**《团体心理辅导》教学大纲**

目录

前 言 2

一、课程的性质 2

二、课程简介 2

三、课程目标 2

1. 课程思政目标： 2

2. 知识目标： 2

3. 能力目标： 2

4. 素质目标： 2

四、课程教学的基本要求 2

五、教学内容 3

六、教学方法 5

七、考核与评价方式及标准 5

八、课程思政素材 5

九、重点参考文献 5

课程内容 5

第一章 团体心理咨询的基础 5

第一节 团体与团体心理咨询 6

第二节 团体咨询与个别咨询的异同 6

第三节 团体心理咨询的特点 6

第四节 团体心理咨询的类型 7

第五节 团体心理咨询的功能 7

第六节 团体辅导、团体咨询与团体心理治疗 8

第二章 团体心理咨询的历史与发展 9

第一节 团体心理咨询探索期 9

第二节 团体心理咨询的发展期 9

第三节 团体心理咨询与治疗的现状 9

第四节 团体心理咨询未来的发展趋势 10

第三章 团体心理咨询的主要理论 11

第一节 心理咨询理论对团体心理咨询的贡献 11

第四章 团体心理咨询的领导者 13

第一节 领导与领导行为 14

第二节 团体领导者的条件 14

第三节 团体领导者的角色与功能 15

第四节 领导者的职业道德 15

第五章 团体心理咨询的阶段及影响因素 16

第一节 团体心理咨询的发展过程 16

第二节 影响团体心理咨询效果的因素 17

第三节 团体凝聚力与团体气氛 18

第四节 团体心理咨询独特的治疗机制 18

第五节 团体心理咨询过程中特殊成员及其应对 18

第六章 团体心理咨询过程中常用的技术 19

第一节 团体心理咨询常用的基本技术 19

第二节 团体心理咨询不同阶段的技术 20

第三节 团体讨论的技术 20

第四节 团体心理咨询的其他技术 21

第七章 结构式团体练习及其应用 21

第一节 团体练习的目的与应用原则 21

第二节 团体练习的类型与方法 22

第三节 不同目的的团体练习 23

第八章 团体心理咨询方案的设计与实施 24

第一节 团体心理咨询方案设计的目的与功能 24

第二节 团体心理咨询方案设计的内容 25

第三节 团体心理咨询方案设计的步骤 25

第四节 团体心理咨询方案实施 26

第九章 团体心理咨询方案的设计与实施的应用举例 27

一、介绍本次课的主要内容 27

二、说明本次活动的目的 27

三、活动完成之后的讨论内容 27

四、示范方案 27

第十章 团体心理咨询的评估 29

第一节 团体心理咨询评估概述 29

第二节 团体心理咨询评估的理论模式 30

第三节 团体心理咨询评估方法 30

第十一章 团体心理咨询运用实例 31

第一节 团体心理咨询在学校教育中的应用 32

第二节 团体心理咨询的实际应用 32

前 言

一、课程简介

课程代码：16118202

课程名称：团体心理辅导

英文名称：Group counseling

课程类别：专业选修

学 时：32学时

学　　分：2学分

适用对象: 应用心理学专业

考核方式：开卷/论文

先修课程：普通心理学、变态心理学、心理咨询概论

本课程主要包括以下内容：团体心理咨询的基础知识，团体心理咨询的历史与发展，团体心理咨询的主要理论，团体心理咨询的领导者，团体心理咨询的阶段及影响因素，团体心理咨询过程中常用的技术，结构式团体练习及其应用，团体心理咨询方案的设计与实施，团体心理咨询方案的设计与实施应用举例，团体心理咨询的评估及团体心理咨询运用实例等。

二、课程的性质

本课程是应用心理学专业本科生的选修课之一，共计32课时。通过本课程的教学，让学生系统掌握团体心理咨询的知识体系及基本的概念、理论，实际的操作方法和过程以及实际的运用等，最后达到能够将所学知识运用于实际操作，将这门课程的内容变为自己能力的一部分，运用于实际生活中。

**三、课程目标**

1. 课程思政目标：

通过课程教学，帮助学生建立健全人格，塑造正确的世界观、人生观和价值观。教育引导学生发展和谐的人际关系，培养利他、诚信、公正、文明、友善等价值观。培养学生的自我价值感，尊重生命，热爱和平，热爱祖国。

