

序

专业性的辅导工作在中国台湾地区的发展不过才仅仅三十年左右的光景，在这段时间内，个别辅导一直扮演着主流角色，主要的原因并非它比团体辅导更具效果；事实上，两者各具功能，也各有限制，即各有适用的范围，又各有发挥之处。究其原因，可能是团体辅导在实施与操作上都比个别辅导复杂困难。就辅导关系而言，个别辅导是两人关系，一位辅导员对一位当事人，过程中的互动、影响虽然复杂，但其变化及发展之脉络、途径及范围均较容易洞察、了解与处理；反观之，团体辅导则是多人关系，一位辅导员面对多位当事人，而当事人本身又面对多位同伴成员，其过程中的互动、影响较个别辅导不止复杂数倍而已，自然其变化及发展之脉络、途径及范围也就较不易洞察、了解与处理。我们都熟知，辅导可以助人，但若处置、运作不当，也会伤人。并且，团体辅导在实施、操作时若处置不当，所伤者不止一人，而是多人或整个团体，这是辅导专业伦理所不容的，这也大概就是团体辅导被更谨慎、更保留实施的可能因素之一吧！

最近数年来，由于社会各界及教育界本身的各种改革与需要，



辅导需求甚殷，并鉴于以团体的方式来助人或实施辅导有许多好处，如较符合经济效益，拥有多元资源的利益，是现实社会的小缩影等，于是，各种性质、目的的团体纷纷出笼。短时间内，团体辅导顿成辅导舞台上的主角，不但学校、各辅导相关机构、社会大力推广实施，连企业界也兴趣盎然，尝试使用；它不仅被用来协助个体成长、发展与解决问题，在教育训练上也大量被运用。

当某种东西被大量使用时，就令人担心是否被误用或滥用，团体辅导亦然。前面已提过，善用团体辅导，可以帮助许多人，但若误用或滥用，也会伤害很多人。因此，对于实施或操作团体的辅导人员或对于领导者的培训工作，就成为实施团体辅导的首要工作之一；而教材是培养辅导人员专业知识与伦理的重要工具。学习成为一个有效的团体辅导员或领导者，是有不同层次要求的。因此，如能在开始学习的过程中提供一套较清晰、具体的教材，作为概念性的、入门的基础，必能奠定良好基础的学习，于是本人兴起撰写本书的意念。

辅导的真义是实际的助人行为，因此辅导员的培训不能只是认知上的学习，还需有亲身的体验与实际的演练、操作。本书即基于此种理念而编写，除了分为八章阐述与团体有关的基本概念，以建立正确认知外，尚将笔者多年从事团体辅导工作的实际经验与心得融于篇幅、举例中；更企图导引读者以团体方式学习团体辅导工作，于是配合本书各章节，设计了二十多个习作，让读者在互相帮助中亲身领悟，实际演练、操作，以获致更实用、更有效的学习方式。本书适用于大专院校“团体辅导”或“团体工作”有关课程，作为基础、入门之学习素材，及教育、辅导相关单位、社团等培训团体辅导员、领导者或实施团体辅导工作时之教材或

参考资料。

本书的完成要感谢的人很多，所有教导过本人的师长，同学、好友的切磋、鼓励，辅导界同事的指教、鼓励与支持，还有我的另一个家——“张老师”的培育。所有这一切都使我有机会参加各种团体、经验团体、带领团体，并督导团体，这是我一生中难能可贵的学习与经验。但愿本书的完成可以作为我回报“张家”的心意之万一。本书在撰写过程中，拜读参考了很多国内辅导界前辈有关之先进论著，启示获益良多，在此致上深深的敬意与谢意。还有张老师出版社的总编辑——桂花好友不断地打气与耐心地等待，让我感觉把书写出来是一件有意义的事，而得以完成。本书撰写时，笔者虽用心尽力，但疏漏在所难免，衷心盼望并接受各位的指教。

最后还把这本书献给我最亲爱的父母及兄弟姐妹，这个六人组成的家是我的第一个团体。它初时是由父母扮演领导者带领着、运作着，渐渐地，他们把领导权分给我们四个儿女，团体走向自主，大家都是成员，也都是领导者；它也从冲突走到凝聚而到生产；也发展出它的规范，也创造了它的文化。在这样自然、健康、真诚的团体中学习、成长了四十多年，使我们拥有了丰富而愉快的团体经验，无怪乎，我喜爱团体生活，享受团体乐趣，也走上了以团体方式助人之路。

