



全国高等教育自学考试指定教材 心理健康教育专业(独立本科段)

团体咨询

附：团体咨询自学考试考试大纲

课程代码
5628
[2007年版]

组编 / 全国高等教育自学考试指导委员会
主编 / 樊富珉

北京大学医学出版社



封面设计/寻木

ISBN 978-7-81116-073-4



9 787811 160734 >

定价：19.80元

全国高等教育自学考试指定教材
心理健康教育专业（独立本科段）

团体咨询

（2007 年版）

（附：团体咨询自学考试大纲）

全国高等教育自学考试指导委员会 组编

主 编 樊富珉

副主编 陈秋燕

主 审 贾晓明

参 审 林丹华 乔志宏

北京大学医学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

团体咨询 (2007 年版) / 樊富珉主编. — 北京: 北京大学医学出版社, 2007. 4

全国高等教育自学考试心理健康专业

ISBN 978-7-81116-073-4

I. 团… II. 樊… III. 咨询心理学—高等教育自学考试—教材 IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 032868 号

团体咨询 (2007 年版)

主 编: 樊富珉

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地 址: (100083) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E - mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 莱芜市圣龙印务有限责任公司

责任编辑: 简 浦 责任校对: 杜 悦

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 13

字数: 319 千字

版 次: 2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—3000 册

书 号: ISBN 978-7-81116-073-4

定 价: 19.80 元

版权所有 不得翻印 违者必究

本书如有质量问题请与教材供应部门联系

组 编 前 言

21 世纪是一个变幻莫测的世纪，是一个催人奋进的时代。科学技术飞速发展，知识更替日新月异。希望、困惑、机遇、挑战，随时随地都有可能出现在每一个社会成员的生活之中。抓住机遇，寻求发展，迎接挑战，适应变化的制胜法宝就是学习——依靠自己学习，终身学习。

作为我国高等教育组成部分的自学考试，其职责就是在高等教育这个水平上倡导自学、鼓励自学，为每一个自学者铺就成才之路。组织编写供读者学习的教材就是履行这个职责的重要环节。毫无疑问，这种教材应当适合自学者增强创新意识、培养实践能力、形成自学能力，也有利于学习者学以致用，解决实际工作中所遇到的问题。具有如此特点的书，我们虽然沿用了“教材”这个概念，但它与那种仅供教师讲、学生听，教师不讲、学生不懂，以“教”为中心的教科书相比，已经在内容安排、形式体例、行文风格等方面都大不相同了。希望读者对此有所了解，以便从一开始就树立起依靠自己学习的坚定信念，不断探索适合自己的学习方法，充分利用已有的知识基础和实际工作经验，最大限度地发挥自己的潜能，达到学习的目标。

祝每一位读者自学成功。

欢迎读者提出意见和建议。

全国高等教育自学考试指导委员会
2006 年 8 月

目 录

团体咨询

第一章 团体咨询概论	(1)
第一节 团体咨询的基本概念.....	(1)
第二节 团体咨询的特点与功能.....	(5)
第三节 团体咨询的目标及原则.....	(9)
第四节 团体咨询的不同类型	(11)
第五节 团体咨询发展的历史与现状	(19)
第二章 团体动力与沟通理论	(22)
第一节 团体动力	(22)
第二节 人际沟通理论	(25)
第三节 社会学习理论	(37)
第四节 团体过程的影响机制	(39)
第三章 团体咨询的领导者	(44)
第一节 团体领导者的条件与角色	(44)
第二节 团体领导者的功能和基本任务	(50)
第三节 领导者的专业成长与训练	(51)
第四节 团体领导者的专业伦理	(56)
第四章 团体咨询的准备阶段	(62)
第一节 准备阶段的主要工作	(62)
第二节 设计团体计划书	(65)
第三节 甄选成员组成团体	(74)
第四节 准备进入团体的方法	(79)
第五章 团体咨询的创始阶段	(82)
第一节 团体创始阶段的任务	(82)
第二节 团体创始阶段的技术	(88)
第三节 团体创始阶段常用活动	(95)

第六章 团体咨询的过渡阶段	(101)
第一节 团体过渡阶段的任务.....	(101)
第二节 团体过渡阶段的技术.....	(104)
第三节 团体过渡阶段常用活动.....	(109)
第七章 团体咨询的工作阶段	(118)
第一节 团体工作阶段的任务.....	(118)
第二节 团体工作阶段的技术.....	(122)
第三节 团体工作阶段常用活动.....	(129)
第八章 团体咨询的结束阶段	(138)
第一节 团体结束阶段的任务.....	(138)
第二节 团体结束阶段的技术.....	(141)
第三节 团体结束阶段的常用活动.....	(150)
附录 团体咨询在心理健康教育中的应用	(157)
附录一 团体咨询应用实例一 走进新生活——新生教育团体.....	(157)
附录二 团体咨询应用实例二 知己爱己——自我成长团体.....	(159)
后 记	(165)

