

大学 团体心理辅导 实操指南

罗京滨 曾 峥 ◆ 主编



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

大学 团体心理辅导 实操指南



CCAU 95576235

罗京滨 曾 峥 ◆ 主编



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

大学团体心理辅导实操指南/ 罗京滨, 曾峥主编. —广州: 暨南大学出版社,
2009. 7

ISBN 978 - 7 - 81135 - 151 - 4

I. 大… II. ①罗… ②曾… III. 大学生—心理卫生—健康教育—指南
IV. B844. 2 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 003734 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85220693 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 肇庆市端州报社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 18.25

字 数: 348 千

版 次: 2009 年 7 月第 1 版

印 次: 2009 年 7 月第 1 次

印 数: 1—10000 册

定 价: 36.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

前 言

据对全国 12.6 万大学生的抽样调查显示：我国大学生心理问题的发生率为 20.23%，心理问题已成为近年来导致大学生休学、退学的首要原因，大学生对心理辅导的需求日趋强烈。

个体心理辅导由于受其工作方式的制约，可以提供帮助的学生毕竟是少数，而团体心理辅导的特殊优势在一定程度上解决了个体心理辅导“一对一”的不足，并且，在针对大学生的一些共性问题和共同需要等方面，团体心理辅导往往会取得比个体心理辅导更好的效果。

为了推进高校心理健康教育工作更广泛、全面、有效地开展，提高大学生的心理健康水平，我们采取了以团体心理辅导（以下简称“团辅”）带动、推进其他心理辅导及教育的方式来开展工作。

首先，我们从辅导员的团辅抓起，通过对辅导员的团辅达到促进其自身心理成长及提高学生心理辅导能力的目的；继而，我们从新生入手，通过团辅缩短新生入学适应的过程，使新生学会自我心理调适以及人际交往的一些技巧和方法，从而预防、避免一些处于萌芽阶段的心理问题到高年级进一步发展和加重；同时，我们还对其他年级有需求的学生开展了不同主题的团辅。在积累了一年多的实践经验以后，我们成立了学生团辅工作室，让一批通过培训而掌握了团辅操作技能的学生骨干参与实际工作。让学生辅导学生，可以拉近团辅成员之间的距离，使其更大程度地开放自我，同时也让更多的学生能够有条件得到心理辅导；在此基础上，我们还开展了对班级心理委员的团辅工作，通过班级心理委员这根纽带把学校心理健康教育中心与学生联系起来，本着“星星之火，可以燎原”的指导思想，通过班级心理委员这一颗颗火种，燃起学校团辅的大火，从而让更多的大学生感受到心理辅导的温暖。

本书是我们两年多来团辅工作的经验总结。我们试图把在团辅过程中成功和失败的经验及教训总结并呈现出来，希望能给有意于从事团辅工作的读者以启发和借鉴。

本书分为上编和下编两部分。上编为基础篇，简明扼要地概括了团体心理辅导的基础理论和方案设计；下编为实操篇，包括辅导员团辅篇、新生团辅

篇、学生团辅工作室及心理委员团辅篇。其中，有我们在团辅过程中的一些资料记录，如相关的报纸报道及团辅活动过程中的一些照片等。

本书编写的具体分工如下：曾峥，负责编写第一章；张莹，负责编写第二章；辜艳萍、叶深南，负责编写第三章；慕容居敏、张滔华，负责编写第四章；余玉虹，负责编写第五章；罗京滨，负责编写第六章；黄伟伟，负责编写第七章；郑铎源、邓红力，负责编写第八章；黄华，负责编写第九章。

由于我们的水平有限，书中难免会有不少疏漏及错误之处，欢迎广大读者批评指正！

2009年3月

目 录

前 言	1
上 编	
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 为什么要开展团体心理辅导	6
第三节 团体心理辅导中的理论应用	11
第四节 大学团体心理辅导	16
第二章 领导者和参与者	20
第一节 领导者与领导行为	20
第二节 难以处理的参与者	26
附：团体形成阶段如何筛选成员	34
第三章 大学团体心理辅导过程中常用的技术 (1)	36
第一节 反应技术	36
第二节 互动技术	41
第三节 行为技术	55
第四章 大学团体心理辅导过程中常用的技术 (2)	62
第一节 活动方案的设计技术	62
第二节 跟踪和评估技术	66
附：评估表	79

