

团体心理咨询

集中·封闭·大型 团体咨询

.....刘伟◎著.....



 中国轻工业出版社

R749.055

153

集中·封闭·大型 团体咨询

..... 刘伟◎著 

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

集中·封闭·大型团体咨询/刘伟著. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.8
ISBN 978-7-5019-7602-7

I. ①集… II. ①刘… III. ①团体—咨询心理学
IV. ①C932-05

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第065143号

总策划: 石 铁
策划编辑: 孙蔚雯 责任终审: 杜文勇
责任编辑: 朱 玲 孙蔚雯 责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年8月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 18.00

字 数: 200千字

印 数: 1—5000

书 号: ISBN 978-7-5019-7602-7 定价: 36.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65125990 65595090 传真: 65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

100047J6X101ZBW

推荐序 (一)



随着经济和社会的飞速发展，人民生活水平不断提高。同时，每个人所要承受的心理压力越来越大，各种心理疾患的发病率也呈现出逐年上升的趋势，加强心理保健的重要性日益突出。在我国经典的传统医学著作《黄帝内经》中有“不治已病治未病，不治已乱治未乱”的论述。如何使现代人应对所面临的各种压力问题、情绪问题，应该成为心理学工作者的主要任务之一。

这些年，我很高兴地看到人们对心理健康的关注越来越多。各种与心理健康有关的知识，通过电视、报纸等媒体平台，得到了有效的宣传和普及。同时，中国的企业对员工的心理健康关注度也越来越高，各种针对企业员工的心理辅导活动纷纷拉开序幕。毫无疑问，团体咨询是最常用到的形式。但是，现代的团体咨询理论与技术大多起源于西方，如何发展出一套适合中国企业文化的团体咨询模式是很迫切的事情。

近年来，中国的心理咨询师为发展出一套本土化的心理咨询模式做出了很多的努力。有不少的学者和专家都在尝试着将我国传统的儒家思想、道家思想、佛教理念、五行八卦、中医理论等中华民族文化的精髓融入心理咨询中来，但是大多都是只就其中的一个思想系统做了深入研究，很少有全面的整合；即使有，也都基本停留在理论层面，缺少实践经验上的充分论证。在团体咨询这个领域，整合性、本土化的研究就更少了。

因此，刘伟教授的工作也就显得特别有意义。他通过十几年来大量的现场咨询，累积形成了丰富的团体咨询经验。同时，对于西方的团体咨询技术，他并没有一味采取“拿来主义”，而是秉持着扬弃的态度，不断地针对中国企业的特点，对团体咨询的形式、内容、技术进行改良，最终形成了一套自己的团体咨询模式。在这本书中，我们不仅看到这套模式形成了自己的理论基础，而且看到了大量具有实际指导意义的操作内容，真正的做到了理论与实践的结合。非常感谢刘伟教授能够在此与大家分享自己多年心血的结晶，这本书将对心理咨询本土化的研究工作起到一定的推动作用。本人很愿意将此书推荐给我国的心理学工作者，尤其是工作在一线的心理咨询师们，相信会给大家的工作带来新的启发。

首都医科大学 杨凤池

2010年4月19日于北京

刘伟在他的工作上，把古老的中国传统智慧与西方现代知识成功地相结合。在团体咨询领域，他已经创造了一些新的理论和实践，这些理论和实践对东方和西方都是十分有用的。我热烈地推荐这本书。

杜拉·瓦斯克拉皮
博士、教授、博士生导师
芬兰库奥皮奥大学医学院
2010年1月25日

Liu Wei has in his work exceptionally well succeeded to combine the old Chinese traditional wisdom with modern Western knowledge. In the group counseling he has created something new both in theory and in practice, which will be useful for the East and for the West. I recommend this book very warmly.

Tuula Vaskilampi
Professor, Doctoral supervisor
at the faculty of medicine
Univeristy of Kuopio, Finland
January 25, 2010

自序

大跃进以来,中国农村发生了翻天覆地的变化。在党的领导下,全国人民团结一心,艰苦奋斗,取得了巨大的成就。特别是改革开放以来,中国农村经济得到了迅速发展,农民生活水平不断提高。现在,中国农村已经实现了从温饱到小康的转变,正在向现代化迈进。我们相信,在党的正确领导下,中国农村一定会更加繁荣富强,人民生活会更加幸福。