附 团体咨询自学考试大纲

团体咨询自学考试大纲出版前言.....	(169)
目 录.....	(170)
I 课程性质与设置目的.....	(171)
II 课程内容与考核目标.....	(172)
III 关于大纲的说明与考核实施要求.....	(195)
附录 试题类型举例.....	(197)
后 记.....	(198)

第一章 团体咨询概论

人类的生活方式离不开团体。在日常生活中，每个人随时都要与各种人打交道，建立各种形态的人际关系，团体对个人的成长和发展有着重要的影响。人是社会动物，所以个人是离不开团体的。作为团体的一分子，个人的需要和价值只有在团体中才能得到满足和实现。在个人成长的不同阶段，需要有不同的团体给予支持，团体经常在人处于彷徨无助困境时起着重要的支持作用，发挥助人的功能。心理咨询的实践已经充分证明，在帮助有着类似心理问题或困惑的人时，团体心理咨询是一种经济而有效的方法。

第一节 团体咨询的基本概念

美国心理咨询教育家 Gladding (1996) 曾说：“在帮助那些有着类似问题和困扰的人时，团体咨询是一种经济而有效的方法。心理咨询师如果把自己可以胜任的工作仅仅局限于个别咨询的话，他也就限制了自己可以提供服务的范围。”那么什么是团体？什么是咨询？什么是团体咨询？

一、团体咨询概念

(一) 团体和咨询

团体 (group) 是指两个人以上的集合；如果 2 人以上，但彼此间没有任何互动关系，就不能称之为团体。从团体动力学的观点来看，团体是两个人以上成员组成的，成员彼此之间产生交互作用，而且有同一的目标。所以，构成团体的主要条件有 4 个：(1) 有一定规模，即成员在 2 人以上；(2) 彼此有相互的影响；(3) 有一致性的共识；(4) 有共同目标。

咨询 (counseling) 有建议、劝告等多种含义。在我国对 counseling 主要有三种翻译，在大陆译为心理咨询，在香港译为心理辅导、台湾译为心理咨商，但内涵没有歧义，是由受过专门训练的咨询者，运用心理学的理论和技术，给来访者以帮助、启发和教育，使来访者改变其认识、情感和态度，解决其在生活、学习、工作等方面出现的问题，促进来访者人格的发展和社会适应能力的改善。

(二) 团体咨询

团体咨询是从英文 group counseling 翻译而来的，group 可译为小组，团体，群体，集体等，而 counseling 可译为咨询，辅导和咨商。所以，团体咨询与小组辅导、团体辅导或集体咨询都是 group counseling 的不同翻译。从使用习惯上讲，台湾地区多用团体咨商或团体辅导；香港地区多用小组辅导；我国大陆多用团体咨询。本书按照约定俗成，使用“团体咨询”这一概念，是指运用团体动力学的知识和技能，由受过专业训练的团体领导者，通过专业的技巧和方法，协助团体成员获得有关的信息，以建立正确的认知观念与健康的态度和行为的专业工作。

团体咨询是在团体情境下进行的一种心理咨询形式，通过团体内人际交互作用，成员在

共同的活动中彼此进行交往、相互作用，使成员能通过一系列心理互动的过程，探讨自我，尝试改变行为，学习新的行为方式，改善人际关系，解决生活中的问题。所以，许多人在参与团体过程中能够得到成长、改善适应和促进发展。不过，如果误用、滥用和盗用团体咨询，不仅会使团体成员蒙受伤害，学习错误的行为，加深其自卑感和挫败感，而且会破坏团体咨询的专业信誉。因此，从事团体咨询的领导者必须不断充实团体咨询的专业知识，掌握团体咨询的技巧，了解团体发展的过程，才能组织和实施有效的团体活动，协助成员真正解决问题，促进他们身心发展和生活适应。

（三）团体咨询的作用

随着生活节奏变得越来越快，人们所承受的心理压力也越来越大，各行各业的人、各年龄阶段的人都有程度不同的心理压力。心理困扰是现代社会的很突出且普遍存在的问题，包含了学生的学业发展、异常行为、情绪障碍、人际关系、竞争问题、职业枯竭、家庭问题（亲子关系、夫妻关系、代际关系）、成瘾行为（毒品、药物和网络）、中年人危机、突发事件的危机管理、老年问题（孤独、临终、疾病）。由于现代人有很多心理困扰与行为问题，因此社会对心理咨询的需要日渐增多。目前我国心理咨询领域中的专业人员非常有限，人手不足，而且主要集中在医院、学校和一些专业机构中，工作方式以个别咨询为主。于是，产生了社会需要广泛和心理服务提供不足的矛盾。在这种情况下开展团体咨询非常必要且紧迫，团体咨询可以在有限的时间内为更多的人提供服务，更好地满足人们对心理帮助的需要，也可以弥补个别咨询的一些不足。

