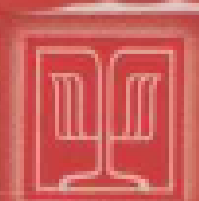




團體輔導

第二版

吳武典、洪有義、張德聰 — 著



心理出版社

本書是為輔導專業人員及從事教育事業和社會工作者而寫，全書共十七章，整合在「導論」、「技巧」與「實務」三大篇之下。導論部分的主題包括導論、團體諮商理論、團體動力與團體倫理；技巧部分的主題包括團體基本技巧及各個團體階段的催化或帶領技巧；實務部分則介紹八種團體輔導的理論與實務，而以實務為主。第二版比舊版增加了「團體輔導活動設計實例」（技巧篇）和「探索教育於團體輔導的運用」（實務篇）兩章。本書三位作者在團體輔導方面，學有專精，都有參與及帶領團體的經驗，並皆曾在大學講授團體輔導或團體動力學的課程；本書除旁徵博引中外有關文獻外，並融入了作者們豐富的經驗和寶貴的見解。

ISBN 978-986-191-346-9

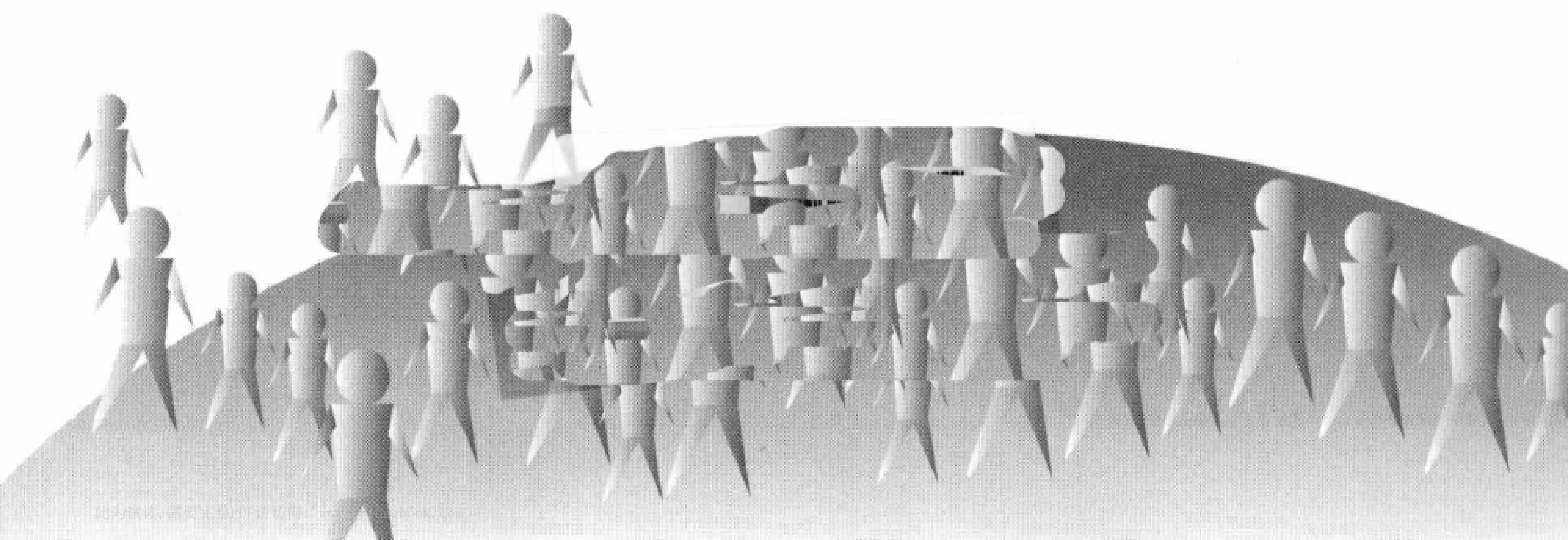


9 789861 913469

00500

團體輔導 (第二版)

吳武典、洪有義、張德聰 著



國家圖書館出版品預行編目資料

團體輔導 / 吳武典、洪有義、張德聰著.
-- 二版. -- 臺北市：心理, 2010.02
面；公分. -- (輔導諮商系列；21090)
參考文獻；面
含索引
ISBN 978-986-191-346-9 (平裝)

1. 團體輔導

527.41

99001776

輔導諮商系列 21090

團體輔導 (第二版)