第五章 大学团体心理辅导的筹划和设置	81
第一节 开始前的筹划工作	81
第二节 团体心理辅导活动的设置	87

下 编

第六章 大学辅导员团体心理辅导	92
第一节 大学辅导员概述	92
第二节 为什么要开展辅导员团体心理辅导	97
第三节 辅导员团体心理辅导的设计方案	99
第四节 辅导员团体心理辅导的评价	124
第五节 对辅导员团体心理辅导的反思	130
附 1: 大学辅导员团体心理辅导心得体会	132
附 2: 大学辅导员团体心理辅导活动部分照片	146
第七章 大学新生团体心理辅导	149
第一节 大学新生常见的心理问题及心理健康教育工作重点	149
第二节 大学新生团体心理辅导	154
附 1: 大学新生团体心理辅导心得	188
附 2: 2006 级新生团体心理辅导活动部分照片	201
附 3: 2007、2008 级新生团体心理辅导活动部分照片	207
第八章 学生团体心理辅导工作室	211
第一节 学生团体心理辅导工作室概述	211
第二节 为什么要成立学生团体心理辅导工作室	211
第三节 怎样建立学生团体心理辅导工作室	212
第四节 学生团体心理辅导工作室的工作开展	217
第五节 对学生团体心理辅导工作室的评价	223
第六节 营造学生团体心理辅导工作室的组织文化	225
第七节 学生团体心理辅导工作室的发展	225
附 1: 团体心理辅导工作室章程	228
附 2: 首届学生团体心理辅导工作室机构图	230
附 3: 学生团体心理辅导工作室成员之工作心得	233

附 4：学生团体心理辅导工作室活动照片	246
第九章 大学心理委员团体心理辅导	250
第一节 大学心理委员概述	250
第二节 如何培训心理委员：团体心理辅导方案	259
附 1：心理委员培训反馈表	275
附 2：心理委员培训感言	276
附 3：心理委员的乐趣	277
附 4：大学心理委员团体心理辅导活动部分照片	278
主要参考文献	283

上 编

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

团体心理辅导是从英文 group counselling 翻译而来的。group 译为小组、团体、集体，counselling 较多地译为咨询、辅导。目前，在我国心理辅导界出现了团体咨询、集体咨询、小组辅导、团体心理辅导等多种概念，其含义基本相同。我们认为，在推行学校心理辅导的过程中，“团体心理辅导”的叫法更为通俗，更易让教师们接受，故将 group counselling 译为“团体心理辅导”。

团体心理辅导是在团体的心理环境下为成员提供心理帮助与指导的一种辅导形式，即以团体为对象，运用适当的辅导策略或方法，通过团体内人际的交互作用，促使个体在交往中通过观察、学习、体验等认识自我、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，提高适应能力，以预防或解决问题并激发个体潜能的心理辅导过程。从定义上看，我们可以从两方面对其加以理解：

第一，它是心理辅导的一种形式；

第二，它是通过“团体”的方式去辅导他人。

在团体中，个人实际上改变了平时的生活规则，转而进入一个新的角色，发掘真实的自我，此时的交流是真实自我之间的交流。团体是社会的缩影或反射，被一些学者称为“微型社会”。团体可作为社区、家庭或组织的临时替代物。在团体相对安全的氛围里，情感、人类行为以及一些态度如对抗、严厉、恐惧、愤怒、怀疑、沮丧以及妒忌都可以被辨别出来并加以讨论 (Ed E. Jacobs, Masson, Harcell, 2000)。在一个团体环境中暴露这些性格因素，可使个体学会表述及应对的方法，并扩展到他们的日常生活中。个体也可以在团体中进行交流的整个阶段，对不适当的行为和情感进行仔细的观察和