二、团体咨询与个别咨询

（一）团体咨询的特色

一般而言，心理咨询的形式可分为个别咨询（individual counseling）和团体咨询（group counseling）。团体咨询与个别咨询尽管形式不同，但并非互相排斥，而是相辅相成，它们的目的是一致的，都是为了帮助个人认识自我，自我指导和适应社会。但是，它们各自都有其独特的作用和功能，也有各自的优点和限制。

团体咨询与个别咨询不只是在人数规模上的区别，它们有不同的理论基础和技术，两者各有其特征、各有其范围。团体咨询是通过团体来指导个人，通过团体活动协助参加者发展个人潜能，学习解决问题及克服情绪、行为上的困难。运用团体咨询时，心理咨询师会根据当事人问题的相似性，组成小组，通过共同商讨、训练、引导，解决成员共同的发展或共有的心理问题。一般情况是由一位或两位心理咨询师（称为团体领导者）主持，多个当事人（称为团体成员）参加。团体的规模因咨询目标和对象的不同而不等，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，团体成员互相交往，共同讨论大家关心的问题，彼此启发、相互反应，支持鼓励，使成员了解自己的心理和行为，也了解他人的心理，达到改善人际关系，增加社会适应性，促进人格成长的目的。团体咨询与个别咨询最大的区别在于当事人对自己问题的认识、解决是在团体中通过成员间的交流，相互作用，相互影响来实现的。实践证明，团体咨询既是一种有效的心理治疗，更是一种有效的教育活动。

（二）团体咨询与个别咨询的相同点

团体咨询与个别咨询的相同主要有以下5点：

1. 目标相似：它们都是帮助来访者了解自我，增强自我接纳和自信，促进自我发展，

达到自我统合和自我实现的目的。

2. 原则相似：两者都强调提供接纳的、自由宽容的气氛，消除来访者的紧张和顾虑，促使其自由表达自己的感情和经验，培养自我选择的能力，学会自我选择和自我决定。

3. 技术相似：两者都需要心理咨询师熟练掌握接纳、同感、澄清、回馈、对质等技术，从而使来访者能够更加深入地观察自己和他人，增加了解自己和他人的能力。

4. 对象相似：两者的对象都是正常人为主，他们在生活中遇到了一些发展性的困难，需要通过一些专业方式帮助他们解决人生中的问题。

5. 伦理准则相同：两者都强调咨询过程中的伦理道德和专业守则，尊重来访者的权利和利益，遵守保密原则，认识到心理咨询师的个人局限性和咨询方式的局限性。

（三）团体咨询与个别咨询的区别点

团体咨询与个别咨询的区别也有以下 5 个方面：

1. 互动程度不同：个别咨询是一对一的人际沟通，是一种有深度的心理互动，因人数原因其心理互动的广度有限。而团体咨询能为成员提供更多的交往机会，能满足成员社会性的心理需要，使他们可以得到多个角度的交流回馈，所以成员之间的人际互动又是丰富的，不过，团体的互动的深度没有个别咨询那么深。

2. 助人氛围不同：在团体咨询中可以形成“我助人人，人人助我”的心理氛围，团体成员不仅可以得到他人的接纳、援助，并且他对别人也能够给予援助，这种合作的、参与的关系既利于成员增进亲近感，促进互相教育，又能增强成员的自我价值感和成就感。而在个别咨询中来访者主要是被帮助的对象，不容易体现出他对别人的帮助作用。

3. 问题类型不同：比较而言，个别咨询更适合心理困扰较大的个人，而团体咨询在针对人际关系方面的心理问题调适更有优势。

4. 咨询技术不同：在团体咨询中人际互动丰富而多变，领导者面临的问题比个别咨询中的要复杂得多，要求领导者有较好的敏感性和观察力，不仅具有个别咨询的基本技术，还要有团体咨询特有的技术，促进团体动力的形成和发展，才能使成员在团体中有所成长。

5. 工作场所不同：个别咨询需要的空间在十多平方米左右，有两个舒适的椅子或沙发，一个小茶几，房间布置得安静舒服即可。团体咨询的空间则要大得多，根据团体类型还有特别的一些设施和布置。（见图 1-1、1-2）