黄惠惠于中国台北

1982年8月



目 录

第1章 绪 论 / 1

我们生活在团体里 / 1

团体的定义 / 1

团体的特征 / 2

团体的名称与分类 / 4

团体咨询与个别咨询 / 10

团体的功能与限制 / 13

以团体的方式学习团体 / 19

习作一：准备参与团体 / 19

习作二：参加团体前的期待与担心 / 20

第2章 团体的组成与准备 / 21

团体组成工作的重要性 / 21

团体计划书 / 21

团体性质与团体目标 / 24

成员招募与筛选 / 25

团体组成的结构 / 29

习作一：团体形成 / 36



习作二：团体信任 / 37

习作三：整理过去的团体经验 / 39

第3章 团体动力 / 41

团体的生命 / 41

沟通与互动模式 / 41

沟通是过程 / 42

团体吸引力 / 47

社会控制 / 48

团体文化 / 51

习作一：敏感度训练 / 52

习作二：团体动力 / 53

第4章 团体发展与历程 / 55

团体的生命历程 / 56

团体初始的定向探索阶段 / 56

转换阶段：冲突 / 61

凝聚与和谐阶段 / 67

工作生产阶段 / 70

结束巩固阶段 / 75

团体结束后的课题：追踪与评鉴 / 78

习作一：团体在哪里 / 81

习作二：我在哪里 / 81

第 5 章 团体领导与团体领导者 / 83

团体领导与团体领导者的区分 / 83

有关团体领导的错误观念 / 83

团体领导的定义 / 85

团体领导功能与团体领导者的角色 / 87

团体领导的形态 / 93

协同领导的团体 (Co-Leading Groups) / 99

团体领导的技巧 / 105

初为团体领导者的特殊课题 / 114

结构式活动的运用 / 121

团体领导者的伦理规范 / 125

习作一：瞎子走路 / 128

习作二：领导功能的检核 / 129

习作三：领导技巧的检核 / 130

习作四：团体领导者的困境 / 130

第 6 章 团体成员 / 131

影响成员角色表现的因素 / 131

个性特质对角色表现的影响 / 133

领导者的特质对成员角色表现的影响 / 135

团体特质对成员角色表现的影响 / 136

团体组成与成员角色表现 / 137

团体规范与成员角色表现 / 137

团体过程与成员角色表现 / 138

成员的角色 / 138



成员的消极行为与处理 / 142
如何从团体中收获最多 / 159
参加团体的权利 / 163
有效参与团体的技巧 / 164
习作：成员的角色 / 168

第7章 非语言的团体动力 / 170

非语言沟通的特性 / 171
非语言沟通的目的 / 172
团体领导者非语言方式的辅导行为 / 174
团体领导者观察成员的非语言行为 / 175
习作一：没有词典的信息（一） / 177
习作二：没有词典的信息（二） / 178

第8章 结构性团体的设计与带领 / 179

结构性团体的学习历程 / 179
结构性团体的设计程序 / 181
团体活动设计的原则 / 184
团体活动方案设计举例 / 184
结构性团体的带领 / 211
习作一：结构性团体设计与发表 / 217
习作二：我的收获 / 217
习作三：自我评估 / 218
习作四：团体结束 / 218

附 录

- 附录一：中国台湾地区辅导学会会员专业伦理守则 /220
- 附录二：团体亲密度的观察 / 233
- 附录三：团体规范示例 / 245
- 附录四：回馈的指标 / 246
- 附录五：领导过程评价表 / 246
- 附录六：成员行为观察表 / 247
- 附录七：团体领导者的评量表 / 250
- 附录八：团体活动成员自我评量表 / 253
- 附录九：团体满意度评量表 / 256
- 附录十：团体气氛问卷 / 256
- 附录十一：团体成长评量表 / 258
- 附录十二：团体会后反应表 / 259
- 附录十三：团体辅导记录表 / 261

主要参考资料 / 262



第1章 绪论

我们生活在团体里

人是具有社会性的动物，喜欢和别人生活在一起，可以说，人是生活在团体的世界里。从男女组成家庭开始，接着生儿育女，形成了一个四口人的家庭（家庭就是一个最小的团体）；然后，学习生涯中的学校、班级、同伴团体，及各种社团；毕业后，就业的公司、机构、各种职业组织；乃至社区组织、教会团体、读书会、俱乐部、公益团体、妈妈成长团体、人格重建团体等，整个世界充满了团体，每个人的生活也几乎没有离开过团体。

