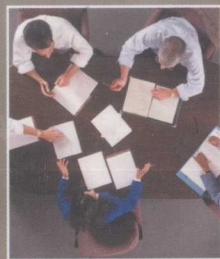


# 團體 心理治療

CONCISE GUIDE  
TO GROUP  
PSYCHOTHERAPY



Sophia Vinogradov, M.D.  
Irvin D. Yalom, M.D. 著

鄧惠泉、湯華盛 譯

# 團體 心理治療

CONCISE GUIDE  
TO GROUP  
PSYCHOTHERAPY

Stephen Fine, PhD, M.D.  
David B. Mann, M.D., Ph.D.  
© 2004, 2009, 2012





團 體  
心 理 治 療

原著 Sophia Vinogradov, M.D.  
Irvin D. Yalom, M.D.

譯者 鄧惠泉  
湯華盛

五南圖書出版公司 印行

國家圖書館出版品預行編目資料

團體心理治療 / Sophia Vinogradov, Irvin

D.Yalom著；鄧惠泉，湯華盛譯。

--二版.--臺北市：五南，2007 [民96]

面；公分

含參考書目及索引

譯自：Concise guide to group psychotherapy

ISBN 978-957-11-4604-1 (平裝)

1. 團體治療

178.8

95024549



5J05

## 團體心理治療

譯者 — 鄧惠泉 湯華盛

發行人 — 楊榮川

總編輯 — 龐君豪

主編 — 王俐文

責任編輯 — 洪明秀 洪季楨 黃馨嫻

封面設計 — 杜柏宏

出版者 — 五南圖書出版股份有限公司

地址：106台北市大安區和平東路二段339號4樓

電話：(02)2705-5066 傳真：(02)2706-6100

網址：<http://www.wunan.com.tw>

電子郵件：[wunan@wunan.com.tw](mailto:wunan@wunan.com.tw)

劃撥帳號：01068953

戶名：五南圖書出版股份有限公司

台中市駐區辦公室/台中市市區中山路6號

電話：(04)2223-0891 傳真：(04)2223-3549

高雄市駐區辦公室/高雄市新興區中山一路290號

電話：(07)2358-702 傳真：(07)2350-236

法律顧問 得力商務律師事務所 張澤平律師

出版日期 2001年6月初版一刷

2002年2月初版二刷

2007年1月二版一刷

2008年3月二版二刷

# 簡 介

美國精神醫學出版社《簡明導讀系列》簡介

美國精神醫學出版社的簡明導讀系列（*Concise Guides Series*），是想以一種最易於閱讀的形式，為精神科醫師——尤其是住院醫師——提供一些實用的資訊，它們適用於各種治療的環境設施，包括住院、門診、精神科照會、以及個人開業等。簡明導讀系列的設計乃是為了配合大部頭的教科書，對其中所羅列的詳細資訊，作一指引。

簡明導讀系列所出版的都是臨床精神科醫師所最關心的題目，每本書都有詳盡的目錄、索引、表格、圖例以方便閱讀；還有它們的大小，都設計得剛好可以放進醫師服的口袋裡，可作為隨身的良師。書中的參考資料，只限定於與該書材料最密切相關者。

《團體心理治療的簡明導讀》乃是由史丹佛大學醫學中心的兩位傑出精神科醫師所著，他們是蘇菲亞·維諾葛拉朵芙與艾文·亞隆醫師（*Drs. Sophia Vinogradov & Irvin D. Yalom*）。維諾葛拉朵芙醫師乃是新一代中最優秀、頭腦最清晰的精神科醫師之一，她不但具有堅實的基礎研究背景，在臨床精神醫學及團體心理治療上，也具有非常豐富的知識和經驗；亞隆醫師乃是美國精神醫學界的巨擘之一，他的經典名著——《團體心理治療的理論與實務》（*The Theory and Practice of Group Psychotherapy*）乃是其他團體心理治療著作所必須參照的一個典範，而亞隆醫師也已成爲團體心理治療領域中一個國家級的大師。

這兩位作者在書中配合得天衣無縫。維諾葛拉朵芙醫師對住院醫師的訓練生涯記憶猶新，故能針對住院醫師以

及其他的受訓人員們，提供實用而明確的臨床知識結晶與技巧，讓他們能在各種的團體環境設施中使用，來治療病患；而亞隆醫師的智慧、深厚的臨床經驗、以及對團體心理治療理論上無出其右的掌握，都時時透顯在書中的每一個角落。這本團體心理治療的導讀乃是他們智慧與心力的結晶，那些想要了解這個重要治療模式之基本概念的住院醫師，以及已有不少臨床經驗而想溫故知新的精神科醫師及治療者們，都將會對本書愛不釋手，一讀再讀。