图 1-1 个别咨询室

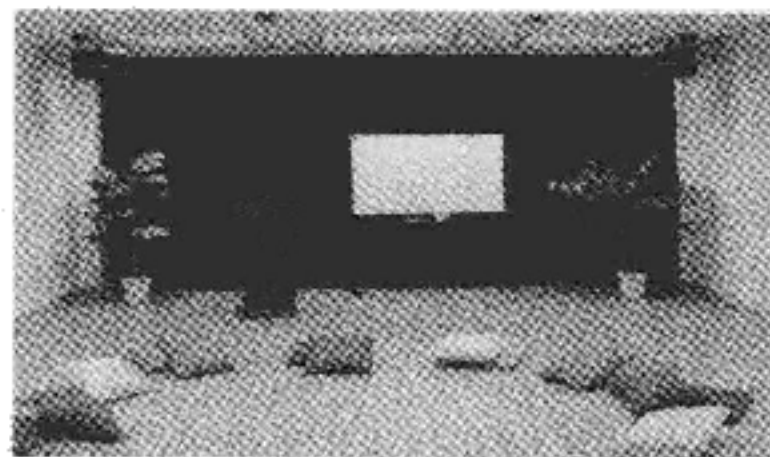


图 1-2 团体咨询室

（四）使用个别咨询和团体咨询的建议

个别咨询和团体咨询既有联系，也有区别。那么，在什么情况下使用团体咨询？在什么情况下使用个别咨询呢？台湾师范大学吴武典教授等从两者适应的情况，以及各自的功能出

发，给出了一些使用个别咨询或团体咨询适合的建议，可以供学习者参考。见表 1-1。

表 1-1 使用个别咨询和团体咨询的建议

个别咨询适用情况	团体咨询适用情况
1. 原因和解决办法都很复杂的危急情况。	1. 对于他人及他人对事物的感受想获得更多了解者。
2. 为了当事人及他人的安全，需要保密的情况。	2. 希望对不同于自己的人有更多尊重者。
3. 解释有关个人自我的测试资料时。	3. 需要学习社交技巧（与人谈话，交往等）者。
4. 对于在团体中讲话有极大恐惧的个人。	4. 需要与他人分享归属感者。
5. 因为休于与人交往，而可能为团体其他成员所拒绝的个人。	5. 有能力谈及自己的忧虑，问题及价值观者。
6. 自我觉察力狭隘的个人。	6. 需要他人对于自己的问题忧虑有反应者。
7. 涉及性行为（特别是不正常的性行为）的情况。	7. 认为朋辈的帮助有益者。
8. 有强迫性需要被注意及被认可的个人。	8. 喜欢缓慢地接受咨询，当感到威胁时能有后路可退者。

资料来源：吴武典，洪有义，张德聪，编著 团体辅导，台北：“国立”空中大学印行 2002.12

三、团体咨询与团体心理治疗

团体咨询与团体心理治疗也是学习者常常会提出疑问的问题。一般在学校、社区、企业等组织中提供团体形式的心理服务多称为团体咨询，而在医疗机构开展的团体形式的心理服务多称为团体心理治疗。两者形式类似，但究其内涵，仍有澄清和探讨的必要。

（一）团体心理治疗

团体心理治疗（group psychotherapy）是以一系列心理治疗理论模式为基础，对心理障碍进行矫治、治疗和人格重建。团体治疗工作者通常是临床心理学家、精神病学家或临床社会工作者。团体治疗的对象一般是有心理疾病的患者。他们可能有严重情绪障碍者，神经症患者，或是处于精神异常状态，有些人可能表现出社会性偏差行为，他们需要的是矫治性治疗，而不是发展性和预防性的帮助。团体治疗的主要技巧是让患者再度体验过去痛苦的情境或创伤性事件，帮助他们领悟并了解干扰其现在功能的过去抉择，使他们能够发展出正确的情绪体验，针对现实世界的情况、他人和主见做出新的选择，疏通根植于潜意识之中的未完成经验。团体心理治疗强调过去经验、潜意识动力、人格重建，以及基于深入领悟而发展出来的新的行为方式，因此，团体心理治疗是一个长期性的治疗过程。

（二）从两者各自的特征看异同

1. 团体咨询的十项特征 （1）团体经常具有共同的目标。（2）讨论多半是属于知识性的，通常并不与个人有关联，而是与团体的共同问题有关联。（3）重点放在讨论内容。（4）特别注重团体本身的利益与学习。（5）由实行评鉴及判断任务的领导者时常加以评价。（6）团体成员对于他人的态度不会有很大的改变。（7）团体咨询的主要目的是知识的增加与了解。（8）团体活动通常是以领导者为中心。（9）团体活动将会导致形式的和组织的类型。（10）团体咨询的人数可以相当多。

2. 团体心理治疗的十项特征 （1）团体各个成员的目的要比整个团体的目的更加重

要。(2) 讨论通常偏重情绪的或感情的色彩, 所讨论的或感受的问题乃是个人的问题。(3) 特别强调讨论的过程, 其次是讨论的内容。(4) 团体只是手段, 所注重的是个人。(5) 采取自由、宽容的气氛, 因此可以减少焦虑。团体内的各个成员可以自由表达任何感情。(6) 团体成员更能互相支持。(7) 团体成员更能接纳自己, 了解自己, 因此可以导致变化。(8) 团体治疗较倾向于当事人中心。(9) 团体治疗具有非形式的或非组织的类型。(10) 团体治疗的规模比较小, 团体人数较少。

