

大学生 团体心理咨询

DAXUESHENG TUANTI XINLI ZIXUN

刘桂芬 著

广西人民出版社

大学生团体心理咨询

Daxuesheng tuanti xinlizixun

刘桂芬 著

广西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生团体心理咨询/刘桂芬著. — 南宁: 广西人民出版社, 2009

ISBN 978-7-219-06750-5

I. 大… II. 刘… III. 大学生—集体心理治疗 IV. R459.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 168214 号

责任编辑: 廖集玲

版式设计: 凌 燕

封面设计: 吴娴婕

出版发行: 广西人民出版社

社 址: 南宁市桂春路 6 号

邮 编: 530028

网 址: www.gxp-ph.cn

印 刷: 百色市金盛印刷有限责任公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 19

字 数: 350 千字

版 次: 2009 年 9 月第 1 版

印 次: 2009 年 9 月第 1 印刷

ISBN 978-7-219-06750-5/R · 68

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

前 言

提高大学生心理素质、预防心理危机、促进人格成长，是社会、学校、教师和大学生自身一直关注的热点问题，作为一名高校心理教育工作者，本人也自然处在这一行列之中。在一次参加团体心理咨询培训中，我有一种全新的感觉：不用埋头做笔记，不用去啃概念，教与学在团体情境中，助人自助。团体心理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，以发展良好的社会适应性。它能给人以强大的心理冲击，有些困惑很久的问题，在不经意间，被团体活动轻轻一碰就打开了！因为团体不仅凝聚了领导者的学识智慧，也集聚了全体成员的集体力量。当这种学生的感觉真好！遂将团体心理咨询引入到本校的大学生的心理健康教育中来。

我们的教学团队围绕大学生成长的不同阶段的需要来开展团体心理咨询，如一年级的入学适应问题、人际关系问题，二、三年级的学习、恋爱、情感问题，四年级的求职择业问题等。心理教育与干预主要包括以下团体：人际交往能力训练、增强自信心训练、两性成长小组、同理心成长小组、职业生涯工作坊等。我们开设了《大学生团体心理咨询》课程，学生根据自己的兴趣与需要选择参加一个团体。对新生、学生骨干、失恋学生、特困生、实习生和毕业生等重点人群另外组建团体，如新生入学教育团体、心理委员的同理心训练团体、自信为成功引航——贫困生自信心训练团体等等。

本书是我们对大学生进行团体心理咨询研究、教学实践的一个总结，共分十章。第一、二章主要阐述团体心理咨询的主要理论、常用技术和组织实施。带领团体的教师要先掌握了这两章，才利于后面培训的开展；第三至七章设计了大学生自信心训练、人际交往训练、两性成长小组、压弹成长小组、职业生涯规划等五个模块的方案，以适应大学生不同成长时期的需要；第八、九章为心理委员自我成长小组设计方案和大学新生班级心理辅导设计方案，主要为心理委员培训和新生班级心理辅导和提供参考；

第十章为团体练习与体验。

本书适合于大、中专学生阅读，可作为学生心理健康教育的教材，也可作为高校心理健康教育工作者（包括心理咨询员、辅导员、班主任、任课教师等）的参考资料。

本书在编写过程中，参阅了大量文献，在此对所用资料的作者表示深深的谢意。我要感激清华大学的樊富珉教授、北京国际关系学院的张平教授、广西大学的刘惠珍教授……他们的指导培训将我引入了团体心理咨询之门。我们的研究先后获得了广西教育科学“十一五”规划2006年度重点课题、广西自然科学基金项目2008年度课题等立项。从课题立项到实践研究，再到本书稿完成，经历了三年时间。期间大学生团体心理咨询的研究和教学工作得到了学校领导、课题组成员和广大同学的大力支持与协作，在此也致以诚挚的感谢。

鉴于本人能力与水平所限，书中会存在疏漏和不尽如人意之处，敬请大学生朋友和同行提出宝贵意见，以便进一步完善。

刘桂芬

2009年8月于右江民族医学院

目 录

理论篇

第一章 团体心理咨询概述	3
第一节 团体心理咨询概述	3
第二节 团体心理咨询的主要理论	18
第三节 团体领导者和团体成员	30
第二章 团体心理咨询的组织实施与评估	40
第一节 团体心理咨询的组织与实施	40
第二节 团体咨询技术	53
第三节 团体心理咨询的评估方法	63

实践篇

第三章 悦纳自我树自信 在团体中认识自己	69
第一单元 今天相识	71
第二单元 心海探航	76
第三单元 自信引航	80
第四单元 建立自信	84
第五单元 今生无悔	89
第六单元 祝福未来	92
第四章 和谐盛世话人和 在团体中认识他人	97
第一单元 萍水相逢	99
第二单元 风雨同舟	103
第三单元 洗耳恭听	107
第四单元 魅力你我	110