1. 知识目标：

掌握团体心理咨询的基本概念及主要理论，包括团体形成、团体动力、团体各个发展阶段、团体心理咨询过程中的主要影响因素、团体领导者的工作内容等等，形成系统的知识体系。

1. 能力目标：

能够设计团体心理咨询方案；掌握指导各种团体的技巧与能力；掌握开展团体心理咨询的各种专业技术；掌握团体心理咨询效果评估的方法；并最终能在实践中运用团体心理咨询的方法和技术建立和带领团体，服务于社会。

1. 素质目标：

能够转换角色，以成员的身份参与团体；能够通过团体领导者个人成长训练，处理好个人成长中的未完成事项；能够通过团体活动探索自我、肯定自我、接纳自我、健全自我，从而为成为一名合格的团体领导者奠定基础。

**四、课程教学的基本要求**

团体心理辅导是在团体情境下提供心理援助和指导的一种辅导方式。它的应用范围极其广泛，既可用于治疗各种心理疾病和解决人的心理社会适应问题，又以发展为目标，旨在开发人的心理潜能。学习本课程时需要学生不仅对基本的知识理论有所了解，更需要把这些知识能应用到实际中。

总体要求：系统掌握团体心理辅导的理论、技术和方法；培养有效领导团体的能力和技能；培养团体心理辅导的初步科学研究意识与能力，适应心理健康教育的社会需求。

具体要求：1、使学生对团体心理辅导的理论体系有所了解，为以后的进一步学习提供参考。 2、使学生对团体心理辅导的过程有所了解，并采取学生分组模拟的形式开展团体心理辅导活动。 3、使学生掌握团体领导者的相关技术要领，同时带领学生做一次团体心理辅导。