(三) 新的变化趋势

从罗杰斯(Rogers)开始, 已将心理咨询与心理治疗两个名词交替运用。现在人们将心理咨询与心理治疗看作是一个连续体, 心理咨询关注的是正常的人, 而心理治疗关注的是那些不正常和情绪受到严重困扰的人。实际上, 团体咨询与团体心理治疗本质上没有重大区别, 操作中也有许多相似之处, 所以不必加以严格的区分, 可以把它们视为一个连续体。

总之, 团体咨询的参加者主要是人格健康的人, 他们在人际关系、学习工作等方面存在一些苦恼或困惑, 通过团体活动, 帮助他们深入认识自己, 学习新态度、新技能, 改善人际关系和适应能力, 促进人格成长, 提高生活质量, 开发心理潜能。团体心理治疗的对象主要是人格方面有障碍的人, 如神经症患者, 康复期精神病患者等, 通过心理治疗, 减轻症状, 改变变态行为, 改善社会适应状态。所以, 在实践中还是要注意团体咨询与团体心理治疗的差异, 即参加者所具有的问题深度不同, 在设计团体方案, 选择相应的团体活动时, 就可以考虑得更加周到。

第二节 团体咨询的特点与功能

团体咨询的特点是相对于个别咨询而言的。团体咨询的优越性主要体现在帮助人们改变对自己及对他人的观念和他们自己的情感、行为等方面: 团体成员可以探索与他人相处的方式, 并学习更有有效的社会技巧; 团体成员可以讨论他们彼此之间相互的觉察, 并获得其他成员在团体中对其觉察的回馈; 团体为成员的日常生活提供了反省的机会, 尤其是, 当团体成员在年龄、兴趣、背景、社会经济状况、问题的类型等方面具有异质性时, 团体提供了一个真实生活的模式; 团体提供了人际和支持的气氛, 使成员愿意去探索他们自己带到团体中的问题。

一、团体咨询的特点

(一) 团体咨询的影响力大

个别咨询是心理咨询师与来访者之间单向或双向沟通的过程, 而团体咨询是多向沟通过程。对每一个成员来说存在多个影响源。每个成员不仅自己接受他人的帮助, 也可以帮助其他成员。此外, 在团体情境下, 成员可以同时学习和模仿其他成员好的行为模式, 从多个角度洞察和认识自己的问题或烦恼, 在团体过程中成员之间的互相支持、集思广益, 共同探寻解决问题的办法, 减少了对领导者的依赖, 也增强了每个成员解决问题的能力和信心, 尤其是当团体发展出建设性的动力时, 每个成员都可以成为别人的成长资源, 就会形成强大的积极动力推动团体发展, 促进个人更加开放, 获得更多的突破和新的经验。

例如, 在学校对问题学生的家长举办的团体咨询, 在团体交流中, 每位母亲都诉说了孩

子逃学自己又无改变良策的焦虑和苦恼，声泪俱下，引起一片共鸣声。通过交流，成员看到其他家长也有和自己同样的苦恼，甚至情况更严重，自己不是世界上最倒霉的人，由此获得了安慰，（这种治疗效果被称为团体咨询中“普遍化”）。成员诉说宣泄了压抑长久的消极情绪，减轻了心理负担和压力，稳定了情绪。同时，正因为成员的问题相近，解决问题的迫切性强烈，在团体中成员不仅交流了各自已经采取的措施、办法及效果，起到了相互启发的作用；而且他们齐心协力，共同探讨解决问题的有效措施。当团体活动结束后，每个成员都改变了开始苦恼、焦虑、忧心忡忡，束手无策，缺乏信心的状态，以新的积极的态度去设法帮助孩子改变逃学现象。这种效果绝对不是一个团体领导者所能起到的，而是团体咨询以其特有的影响力促进成员的改变和进步。

不过，需要注意的是，团体的动力也有负性的，一旦团体出现破坏和消极的影响力时，如果领导者不能及时调整和干涉，就会对团体成员造成很大的伤害。例如在一个团体咨询中有两个控制性很强的成员，他们对其他成员形成了很强烈的威胁，而大多数成员迫于压力而附和他们的意见，使得另外几个成员很压抑而纷纷退出团体，导致团体破裂。因此，需要从正反两个方面来理解团体咨询的影响力。

（二）团体咨询的效率高

个别咨询是心理咨询师与来访者一对一进行帮助指导，每次咨询面谈需要花 50 分钟到 1 小时的时间。团体咨询是一个领导者带领多个团体成员，增加了咨询人数，提高了咨询效率，节省了咨询的时间与人力。团体咨询符合经济的原则，提高了咨询的效益是显而易见的。

团体咨询的经济效能还体现在利用集思广益的研讨方法，探求问题发生后的处理方式，做到防患于未然，避免问题的发生，这是解决问题最经济的方法。

此外，团体咨询可以缓解咨询人员不足的矛盾。心理咨询从上个世纪 40 年代以后迅速发展，二战后西方国家心理障碍患者急剧增加，而专业人员又极其有限，从而使得团体咨询和治疗得以大大推广。目前，我国发展心理咨询也存在这个问题，受过专门训练的心理咨询师和心理治疗师严重缺乏，不能满足社会对心理咨询的需要，因此，开展团体咨询可以暂时缓解专业人员不足的矛盾，也能有效地满足社会的需求。