团体咨询是一个“舶来品”。20世纪90年代初团体咨询理论才传入我国，团体咨询实践是在90年代中后期开展的。团体咨询从西方传入我国虽然只有十几年的时间，然而，在短短的十几年时间里，团体咨询理论和实践在中国获得了巨大的发展。90年代中后期，中国的社会经济进入了快速发展期，合资、独资和国内的新型企业如雨后春笋不断出现，这些企业不仅有资金、技术和产品，同时还具有先进的管理思想、优秀的企业文化和科学的人才理念。为了建立和推广企业文化，增强企业的凝聚力，提高企业员工的素质，确保企业的可持续发展，这些企业对员工定期开展了技术、文化和心理的培训。1996年，我开始把在西方学到的团体咨询理论和技术运用于企业，为企业提供心理咨询和心理培训服务。在团体咨询实践中，我发现团体咨询效率和效果虽然比个体心理咨询好，但仍然存在许多问题。西方的团体咨询理论与操作技术在中国应用时有些“水土不服”，难以适应中国市场发展的需求。首先，西方的团体咨询比较强调理论流派，一种流派使用的咨询方法较为单一，这样难以解决企业各类复杂的心理问题。其次，西方团体咨询参加人数为8~10人，每次1~2小时，持续6~8周，有的甚至需要1年的时间。对于一个千人以上的企业，中层管理人员接近百人，如果企业需要对几百名骨干员工进行心理培训，则短期内难以完成。此外，持续几个月的团体咨询，对于企业员工来说难以坚持，脱落比例高，咨询时间难以保证。再次，西方团体咨询技术与中国文化差异较大，难以触及中国人的内心深处。面对中国企业发展对团体咨询的巨大需求以及西方团体咨询理论在中国推广和应用过程中遇到的困境，中国的团体咨询实践者开始思考与探索。事实上，中国团体咨询师只有两条路可以选择：一条是继续照搬西方的团体咨询理论和方法；另一条是对西方的团体咨询进行改革与创新，建立与发展中国本土化团体咨询理论和技术，更好地为中国企业提供团体咨询服务。实践已经证明，第一条路走不通，唯一的选择是探索与发展中国本土化的团体咨询理论与实践。

任何心理学理论和咨询方法的创建，都受到本国社会文化的深刻影响，都是适应特定的社会需要而产生的。中国的社会经济发展为团体咨询的发展提供了发展的背景，中国的儒家文化为团体咨询的本土化提供了生存的土壤。集中、封闭、大型团体咨询正是在这种背景下，适应时代发展产生的。为了能在市场竞争中生

存下来,适应中国社会经济的发展,帮助企业培养大量高素质管理人才和员工,我在20世纪90年代中后期开始根据企业的需求和中国文化的特点,对西方的团体咨询进行大胆的改革与创新,创立中国本土化的团体心理咨询理论及咨询技术——集中、封闭、大型团体咨询。经过十多年的探索与实践,这种中国本土团体咨询已经发展成熟,不仅创立了独特的咨询理论和咨询技术,而且咨询效果显著。目前,这种新团体咨询模式已被应用到企业、机关、学校、监狱等机构,产生了很好的社会影响和经济效益。

虽然本书的初稿早已完成,但总觉得出版的时机还不成熟,还需要更多的积淀。2005年,我的本土化团体咨询模式研究获得了江苏省教委科技基金立项——团体咨询提高大学生、研究生挫折耐受力应用研究;2007年,我的新模式团体咨询研究又获得国家社科基金立项——大学生网络依赖团体咨询模式研究。新模式团体咨询研究课题得到省和国家专家的认可,大大增强了我出版团体咨询专著的信心和勇气。2007年,我在芬兰库奥皮奥大学做研究期间,我的博士生导师 Esko 和 Tuula 也对书稿给予了高度的肯定,并提出了许多宝贵的意见和建议,使此书在理论上更加完善。2009年,美国团体治疗协会主席 Jeffrey 来中国讲授团体治疗理论和技术,我有幸与他多次进行面对面的交流。在与 Jeffrey 的交流中,我们共同探讨了有关团体咨询本土化的问题。与 Jeffrey 的谈话不仅给了我更大的创立中国本土化团体咨询理论和技术的信心和勇气,也给了我很多启发。我觉得目前应该是出版新模式团体咨询理论与实践专著的时机,因此,急忙抽出时间整理、审校。在本书的校对工作中,我的几名研究生温斌、鲍喜燕、徐晓泽及牛红艳等帮我做了大量的校对和资料查阅工作,尤其温斌同学提出了许多宝贵的建议,在此表示感谢。