作者：吳武典、洪有義、張德聰
責任編輯：郭佳玲
總編輯：林敬堯
發行人：洪有義
出版者：心理出版社股份有限公司
地址：台北市大安區和平東路一段 180 號 7 樓
電話：(02) 23671490
傳真：(02) 23671457
郵撥帳號：19293172 心理出版社股份有限公司
網址：<http://www.psy.com.tw>
電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net
駐美代表：Lisa Wu (Tel: 973 546-5845)
排版者：龍虎電腦排版股份有限公司
印刷者：博創印藝文化事業有限公司
初版一刷：2004 年 7 月
二版一刷：2010 年 2 月
I S B N：978-986-191-346-9
定價：新台幣 500 元

■有著作權·侵害必究■

作者簡介

吳武典（第一、三、九、十二、十三、十六章）

美國肯塔基大學哲學博士（學校心理學）

現任國立台灣師範大學特殊教育學系名譽教授

洪有義（第二、四、十、十一、十五章）

美國威斯康辛大學教育學碩士、溫德堡大學博士研究（心理輔導）

曾任教國立台灣師範大學教育心理與輔導學系三十餘年

現專職心理諮商與企業管理顧問

張德聰（第五、六、七、八、十四、十七章）

國立台灣師範大學教育學博士（心理輔導）

現任國立空中大學副教授兼台灣輔導與諮商學會理事長

第二版序

人是社會的動物。在群體中，人們會獲得安全感和歸屬感，並進一步探索自我、發展潛能，甚至獲得人格重塑和社會改造的契機，可見團體經驗對人類社會影響之大。如果我們能善用團體的動力於教育、輔導、諮商或治療活動中，那麼必定能使其效果倍增。

助人的事業講求彼此關懷、相互感應、人我和諧、共同成長，團體輔導就最符合這一要旨。所以，無論參與團體或帶領團體，皆能助己或助人。然而，帶領團體並非易事。首先，必須了解團體的性質，催化團體的潛能，發揮團體的助力，減除團體的阻力；其次，從事團體工作除了要了解團體輔導基本原理和策略外，尚需具備團體輔導的技巧和經驗，「知而能行，行而有方」。再者，身為現代的「社會人」，對團體的其他有關資訊和活動，也不能不關注，更不能置身事外。

基於上述的理念，《團體輔導》這本書，既是為心理輔導專業人員而寫，也是為所有從事教育事業和社會工作的「有心人士」而寫。1996年本書初次出版時，全書共十二章；2004年再版時，增加了三章，共有十五章。這次重新修訂，除原來各章文字和內容有所修補外，再增加兩章，共為十七章，仍整合在「導論」、「技巧」與「實務」三大篇之下。導論部分仍包括導論、團體諮商理論、團體動力與團體倫理等四章；技巧部分除團體輔導基本技巧外，包括團體前之準備、團體開始與轉換階段及團體工作與結束階段的技巧，另外增加了「團體輔導活動設計實例」一章，共五章；實務部分涉及各種團體的理論與技巧，包括自我成長與人際關係團體、親子關係、婚姻與家庭團體、問題解決團體、班級團體輔導、學校社團團體、價值澄清團體及創造性團體，另增加了「探索教育於團體輔導的運用」一章，共八章。本書除了介紹各種團體理論，更著重實務討論和經驗分享。在體例上，每章都先提示學習目標和摘要，幫助讀者掌握重點；文末都有關鍵詞彙和自我評量題目，便於讀者檢索和思考；書末還列有參考文獻和中英文名詞索引，便於讀者稽查。

本書三位撰著者在團體輔導方面皆有涉獵，也都有實際參與及帶領團體的經驗，並皆曾在大學擔任此類課程，我們很希望藉著「團體輔導」這本書，與大家

分享我們的心得；如有不周的地方，也請大家多多指正。

吳武典 謹識

2010年1月20日

於國立台灣師範大學

目次

第一篇 導論篇

第一章	團體輔導導論（吳武典）	3
第一節	團體與團體輔導的意義	4
第二節	團體的種類	7
第三節	團體輔導的功能與限制	10
第四節	團體輔導與個別輔導的比較	14
第五節	團體輔導的基本原理	16
第二章	團體諮商理論（洪有義）	23
第一節	心理分析學派	24
第二節	阿德勒學派	28
第三節	存在主義學派	31
第四節	個人中心學派	34
第五節	完形治療學派	37
第六節	溝通分析學派	39
第七節	行為學派	44
第八節	理性情緒行為治療學派	47
第九節	現實治療學派	51
第三章	團體動力（吳武典）	57
第一節	團體動力的意義	58
第二節	團體的形成與發展	61
第三節	團體領導與團體效能	67
第四節	團體中的角色功能	74