**五、教学内容**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **教学内容** | **教学方式** | **教学****媒体** | **学时** | **课外作业及平时考核内容** |
| 1 | [第一章 团体心理咨询的基础 5](%22%20%5Cl%20%22_Toc23433%20)[第一节 团体与团体心理咨询 5](%22%20%5Cl%20%22_Toc31662%20)[第二节 团体咨询与个别咨询的异同 5](%22%20%5Cl%20%22_Toc19792%20)[第三节 团体心理咨询的特点 6](%22%20%5Cl%20%22_Toc15276%20)[第四节 团体心理咨询的类型 6](%22%20%5Cl%20%22_Toc6788%20)[第五节 团体心理咨询的功能 7](%22%20%5Cl%20%22_Toc17703%20)[第六节 团体辅导、团体咨询与团体心理治疗 7](%22%20%5Cl%20%22_Toc24814%20) | 课堂讲授 | 投影 | 2 |  |
| 2 | [第二章 团体心理咨询的历史与发展 8](%22%20%5Cl%20%22_Toc9976%20)[第一节 团体心理咨询探索期 8](%22%20%5Cl%20%22_Toc878%20)[第二节 团体心理咨询的发展期 9](%22%20%5Cl%20%22_Toc12866%20)[第三节 团体心理咨询与治疗的现状 9](%22%20%5Cl%20%22_Toc10579%20)[第四节 团体心理咨询未来的发展趋势 10](%22%20%5Cl%20%22_Toc2279%20) | 课堂讲授 | 投影 | 2 |  |
| 3 | [第三章 团体心理咨询的主要理论 11](%22%20%5Cl%20%22_Toc28032%20)[第一节 心理咨询理论对团体心理咨询的贡献 11](%22%20%5Cl%20%22_Toc165%20) | 课堂讲授 | 投影 | 2 |  |
| 4 | [第四章 团体心理咨询的领导者 13](%22%20%5Cl%20%22_Toc25500%20)[第一节 领导与领导行为 13](%22%20%5Cl%20%22_Toc2036%20)[第二节 团体领导者的条件 14](%22%20%5Cl%20%22_Toc3041%20)[第三节 团体领导者的角色与功能 14](%22%20%5Cl%20%22_Toc25388%20)[第四节 领导者的职业道德 15](%22%20%5Cl%20%22_Toc21063%20) | 课堂讲授 | 投影 | 2 |  |
| 5 | [第五章 团体心理咨询的阶段及影响因素 16](%22%20%5Cl%20%22_Toc2933%20)[第一节 团体心理咨询的发展过程 16](%22%20%5Cl%20%22_Toc23579%20)[第二节 影响团体心理咨询效果的因素 17](%22%20%5Cl%20%22_Toc1675%20)[第三节 团体凝聚力与团体气氛 18](%22%20%5Cl%20%22_Toc16197%20)[第四节 团体心理咨询独特的治疗机制 18](%22%20%5Cl%20%22_Toc1381%20)[第五节 团体心理咨询过程中特殊成员及其应对 18](%22%20%5Cl%20%22_Toc22732%20) | 课堂讲授 | 投影 | 2 |  |
| 6 | [第六章 团体心理咨询过程中常用的技术 19](%22%20%5Cl%20%22_Toc18741%20)[第一节 团体心理咨询常用的基本技术 19](%22%20%5Cl%20%22_Toc25680%20)[第二节 团体心理咨询不同阶段的技术 19](%22%20%5Cl%20%22_Toc2406%20)[第三节 团体讨论的技术 20](%22%20%5Cl%20%22_Toc17566%20)[第四节 团体心理咨询的其他技术 20](%22%20%5Cl%20%22_Toc10877%20) | 课堂讲授 | 投影 | 2 |  |
| 7 | 大学生生命价值观团体辅导第一次 | 实操体验 |  |  | 团体活动反馈 |
| 8 | [第七章 结构式团体练习及其应用 21](%22%20%5Cl%20%22_Toc11647%20)[第一节 团体练习的目的与应用原则 21](%22%20%5Cl%20%22_Toc21766%20)[第二节 团体练习的类型与方法 22](%22%20%5Cl%20%22_Toc8568%20)[第三节 不同目的的团体练习 22](%22%20%5Cl%20%22_Toc13563%20) | 课堂讲授 | 投影 | 2 |  |
| 9 | 大学生生命价值观团体辅导第二次 | 实操体验 |  |  | 团体活动反馈 |
| 10 | [第八章 团体心理咨询方案的设计与实施 24](%22%20%5Cl%20%22_Toc11586%20)[第一节 团体心理咨询方案设计的目的与功能 24](%22%20%5Cl%20%22_Toc10230%20)[第二节 团体心理咨询方案设计的内容 24](%22%20%5Cl%20%22_Toc26674%20)[第三节 团体心理咨询方案设计的步骤 25](%22%20%5Cl%20%22_Toc16293%20)[第四节 团体心理咨询方案实施 25](%22%20%5Cl%20%22_Toc13641%20) | 课堂讲授 | 投影 | 2 |  |
| 11 | 大学生生命价值观团体辅导第三次 | 实操体验 |  |  | 团体活动反馈 |
| 12 | [第九章 团体心理咨询方案的设计与实施的应用举例 27](%22%20%5Cl%20%22_Toc21271%20)[一、介绍本次课的主要内容 27](%22%20%5Cl%20%22_Toc25967%20)[二、说明本次活动的目的 27](%22%20%5Cl%20%22_Toc29514%20)[三、活动完成之后的讨论内容 27](%22%20%5Cl%20%22_Toc8834%20)[四、示范方案 27](%22%20%5Cl%20%22_Toc21558%20) | 课堂讲授 | 投影 | 2 |  |
| 13 | 大学生生命价值观团体辅导第四次 | 实操体验 |  |  | 团体活动反馈 |
| 14 | [第十章 团体心理咨询的评估 28](%22%20%5Cl%20%22_Toc25588%20)[第一节 团体心理咨询评估概述 28](%22%20%5Cl%20%22_Toc23893%20)[第二节 团体心理咨询评估的理论模式 29](%22%20%5Cl%20%22_Toc29135%20)[第三节 团体心理咨询评估方法 30](%22%20%5Cl%20%22_Toc828%20) | 课堂讲授 | 投影 | 2 |  |
| 15 | 大学生生命价值观团体辅导五次 | 实操体验 |  |  | 团体活动总结 |
| 16 | 大学生生命价值观团体辅导六次 | 实操体验 |  |  | 团体活动总结 |