（三）团体咨询的后续效果好

团体咨询的基本原理是它提供了一种生活经验，参加者能将团体经验应用在日常与他人的互动中。通过团体历程，成员们经历了难以突破的瓶颈，也重现了先前做决定时的背景，因而学会做适当的新决定。团体历程帮助成员发现自己是如何扮演牺牲者的角色，并使成员在团体内与每天生活中，开始表现与过去不同的行为，而逐渐能控制自己的生活。

人生活于社会环境中，接受社会的影响，并同各类人打交道，建立不同的人际关系。由此所发生的互动，既可能满足人、发展人，也可能伤害人。因此，人的许多心理适应问题都是在人际交往中，在特定的社会环境中发生、发展的。为此，把来自社会环境，来自人际交往的问题放回到类似的环境中去再认识，重新调整，既有针对性，又有实际效果。

团体咨询设定了一个类似真实的社会生活情境，为参加者提供了社交的机会。成员在团体中的言行往往是他们日常生活行为的复制品。在充满信任的良好的团体气氛中，通过示范、模仿、训练等方法，参加者可以尝试与他人建立良好的人际关系。如果他们的行为在团体中能有所改变，这种改变会延伸到团体之外的现实生活中。也就是说，实践的结果容易迁

移到日常生活中去。

(四) 团体咨询的适应范围广

团体咨询对于人际关系适应不良的人有其特别的作用。一般的青少年缺乏社会化的经验,在学校或社会里常发生人际关系方面的冲突或躲避与人接触,可以受惠于团体咨询。那些长年与同学、同事不能相处的人,也可经由团体咨询来改善人际关系的适应。有些人因为缺乏客观的自我评价、缺乏对他人的信任、过分依赖或过分武断,难以与他人建立和保持良好的、协调的人际关系,也可以通过团体咨询矫正。

二、团体咨询的功能

团体咨询能够广泛地被应用是因其具有特殊的功能,概括而言,团体咨询具有教育、发展、预防和治疗四个方面的功能,这四个方面是相互联系又相互渗透,在团体咨询过程中共同发挥作用。

(一) 团体咨询的教育功能

团体咨询的过程经常被认为是一个通过成员相互作用,来协助他们增进自我了解,自我抉择、自我发展、进而自我实现的一个学习过程。咨询学家本耐特(M. E. Bennett)指出,“成员在团体咨询中的学习内容有10项:(1)学习对于真正的问题有所了解,并且能够面对它;(2)学习分析问题的技术;(3)学习在问题的研究和解决上能够利用许多资源;(4)学习对于内心的了解,并改进行为;(5)学习对于别人的了解,以及与人共处的方法;(6)学习拟定长期的人生计划;(7)学习对于当前的目标和长期的目标保持均衡;(8)学习选择经验的标准;(9)学习将知识、计划付诸实施;(10)学习评鉴进步情形,及修正目标与计划等”。从本耐特的表述中,可以看出,团体咨询十分重视成员的主动学习、自我评估、自我改进,可见,团体咨询有助于团体成员的自我教育。

团体咨询的过程还有助于培养学生的社会性,学习社会规范,及适应社会生活的态度与习惯,以及互相尊重、互相了解、少数服从多数的民主作风,促进学生德智体全面发展。

参加团体咨询的人常常有共同的人生问题,例如学习压力问题、适应问题、家庭沟通问题、中年困惑问题等等。在团体中,领导者的任务是教会那些在应付日常生活中的压力和任务方面需要帮助的正常人模仿某些策略和新的行为,从而能够最大限度地发挥其已经存在的能力,或者形成更为适当的应变能力。同时,成员可以在团体中以分享经验方式相互学习,以促使其获得正确的观念与正当的态度;所以,团体咨询的教育能够使大多数成员在团体过程中能够学习到新的行为和态度。

参加改善人际交往的团体的几个学生,小强对人有攻击行为,小刚不善于主动交往,小美不知道如何处理人际矛盾,他们在团体咨询过程中,通过成员之间的相互回馈和交流,认识到人际交往的一些原则和规定,学习到了新的交往行为,可以主动表达自己的意见,也能够与人进行友善的沟通。

(二) 团体咨询的发展功能

咨询心理学强调发展的模式,要帮助咨询对象得到充分发展,扫除其正常成长过程中的障碍。团体咨询活动不但能改进成员不成熟的偏差态度与行为,而且促进其良好的发展与心理成熟,培养健全的人格及协调的人际关系。可以说,团体咨询最大的功能就在于它有益于正常人的健康发展。一般情况下,每个人在发展过程中都有一些问题,这些问题会干扰个人