第四章 團體倫理（洪有義） 83

第一節 團體倫理的重要性與功能 84

第二節 團體倫理的內涵 85

第三節 團體歷程中應考慮的倫理問題 90

第二篇 技巧篇

第五章 團體輔導的基本技巧（張德聰） 97

第一節 團體輔導技巧的必要條件 98

第二節 團體輔導基本技巧之內涵 100

第三節 團體領導的功能 108

第六章 團體前之準備技巧（張德聰） 125

第一節 團體發展階段的探討 126

第二節 如何做好組成團體前的準備工作 133

第七章 團體開始與轉換階段的技巧（張德聰） 151

第一節 團體開始階段 152

第二節 團體轉換階段 163

第八章 團體工作與結束階段的技巧（張德聰） 169

第一節 團體工作階段發展的特徵 170

第二節 團體工作階段的問題與處理 174

第三節 團體工作階段領導者的技巧 177

第四節 團體結束階段的準備工作 181

第五節 團體結束階段的處理 188

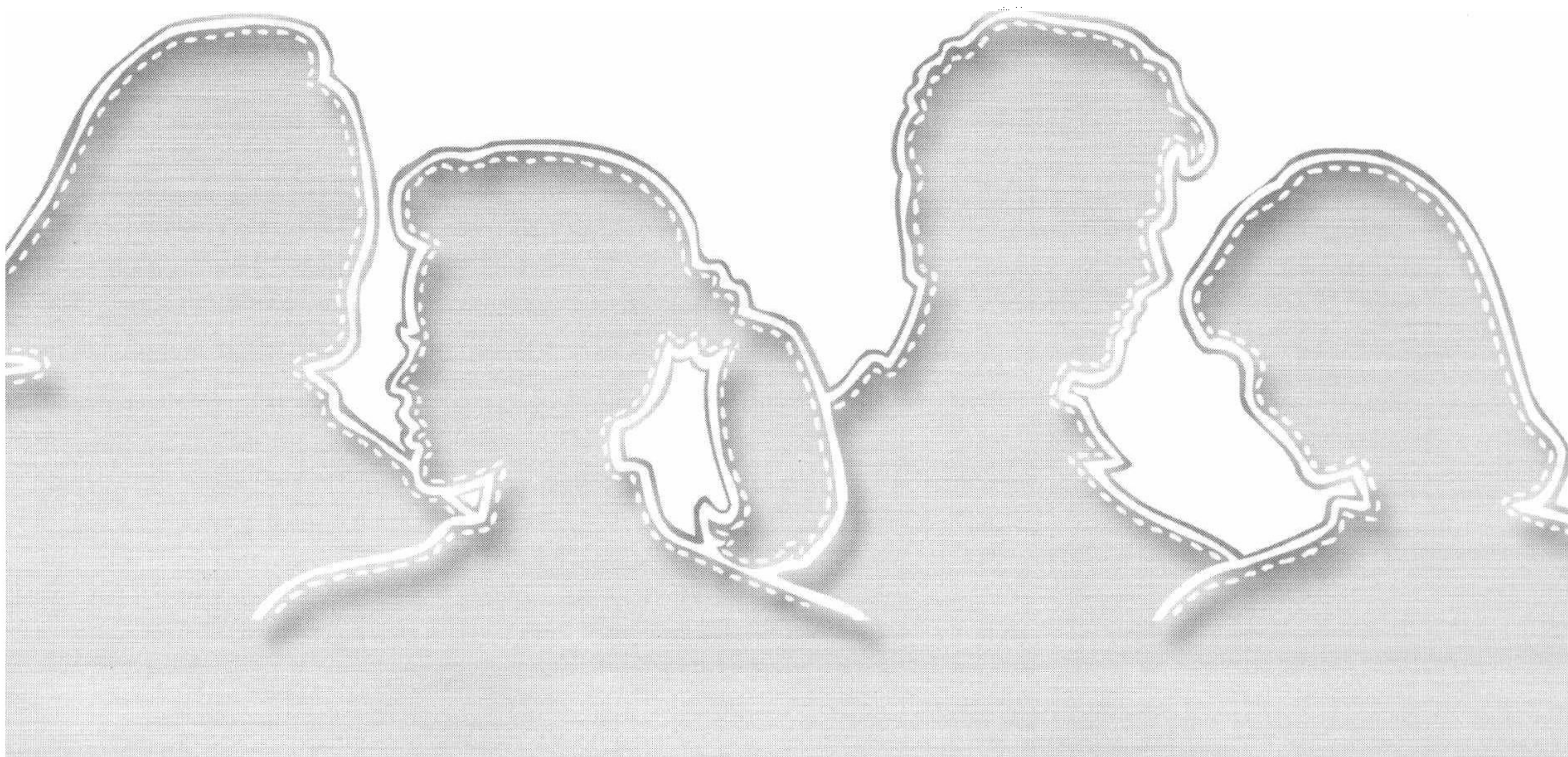
第六節 團體的追蹤和評估 191

第九章	團體輔導活動設計實例（吳武典）	203
第一節	團體輔導之系統式活動設計實例	204
第二節	團體輔導之單元式活動設計實例	215
第三節	團體輔導之主題式活動設計實例	232
 第三篇 實務篇		
第十章	自我成長與人際關係團體（洪有義）	243
第一節	成長團體與自我成長	244
第二節	人際關係團體與自我成長	249
第三節	成長團體活動設計	251
第十一章	親子關係、婚姻與家庭團體（洪有義）	263
第一節	夫妻溝通與夫妻團體	264
第二節	親子關係與家庭團體	273
第三節	親子關係與夫妻團體活動設計	275
第十二章	問題解決團體（吳武典）	281
第一節	團體決策	282
第二節	團體溝通	286
第三節	團體討論	290
第十三章	班級團體輔導（吳武典）	297
第一節	班級團體與班級氣氛	298
第二節	班級經營技巧	305
第三節	班級團體活動設計	311

第十四章 學校社團團體（張德聰）	317
第一節 學校社團團體的特性	319
第二節 學校社團團體的組織與運作	324
第三節 如何輔導學校社團	328
第十五章 價值澄清團體（洪有義）	335
第一節 價值澄清法的特色與功能	336
第二節 價值澄清法的實施	339