**六、教学方法**

本课程以讲授与实验为主，辅以观看教学录象、课堂讨论、实践实习、角色扮演等教学手段和方法，使学生了解团体心理辅导的基本知识，以及具体方法和治疗过程，培养学生实际应用的能力及分析问题的能力。

本课程采用的教学媒体主要有：文字教材（包括主教材和学习指导书）、课件（包括主讲老师对全书的系统讲授，还有重要内容的文字提示与电子教学幻灯片）以及网上辅导。

**七、考核与评价方式及标准**

考试主要采用论文、报告等书面方式，应能客观反映出学生对心理咨询与心理治疗原理与方法的掌握程度，体现其对有关理论的理解、掌握及综合运用能力。

课程考核由平时成绩与期末成绩相结合的方式进行。总评成绩：平时成绩分别由以下构 成：课堂讨论和作业分别占40%、出勤占 20%，平时成绩占总成绩 50%；期末考试一般采用 论文等考试形式，占总成绩50%。（根据实际情况调整）

八、课程思政素材

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程思政素材 | 对应章节 | 教学方法 |
| 1 | 认识生命与尊重生命 | 大学生生命价值观团体辅导第一次 | 团体活动与小组讨论 |
| 2 | 理解生命与感恩生命 | 大学生生命价值观团体辅导第二次 | 团体活动与小组讨论 |
| 3 |  生命追寻与生命意义 | 大学生生命价值观团体辅导第三次 | 团体活动与小组讨论 |
| 4 | 生命目标与生命实践 | 大学生生命价值观团体辅导第四次 | 团体活动与小组讨论 |
| 5 | 生命追求与生命价值 | 大学生生命价值观团体辅导第五次 | 团体活动与小组讨论 |
| 6 | 珍爱生命与热爱生命 | 大学生生命价值观团体辅导第五次 | 团体活动与小组讨论 |

九、重点参考文献

1．樊富珉著．团体心理咨询．北京：高等教育出版社，2005．

2．刘勇著．团体咨询治疗与团体训练．广州：广东高等教育出版社，2003．

3．[美]杰拉尔德·柯瑞著．团体咨询的理论与实践．上海：上海社会科学院出版社，2006年1月．

4．[美]Irvin D．Yalom著，李鸣译．团体心理治疗理论与实践。北京：中国轻工业出版社，2005年1月．

5．樊富珉著．团体咨询的理论与实践．北京：清华大学出版社，1996．

6．王慧君等著．团体领导者训练实务．台北：张老师文化，1996． 团体心理咨询

课程内容

第一章 团体心理咨询的基础

本章教学目的和基本要求：通过本章的学习要求学生对团体心理咨询有一个初步的基础性的认识，重点是要了解把握一些基本概念，包括团体心理咨询的概念、特点、类型、功能及与其他相似概念的区别，目的是在掌握了基础知识后，为以后团体心理咨询的学习做好铺垫。

学时分配：2课时

第一节 团体与团体心理咨询

一、团体及其类型

（一）团体的概念

1．概念：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。

2．团体具备要素：规模、共识、互相影响及形成规范。

（二）团体的类型

1．划分标准：

2．类型：

二、团体心理咨询的定义

团体心理咨询的是在团体的情境下进行的一种心理咨询的形式，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。

