



# 團體諮商與心理治療

多元場域應用實務

Group Counseling and Psychotherapy

Practice in Diverse Settings

許育光 著



團體諮商與心理治療  
多元場域應用實務

許育光 著

五南圖書出版公司 印行

# 推薦序一



團體諮商與治療是心理師必備的基本能力，美國諮商學會在 2000 年已經明訂團體諮商為諮商師訓練課程必修的學科。臺灣在民國 90 年設置心理師法，心理師證照考試也將團體諮商列為必考科目，顯見其重要性。不論在各級學校、社區服務機構、大型綜合醫院、軍隊或監獄，團體諮商與治療可以作為最普遍、也最廣泛使用的助人方式之一。同時，也是在運用上形式最多樣貌，能使用於不同對象、不同需求、不同議題和不同困境去設計和實施的助人方法。而且還是可以兼容並蓄多樣技術的工作方式，可能最能滿足作為心理師創意發揮的一種工作。因此，是一種令人可以樂此不疲的助人方式。然而，能善用團體諮商與治療去助人，甚至能精熟靈活而適切運用團體諮商與治療，則非一蹴可成。

新竹教育大學的許育光教授浸潤在團體諮商與治療的領域，至少超過十五年以上功夫。就其接觸團體諮商與治療的歷程，從大學時代的學理到畢業後的醫院實務，吸收經驗，又再進入研究所，在學理更上一層樓，並從研究再到更廣泛的實務，學校、社區和醫院，甚至監獄都是他研究和參與實務的場所。加以博士畢業後在大學繼續從事團體諮商與治療的研究與教學，使他在團體諮商與治療的廣度和深度，在年輕的學術人當中都屬少見。更為可貴的是，自 90 年代後期在美國團體諮商與治療的發展已經從效果研究，進一步探究團體諮商與治療的歷程，以理解團體機能的運用與領導，以及諮商與治療產能，對於研發有效團體諮商與治療的新模式必要之基礎研究，同時也是一種艱辛的研究工作。而育

光教授卻能長期專心投入，從就讀博士班時期就開始參與團體歷程相關問題研究，直至今日仍不改志。不只其毅力令人佩服，其成果也令人激賞。

育光教授這本大著《團體諮商與心理治療：多元場域應用實務》，內容囊括國中小學校、高中職學校、大學院校、社區機構、醫療場所和監獄等多元團體工作場域的團體工作，正是他多年在學理鑽研和實務磨練的精華呈現。相信能夠提供不同場域的心理師、輔導教師、社工師或教悔師等，甚或其他對於團體心理實務工作有志者，在面對實務工作的時候，無論在團體類別選擇、團體組成、實施方式、實施方法、領導要訣，或方案策劃、或單元設計，這一本書都是很實用、並且很好的導航性專業書籍。此外，這一本書也是教學團體諮商與治療實務課程或團體諮商與治療訓練的一本很專業的教科書。在臺灣有關團體諮商與治療書籍以翻譯本居多，本書則由對於理論深入，兼對於臺灣本土工作場域和實務熟知的學者，育光教授所精心撰寫，對於臺灣在團體諮商與治療領域的教學、訓練和督導堪稱一大貢獻。

前彰化師範大學輔導與諮商學系所教授兼系主任

臺灣輔導與諮商學會理事

吳秀碧

2012年深秋

推薦序二

# 我見青山多嫵媚， 料青山見我應如是



從民國 90 年心理師法通過、民國 100 年國教法第十條修正通過，以及民國 101 年「醫療機構設置標準」當中醫事人力之配置將（諮商）心理師納入之後，輔導與諮商儼然變成一個熱門的行業，不管是學校體制中的專兼任輔導教師或是各縣市學生輔導中心、各醫療體系的諮商心理師，都有許多機會規劃與帶領小團體諮商。在所有培育諮商師或輔導教師的大學或研究所中，團體諮商課程也始終都是極為重要的入門與進修課程。

「團體」很迷人，帶領團體時，團體的動力又是十分複雜，往往帶給團體領導者極大的挑戰，也因此要帶領好團體，領導者的訓練與實務經驗（包含被督導）非常重要。國內這幾年不乏團體輔導與諮商的書籍或文章，但是諸多書籍是譯自國外，且多半是針對學校的團體輔導與團體諮商，較少針對社區或醫療體系的團體心理治療加以介紹或探討。許育光老師的這本「團體諮商與心理治療——多元場域應用實務」，除了持續精闢地介紹團體輔導與團體諮商的運作之外，正好能補足這方面的不足。

育光老師這本書的特色包括兼具理論與實務、橫跨各助人專業領域，不只是集合各家學者研究與實務的精華，更難得的是能融合自己本身豐富的團體實務帶領經驗與研究發現；此外，又能顧及初學者與有進階需求之讀者，讓這本書的深度與廣度均令人驚豔，相信對於提升國內