第三節 價值澄清團體活動設計	345
第十六章 創造性團體（吳武典）	357
第一節 創造思考的意義和基本策略	358
第二節 創造性團體的形成與歷程	371
第三節 創造性團體活動設計	376
第十七章 探索教育於團體輔導的運用（張德聰）	391
第一節 探索教育的意義、歷史與演變	392
第二節 探索教育學習與領導理論簡介	404
第三節 探索心理治療對行為改變的觀點與諮商活動的實施	414
第四節 探索教育的應用與展望	422
第五節 探索教育團體範例	426
參考文獻	433
索引	445
中文索引	445
英文索引	448

第一篇

導論篇



第一章

團體輔導導論

● 吳武典

學習目標

——研讀本章內容之後，讀者應能達成下列目標：

1. 了解團體與團體輔導的意義和種類。
2. 了解團體輔導的功能及限制。
3. 了解團體輔導與個別輔導的異同及使用時機。
4. 了解團體輔導的基本原理、基本策略和基本模式，作為進一步探討的基礎。

摘要

團體輔導是兩個或兩個以上個體的組合，並具共識、互動和規範。團體輔導乃是藉著人際互動以幫助個人的歷程，其種類甚多，可概分為輔導團體、諮商團體、治療團體、工作團體與混合型團體等五種，其目標與運作有程度上的差別；但其功能不外乎教育、預防與診療，各有偏重。團體輔導有其功能，但非萬能，若干不利和無效的情況應予避免，並與個別輔導相輔相成。

團體輔導的基本原理是「催化」——發揮團體內的助力，減少其阻力；在團體中運用自我表露、回饋、嘗試、澄清等策略，可促進自我開拓。設計團體輔導方案，應兼顧問題（需要）、方式、情境等三要素。



這是一個群眾的時代，我們則處在由各式各樣的團體組成的社會中。自古人類就有團體的存在，透過團體，以求生存發展；透過團體，形成社會體系，代代相傳，人類的文化，也得以綿延不斷。今日人們對團體的依存，更勝於往昔，從家庭到學校，從學校到社會，團體無所不在，也無時無刻不在影響著個人的日常生活。團體輔導（group guidance）、團體諮商（group counseling）以及各種團體工作的重要性也與日俱增。個人之於團體，猶如魚之於水，如何透過團體歷程（group process），幫助個人成長發展或解決問題，乃是今日教育或輔導上的重大課題。團體究為何物？有何功能與限制？其基本原理為何？其發展與演進又為何？這些都是本章討論的重點。