《團體心理治療的簡明導讀》所談的，都是有關組織一個團體與進行團體心理治療時，一些很要緊的原則和技巧。第一章首先界定團體心理治療，對其運用範圍、臨床相關事務、治療效能、以及其獨具的特性作一個綜述。第二章則著重於那些會影響團體心理治療成效的治療因子，並強調會影響這些因子的一些力量。其他幾章則分別描述如何成立一個團體、如何解決團體治療中一些常見的問題，並討論到一些能夠增進團體工作的重要心理治療技巧。最後，作者討論到兩種在臨床上常用到的特定化（有特定對象的）團體，也就是住院病患團體與門診病患團體。

羅伯·E·海斯醫師

（Robert E. Hales, M.D.）

美國精神醫學出版社《簡明導讀系列》·系列總編

# 謝 誌

---

作者們要感謝負責出版《團體心理治療的理論與實務》（*The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, 亞隆著，第三版，1985年）及《住院病患團體心理治療》（*Inpatient Group Psychotherapy*, 亞隆著，1983年）兩書的基礎圖書公司（Basic Books, Inc.），因為本書中大部分的理論基礎與臨床概念均源自於上述兩本書，讀者們可在那兩本書中找到有關團體心理治療更詳細的解說。

維諾葛拉朵芙醫師要深深地感謝 Philippe M. Frossard 醫師在帶領她進入精神醫學生涯以及寫作本書時所給予她的協助與支持；她也要感謝 Mickey Indianer 醫師在物質濫用團體上所作的討論，以及 Serge N. Vinogradov、Terry Osback 兩位醫師在出書前那一年之間所給予她的鼓勵。

## 附 記

---

本書的作者已儘可能地使書中有關藥物劑量、用法及投藥途徑的資料能跟上時代，反映本書出版當時的情形，並能符合美國食品藥物管理局（U.S. FDA）及醫界所認定的標準。但隨著醫學研究與臨床實務的進步，這些治療標準可能有所變更，而且有時印刷也會發生人爲的和機械上的錯誤，因此我們要建議讀者，最好能遵從照顧您或您家人的醫師的指示爲上。

本書中的一些看法或主張乃屬哈理士博士（Dr. Hales）的個人見解，並不代表官方或國防部的觀點，也不代表雷特曼陸軍醫學中心（Letterman Army Medical Center）或陸軍本部的意見。本書乃作者於公餘之暇所完成的，並未接受政府在時間或經費上的補助。

而由美國精神醫學出版社（the American Psychiatric Press, Inc.）所出版的書也只代表作者們自身的觀點或看法，而未必能反映出版社或美國精神醫學會的政策或看法。



# 譯 序

這本手冊是美國著名的團體心理治療大師亞隆（Yalom）及其門生所合著的實用性小書，對於亞隆大部頭的《團體心理治療的理論與實務》望而生畏的人，倒是可透過此書對亞隆的團體治療理論、及其實務的部分很快地加以掌握。亞隆團體心理治療的精髓在於「此時此地」（Here and Now）的技巧，故本書中對此著墨較多，而傳統的精神動力性技巧或活動性團體（activity group）技巧則點到為止，更遑論目前台灣正熱衷的客體關係理論及技巧；但本書的立論和觀照面尚稱平衡，且其最大的優點即在於輕薄短小而架構完整，團體治療的共通性技巧均有交待和案例，因此無論您是初學或為採用專門化團體治療技巧的老手，它都很有用，時而溫故，仍能知新。本書不僅適合精神科臨床醫師及相關專業人員使用，學生或其他領域人士應該也頗易上手作為參考，而依據譯者的經驗，它在教學上也很有幫助。

本書前三章早在民國 79 年即由鄧惠泉譯出，用於日間留院的督導，而 4，5，6 章則是在湯華盛督導下，由急性病房的住院醫師在讀書會中節譯（意譯）過，目前的中譯即由鄧、湯兩人負責，依上述舊稿重新對照原文、逐字逐句增修而來，因而在此要感謝黃正芳醫師、蘇冠賓醫師、及陳文慶醫師在 4，5，6 章所貢獻的初譯。