團體諮商的專業必有其貢獻。

辛棄疾的「我見青山多嫵媚，料青山見我應如是」可以刻畫出團體成員在反映現實縮影的團體內，若能透過團體的凝聚力與諸般療效因子對自己有更深的體認，或是能更加肯定接納自己與尊重接納他人，以及藉著團體歷程對自己的困擾問題有更多的洞察與行動，則團體的功效將可發揮得淋漓盡致。

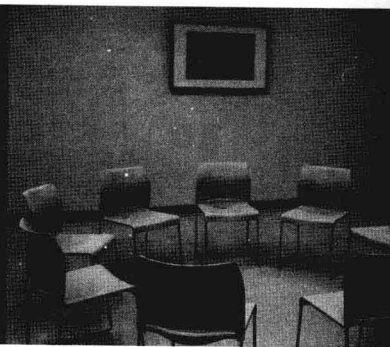
育光老師多年來持續耕耘於團體諮商與心理治療領域，不論是授課、實務、督導與研究，均是一步一腳印的讓團體諮商與心理治療更有系統，也更有療效。本人很榮幸能為之序，期盼這本書的問世，能嘉惠更多對此領域有興趣的教學工作者、實務工作者、研究者與督導，最終也能讓更多的團體成員受惠。

國立新竹教育大學教育心理與諮商系教授兼系主任  
社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會理事長  
臺灣輔導與諮商學會理事長

王文秀

2012年9月28日

# 序



本書的初衷，是期望能給予團體輔導、諮商與心理治療學習者一個實務上的參考，從一個新進團體諮商課程教學與實務督導者的角色，統整自己近年來微薄的體會和領悟，盼能以文會友，在臺灣關於團體諮商與治療教科書尚少的景況下，拋磚引玉的初步分享與彙整個人的學習歷程。

以團體諮商和心理治療在多元場域實務應用為關注焦點，本書章節撰寫的舉例涵蓋國中小之兒童與青少年團體工作、大專院校團體諮商、社區與醫療場域和監獄矯治工作等；所分享的主軸主要涵蓋團體心理工作的基本概念與理論基礎、團體籌劃的準備和實務考量、技術策略與各團體階段的領導實務，以及特殊成員處理、困境突破和專業發展等進階議題。期能透過多元場域中的實務應用描繪，協助讀者略為開展對學校與社區團體心理工作之視域，培植後續團體實務延伸與專業發展的契機。實用上本書每一章節末均提供問題延伸討論、省思或作業之討論提綱，方便能加以反思與自我學習；若應用於較進階的研究所層級，則每一章節末也同時提供進階文獻閱讀，方便讀者在更進階的研讀上有所指引。

最要感謝的是在團體實務與研究工作上，一路教導和提攜的吳秀碧老師，實務上精準而通達的風範、研究中寬廣且切要的視野，以及懷抱於促進輔導諮商專業向前精進的熱誠，都是自己成長上最重要的典範。啟蒙的翁開誠老師、夏林青老師和王行老師等師長，始終是心理諮商

與團體工作學習路上的明燈，縱使遠行四方，但那自爾處種下的心願和志向，藤蔓相連的饒富意義。國外學者 James Trotzer 與 Dennis Kivlighan Jr. 與 Zipora Shechtman 對本書撰寫的鼓勵，是令人感動的；而深刻啓迪我能對生命和專業反身思考的人生導師 Dwight Webb，於訪臺期間大力建議應將自己學思歷程撰寫下來，是促成此書的重要開端。早期於市療實習和彰基醫學中心兒童部門與精神科任職時的專業同仁，開放的讓我對各類型團體有參與、觀摩和帶領的機會，值得銘記與感念。近幾年的碩班研究生和苗栗、宜蘭的專業夥伴們，是直接促使本書完成的推手，教學相長中的如何學習團體實務、如何教以及如何督導等，都是課程預備和研習過程中須審慎面對的難題。一點一滴的累積歷程都是摸索與學習，感謝新竹心諮系所的同仁放心且肯定的讓我在團體實務上有各樣的教學嘗試或冒險；更感謝指導教授吳秀碧老師在過程中的支持與鼓勵、系所主任王文秀教授在寫作上的指導和對本書的推薦，以及助理吳英睿同學對初稿和完稿校對的細心，給予本書完成最大的幫助。

限於在實務與學術上尚屬新進，本書對於理論和研究的掌握仍力有未逮，在實務分享上也僅限於個人之淺薄心得，倉卒之間再次校閱，仍覺留有極大的改進空間；實則殷切期待學術先進、專家與各界讀者，能不吝給予指導和修正意見，至為感激。