第二节 团体咨询与个别咨询的异同

一、团体心理咨询与个别咨询的相似处

（一）目标相似。

助人自助

（二）原则相似。

要提供温暖、自由的氛围

（三）技术相似。

咨询员熟练掌握接纳、同感、回馈、澄清、复述等技术

（四）对象相似。

发展中个体为主，适应困难者优先

（五）伦理相似。

保密原则，隐私权

二、团体心理咨询与个别咨询的相异处

（一）互动程度

（二）助人氛围

（三）问题类型

（四）咨询技术

（五）工作场所

第三节 团体心理咨询的特点

一、团体心理咨询的独特性

人的生活离不开团体，团体提供了一种现实的生活情境，通过在这个情境，成员不断学习形成新的行为，改变旧的行为，从而促进个体的成长与发展。

二、团体心理咨询的长处

（一）感染力强，影响广泛

团体成员间互相影响、感染，共同探讨相同问题。

（二）效率高，省时省力

一对多的形式，可以节省资源与时间，从而提高效率。

（三）效果容易巩固

社会情境类似团体，可以把团体经验运用于实际生活中。

（四）更适用于人际关系的改善

对人际关系的改善有独特的作用。

三、团体心理咨询的局限性

（一）团体情境中不适合团体的个人特质

团体中有不适合参加团体的成员有时会给团体带来副作用。

（二）团体情境中个体差异难以照顾周全

领导者是要关照整个团体的发展，因此，对个别成员的一些特殊的问题就难以顾及，这也是与个别咨询相比不足的一点。

（三）团体情境中的成员可能会受到伤害

团体情境中的压力，可能会让成员在自我暴露时感到焦虑、不安等负性情绪。

（四）对领导者的要求较高

对领导者的人格、专业训练、技术方法、伦理道德等方面要求较高。

第四节 团体心理咨询的类型

一、据其所依理论分类

（一）精神分析团体咨询与治疗

目的在于揭示成员内心冲突，使之上升到意识层面，促进其自我了解，领悟被压抑的冲动与欲望。

（二）行为主义团体咨询与治疗

通过学习使个体改变或消除适应不良的行为。常用技术有：系统脱敏、放松训练、示范疗法、角色扮演及社交技巧等。

（三）认知—行为团体咨询与治疗

将认知疗法与行为疗法相结合，帮助成员产生认知、情感、态度、行为方面的改变。

二、据团体咨询功能分类

（一）成长性团体咨询

在学校中更受关注。目的是通过团体成员的主动参与，表达自己进而找到大家共同的兴趣与目标，达到自我完善与成长。

（二）训练性团体

注重人际关系技巧的培养。

（三）治疗性团体咨询

往往针对的是有某种异常行为的成员，可能或多或少改变成员的人格结构。但不一定都是有心理问题的人参加。

三、据团体计划、成员参与、背景分类

可分为结构式团体咨询与非结构式团体咨询、开放式团体咨询与封闭式团体咨询、同质团体咨询与异质团体咨询。

四、据参加团体的对象分类

可分为针对儿童的团体咨询、针对青少年的团体咨询、针对大学生的团体咨询、针对年长者的团体咨询。

五、据团体咨询的活动方式分类

可分为家庭治疗与心理剧治疗。

第五节 团体心理咨询的功能

一、教育功能

通过团体培养成员进行自我了解、自我抉择、自我发展，进而自我实现的自我教育能力。

二、发展功能

团体帮助成员扫除成长发展过程中的障碍，给其启发与引导，促进其正常积极的发展。

三、预防功能

团体中探讨的发展中可能遇到的问题会对成员以后面对生活挫折起到预防功能。

四、治疗功能

减轻或消除已经表现在外的不正常的行为。

第六节 团体辅导、团体咨询与团体心理治疗

一、定义

团体辅导：在认知或知识层面的功能，用间接的方法来改变人的思想或行为。

团体咨询：对象一般是针对具有暂时性或持续性困扰的人，目标是在提升或改变成员的思想、观念态度或行为。

团体心理治疗：在一个正式的组织且受保护的团体中进行，治疗方式是经由特别的设计且是在控制下的互动行为，目的在协助成员人格和行为上的改变。

二、三者联系与区别

（一）联系

都是用团体的形式来处理成员个人的问题，以协助成员身心发展和适应生活，都需要经过专业训练的人员来实施。

（二）区别

将其划分为4种类型：

1．任务/工作团体

2．辅导/心理教育团体

3．咨询/人际关系解决团体

4．心理治疗/人格重建团体

课堂讨论题

1．你对团体心理咨询的了解有多少？

2．是否参加过团体心理咨询，若参加过请谈一下感受。

复习题与思考题

1．团体的要素是什么？试举例分析一个团体。

2．试述团体心理咨询及其特点。

3．试析个别咨询与团体心理咨询的异同点。

4．团体心理咨询有哪些功能？

5．比较团体辅导、团体咨询与团体治疗的联系与区别。

拓展阅读材料

1．樊富珉著．团体心理咨询．北京：高等教育出版社，2005．第一章 团体心理咨询的基础．

2．刘勇著．团体咨询治疗与团体训练．广州：广东高等教育出版社，2003．p1～p10．

3．刘金静．高校团体咨询模式研究．哈尔滨工程大学优秀硕士学位论文．2005年11月，p9～p10． 团体心理咨询

第二章 团体心理咨询的历史与发展

本章教学目的和基本要求：通过对本章内容的学习，要求学生对团体心理咨询的发展历史、发展现状及未来的发展状况有一个了解，目的是对团体心理咨询的历史能形成一个较清晰的、宏观的认识。教学中重点是让学生把握团体心理咨询宏观的历史发展状况。