第五单元	心灵解锁	113
第六单元	一路有你	118
第五章	青山绿水总相依 在团体中了解异性	121
第一单元	缘聚你我	123
第二单元	两性特质	129
第三单元	异性交往	137
第四单元	爱的升华	143
第五单元	揭开神秘面纱	147
第六单元	珍重再见	151
第六章	阳光尽在风雨后 在团体中学会压弹	156
第一单元	有缘相聚	158
第二单元	心情颜色	160
第三单元	压力知多少	163
第四单元	我们来学 ABCDE	169
第五单元	轻松一下	173
第六单元	他年相聚	180
第七章	天生我才必有用 在团体中认识职业	184
第一单元	认识你我	186
第二单元	生涯花朵	189
第三单元	生涯与我	191
第四单元	生涯蓝图	199
第五单元	价值澄清	203
第六单元	生涯规划	208
第七单元	今天面试	214
第八单元	相约明天	218
第八章	予人玫瑰手留余香 在团体中学会助人	220
第一单元	同行相聚	222
第二单元	认识你我	226
第三单元	倾听沟通	230
第四单元	同理技巧	234

第五单元 笑迎未来	240
第九章 活在当下成就未来 在团体中学会适应	244
第一单元 今天相识	246
第二单元 难得相知	248
第三单元 自我探索	251
第四单元 相亲相爱	254

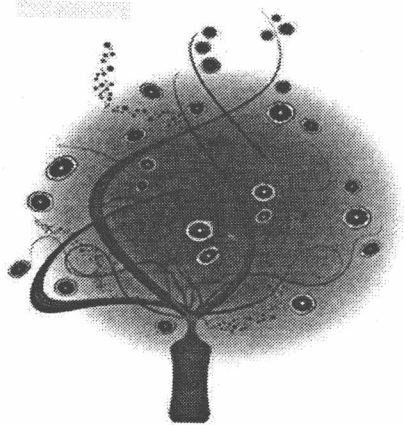
体验篇

第十章 团体练习与体验	259
第一节 促进团体成员相识的练习体验	259
1. 谁是谁	259
2. 知你识我	260
3. 对对碰	260
4. 连环自我介绍	260
5. 关注练习	261
6. 个性名片	261
7. 棒打薄情	261
8. 循环沟通	262
9. 请帮助	262
10. 找朋友	263
第二节 建立相互信任与彼此接纳的练习体验	263
1. 信任之旅	263
2. 戴高帽 (也称红色轰炸或优点轰炸)	264
3. 镜中人	264
4. 哑口无言	264
5. 信任考验	265
6. 信任圈	265
7. 信任跌倒	265
8. 猜猜我是谁	266
9. 组员心声	266

第三节 加强团队合作的练习体验	267
1.突围闯关	267
2.一“圈”到底	267
3.同舟共济	268
4.无家可归	268
5.解开千千结	269
6.建高塔	269
7.图画接力赛	270
8.相亲相爱一家人	270
第四节 促进成员自我探索的练习体验	271
1.二十个我是谁	271
2.我了解自己吗?	271
3.走出圈外	272
4.小小动物园	272
5.个性发现	273
6.我的核桃	273
7.生命线	274
8.人生曲线	275
9.我的T恤衫	275
10.自画像	275
11.天生我才	276
12.我是一个独特的人	276
13.人生的最重要时刻或事件	277
14.目标搜索	277
第五节 澄清价值观的练习体验	278
1.火光熊熊	278
2.临终遗命	279
3.生存选择	279
4.姑娘与水手	280
5.铁坦尼克号	282
6.洞口余生	282

7.人生的最后时刻	283
8.价值观探索	283
9.工作价值观探索	284
10.墓志铭	284
11.价值拍卖	285
12.生命的思考	286
第六节 集思广益互助解难的练习体验	287
1.目光炯炯	288
2.热座	288
3.脑力激荡	289
4.秘密大会串	289
5.突破困境	290
第七节 结束团体的练习体验	290
1.我的收获	291
2.我们大家都来说	291
3.真情告白	291
4.化装舞会	292
5.把心留住	292
6.笑迎未来	292
7.圣诞礼物大派	293
8.大团圆	293
9.团体结束常用歌曲	293
主要参考文献	295

理
论
篇



第一章 团体心理咨询概述

团体心理咨询是从英文 group counseling 翻译而来的。团体心理咨询是一门以心理学为基础的专业知识、理论与技术,是在团体情境下提供心理帮助与指导的一种咨询形式。它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,以发展良好的社会适应性。