团体虽然是我们生活中基本的元素，但却由于它们遍布于我们周遭，我们每天进出其中，对团体中的一切习以为常，故很少注意到它对我们生活的影响，把它发生的事视为当然了。所以，我们有必要从较不同以往的且较科学的观点来看团体。

团体的定义

何谓团体？从上面的例子中，这些团体彼此不同。有些团体



的规模相当小，只包含几个人（如治疗团体等），也有上百、上千人的大团体（如工会等）。大概所有的团体都有领导人（leader），只是不同团体的领导人，其角色、责任与权力（power）各不相同。有些团体是自然形成的，如家庭、家族等，而大多数团体都是为了某些目的而特意组成的。至于如何为团体下个定义，我们可以先来看看一些团体专家的说法。

Kurt Lewin（1948）认为：不管团体的大小、结构及活动如何，所有称为团体的都需建立在其成员彼此的互动上。

Hamans（1950）认为：所谓团体是指一群人彼此互相沟通一段时间，而其人数不多，以使每个人不需通过他人就能与其他人面对面地沟通。

Bales（1950）认为：小团体是指一群人在一连串的聚会中面对面地互动，在互动中获得对彼此成员的印象，并能在以后的聚会中向对方做出适当的反应。

Bass（1960）认为：团体是指一群人的集合，其存在对于他们有报偿价值。

Shaw（1981）认为：团体是指两个或以上的人彼此互动并互相影响。

从上面各家的说法中，可以大约勾勒出团体的蓝图，但要为它下个严谨的定义并不容易，倒不如从它的特征来了解。

团体的特征

团体是由两个或两个以上的人组成的，但这两个人（或更多的人）并不构成团体的必要条件，如果他们在各自的房间做各自的事，毫无关联，则根本就不能称为团体，团体还需有下列特征。

1. 成员之间具有互动情形：这是团体成员组成团体的目的之一，通过口语及非口语方式互相交流，如彼此分享感受，交换心得、经验与信息，并在互动中对彼此造成了影响。互动是使团体达成目标的重要条件，互动中促进成员对自己及他人的了解，并从中得到学习、支持、回馈，从而实现成长。

2. 团体是具有组织性的：团体不仅仅是一群人的聚合而已，而是有组织的。大部分的团体，成员间的关系会发展成一种稳定的形态。团体的中最重要的三部分是角色（roles）、规范（norms）及成员间的关系（in-termember relations）。成员在团体中有各种角色呈现，例如有人是支持者，有人是沉默者、攻击者、追随者等；规范的产生则是为了使团体有一套行为守则，用来运作团体，这是团体权益或目标完成的保障。成员间的关系与权利形态、彼此吸引及沟通有关。例如某些成员在团体中较别人更受尊敬，而有些人则不太被人喜爱。如果团体的组织不同，其影响和作用也就不一样。

3. 团体的存在是有目标的，能满足成员的需求：团体通常为了某种理由，即某种目的而存在，成员聚集在一起来完成他们独自无法完成的目标。也由于有了共同的目标，所以他们互相分担责任，这是促使团体凝聚的有利因素之一。今天的世界，有愈来愈多的事是无法由个人完成的，而要靠团体的力量达成。在团体里，成员们共同解决问题、沟通观念、切磋技艺、创造生产、寻求乐趣，甚至得到安全保障以免于外人侵扰。他们不但完成了团体目标，更使个人的需求得到了满足。

4. 成员感受到团体一体感：所谓团体，其成员认识到团体是完整的、一体的，即认为自己是团体的一分子，认定别的成员也



是团体的一分子，与团体休戚相关、荣辱与共，成员与团体发出相同的欢呼，体会相同的感受，有一种命运共同体的感觉。亦即团体不只是个体的集合而已，而是相互依存、有共同活动和目标的集体。

5. 团体会随着时间而改变：除了少数团体外，大部分的团体不是静止的，而会随时间的进展而不断改变。例如成员由陌生到熟悉，互动由少而多，分享由浅显而深入。几乎所有的团体专家都会把团体的发展分成若干阶段来研究它的连续性变化。此部分留待后面的有关章节说明。

团体的名称与分类

在最近这些年里，辅导及心理学界大量地推出各种团体来实施辅导或促进个人成长；但这些团体的名称，由于使用太广，常与当初的定义相差很远。我们常见常说的团体大约有下面几种。