学时分配：3课时

第一节 团体心理咨询探索期

一、普拉特开创性的工作

普拉特是最早尝试把团体形式用于心理治疗的人。20世纪初，迫于形势，他即组织了一个治疗肺病患者的团体，采用团体治疗的形式给患者提供榜样、示范等，让其看到希望。他被认为是团体咨询与集体心理治疗的先驱。

二、职业辅导的兴起

主要运用于各级各类的学校辅导工作中。

三、精神病学家的探索

一些精神病学家们尝试将团体心理咨询与治疗的方法运用于精神病患者的治疗中。

四、心理学家的探索

心理学家们进行各种团体心理咨询和治疗的实验，如，阿德勒、斯拉夫森等。

第二节 团体心理咨询的发展期

一、第二次世界大战中团体心理咨询与治疗的尝试

二战给人民带来了巨大的灾难，心理学家的数量远不能满足社会的需求，在这种社会背景下，团体心理咨询与治疗逐渐受到重视并进入生活中。

二、20世纪40年代后期团体心理咨询与治疗的发展

（一）在勒温指导下成立的“国家训练实验室（NTL）”及敏感性训练，后来此种方法被命名为T小组，其建立具有重要意义。

（二）集体治疗理论及实践的发展。

三、20世纪50年代团体行为治疗的发展

拉扎鲁斯首先将以学习为基础的行为疗法应用于集体心理治疗，受到高度重视。

四、20世纪60年代人本主义团体心理咨询的兴起

随着人本主义的兴起，心理学家们也把其运用在团体心理咨询中。罗杰斯提倡的会心团体受到社会各部门的欢迎。

第三节 团体心理咨询与治疗的现状

一、团体心理咨询在美国

（一）团体心理咨询与集体心理治疗发展的主要趋势

1．情绪释放法

情绪释放是开拓情绪健康的必由之道，情绪宣泄会导致“高峰体验”。

2．侧重于躯体控制的情绪释放疗法

情绪紧张或压抑会导致躯体结构失调，要恢复协调，必须是情绪得到发泄，如生物能疗法等。

3．情绪控制和放松疗法

强调通过训练取得整个身体活动的调节和控制，如TM法。

（二）青少年团体心理咨询与治疗发展的特点

1．有关问题行为的矫正；

2．研究青少年团体咨询与家庭治疗之间的关系及治疗过程中移情与反移情的关系等；

3．对青少年期特有的心理问题的深入研究。

（三）发展性团体心理咨询进一步受到重视

从团体咨询的作用可以看出其受重视的程度。

（四）团体心理咨询未来的发展

1．仍需新的实践和研究

2．针对特定团体所设计的活动

3．应有更多的着眼于培养健康人际关系的团体活动

4．是对存在的理解和精神的探索

5．需要通过扎实、精确的研究和资料保存来更好地完善我们的事业

6．要确立更好和完善更好的团体咨询培训模式

7．团体咨询的全球化，需要对文化的差异和社会的变化有特别高的敏感性

二、团体心理咨询在日本

日本的团体心理咨询是在二战后兴起的。首先是产业界引入了T小组。日本的团体心理咨询主要是以罗杰斯的理论为基础，目的是提高交往技能，改善适应，增进心理健康。

日本的“生活发现会”在日本的应用比较广泛。

三、我国台湾地区团体心理咨询的发展与现状

（一）团体心理咨询发展过程

经历了萌芽生长期（1954-1967）、体制建立期（1968-1990）、推动发展期（1991-至今）。

（二）团体心理咨询在大学的应用

团体心理咨询在台湾开展最活跃的地方就是大学，是各大学学生心理咨询中心的主要工作之一。

四、香港地区团体心理咨询的发展与现状

香港的团体心理咨询活动主要是帮助青少年成长及解决青少年问题，并以发展为主。各高校学生辅导工作主要包括心理辅导、发展辅导、职业辅导三个领域。

五、团体心理咨询在大陆的发展

（一）团体心理咨询导入期

20世纪90年代初至90年代中。