处理。

人是社会关系的总和，人的本质在于其社会性。人走进团体就是为了通过团体更好地认识自己，改变自己，发展自己，最后能够健康地走出团体。分享、体验、感受应是所有团体活动的主题，也是团体辅导较之于个体辅导的巨大优势。团体心理辅导能够发挥团体所特有的多维人际互动作用，产生去个性化的效果，很容易使个人“融化”在团体中，个人同时也可以从团体中获得一种安全感和归属感。团体中成员之间的分享，可以促使成员从多元的角度认识问题、分析问题和解决问题，“和别人一样”的体验使得团体成员不会感到孤独、无助和另类，从而消除一些心理压抑行为，合理宣泄情感，在互动中碰撞、交流并成长。

团体心理辅导十分关注团体氛围的营造和控制，自由与安全的环境是一个有效运作的团体所必须具备的。任何形式的团辅都应以人为本理念贯穿始终，营造自由安全的团体氛围，给予每个成员无条件的积极关注。只有这样，每个成员才能积极而全身心地参与团辅，消除心理防御，展现自我，进行深层次的经验分享与自我反思。否则，团辅只会停留在一个很肤浅的层次，而达不到使团体成员成长的最终目的。

团体活动的安排是为达到团体目标而服务的，因此，不能使一些团体活动看上去精彩充实，而活动结束后却没有任何实质性的作用。团辅的目标不在于对活动的设计，而在于活动后所要达到的效果，在活动中要体现促进个人成长是关键。因此，要注重团体活动中每一个总结、引导、分享的环节。从这个角度说，团辅的活动不是僵化的，而是一个变化发展，产生新发现的过程，也是一个助人、自助的学习和交往的过程。

二、团体心理辅导的特点

作为心理辅导的两种形式，团体心理辅导与个体心理辅导在许多方面有相似的地方：①目标相似：均是帮助求助者自我指导与自我发展，即“助人自助”；②对象相似：都是有正常发展问题的个人，针对个人的兴趣、要求与经验；③对辅导人员的要求相似：都要求辅导人员掌握心理辅导的各种技术。但由于团体心理辅导强调团体成员的相互作用，因此，团体心理辅导与个别辅导相比具有其独特的效果，具体如下：

（一）省时省力，效率高

个体心理辅导是心理辅导员与求助者一对一的帮助与指导，每次面谈需要

45 分钟至 1 小时的时间,而团体心理辅导是将有共同需求的人或心理困扰者集合在一起,以团体的方式实施辅导,即一个辅导员同时面对多个求助者,这样既节省了时间,也节省了人力。

(二) 感染力很强,影响也较为广泛

团体心理辅导是以心理辅导理论及团体成员间的相互作用为基础的,其过程是多向沟通的。团体的形成突破了个体心理辅导中以心理辅导员为中心的单一影响,使每个成员都会对其他成员产生影响,在团体中,通过彼此的交流与互动,团体的其他成员就像一面镜子,使自己有了一个可以比较的对象,作为反思、了解自己的参考,同时每个成员不仅自己接受他人的帮助,也可以帮助其他成员。这种互相影响的方式是立体的、交互式的,其效果也是非常显著的。但当这个团体的凝聚力尚未形成时,这样的团体对团体成员产生的负面影响和感染力也是巨大的,这就提醒团体辅导人员要对团体的凝聚力予以关注并作出全面的评估。

(三) 团体心理辅导的最大优势在于其资源的多元化

任何心理辅导人员的理论及经验都是有限的,但是团体成员在交流信息、解决问题、探索个人价值等方面都可相互提供和分享丰富的资源,同时成员还可以学习模仿其他成员的适应行为,从多个角度洞察自己。团体经验既能够提供一定的社会内涵,也能扩大成员对精神世界的认识,以及对一些行为或现实的认识,从而在分享交流中得到更大的收获。另外,团体反馈比个人反馈更有力量,团体活动类似于真实生活,成员在这里进行间接学习,并可将其习得的成果扩展到日常生活中去。

三、团体心理辅导的功能

(一) 团体心理辅导的教育功能

团体心理辅导的过程是一个借助成员之间的互动以实现自我发展的学习过程。团体心理辅导重视成员的主动学习、自我评估和自我改善,有利于进行自我教育。团体心理辅导的领导者针对参与者遇到的成长问题,有计划地进行辅导单元活动设计,帮助他们在辅导活动中领悟、反思和进行自我教育。诸如在一些职业学校开展的团体心理辅导,目的是帮助学生正确地认识自我,了解自