的发展，例如学生的适应问题、婚姻中的矛盾、职场上的竞争问题等。通过团体咨询，人们学习到解决这些问题的方法，提高了解决心理问题的能力。特别在学校里，理想的咨询工作不只是关心问题学生的咨询，更要注意正常学生的引导。团体咨询能给予正常学生以启发和引导，满足他们的基本需要、社会需要与自我需要，促进他们自我了解，改善人际关系，学到建立充满信任的人际关系所需要掌握的技巧和方法，养成积极面对问题的态度，对生活 and 未来充满希望，能够规划自己的人生。所以说，团体咨询的积极目的在于发展的功能。

（三）团体咨询的预防功能

团体咨询是预防问题发生的最佳策略。通过团体咨询，成员对自己的问题或状况有更多的认识，了解到什么是适应行为，什么是心理问题，什么是疾病行为。有些成员会夸大自己的问题，将缺乏人际交往经验的紧张和不安误认为是忧郁症，或将新环境的适应问题看成是心理疾病。团体咨询提供了更多的机会，让成员之间彼此交换意见，互诉心声，讨论以后可能遇到的难题，及其可行的解决办法，增进对问题处理能力的培养，以预防问题的发生或减少心理问题发生的概率。同时，团体咨询中，领导者不仅能发现那些需要进一步接受个别咨询的人，及时安排个别咨询工作，预防问题严重化。同时，所有成员对心理咨询也有正确的认识，以积极的态度在心理上有所准备，当他们一旦需要帮助时可以主动求助专业机构，将心理咨询作为帮助个人成长的一个途径，这也起到了预防心理问题发生与加重的情况，防患于未然。

（四）团体咨询的治疗功能

许多心理治疗专家强调人类行为的社会相互作用。在团体方式下，由于团体情境比较接近日常生活与现实状况，以此处理情绪困扰与心理偏差行为，就容易收到良好的效果。目前在学校心理咨询中，广泛应用不同类型团体咨询活动，虽然在学校心理疾病的患者人数很少，但情绪不稳，适应不良，有心理困扰的学生却为数不少。这些有心理困扰的学生，经过团体咨询，不仅使他们的的问题不再恶化，更为积极的是减轻了他们的心理问题。团体咨询既起到了预防作用，也可起到了治疗作用，既矫治了他们偏差的心理和行为，也培养了新的能力。因此，团体咨询的治疗功能是显而易见的。

三、团体咨询的局限性

团体咨询在咨询中有非常重要的作用，在某种程度上优于个别咨询，特别对于人际关系适应不佳的人有特殊用途。但任何事物都有其优越性和局限性，团体咨询也不例外，一般而言，团体咨询的局限性主要集中表现在以下几方面。

（一）在团体情境中不适合团体的个人特质

团体咨询虽然可以应用到许多范围，但它绝对不是万能的。团体咨询不可能适合每个人，在某些情况下它的助人功能会受到限制，甚至会给不适合团体咨询的人造成很严重的伤害。所以，要意识到团体咨询的局限性，不能夸大团体的功能和作用，例如对依赖性过强的人，有社会交往障碍的人，自我封闭的人或过于以自我为中心的人，在团体中都难以获得好处，还有可能妨碍团体的发展。

（二）在团体情境中个体差异难以照顾周全

团体领导者要照顾每个成员，但在团体中成员所用的时间和解决的问题有很大不同。团体咨询将时间和注意力平均分配到每个成员身上，就会减少一些成员的参与和关注，甚至会

忽视没有积极表达这种要求的个别成员的需要，而且，在团体中难以顾全到每个成员，不同的成员因个性不同或问题差异，经常是那些投入快的积极的成员收获大些，而那些比较被动的成员获得的就少些。所以，同一个团体，每个成员的体验和收获是很不同的。

在团体咨询中，当个人在没有准备充分的情况下，如果受到团体压力的影响而被迫做自我暴露很容易导致个人受伤，产生新的问题。在团体咨询过程中获得的一些关于某人的隐私事后可能在无意中泄露，会给当事人带来不便；

（三）团体咨询对领导者要求高

团体咨询对领导者的人格、专业训练、技术方法、临床经验和伦理道德等方面有很高的要求，一个团体领导者应具备丰富的个别咨询知识，接受严格的咨询技术的专业培训，不断接受专业督导和学习新的技术，并要有参加多个团体咨询的经验。一些有热情但能力不足的领导者在带领团体时会给成员带来很大的负面影响。因此，领导者要意识到个人的特点和局限性，要自我觉察自己的能力和不足，在带领团体时要做好充分的心理准备，充分尊重每一位成员，在团体中经常了解成员的体会，评估团体对成员的影响，将因领导者个人能力而可能出现的负面影响降低到最低程度。