团体咨询最早于 20 世纪初在欧美产生,二战后得到迅速发展,20 世纪 80 年代在港台有了较迅速的发展。香港的团体咨询活动主要是帮助青少年成长以及解决青少年的有关问题,并以发展为主。在香港,所有大学的学生事务处都有辅导中心,为大学生提供个别心理咨询、团体咨询与职业咨询。台湾新竹清华大学等学校的团体活动基本覆盖了学生的生活空间,如自我探索团体、生涯发展及规划团体、人际关系团体、两性沟通成长工作坊、生涯规划工作坊、大一成长团体、自我成长团体、压力舒解工作坊等。

团体咨询在我国内地的发展是 20 世纪 90 年代以后,北京的樊富珉教授等在引进、推广方面做了大量工作,先后编著了《团体咨询的理论与实践》、《团体心理咨询》等指导性书籍,为高校的大学生团体心理咨询工作提供了理论依据和技术指导。

第一节 团体心理咨询概述

一、团体心理咨询定义

(一) 什么是团体

团体是两个或两个以上独立的个体通过彼此互动、互相影响的个人集合体。团体,必须具备四个要素:第一,有一定规模,即两个以上的人组成。第二,彼此有共识,即有共同的目标、理想、兴趣、价值观,志同道合,荣辱与共,共识越多,

团体的凝聚力就越强。第三，互相影响，即成员有互动，彼此了解、关怀、支持、鼓励、欣赏、协助等属于正向互动，而彼此挑剔、责备、讽刺、挖苦、欺骗、打击等属于负向互动。团体内成员若缺乏互动，则冷漠且无生机；成员之间正向互动越多，则团体越健康越有活力；负向互动越多，则团体可能离心离德、分崩离析。第四，形成规范，即通过共识和互动，形成团体规范，且为大家所遵守。明文的规范如生活公约、校规、法律等，潜在的规范则是团体成员间的一种默契，包括道德、风俗、习惯等。规范越清楚，且为大家所遵守，团体越健全、稳定。若团体缺乏规范，成员将会处于“无序”状态，易导致团体的解体。

团体的类型非常多，可以按照不同的标准把团体分成不同类型。比如，依组织程度可分为正式团体与非正式团体；依人数规模可分为大型团体和小型团体；依成员与团体的关系可分为隶属团体和参照团体；依团体的功能可分为教育团体、讨论团体、任务团体、成长团体、咨询团体、支持团体等多种形式。不同的团体对成员的影响程度不同，了解不同团体的特征有助于领导者有效带领团体。以不同功能的团体为例：

1.教育团体

通过提供信息及团体成员分享来实施教育功能。例如，怎样更有效率地学习、青少年如何自我保护团体等。

2.讨论团体

通过围绕某一话题而不是成员个人问题，交流想法、观点和信息。例如，学生读书俱乐部、时事研讨小组等。

3.任务团体

针对某项特定的任务，通过团体成员讨论和相互配合与行动从而完成任务。例如，运动会团体操表演队、暑期社会实践调查小组等。

4.成长团体

团体成员在分享和倾听的氛围中有机会探索和发展个人目标并更好地理解自己和他人。例如，青少年社交技巧小组、增强自信心团体等。

5. 咨询团体

成员因为生活中的某些问题或心理困扰需要解决而来参加的团体，通过团体动力获得帮助。例如，单亲家庭子女自强营、网络依赖团体干预、戒烟治疗小组等。

6. 支持团体

参加者有某些共同之处，通过交流思想和感受，彼此帮助解决某些问题和忧虑，相互支持，提高面对困难的信心和勇气。例如，与亲人离别小组、残疾人互助小组、贫困生支持小组等。

（二）团体对人心理行为的影响

人不是一座孤岛，人从呱呱落地就在家庭中开始了团体生活。人在成长的任何阶段都需要团体的陪伴和支持。团体不仅能够协助人们达成目标，而且可以满足人的多种心理需要，如获得安全感、归属感，满足自尊，增强自信和力量感等。团体往往在人的成长中扮演着重要的角色。尤其到了青少年时期，人的思想、观念、行为、态度更受同辈团体的影响，团体的作用更大。

近年来，团体心理咨询已经在学校心理健康教育中受到重视并开始应用，成为学校心理健康教育的一种新的发展趋势。团体心理咨询之所以在学校中适用且有效，至少有以下三点理由：学校中团体是自然而然存在的；受教育者都处在相似的身心发展阶段，有共同要面对的发展课题和成长困扰；成长中的青少年更关注同伴对自己的评价，更容易接受来自同龄人的反馈和建议。

1. 大学生有团体生活的倾向

青年学生喜欢三五成群，一起学习，一起游戏。他们可以从同伴那里得到支持和安全感，所以看重同学对自己的评价。他们比较容易对朋友吐露心中的烦恼，也容易受到朋友的影响。学校团体心理咨询可以为他们提供安全的同伴交流气氛，成为学生自我探索、自我教育的机会。