己的人格特点、价值观、优势与缺点；学会识别、调节控制情绪，掌握应对压力的技巧，化解内部压力和处理外部压力；学会合理进行生涯规划，学会管理时间，合理分配时间；学会交往并运用人际交往沟通技巧，与他人建立融洽、协调的人际关系。团体心理辅导的过程还有利于培养参与者的社会性，学习社会规范以及适应社会生活的态度与习惯。团辅促进成员相互交换学习经验，在彼此互动中接受教育。一个人的社会适应程度及心理健康水平在很大程度上与他们的认知有关，片面的、错误的认知和非理性的信念往往是个体产生抑郁、自卑、焦虑、恐惧、痛苦等不良情绪的原因。在团体心理辅导中，团体成员通过讨论、交流，彼此传递、交换有关资料和各自解决问题的经验，发现共同的情感，这非常具有教育意义。

团体为成员提供了一个多元的社会角色模范，使团体成员有机会进行模仿性学习，尝试模仿适应行为。在学校的个体心理辅导中，学生只能模仿辅导老师一个人，但在团体心理辅导中，学生除了模仿团体指导老师外，还可以模仿或参考其他成员的行为。个人可以根据自己的需要，有选择地寻找模仿对象。如通过观察别人是如何与人交往、如何谈话、如何倾听等，从而有效地学习交往技能。

（二）团体心理辅导的发展功能

团体心理辅导的积极目的在于发展，重视个体的内在需要，促使人的全面发展，这是心理辅导遵循人的发展模式的直接体现。通过团体心理辅导，纠正成员错误的认识与行为，培养其健全的人格，清除其成长中的障碍，使成员的潜能得到充分发挥，以促进其心理健康的发展。

在学生的成长过程中，诸如新生入学适应问题、早恋问题、性的问题、与父母的代沟问题、交友问题、升学与就业的问题、如何合理消费的问题、同学之间的攀比问题等都会不断出现，这些成长性问题如果长期得不到解决，将会严重阻碍他们的发展。团体心理辅导能够给予个体正确的启发和引导，满足其社会需要，促进他们对自我的了解与接纳，形成积极应对问题的人生态度，从而对自己充满信心，对未来充满希望，并逐步迈向自我完善。

（三）团体心理辅导的预防功能

团体心理辅导是学校预防学生心理问题发生的最佳途径。处于青春期的学生，其“闭锁”的心理特征往往使他们陷于孤独苦闷中无法排遣，很多学生由于不善于人际交往而导致产生了交往障碍等心理问题，严重者甚至影响到身

心理健康。团体心理辅导为学生创造了一种被保护的心理健康环境，团体成员可以在活动过程中宣泄情绪，释放精神压力，得到其他成员的关心与安慰，感受来自团体的亲密感和安全感，形成对他人的信任，增加与他人建立良好关系的愿望与信心。在团体心理辅导的过程中，当团体凝聚力形成并逐渐增强时，会让团体成员产生强烈的归属感和认同感，满足了学生的归属需要和被认同的需要，有利于学生的心理健康发展。

团体心理辅导为成员之间交换彼此的意见提供了更多的机会，互相倾诉心声，讨论以后可能遇到的困难及解决的策略，增进对问题处理能力的培养，从而有效地预防心理问题的发生和减少心理问题发生的概率。同时，领导者可以从中发现需要进行个别辅导的成员，及时给予其帮助，以防止个别成员心理问题的恶化和扩散。

（四）团体心理辅导的治疗功能

团体心理辅导具有治疗的功能，它可以有效减轻或消除成员已经表现出来的、外在的不正常行为。人的行为具有社会相互作用的特征，由于团体情境比较接近日常生活与现实状况，有偏差行为及情绪困扰的成员在团体的作用下，有机会从其他成员身上发现与自己类似的问题、经历与遭遇，共同的困难与体验会使其减少心理的阻抗与防御，从而缓解了心理压力，改变把自身问题看得很严重的错误认识。他们会勇敢地面对个人问题，借助团体成员的力量认清问题，获得信息反馈，并与团体成员互相帮助，共同面对问题，对问题的解决充满希望，从而矫正问题行为。当成员抱着改变自己的希望而参加团体心理辅导时，这种行动本身就具有积极的治疗价值。