許育光 謹誌

2012年9月26日於新竹城南



# Contents

# 目錄

推薦序一（吳秀碧） / 推薦序二（王文秀） / 序（許育光）

## 第一篇 團體心理工作的理論基礎

- |       |                    |    |
|-------|--------------------|----|
| 第 一 章 | 團體心理工作的多元場域應用      | 3  |
|       | 一、團體之基本概念          | 3  |
|       | 二、團體工作之範圍與類型       | 5  |
|       | 三、心理工作團體的特性        | 9  |
|       | 四、心理工作團體之歷史回顧與前瞻   | 16 |
|       | 五、諮商與心理治療團體之多元場域應用 | 21 |
| 第 二 章 | 團體發展歷程與個人心理成長      | 31 |
|       | 一、團體衝擊與效益          | 31 |
|       | 二、團體發展歷程           | 34 |
|       | 三、個體心理需求與團體經驗      | 36 |
|       | 四、團體療效因子的實務融入      | 43 |

## 第二篇 團體的籌劃準備與實務考量

- |       |              |    |
|-------|--------------|----|
| 第 三 章 | 團體準備與籌劃      | 57 |
|       | 一、團體的目標設定與規劃 | 57 |
|       | 二、籌劃團體的重要考慮  | 61 |
|       | 三、團體計畫的建構與撰寫 | 72 |

第 <b>四</b> 章	成員篩選與團體組成	77
	一、成員適合度與篩選考量	77
	二、團體成員組成與背景考慮	83
	三、團體篩選面談評估或說明會	88
第 <b>五</b> 章	結構方案、活動的設計與應用	93
	一、運用結構方案或活動的理念和原則	93
	二、各階段團體結構方案活動之類型與內涵	96
	三、結構方案設計與規劃撰寫	104
第 <b>六</b> 章	實務倫理與多元文化議題考量	113
	一、團體實務倫理議題	114
	二、團體實務的多元文化議題考量	121
	三、多元場域之倫理議題與實務考量	131

### 第三篇 團體歷程領導與介入實務

第 <b>七</b> 章	團體領導與歷程催化策略	139
	一、治療與諮商團體領導策略：焦點、意圖與技術	139
	二、團體領導介入策略面向與歷程之考量	148
	三、團體與人際層面之介入策略	150
	四、團體與個人工作層面之介入策略	157
	五、人際與個人工作層面之介入策略	161

第 <b>八</b> 章	開始階段領導實務：初次團體帶領	169
	一、開始階段的領導任務	169
	二、初次團體進行之程序與領導實務	174
	三、初次團體領導要點	186
第 <b>九</b> 章	轉換階段領導實務：凝聚促進與議題呈現	193
	一、轉換階段的領導任務	193
	二、轉換階段團體單元之領導實務	197
	三、轉換階段團體之領導要領	204
第 <b>十</b> 章	工作階段領導實務：議題處理與行動促發	209
	一、工作階段的領導任務	209
	二、工作階段團體單元之領導實務	212
	三、工作階段團體之領導要領	223
第 <b>十一</b> 章	結束階段領導實務：回顧、道別與展望	231
	一、團體結束階段的領導任務	231
	二、結束階段與末次團體前的評估與準備	234
	三、末次團體之領導實務	236
	四、結束階段末次團體之領導要點	242

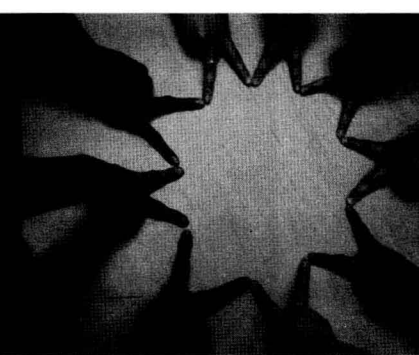
## 第四篇 進階團體實務與專業發展

第 <b>十二</b> 章	特殊需求成員處遇：多層次介入實務	249
	一、個別成員之團體行為觀察與理解	249

	二、特殊需求成員的重新框視與處理： 多軸介入	258
	三、特殊需求成員的個別狀態處理的多 元場域應用	271
<b>第十三章</b>	<b>進階實務：困境突破與領導風格</b>	279
	一、常見團體領導歷程困境與突破	279
	二、進階領導實務與風格	290
<b>第十四章</b>	<b>實務訓練與專業發展</b>	299
	一、團體領導實務訓練與效能檢核	299
	二、團體實務之專業發展與成長	306
	<b>本書參考文獻</b>	313

第一篇

# 團體心理工作的 理論基礎





## 第一章

# 團體心理工作的 多元場域應用

### 本章綱要

- 一、團體之基本概念
- 二、團體工作之範圍與類型：任務與工作團體；輔導與心理教育團體；諮商與人際取向問題解決團體；心理治療與人格重建為導向的團體
- 三、心理工作團體的特性：心理工作團體的界定；心理工作團體的功能；常見的心理工作團體型態
- 四、心理工作團體之歷史回顧與前瞻：精神醫療／學派發展之影響；學校教育／諮商輔導工作之發展；社區機構／歷史事件之影響；專業社群學會／研究之發展
- 五、諮商與心理治療團體之多元場域應用：學校輔導與諮商場域；大專學校輔導與諮商場域；社區心理衛生與諮商工作場域；醫療院所精神醫療場域；司法矯治與刑後治療場域