本書前三章及第 8，9 章由鄧惠泉主譯，其餘的 4，5，6，7 章則由湯華盛負責。為求譯筆及用詞一致，我們是先譯出索引、統一名詞，然後各章先由主譯者譯出後，交給另一人逐字逐句修改，再由原譯者更訂，雖然各章均經二到三次的交換審閱，但公餘時間緊迫，掛萬漏一之處尚請

讀者指正。

讀慣了原文書，一旦看翻譯的書時，最怕見中文而不知其原來的英文用詞，或因譯詞不一，引發閱讀上的不安定感。所以，此譯本中重要或新創的譯詞均附有英文，而且並非第一次出現才會加上，故有時提醒之效；至於若干詞義相近的詞，雖然原著偶會互用，但中譯本均有固定譯法，如 **setting** 環境設施（相對於 **condition** 情況，**situation** 情境，**environment** 環境）、**constraint** 局限（對照於 **limitation** 侷限，限制，**restraint** 束縛；**limit** 界限，**boundary** 界線）、**bereavement** 喪慟，**grief** 悲喪（對照 **mourning** 哀悼）、**abstinence** 戒制（對照於 **withdrawal** 戒斷，**sobriety** 滴酒不沾，**detoxification** 脫癮）、**specialized** 有特定對象的，特定化的（相對於 **specific** 特定的，**special** 特殊的）、**support group** 支持團體（有別於 **supportive group** 支持性團體）……，故行文上偶會因求信而失之於雅。但如 **meeting, session**（聚會、會議、或開會）、**mechanism**（機轉、機制、……之道）則譯詞互用，隨行文而定，未特別予以區分。

譯詞也有些新創或從舊之處，如 **psychological mindedness** 心理性審度的能力、**identification** 認同（而非仿同）、**denial** 否認的態度（而非心理自衛機轉的否認作用）、**therapeutic factor** 治療因子（而非如文本中的他處譯為：因素）等。又如 **session** 譯為一個會次（一次聚會）、**agenda group** 中的 **agenda** 未從俗譯為議程，而是考其本意，新譯為論題，或如 **melieu** 因它較屬人為的，故譯為圍境（相對於 **environment, circumstance** 環境），……是新創用語，請各方賢達惠予指正。

書後的索引是依據英文原版之索引中譯而成，各頁碼

均是中譯本頁碼，都經譯者巡文而加以確認的。各索引條目在所指的文本中未必是完全相同的詞，可能是一組名詞之一或為一個概念、一個段落，也可能見於圖表中。各章末的參考文獻有助於延伸閱讀，均予以保留。

原著在第八章的章節畫分上明顯有誤，中譯本已予改正；原版中誤將支持團體一節併入行爲、認知團體一節之中，以致於其下的兩個小節，即喪慟支持團體和專業人員支持團體，被編入後者的下屬小節，故在中譯本已重新編列，但索引中歸類之誤，則因影響不大以及編輯作業的關係，並未予變動。

本書雖小，但譯事仍繁，要感謝翻譯過程中家人的支持與編輯人員的細心幫助，謹此致意。

鄧惠泉 湯華盛於台北市立療養院

90年3月

# 目 錄

簡介  
謝誌  
附記  
譯序

---

## 第一章 什麼是團體心理治療..... 1

- 第一節 目前團體心理治療實務運作的範圍.....1
- 第二節 團體心理治療的臨床相關事務..... 5
- 第三節 團體心理治療的效能..... 8
- 第四節 團體心理治療獨具的特性.....9
- 參考資料..... 13

---

## 第二章 哪些因素讓團體心理治療發揮療效?.....15

- 第一節 治療因子.....15
- 第二節 人際學習：一種複雜而有力的治療因子..25
- 第三節 影響治療因子的各種力量.....35
- 參考資料..... 39

---

## 第三章 為心理治療團體奠定基礎.....41

- 第一節 評量局限與制訂目標.....41
- 第二節 團體的環境設施及其大小.....45
- 第三節 團體的時間架構.....47
- 第四節 協同治療者的運用.....50
- 第五節 團體心理治療與其他治療的合併使用.....55

參考資料..... 57

---

**第四章 創建一個心理治療團體.....59**

第一節 選擇病患與組成團體..... 59  
第二節 準備病患以參加團體心理治療..... 64  
第三節 建立團體的文化..... 68  
參考資料..... 75

---

**第五章 解決團體心理治療中常見的問題.....77**

第一節 成員的問題..... 77  
第二節 次團體的形成..... 85  
第三節 處理團體內的衝突..... 88  
第四節 問題病患..... 92  
參考資料..... 108