2. 大学生有共同的成长课题

青少年学生都将面临人生的一系列选择，如学业、交友、人际关系、升学或择业等，有着共同的发展课题。他们需要了解自己的思想、感受和行为，需要建立协调的师生关系、同学关系，需要克服种种困难完成学业，需要了解自己的职业价值

观并求职择业，需要培养自信和掌握社交技能，需要改善适应水平保持心理健康等。通过团体活动，不但能充实学生在校生活的内容，提高学习的兴趣，而且能培养学生的社交能力、组织能力，增进友谊，树立团体意识。

3.大学生有类似的困扰

从心理发展角度看，青少年时期人的身体、情绪、智力、人格都急剧发展，正从未成熟走向成熟，情绪起伏不定，易冲动。由于缺乏生活经验，以及来自自身、家长、学校和社会的各种要求和压力，青年学生常常会出现一些相似的心理适应问题和困扰，需要面对和处理。用团体心理咨询的形式提供帮助，不仅可以满足更多学生解感的需要，同时在团体中通过互相倾诉，使成员了解同龄人多有类似的问题，可以减少孤单和不幸的感觉，也可以用团体的力量共同探寻解决问题的途径与方法。

(三) 团体心理咨询定义

团体咨询是在团体情境下进行的一种心理咨询形式，它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，以发展良好适应的助人过程。团体咨询的特色在于培养人的信任感和归属感，由对团体的信任扩大到信任周围的其他人，由对团体的归属感扩大到对学校、社会及国家的认同感和归属感。由于团体心理咨询的独特之处和积极的效果，在国外及我国的港台地区已得到广泛的发展，应用于学校、企业、医院、社区、司法等各个领域。团体咨询通常由一位或两位咨询员主持，一般称为团体领导者，多个来访者参加，一般称为团体成员。团体领导者根据成员问题的相似性，组成课题小组，通过共同商讨、训练、引导，解决成员共同的发展课题或共有的心理障碍。团体的规模因咨询目标的不同而不等，少则3~5人，多则十几人，甚至几十人。通过几次或十几次团体聚会、活动，参加成员互相交流，共同讨论大家关心的问题，彼此启发，相互支持，鼓励分享，使成员了解自己的心理，了解他人的心理，以便改善人际关系，增加社会适应性，促进人格成长。实践证明，团体咨询既是一种有效的心理治疗，也是一种有效的教育活动。

二、团体心理咨询的类型

目前，关于团体咨询的分类还没有一个统一的标准。现实生活中，各种团体咨

询与治疗活动形式多样，为便于理解，可以根据不同的标准进行分类。

（一）根据团体心理咨询所依据的理论分类

1. 精神分析团体咨询与治疗

精神分析团体咨询与治疗是将精神分析的理论、原则和方法应用于团体成员的一种形式。其目的在于揭示团体中每个成员的核心冲突，使之上升到意识层面，以此促进成员的自我了解，认识并领悟自己被压抑了的种种冲动和愿望，最终消除症状，较好地适应和处理各种生活情境与挑战。

精神分析团体咨询与治疗通常由 8~10 人组成，每周一次，每次 1.5~2 小时，成员围坐在一起谈自己的问题，谈自己的感受、联想、愿望。领导者在恰当的时候作出分析和解释。精神分析团体咨询与治疗的适应症主要是神经症和人格障碍。

2. 行为主义团体咨询与治疗

行为主义团体咨询与治疗是指把行为疗法用于团体咨询与治疗，它具有四个特征：第一，用具体的行为主义的术语来阐述问题，并确定治疗目标；第二，所有的方法与技术都是针对成员的外部行为或症状本身；第三，对适应不良行为和新行为进行客观的测量与评定；第四，采用学习原则促进团体成员的行为变化。

行为主义团体咨询与治疗的常用技术与方法包括：集体系统脱敏，集体放松训练，示范疗法，角色扮演，社交技能训练等。

3. 认知—行为团体咨询与治疗

认知—行为团体咨询与治疗是指在团体情境下将认知疗法与行为疗法相结合，帮助团体成员产生认知、情感、态度、行为方面的改变。按照认知—行为疗法的基本观点，个体的心理障碍和行为问题产生于错误的思维方式以及对现实的错误感知。因此，只有帮助个体学会辨识并且改善这些不合理的信念、价值观、感知、归因等认知及其过程，才有可能有效地改变不适应的行为。

4. 会心团体咨询

会心团体咨询也称为交朋友小组、坦诚团体，译自英文 encounter group，是美国人本主义心理学家罗杰斯倡导并首创的团体咨询方法，它的理论基础是罗杰斯的个人中心疗法理论。

会心团体可以集中组织，也可以分散进行。如每周聚会 1~2 次，每次 2~2.5