第三节 团体咨询的目标及原则

团体咨询作为一种有计划的咨询活动，为了取得预期的结果，必须有明确的目标，同时也必须遵循一定的原则。团体目标犹如领导者带领团体的“地图”一样，领导者需清楚地了解团体目标，以此来引导成员，也是团体咨询的基础。另外，对团体的种类、大小、时间等的选择也要随着目标的不同而有所不同；按照团体开放的程度，团体咨询可以划分为开放式团体与封闭式团体；按照团体成员的构成来划分，可以分为同质团体与异质团体。

一、团体咨询目标

（一）团体咨询目标的功能

对团体领导者来说，团体咨询目标可以发挥有如地图的功能，作为引导成员的根据。同时，为团体和成员提供了一个发展方向，可以帮助成员将注意力集中于某一方面。团体咨询的目标也具有评估的功能，领导者提供一把量尺，用以评估团体咨询的效果。由此可见，任何一个团体咨询都必须有清晰而明确的目标。

（二）团体咨询目标的层次

团体咨询的目标可以分为一般目标、特殊目标和过程目标。一般目标指通过各种团体活动的形式，促使参加者获得生长发展的机会，加强他们的兴趣与经验，培养他们对社会的习惯态度与责任，更好地适应社会。特殊目标指每一个团体咨询针对成员的类型所要达到的专门目标；过程目标是指整个团体咨询的特殊目标是通过几个分目标达成的，不同阶段目标有别。

1. 团体咨询的一般目标 团体咨询的一般目标是指无论为哪种特殊目的而组成实施的团体咨询，在团体活动过程中都会包含的目标。具体可概括为以下几项。

（1）通过自我探索的过程帮助成员认识自己、了解自己、接纳自己，增强自觉，使他们能够对自我有更合理的看法。

(2) 通过与其他成员沟通交流,学习社交技巧和发展人际关系的能力,学会信任他人。

(3) 帮助成员培养责任感,关心而敏锐地觉察他人的感受 and 需要,更善于理解他人,更有效地和人交往,而且懂得重视与人分享的价值和重要性。

(4) 培养成员的归属感与被接纳感,从而更有安全感,更有信心面对生活中的挑战。

(5) 增强成员独立自主、自己解决问题和抉择的能力,探索 and 发现一些可行而有效的途径来处理生活中一般发展性问题,解决冲突矛盾。

(6) 帮助成员确认个人的价值观,协助他们做出评估,并做出修正与改进。

(7) 帮助成员增强自我方向感,独立自主,自己解决问题和选择的能力,同时协助他们把这些能力应用到自己的日常生活和工作领域中。

2. 团体咨询的特殊目标 团体咨询的特殊目标是指不同的团体咨询要达到的独特目标,比如自信心训练小组的独特目标是增强自信心,人际关系训练团体的独特目标是改善人际关系掌握交往技能,戒毒团体的独特目标是帮助成员从吸毒的泥坑中挣脱出来。

3. 团体咨询的过程目标 团体心理咨询是一个发展的过程,需要经历若干发展阶段,每个阶段都有不同的目标。团体初创期的目标是协助成员互相认识,了解团体的目标和结构,察觉自我的感觉和行为,建立团体的契约以保证团体顺利进行。团体过渡期的目标是协助成员分享感受和经验,经由团体练习促进成员之间的信任,并觉察自己与他人的感受和行为。团体工作期的目标是协助成员检视自我困扰、焦虑,觉察有效的社会行为,学习问题解决,激发自我的改变与成长。团体结束期的目标是协助成员总结已有的积极改变,巩固习得的适应行为,并制定今后的成长计划,将团体中所学应用于实际生活。

二、团体咨询的原则

为了发挥团体咨询的作用,完成团体咨询的目标,获得理想的效果,团体咨询中应遵循一些基本原则。

(一) 专业原则

团体咨询和一般的团体活动有很大的区别,团体咨询不是普通的聚会,它是由专业人员带领的有组织有计划的活动,从团体准备、招募成员、制定规则、各种活动、团体的过程发展以及结果评估等都有极强的专业性,领导者应具有丰富的临床经验和较强的技术来引导团体的发展。有些领导者因专业性较弱,容易将团体咨询变相为团体活动,有些成员在活动中感到愉悦和轻松,但不能促进成员进行有深度的自我探索,只是起到娱乐的功能而没有达到治疗的功能。

(二) 民主原则

虽然团体领导者的角色在团体中是起引导的作用,实际上在团体中他也是一个成员,他应尊重每一位成员,努力建立安全的心理氛围,促使团体保持自在开放的气氛,增强团体的凝聚力。在团体中每个成员都可以并参与团体活动,都有权决定活动,领导者要鼓励成员发挥自己的创见,并做与人平等沟通的楷模,团体的各种规则是以成员的需要来决定,而不是领导者来左右。领导者更多时候是扮演跟随者的角色,起到“催化”成员自由表达的作用,激发成员的能力和主见,使每个成员都承担起发展团体的责任。

(三) 共同原则

有效能的团体咨询是根据成员共有的问题而组织的,如人际沟通团体、情绪管理团体、