---

**第六章 團體心理治療者的技巧.....109**

第一節 「此時此地」的運作..... 109  
第二節 移情作用和透明化的運用..... 124  
第三節 利用團體程序輔助技巧..... 130  
參考資料..... 140

---

**第七章 住院病患團體.....143**

第一節 急性住院病患團體..... 144  
第二節 慢性住院病患團體..... 164  
參考資料..... 170

---

<b>第八章 門診病患團體</b> .....	<b>171</b>
第一節 人際互動與精神動力團體.....	173
第二節 行為、認知與教育導向團體.....	176
第三節 支持團體.....	189
第四節 功能維持與復健團體.....	200
參考資料.....	207

---

<b>第九章 結 論</b> .....	<b>209</b>
<b>索 引</b> .....	<b>211</b>

## 什麼是團體心理治療

團體心理治療（group psychotherapy）乃是將心理治療技術運用於一群病患，但是它並不僅止於此。在個別心理治療中，一個訓練有素的人員會與病患建立起專業的契約關係（professional contract），並運用口語與非口語的治療性介入處置（interventions），以達到減輕心理困擾（distress）、改變調適不當的（maladaptive）行爲、鼓勵人格成長與發展等目的。

然而在團體心理治療中，在團體環境設施的脈絡（context of the group setting）中所發展出來的病患與病患、病患與治療者間的各種互動，這兩者都被用來促進團體中的每個成員去改變其調適不當的行爲。換句話說，團體本身以及訓練有素的治療者所使用的特定技術和介入處置（techniques and interventions）都被用來作為促使改變的工具，這種特色賦予團體心理治療一種獨具的治療潛能。

### 第一節 目前團體心理治療實務運作的範圍

目前團體治療（group therapy）在臨床上運用的範圍極廣，從門診病患的長期性互動團體，以至於隨到隨進

(drop-in) 的急性危機處理團體都有，這種現象乃源自於治療團體 (therapy groups) 的三個可塑的特性：團體的環境設施 (setting)、目標 (goals) 以及時間架構 (time frame) (請見表一的例子)。

### ■一、臨床環境設施 (Clinical Settings)

心理治療團體的臨床環境設施有極大的變異性，並會影響到團體的整體結構與功能。在此我們以臨床上兩種截然不同的環境設施中的團體來說明這一點，也就是：精神科 (住院) 病房 (inpatient ward) 與門診 (outpatient clinic)。

住院病患團體 (Inpatient groups)：

- 在精神科的病房中舉行
- 每天會面
- 由各種急性精神科疾病患者所組成
- 強制參加的
- 由於短期住院，所以團體成員組成變動快速

門診病患團體 (Outpatient groups)

- 志願參加的團體，成員組成穩定
- 每週在精神科門診聚會
- 由功能穩定且程度相當的成員所組成

當然在這種簡化的二分法之下有不少例外。例如在某些病房裡，即使團體成員每天有很大的異動，但仍能依功能劃分，來形成一些相當具有同質性且屬於自願參加的團體。而精神科門診病患團體變化更大，從一個月一次為藥診慢性病患所開設的隨到隨進團體 (drop-in group)，到私人診所中，每週聚會兩次的互動團體都有。



表一 目前團體心理治療實務運用的範圍

環境設施	團體舉例	治療目標	時間架構
住院			
精神科急性住院病房	每天舉行的高功能分級團體	功能的恢復	1-2 天到數週
慢性住院病房	每天舉行的低功能小型團體	復健	數週到數個月
門診			
私人診所或普通精神科門診	每週一次的互動團體	症狀解除與性格改變	1-2 年
普通精神科藥診	每月一次的隨到隨進之藥診團體	教育與功能的維持	無期限
行為醫學門診	每週一次的飲食疾患團體	各個明確的行為之改變	2-3 個月
物質濫用中心	每天一次的酒癮復原初期團體	對質否認心理；保持滴酒不沾	3 個月
有特定對象的各醫療科門診	糖尿病患者的支持團體	教育；支持；或社交	無期限
諮商中心	每週一次的喪慟團體	支持；情緒的渲洩；社交	2-3 個月

病房與門診只是對眾多臨床環境設施（settings）加以劃分的一種方式，團體治療其實也可用於很多其他的臨床情境（situations）上。從精神科日間留院、每天召開的小團體，到一週一次的戒護團體（probation group），以至於工作人員的靜修（retreats）或支持團體。為特定醫療科疾