、鼓励与支持的途径	(151)
三、示例：支持性团体	(151)
第十三节 设定团体基调	(151)
一、设定团体基调的含义	(151)
二、设定团体基调的原则	(151)
三、示例：严肃基调的团体	(152)
四、示例：社交基调的团体	(152)
五、示例：面质基调的团体	(152)
六、示例：支持基调的团体	(152)
七、示例：正式基调的团体	(152)
第十四节 非语言反应技术	(152)
一、眼睛的运用	(152)
领导者忽视可能引起成员对团体失去兴趣案例	(153)
领导者利用眼睛邀请成员发言案例	(154)
领导者截断成员漫谈行为案例	(154)
二、声音的形态	(154)
领导者运用声调协助成员思考案例	(155)
三、沉默的技术	(155)
四、非语言反应的训练方法	(155)
非语言反应技能训练案例	(157)

第十五节 关联技术	(159)
一、关联技术的含义	(159)
二、关联技术的功能	(159)
三、示例：两性关系发展团体	(159)
第十六节 截断技术	(159)
一、截断技术的含义	(159)
二、针对漫谈者的截断技术	(159)
以漫谈者为焦点截断谈话案例	(160)
以漫谈者话题为焦点截断谈话案例	(161)
换人换话题截断案例	(161)
三、针对团体目标的截断技术	(162)
重新聚焦团体主题案例	(162)
四、针对主题内容的截断技术	(162)
领导者如感觉成员谈话失当而使用截断技术案例	(162)
五、针对活动焦点转换的截断技术	(163)
领导者引出想发言成员而使用截断技术案例	(163)
六、团体聚会结束时的截断技术	(164)
七、针对成员间争执的截断技术	(164)
当团体成员发生争执状态时领导者使用截断技术案例	(165)
八、针对拯救者成员的截断技术	(165)
截断拯救行为案例	(166)
九、截断技术的使用原则	(166)
第十七节 引导技术	(166)
一、引导技术的含义及其使用目的	(166)
二、成员沉默的原因	(166)
了解成员沉默原因案例	(167)
三、引导沉默成员发言的方法	(168)
引导沉默成员发言案例	(169)
第七章 团体计划	(170)
第一节 团体形成之前的任务	(170)
一、团体领导者的任务	(170)
二、团体成员的任务	(170)
第二节 团体形成之前的计划拟订	(171)
一、谁带领团体	(171)
二、团体规模	(171)
三、开放式或封闭式团体	(171)
四、每次团体聚会时间	(171)

五、聚会场所的选择与布置	(172)
六、招募与筛选成员	(172)
七、团体聚会次数	(173)
八、选择团体聚会的频率与时间段	(173)
九、对非自愿成员所组成的团体应对策略	(174)
领导者在首次团体聚会时面对非自愿成员的说明案例	(174)
十、团体契约的签订	(174)
团体契约书签订案例	(175)
第三节 每次团体聚会计划的拟订	(176)
一、领导者要明确的问题	(176)
二、设计团体活动的原则	(176)
三、示例：团体聚会计划	(176)
四、拟订团体聚会计划的误区	(179)
第四节 团体辅导计划的设计	(180)
一、团体辅导计划设计的项目	(180)
二、示例：团体咨询计划	(181)
三、团体辅导计划设计案例	(185)
心动：两性关系成长团体辅导计划案例	(185)
第八章 团体焦点	(207)
第一节 建立团体焦点的方法	(207)
一、叙述明示法	(207)
二、活动聚焦法	(207)
三、绕圈发言法	(208)
四、两两配对活动法	(209)
第二节 团体焦点的维持	(209)
一、保持团体焦点的时机	(209)
二、团体焦点维持的时间	(210)
三、团体焦点维持的方法	(210)
第三节 团体焦点的转换	(211)
一、团体焦点转换的时机	(211)
二、团体焦点转换的方向	(211)
三、团体焦点转换的方法	(211)
团体焦点转换方法案例	(211)
第四节 团体焦点的深化	(213)
一、团体焦点深度图	(213)
二、促进团体焦点深化的策略	(215)
运用截断技术引导成员做有意义的自我探索案例	(215)

第九章 团体活动	(217)
第一节 团体活动的价值	(217)
一、团体活动的含义	(217)
二、团体活动的意义	(217)
第二节 团体活动的原则	(218)
一、团体活动应遵循的原则	(218)
二、示例	(218)
第三节 团体活动的类型	(219)
一、书写活动	(219)
书写活动案例	(219)
二、肢体活动	(221)
肢体活动案例	(221)
三、配对活动	(225)
配对活动案例	(225)
四、绕圈发言	(227)
绕圈发言案例	(227)
五、创造性道具	(230)
创造性道具案例	(230)
六、美术工艺活动	(231)
七、幻想活动	(231)
幻想活动案例	(231)
八、阅读活动	(232)
阅读活动案例	(232)
九、回馈活动	(232)
十、信任活动	(234)
领导者评定成员信任感案例	(234)
十一、经验性活动	(234)
十二、道德两难活动	(234)
道德两难故事案例	(235)
十三、决策活动	(235)
十四、触摸活动	(235)
第四节 团体活动的说明	(235)
一、团体活动说明的重要性	(235)
二、注意事项	(235)
有关团体活动说明案例	(236)
第五节 团体活动的指导	(237)
一、团体活动的指导要点	(237)