训练团体 (T-Group)

勒温 (Kurt Lewin) 在1946年与另三位同事主持一项训练方案，训练一批领导者更有效执行一项职业法案时，发现团体是训练人际关系技术的好方法。1947年，勒温去世后，他的同事在美国缅因州成立了第一个基本社交训练团体，并且很快就声名远播。1949年在华盛顿，勒温的同事 Bradford 等人设立了国家训练实验室 (National Training Laboratory, NTL)，继续研究团体动力和团体过程。此后，训练团体就在美国各地发展开来，这就是小团体最早使用的名称。

会心团体 (Encounter group)

训练团体传到美国西岸后，其目标和方向改变了，重点从团体动力转移到注重个人成长和创造性的经验。后经多位学者专家的努力、推动，将此以个人成长为中心的团体命名为会心团体。20世纪70年代时，会心团体蓬勃发展。从整体而言，会心团体具有包容和个性，吸收各种团体的特性，重点主要在于团体中成员的成长。Rogers认为会心团体的基本原理是在密集的团体聚会中，创造安全的团体气氛，使成员放下防卫与不安，坦诚表达自己内在的感受，结果更了解自己与别人，进而改变个人的态度与行为，并学习与他人建立良好的关系。

个人成长团体 (Personal growth group)

1964年，魏尔 (Joyce Weir) 根据训练团体的经验，于美国加州设立了第一个个人成长实验室，之后逐渐又以改变发展、促进个人成长为团体主要目的，即通过成员间的交互作用，促进个人成长及增进其对自己及他人感觉的敏感度，因此又被称为敏感度训练团体。

学习团体 (Learning group)

学习团体也是由数种团体经验蜕变而来，学习团体中的成员都是学习者的角色，在一种结构性不高的团体运作下，把握此时此地 (here and now) 的原则，学习如何学习 (learn how to learn)，以增进自我了解，改善人际关系。

以上几种团体虽然名称不同，但实则大同小异，均源自1946年勒温所主持的美国麻省理工学院的团体动力中心。它们都是以



小团体（不多于20人）来进行，重视团体交流过程，催化成员在安全的气氛中表露感受、想法，互相交流、影响，以促成成员自我觉察、自我成长与自我发展；或从中学习到如何与人建立关系，坦诚愉快地相处。目前在学校或辅导机构、有关社团所推出的团体，其名称形形色色，且常混用，很难从名称上发现其真正内涵，如成长团体、自我发展团体、同理心团体、敏感度训练团体、沟通团体、讨论团体等；有些指的是一样的内容，有些则通称为成长团体或团体辅导。由于各自命名，团体名称已与其起源失去联系了。因此名称已不重要，而是需要了解其内容、目的，才知其葫芦里究竟卖的是什么药。

另外，我们也常听到团体辅导、团体咨询、团体治疗等名称，此即运用团体的方式，借着团体运作产生的动力效果实施辅导、咨询或治疗，现分述于下。

团体辅导 (group guidance)

团体辅导是运用团体的情境，设计出活动、课程、内容，用来预防个体在各发展阶段中，因碰到各类问题所引发的一般性困扰。柯比 (J. H. Kirby) 对团体辅导下的定义是：“团体辅导是一种有系统的辅导计划，强调辅导预防的一面，计划的内容以发展中的个体一生可能面临的关键事件为主题。”例如，进入新学校的始业辅导，青春期的青少年有关人际关系、异性交往或生涯规划等课题是发展过程中共同关心并普遍感到困扰的，可以用团体辅导来协助他们获得有关的正确知识、资料，使之建立正确的观念、认知及健康的态度与行为。其属于知性的传导。在校园中，领导者可由一般老师或咨询员担任。在方法上，除了教授外，可借助

教学媒体，如影片、图片、录音带、文字资料，或是采用各种团体讨论的方法；在人数上，可以班级为单位，25~45人均可，各中学每周有一小时指导活动即是用于实施团体辅导。

团体咨询 (group counseling)