第一節 團體與團體輔導的意義

一、什麼是團體

形式上，團體（group）是一些人（至少兩個人）的組合；實質上，他們必須有某些關聯（如興趣、目標、功能等）。這可以從下列學者們的定義來說明：

團體是個人的集合，個人彼此關聯而有某種程度的互相依存。（Cartwright & Zander, 1968: 46）

團體是指互動的兩個或兩個以上的人——他們彼此影響。（Shaw, 1981: 454）

團體的存在是指兩個或兩個以上的人在一起，自認為團體的成員，且也被其中的成員（至少一人）所承認。（Brown, 1988: 2-3）

兩個或兩個以上獨立的個體透過社會互動，互相影響。（Forsyth, 1990: 7）

小團體是兩個或兩個以上的人集合在一起：(1)互相交往；(2)互相依存；(3)自認也被認為屬於這個團體；(4)遵守規範並參與團體；(5)互相影響；(6)從團體中獲得好處；(7)追尋共同目標。（Johnson & Johnson, 1994: 13）

由此可知，一個有意義或有功能的團體，除了具備兩個或兩個以上的人的形

式「組合」條件之外，尚須實質上結合共識、互動和規範三要素（吳武典，1993；吳武典主編，1994）。

（一）共識（consensus）

即大家有一些共同的目標、理想、興趣或價值，志同道合，榮辱與共。就像拔河比賽，大家目標一致。假如沒有共識，團體即不成為團體；即使一些人勉強湊合在一起，也如一盤散沙。有了共識，就有「我們都是一家人」的感覺；否則，便是「我們一家都是人」，毫無意義。共識愈強，團體的凝聚力愈大。

（二）互動（interaction）

即互相依存、互相影響。團體內的互動有兩種：正向互動與負向互動。彼此了解、關懷、支持、鼓勵、欣賞、協助等，屬於正向互動；彼此挑剔、責備、諷刺、欺騙、打擊等，則是負向互動。團體內缺乏互動，則冷漠而缺乏生機；正向互動愈多，則愈健康而有活力；反之，負向互動愈多，愈可能分崩離析。

（三）規範（norms）

透過共識和互動，形成規範——包括明文（外顯）的和非明文（潛在）的。明文的規範形諸文字，如生活公約、校規、法律等；非明文的規範則是一種默契，包括道德、風俗、習慣等。規範愈清楚明白，且為大家所遵守，團體便愈健全、穩定；反之，團體缺乏規範，便淪於「無序」狀態；有規範而不被遵守，則是「脫序」。「無序」或「脫序」均是病態，易導致團體的衰亡。

這三個要素可用以檢驗一個團體是否健康、有效。一個團體若是上下同心（具有共識）、彼此關愛（互動良好）、互相尊重（遵守規範），便是健康的、有效的；反之，若是離心離德、彼此鬥爭、自私自利，便是病態的、無效的。

二、什麼是團體輔導

團體輔導或團體工作乃是在團體中藉著人際互動以幫助個人的歷程。人類是社會的動物，人類的行為也大都具有社會的意義，透過團體歷程進行的學習，是既真實又有價值的。這種學習包括「了解自己」、「改變自己」和「實現自我」（吳武典，1987）。

美國團體諮商的先驅 George Gazda 為團體工作所下的定義是：

團體工作涉及個人的組合及其間的動力性互動 (dynamic interaction)。其目的在於預防或矯治困難，或促進個人成長。它係透過互動進行，成員基於共同的目標，在預定的時間，相聚在一起。(Gazda, 1989: 260)

美國團體工作者協會 (The Association for Specialists in Group Work, ASGW) 為團體工作所下的定義是：

團體工作泛指在團體情境裡提供協助或完成工作的一種專業。它是由合格的專業人員應用團體的理論和歷程，協助互相依存的一群人，達成個人性、人際性或與工作有關的共同目標。(ASGW, 1990: 14)

綜合而言，團體輔導須具備下列四項要素。

(一) 團體情境

助人性情境的構成是團體輔導的前提。在團體中所展現的溫暖、真誠、支持、信任、同理等特質和氣氛，均有助於成員的個人成長或問題解決。

(二) 團體歷程

大家針對某些需要或問題，進行持續的、動力的、有目標的行動。團體歷程有三種運作途徑：成員對成員、成員對團體、團體對成員。透過團體歷程，得以增進合作、提昇士氣、凝聚向心力。

(三) 團體領導

有效、負責的領導者能幫助團體達成目標。領導者經營團體的成效決定於是否能讓每位成員的潛能充分發揮，且又能保持團體的和諧。然而，團體的領導功能並不局限於一人，當成員開始去幫助別人時，他就是一位協同領導者 (co-leader) 了。

(四) 團體壓力

透過人際互動，團體裡每個人都被期待有所反應或互相認同，這會對個人形成壓力。這種壓力往往暗示著成員要「順勢而為」或依照他人的願望行事。由之