新的团体咨询模式,是以中国文化为根基、以中国人的心理特点为依据,吸收西方后现代心理学理论和技术,适应中国社会经济快速发展和市场需要而产生的。这种创新不仅表现在咨询理论上,同时还表现在相对应的咨询技术上。集中、封闭、大型团体咨询是以需求为基础、以目标为导向的,根据不同的需求、不同的咨询对象,选择不同的咨询方法,组成特定的咨询模块。从这个意义上讲,它也是一种开放型的咨询模式,自身的可移植性和本土化范式不仅适合于中国,同

时也适合于世界其他国家。

在创立中国本土化团体咨询理论和技术，为企事业提供团体咨询服务的同时，我还把这些理论和技术应用到自己在对团体咨询和治疗方向的研究生的培养中。培养团体咨询和治疗方向的研究生的培养不仅促进了我的团体咨询理论和技术完善，与此同时，我也逐渐总结、形成了一套规范的团体咨询师的培养体系和方法，并培养出一批具有一定理论基础、丰富的团体咨询经验、熟练的团体咨询技术、能独立操作团体咨询的研究生。因此，团体咨询师的培养也成为了本书又一个重要的特色。

总之，本书的团体咨询理论和技术完全是在团体咨询的实践基础上总结与发展起来的，不仅具有中国本土化特色，更重要的是具有很强的可操作性和有效性。同时，本书中关于培养团体咨询师的内容和方法，也是我多年培养团体咨询和治疗方向的研究生的经验总结，具有很强的实际指导价值。因此，本书既可作为专业团体咨询师培训、团体咨询专业研究生培养以及心理专业本科生的专业课教材，也可以作为心理咨询师和企业管理培训师的自学教材。

江苏大学

刘伟

2009年11月于镇江

目 录

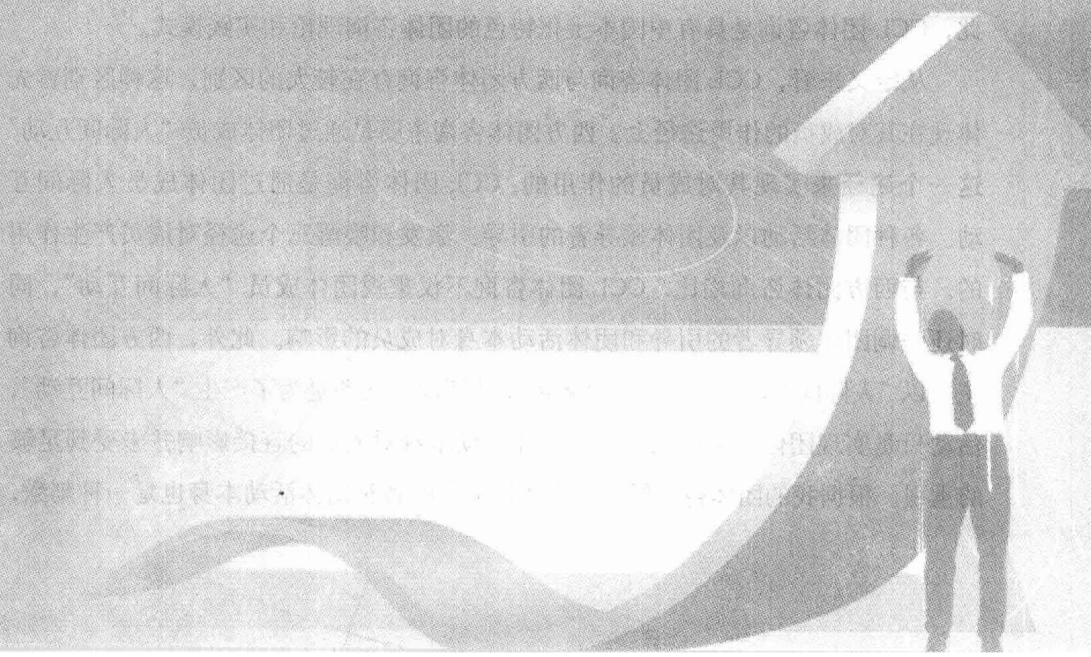
第一章 集中、封闭、大型团体咨询的概述.....	1
第一节 集中、封闭、大型团体咨询的概念.....	2
第二节 CCL 团体咨询的主要特征.....	8
第三节 CCL 团体咨询与团体辅导、 团体咨询及团体治疗的关系.....	11
第二章 中国团体咨询的兴起.....	15
第一节 团体咨询的引进与发展.....	16
第二节 CCL 团体咨询的由来.....	18
第三节 与心理学相关的中国本土化研究.....	23
第四节 中国本土化团体咨询的探索.....	34
第三章 CCL 团体咨询的特点、功能及作用原理.....	41
第一节 CCL 团体咨询的主要特征.....	42
第二节 CCL 团体咨询的功能与潜在价值观.....	49
第三节 CCL 团体咨询的作用途径与原理.....	55
第四章 CCL 团体咨询模块的研究.....	71
第一节 团体咨询模块的概念.....	72
第二节 CCL 团体咨询模块的相关研究.....	75
第五章 CCL 团体咨询运用的理论.....	85
第一节 事件相互影响理论.....	86
第二节 团体动力学理论.....	89
第三节 社会学习理论.....	90
第四节 精神分析理论.....	91