四、团体心理辅导的类型

根据团体的功能、内容、时间等不同性质，可以将团体心理辅导划分为不同的类型。

根据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，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充实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、心理的困扰、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；异质团体是指团体成员的某些背景或个人特质不大相同，其特点是成员间能取长补短，相互学习，从而有利于个体学习行为的建立。

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，但会使成员的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则很少介入。

另外，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）；根据成员参与的固定程度来分有开放式团体和封闭式团体。开放式团体是指成员不固定，可以进行调整，可以随时加入新成员，但往往会对团体的氛围产生影响。封闭式团体是指从活动开始到结束，成员人数保持不变，成员的相对稳定使团体更容易营造和谐一致的氛围。

第二节 为什么要开展团体心理辅导

一、团体心理辅导的意义

青少年时期是个人社会化的重要时期，也是个人性格形成、人格完善、自我意识统一的关键时期。此时的心理健康教育工作，无论是立足于发展性层面，还是治疗性层面，都具有重大意义。个人的发展和成长离不开朋辈群体、家庭、学校等支持系统，对于青少年学生来说尤其如此。团体心理辅导模式的优势在于其能够提供模拟社会情境，对于学生心理问题的解决和他们的长远发展具有双重意义。

学生心理问题主要集中在学习、发展与成长（自我认识、人际关系等）以及障碍的治疗等领域。无论从理论层面还是实践层面，团体心理辅导作为一种逐渐兴起的、能有效解决学生个人发展问题的辅助教育形式，在促进学生心

理健康、优化学生心理素质、改善学生情感体验等方面效果显著。

此外,对于一些情感性问题、人际交往问题、创造性思维的培养等心理辅导主题,团体心理辅导也具有很大优势。现代心理学家与教育学家尝试着将团体心理辅导应用于更广泛的领域,包括近几年出现的青少年网络成瘾障碍问题。

二、团体心理辅导的目标和原则

(一) 团体心理辅导的目标

团体心理辅导是一种有计划的心理辅导活动,为了取得预期的辅导效果,因而必须有明确的目标。团体心理辅导的目标具有以下功能:①导向性,团体目标引领着团体活动过程的方向,是领导者与成员经过努力要实现的状态;②聚焦性,团体目标可以协助成员将自己的注意力集中在团体主题上;③激励性,团体目标有助于调动成员的积极性,努力克服困难,最终达到目标;④评估性,团体目标为领导者评价带领团体的效果,并为及时调整团体活动主题提供了一个参照标准。领导者在进行团体心理辅导前,首先应确定团体辅导的目标,并在团体建立初期向成员说明,使成员明确参加辅导的意义。同时,应确定自己要达到的辅导目标,团体心理辅导的终极目标是自我实现、自我认识和促进自我成长。领导者在设计辅导活动的时候,应通过有计划的系列辅导活动,通过一个个子目标、直接目标、间接目标的完成,最终达到终极目标。

无论是哪一种类型的团体辅导,在活动过程中都应包含一般目标与过程目标。一般目标具体内容包括:通过自我探索,帮助成员认识自己,接纳自己,形成更为客观的自我认识;通过与成员沟通交流,学习社交技巧和加强人际交往的能力;学会信任他人,帮助每位成员培养责任感;学会关心他人,理解他人,提高对他人感受与觉察的敏锐性;增强每位成员的归属感与安全感,使其更有信心面对生活中的挑战;增加成员独立解决问题和决策的能力;帮助成员形成自己的价值观,协助他们作出评估,并加以修正和改进。团体心理辅导是一个发展的过程,需要分阶段完成,而每一阶段都有着不同的目标。成立初期的目标:让成员相互认识,了解团体的整体概况,建立起团体的规定,确保成员顺利进行以后的活动。过渡期的目标:协助成员之间的相互交流,分享彼此的感受与经验,巩固团体成员之间融洽的关系。工作期的目标:对成员的自我反省与领悟加以引导,促进彼此的学习与模仿,促进自我的改变与个人的成