## 一、團體之基本概念

「團體」(group)是什麼？在我們的生活當中，四處可見到團體的身影，例如說班級是一個大家一起學習的團體，球隊是一個大家一起練習且為了追求更好團隊成績的團體，組織裡的研發小組是一個大家共同合作朝向新產品研究開發的團體，醫療院所的精神醫療團隊共同建構專業的多元服務亦是一個團

體；而對心理服務專業人員來說，集合受輔導的學生或是服務的案主等共同聚在一起，探討關切的主題或個人議題，朝向發展、改變或成長，亦是團體。我們可以很顯然的發現，團體的組成是兩三個以上的成員，且透過互動、溝通、討論或合作等歷程，朝向某一共識努力且致力於達成目標；並且在過程中成員能逐漸或是充分的意識到此相互設定或共同的既定目標，調整自己的努力或表現，而朝向該目標共同前進。由上述舉例和探討可知，「團體」其實是一個非常廣泛存在的現象，舉凡生活中、人際上或工作組織內，處處可見到人與人之間連結而形成的團體架構，而且因為人類的群體性和對於關係連結等天性上的特質，團體對人群來說，顯得非常重要且必需。

從團體的概念延伸出來，如何去建構一個團體？帶領或領導一個團體？或者是如何推動或促進一個團體往所設定的目標邁進？引導團體或團體內的個人朝向團體共識的目標或個人目標前進？等種種議題，實則與如何工作於這個團體的實際帶領有關，我們可稱之為「團體工作」(group work)。相關學者或學會對團體工作曾作了精要的界定和定義，認為團體工作是運用特定的知識和技術，來加以催化或促進團體內的成員們能朝向或達到他／她們大家相互設定的目標，而此目標可能包含了工作或職業上的任務、教育和學習、個人發展、問題解決，以及異常狀態等的改變或導正 (ASGW, 2008; Erford, 2010; Gladding, 2008)。

本書是一個聚焦於探討心理諮商與心理治療導向團體的參考專書，主要著重於探討如何在團體中能透過建構一個具有效能的團體，並能運用其資源來幫助個別成員在心理上獲致改變、成長或發展。因此，所討論的焦點將會聚焦在如何領導和催化一個心理性質的團體，朝向能協助案主往改變、成長或發展的目標前進。但在探討此一議題之前，專業工作者須先瞭解廣泛的「團體工作」及其範疇，以能更清楚地認識自我工作的定位和角色。





## 二、團體工作之範圍與類型

團體工作有許多形式且能夠廣泛的在各種專業領域應用，諸如企業管理、團隊建構、護理醫療、社會工作、職能治療，以及學校輔導、心理諮商與心理衛生領域。美國團體專業工作者學會（Association for Specialists in Group Work, ASGW）將廣泛的團體工作依據其不同性質，分為：(一) 任務與工作團體；(二) 輔導與心理教育團體；(三) 諮商與人際取向問題解決團體；以及(四) 心理治療與人格重建為導向的團體等四種類型（ASGW, 2000）。依據不同的運用場域，各種團體有其特性、特定目標和應用場域；在進入專業團體心理工作領域與實務學習前，應對廣泛的團體工作形式有基本的瞭解，以下則從此四個面向來探討其類型。

### (一) 任務與工作團體

任務與工作團體（task group）通常以共同達成任務或解決、完成特定事務為主要目標，其重點不在於個人的改變或成長，而主要著重於能夠有效能、合作和發揮團隊力量去達成特定的任務。例如企業組織體裡的小組或部門、運動領域的團隊或球隊、學校教師合作教學團隊、醫院的醫療團隊或小組，或是社區發展的工作小組等。任務團體的領導者最主要的任務，是能夠促進和協調團隊或團體合作，朝向既定的目標前進，去達成任務或獲致最佳的效能發揮。

### (二) 輔導與心理教育團體

心理教育導向的團體（psychoeducational group）的主要目標是透過教育、指導和訊息傳遞等方式，促進成員獲取知識、學習新的生活適應方法，或是調整生活態度與習慣；在應用上廣泛的運用於中小學學校輔導工作、社區心理衛生推廣教育、醫療院所衛生教育、社福機構，以及大專院校等場域。在功能上，心理教育導向的團體可分為三種不同方向的形式（Aasheim & Niemann, 2006），包括：(1) 教導或訊息、知識傳遞為主的教育團體；(2) 技巧或生活功