第五节 认知行为理论	92
第六节 人际交互作用分析理论	93
第七节 以人为中心治疗理论	94
第八节 积极心理学理论	94
第九节 叙事心理学	96
第十节 体验式学习理论	99
第六章 CCL 团体咨询的操作程序和实施步骤	103
第一节 CCL 团体咨询的操作程序	104
第二节 CCL 团体咨询模块设计及咨询计划制订	110
第三节 CCL 团体咨询前的准备工作	121
第四节 CCL 团体咨询实施三阶段	126
第七章 CCL 团体咨询的方法与技术	135
第一节 团体咨询的基本技术	137
第二节 团体咨询的常用技术	149
第三节 团体咨询的控场技术	170
第四节 特殊的团体咨询技术	185
第八章 CCL 团体咨询的咨询师与咨询团队	203
第一节 团体咨询师	204
第二节 CCL 团体领导团队	215
第九章 CCL 团体咨询的评价	219
第一节 团体咨询评价的概述	220
第二节 CCL 团体咨询的评价体系及方法	222
第三节 CCL 团体咨询中常用的评价表	228
第十章 CCL 团体咨询师的培养与成长	233
第一节 我国团体咨询师培养存在的问题	234
第二节 团体咨询师培训的内容和步骤	236
第三节 对未来团体咨询师的几点建议	240
第十一章 CCL 团体咨询的应用	243
第一节 不同年龄、不同职业人群团体咨询的特点	244
第二节 CCL 团体咨询计划应用举例	249
参考文献	269

第一章

集中、封闭、 大型团体咨询的概述





第一节 集中、封闭、大型团体咨询的概念

一、集中、封闭、大型团体咨询的定义

集中、封闭、大型团体咨询 (centralized, closed and large group counseling), 简称 CCL 团体咨询, 是在团体情境中开展的一种心理咨询形式。它是借助团体内人际间互动、各种团体活动以及团体领导者的引导、激发, 使团体成员回忆、观察、体验、思考、分享和领悟, 实现自我认知、自我调整、自我完善, 达到消除心理障碍和不良行为、发展健康人格、提高工作和生活适应性等目的的过程。

这种团体咨询是以西方团体咨询理论和技术为基础, 以中国文化和中国人的心理特点为依据, 是我在多年团体咨询实践中, 适应中国改革开放和社会经济高速发展的需要而总结、发展起来的新的团体咨询理论与方法。CCL 团体咨询虽然运用了西方团体咨询的一些理论和方法, 与西方团体咨询有一些相似之处, 但是, 从总体来看, 无论是其咨询理论, 还是所使用的团体咨询操作技术, 都与西方团体咨询存在很大的差异。CCL 团体咨询不仅借鉴了中国传统医学的“阴阳五行相生相克”的思想, 而且把多种心理咨询方法进行整合, 组成咨询模块。与此同时, 在咨询方法的选择与应用方面, 还考虑到中国文化背景和中国人的心理特点。因此, CCL 团体咨询是具有中国本土化特色的团体咨询理论和实践模式。

从定义来看, CCL 团体咨询与西方团体咨询存在较大的区别, 这种区别首先体现在其对成员的作用途径上。西方团体咨询主要是通过团体成员“人际间互动”这一个途径来实现其对成员的作用的; CCL 团体咨询是通过团体成员人际间互动、各种团体活动以及团体领导者的引导、激发和唤醒三个途径对成员产生作用的。与西方团体咨询相比, CCL 团体咨询不仅重视团体成员“人际间互动”, 同时还强调团体领导者的引导和团体活动本身对成员的影响。此外, 西方团体咨询主要以“人际间互动”为途径开展各种团体活动。活动是为了产生“人际间互动”, 活动只是实现团体目标的载体, 而团体活动本身对成员的直接影响并未受到足够的重视。根据我的团体咨询经验, 团体情境中的各种团体活动本身也是一种刺激,