长。结束期的目标：肯定成员的积极改变的结果，并鼓励制订辅导活动结束后以后的成长计划，强化习得的适应性行为并将其应用到现实生活中去。

（二）团体心理辅导的原则

在团体心理辅导的过程中，领导者必须遵循一些基本的原则，才能发挥出团辅的作用。具体如下：

1. 民主原则

民主原则要求领导者以一名成员的身份参与到辅导的活动中，尊重每一位成员，鼓励成员自由发言，平等共处，共同关心团体的发展。

2. 共同原则

团体是针对成员的共同问题而组成的，所以在整个辅导的过程始终要围绕着这些共同问题开展活动，让成员关注着彼此共同的目标和利益，以及共同的参与信念。

3. 启发原则

在团体心理辅导的过程中，领导者应本着启发、引导的原则，激发成员进行独立思考和相互交流，并给予适当的解释和干预，以达到成员有充分的机会思考自身问题，形成分析解决问题的能力，以应对今后生活中的问题。

4. 发展原则

一些新的领导者，常会过于关注在辅导过程中出现的某些问题，导致整个辅导停滞不前，失去了发展的意义。在辅导过程中，领导者要以发展变化的观点看待成员中可能出现的问题，动态、整体地把握好团体的发展过程中对问题的解决、辅导结果的预测等方面的问题。

5. 综合原则

在团体心理辅导过程中，心理学理论流派的应用和策略应用是不可避免的，但领导者要清楚认识到局限于某一理论的观点和方法，往往难以很好地完成辅导任务，使成员获得满意的效果。因此，领导者应根据团体的本质和特点，综合采用各种理论中有效的方法和技术，以达到辅导的最终目标。

6. 保密原则

团体心理辅导中的基本原则是尊重每一位成员的权利和隐私。保密原则要求领导者在辅导开始之前,向全体成员说明保密的重要性并督促其遵守保密规定,在没有经过当事人同意之前,不在任何场合透露当事人的隐私,以确保当事人的利益不受侵犯。只有在团体成员中形成相互的信任和尊重,彼此能够放心地暴露自己,才能使辅导具有良好的治疗效果和发展意义。

三、团体心理辅导对人的心理行为的影响

奥地利心理学家阿德勒强调个人心理和行为的偏差是由错误的自我观念与生活方式造成的,如果改变了当事人的自我观念,就能改变他们的行为和情感。其后的认知行为疗法也持有相同的观点。在团体的情境中,成员之间的分享、体验、感受能够促进他们认知、情感以及行为模式的改变,模拟的社会情境更有助于学习及实践有效的行为模式。

团体的发展大致可经由初始阶段、中期阶段和结束阶段。初始阶段的团体往往是困惑的、混乱的。团体成员由于缺乏相互信任,抗拒个人表达和探索。为此,领导者要对小组成员予以关注,认真倾听他们的言行所要表达的心理感受,营造一个平等、信任的人际氛围,建立起良好的辅导关系。

建立了相互信任后,团体便进入自我探索和领悟阶段。这一阶段重在帮助团体成员了解他们自身现有的生活方式所造成的困惑与烦恼,团体成员通过探索自己的目标、生活方式等更深入了解自己。同时,领导者鼓励成员充分表达自己的真实情感,显露出那些平时未曾显露的态度,使每个成员如实地面对其他成员,并从其他成员的反应中得到关于自己的肯定或否定的反馈,以便更真实地认识自我。领导者对他们所表达的各种心理感受要作出适当的回应,协助他们作深入的自我探索,从而增进自我悦纳感。另外,给予成员恰当的引导,让他们考虑替代性的态度、信念、目标和行为,作出新的抉择,为自己确定任务,针对自己的问题采取具体行动。

经过一个完整的团体心理辅导过程,每个成员都能够在认知、情感上得到不同程度的改善,从而促进他们行为的改变。同时,通过一些行为模式的观察和实践,成员们也可能会在新行为中反省以往的认知及情感,从而努力加以转变。