墨乐 (Clarence Mahler, 1969) 给团体咨询下的定义是：团体咨询是借着团体动力及交互作用以促进成员间更深的自我探索、自我了解、自我悦纳的历程。在彼此尊重、安全、和谐的气氛下，放下个人的防卫，致力于团体中每个分子发展过程所面临的问题和需要，而不是病理学上的心理障碍或失常。即团体咨询是建立在成员间相互信任、关心、了解、接纳的气氛中的一种互动的人际过程。在此过程中，成员将自己所关心的事及遇到的困扰提出来和成员分享、共同探讨，其他的成员除了有支持作用外，同时还给予回馈、建议及经验分享，使得当事人在这样的互动中，更能为自己带来省察、思考，更深入了解自己，能对自己的问题有更深入、正确的看法，促使自己的观念、态度、价值观及行为的改变。因此，它不仅止于知性的传导，更着重于感觉、情绪的表达与处理，兼具预防、成长及少许治疗功能，或者说是具有补救性 (remedial) 功能；比较重视团体过程的动力及交互作用，其领导人员应是受过专业训练的咨询员。

团体治疗 (group therapy)

Corsini (1957) 为团体治疗下的定义是：“团体治疗是在一个较正式组成的且受保护的团体中进行，其团体进行的方式是特别设计的并且是在控制下的，目的是协助个人人格及行为上的改



变。”它与团体咨询最大的差异不是其实施过程，而是其实施对象。接受团体治疗的都是某些方面不正常、病态或情绪有严重障碍者。其进行方式不是一般的咨询，而是较有深度的分析、重建、支持……领导者是接受过心理治疗训练的医护人员或专业人员。

团体辅导、团体咨询与团体治疗的关系

这三者的关系是一个接着一个、连续的，彼此之间有一部分重叠，有同有异。

团体咨询与团体辅导不同，后者着重于信息的传送。在校园中，团体辅导通常是有主题的，这些主题可能在团体咨询中也要讨论。但在团体辅导的过程中，主要的责任在领导者或教师，重点是在“主题”上。例如“如何读书”的主题，领导者通过资料阅读或视听材料、分组讨论，甚至演讲、教学等方式提供正确的读书态度、方法，期望学生能由此而学会如何读书。在团体咨询中，也可以先预定一些主题，假如也是相同的主题时，首先催化出温暖、安全的团体气氛，以协助参加的成员从自己本身开始探讨，例如自己对读书的期望如何？态度怎样？方法如何？困难何在？感受是什么……并鼓励彼此分享，从互动中互相帮助。不仅重新看到自己，也看到别人，在与别人的比较中发现了异同，而更肯定自己，或引发了改变的动机，同时也互相学习彼此值得学习的地方或方法。整个过程的重点都在“参加的成员”上，而非仅是主题上，而且不只是认知的学习，而更包括了情绪、态度、价值与行为等。因此团体咨询的领导人员，需对个体的行为、心理有相当的了解，并能掌握团体的动力，处理团体中的各种状况，才能使成员在不受到伤害的状况下学习与成长。

团体咨询因此不同于团体辅导，当然也不同于团体治疗。团体治疗是处理案主深层的问题，常常是潜意识动机部分，其过程持续数年、数月是很平常的。团体咨询员应明白自己不应该处理需要较长时间才能了解及解决的问题，例如一位成员在团体中提到每天回到家就头痛，和父母吃过晚饭后就会呕吐，咨询员虽然可能知道这是严重的情绪问题并且与家庭有关，但在咨询团体中并不宜处理此事，所以他必须小心地把讨论引导到成员能处理的方向上去，并且可以考虑将此成员转介给治疗师（therapist）做个别心理治疗，至于此成员在接受个别心理治疗时是否需要团体咨询，则可以与治疗师讨论决定。

团体治疗通常处理深层的冲突、人格问题或严重心理障碍，这些常是根源于案主与其重要人物、尤其父母的关系，因此若只帮助孩子，不帮助父母则常常是事倍功半，甚至是徒劳无功的。

运用团体咨询的主要理由之一是团体辅导不足以改变行为；另一方面，我们也不应该期望团体咨询改变深层的情绪及精神方面的问题。下面以图表示三者之间的关系及区别（图1-1）。

上面对团体的名称做了一些介绍，但要对团体做一个周延的分类仍是不易，因为有些团体有时不是单纯某一目的的，所以不必硬性归类，甚至不必特别强调其属于××团体，因为其间的界线不是很明确，而可将它们大致区分为辅导性（或教育性）团体、成长性团体（如学习团体、会心团体等）、咨询性团体及治疗性团体等。其实分类并不那么重要或有意义，最重要的是领导者要清楚自己所带领的团体是何种性质的？目的何在？或是让参加者知道自己所参加的团体要做什么，自己能得到什么？要冒什么险风？做什么准备？以免团体方向发生错误而伤害了参与者。