这些刺激既是促成人际间的相互作用的载体，同时也是对成员的心理产生直接的影响和作用的因子。事实上，团体活动对成员的直接影响在很多时候会比“人际间相互作用”更直接、更强烈。在 CCL 团体咨询中，团体活动有两层含义，它既包括直接作用于成员的各种咨询方法和技术，如游戏、活动、心理剧、角色扮演、观察学习、行为疗法、音乐疗法、放松疗法、小组讨论和分享、催眠疗法等，也包括在团体活动过程中所营造出的团体气氛。CCL 团体咨询非常重视领导者在团体咨询中的作用，并把它作为影响团体成员心理和行为的重要途径之一。在团体情境中，领导者的语言、态度和行为不仅能对成员产生暗示、引导与激发的作用，还能直接影响成员的认知、情感和行为。

总之，CCL 团体咨询是通过人际间互动、各种团体活动以及团体领导者的引导、激发与唤醒三种途径对成员的心理产生影响和作用，而不是依靠单一的途径。

二、团体辅导、团体咨询、团体治疗的定义及相互关系

为了帮助读者更清楚地理解 CCL 团体咨询的概念，我将首先对西方团体咨询领域中的相关概念如团体咨询、团体辅导、团体训练和团体治疗进行回顾和比较。

1. 团体辅导、团体咨询、团体治疗概念

(1) 团体辅导是指教师或辅导人员，面对多数被辅导者——学生，基于社会及团体动力的原理，运用适当的辅导技术，以协助个体自我了解、自我发现、自我实现的过程（贾晓波，2002）。团体心理辅导是在团体情境下进行的一种心理辅导形式，以人的成长与发展为主题，咨询对象主要是学生，因此，它多应用于学校。团体辅导通常由 1～2 位指导老师主持，参加团体辅导的人数因咨询目标的不同而不等，少则三五人，多则十几人，甚至几十人，或整个班级。团体辅导通过特定的团体活动，如游戏、角色扮演等把学生不同的心理问题呈现出来，然后通过小组讨论、交流、分享和教师的引导，帮助学生认识自我、探讨自我、调整自我。团体辅导起源于美国的职业指导运动。开始时，主要是为需要帮助的人提供信息与指导。但在指导过程中，它自觉地与咨询挂钩，不再局限于提供信息与忠告，而要帮助当事人解决各种问题，使当事人更好地适应社会。团体辅导可

以主动为人提供服务（左占伟、冯超，2003）。

（2）团体咨询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，调整改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以发展良好适应行为的助人过程（樊富珉，2005）。团体咨询可以分为两大类：一类是把重点放在个人的团体咨询，这类咨询虽然也重视团体内成员相互作用的意义，但主要还是把咨询方法、手段直接应用于每一个成员；另一类则是把重点放在团体成员相互作用上的团体咨询（乐国安，2004）。团体咨询的主要对象是一些有心理问题或轻度心理障碍的人群。

（3）团体心理治疗，简称团体治疗。美国团体治疗协会对团体治疗的定义是：团体治疗是心理治疗的一种特殊形式，它是指少数个人在经过培训的心理咨询师的指导下，自我帮助和相互帮助。Sadock 曾经给团体心理治疗下过一个定义：团体心理治疗就是由一个或者更多的治疗者为两个以上来访者同时实施治疗，旨在改善来访者的认知模式以矫正其适应不良的行为。团体心理治疗是一种可被广泛应用和接受的治疗方法，它利用团体的力量，以及团体成员和团体领导干预之间积极的相互作用，改变来访者的不适应行为、思想和感觉。而 Kaplan 对团体治疗是这样定义的：具有相同或类似性质心理异常的来访者结合在一起（也可把具有不同性质心理异常的来访者结合在一起），利用团体成员间的相互诱导、相互影响和相互帮助，促进各成员对自己所存在的问题有所领悟和认识，从而解决自身的心理冲突，有效地控制消极情绪，矫正不良行为和消除精神症状。团体治疗的主要对象是一些有心理障碍的群体。

2. 三者之间的相互关系

团体辅导、团体咨询与团体治疗三者之间其实是一个连续体，彼此之间有一些重叠，且在团体作用的途径和机制上不存在本质的差别。可以说，这三者之间存在很多相似之处。首先，它们都是在团体情境中开展的一种心理干预活动。其次，它们都利用各种团体活动和人际间的相互作用来实现对成员的心理影响与作用。此外，三者运用的心理学理论和方法也是基本相同的。事实上，在团体心理干预的实际操作过程中，很难把团体辅导、团体咨询和团体治疗三者截然分开，见图 1.1 所示。