（二）团体心理咨询的探索期

90年代中至90年代末。

（三）团体心理咨询的专业化阶段

进入21世纪，随着心理咨询与心理健康教育的日受重视，对团体心理辅导或咨询活动的需要也越来越迫切，使得其向专业化方向发展。

（四）团体心理咨询本土化的探索

近年来，关于团体心理咨询本土化化的呼声渐强，且成为一种趋势。港台地区和大陆的学者们都在探索如何开发适合中国人心理行为的团体咨询模式。其中主要的模式就是“身心灵”的全人健康辅导模式。

第四节 团体心理咨询未来的发展趋势

一、未来社会的变化

未来社会的发展逐渐趋向以人为本的教育。注重发挥个体的潜能，增进人对自身和他人的了解和尊重。

二、团体心理咨询发展新特点

（一）发展性团体辅导将成为学校心理健康教育的重点

（二）更加重视团体咨询师专业培训

（三）基于终身发展观的生涯团体咨询将后青睐

（四）重视多元文化背景下的团体心理咨询

课堂讨论题

1．通过学习本章内容，你认为在哪些领域可以运用团体心理咨询？

2．为什么要进行团体心理咨询的本土化研究？

复习题与思考题

1．简述团体心理咨询的创始人及其贡献。

2．勒温的研究对于敏感性训练团体有哪些影响？

3．我国团体心理咨询的发展分成哪三个阶段？

4．团体心理咨询未来的发展有哪些新的趋势？

拓展阅读材料

1．樊富珉著．团体心理咨询．北京：高等教育出版社，2005．第二章 团体心理咨询的历史与发展．

2．[美]杰拉尔德·柯瑞著．团体咨询的理论与实践．上海：上海社会科学院出版社，2006年1月．p1～p19．

3．刘金静．高校团体咨询模式研究．哈尔滨工程大学优秀硕士学位论文．2005年11月，p20～p33．

第三章 团体心理咨询的主要理论

本章教学目的和基本要求：通过对本章内容的学习，要求学生能了解心理咨询理论中几个重要学派的主要观点及对团体心理咨询的贡献，包括个人中心治疗理论、心理分析治疗理论、行为治疗理论和理性情绪治疗理论，目的是通过学习能将理论运用于实际。教学重点及难点是要求学生把握每一种理论的主要思想观点，达到对每种理论的真正领悟。

学时分配：3课时

第一节 心理咨询理论对团体心理咨询的贡献

一、个人中心治疗理论

（一）个人中心理论的创始人

罗杰斯

（二）人性观

个人中心理论建立在罗杰斯人性观的哲学基础上，认为人具有自我实现的内在动力。

（三）主要理论与观点

1．自我理论。

心理适应不良的程度取决于自我概念与经验之间的不和谐程度，“机体评价过程”起主要作用。

2．促进人格成长的条件。

人格的改变需要良好的人际关系，，因此，领导者必须做到以下三种基本的态度：真诚、无条件积极关注、共情。

3．领导者良好的人格特质。

领导者的良好人格特质除了真诚、无条件积极关注、共情外，还包括能适度地开放自我，坦然表露自己温暖，表现亲和力与关怀、积极地倾听等特质。

4．会心团体的原理。

会心团体的特点概括出了团体心理咨询最根本的特点，它的原则是从“以个人为中心”发展而来的“以团体为中心”。

（四）团体咨询的目标

鼓励成员以此时此地的经验与感受彼此坦然会心，利用团体的互动克服疏离感，鼓励成员或在当下，使成员发展开放、诚实、自然的特质，表现出新的适应行为。

（五）团体领导者的任务

创造宽容信任的气氛，关心、尊重成员，处理团体中的沟通障碍，分享感受等。

（六）团体基本技术

积极倾听、感受的反映、澄清、支持、连接、摘要、分享个人经验、非批评性、与成员会心、支持与面质等。

二、心理分析治疗理论

（一）主要理论

1．人性观

人是消极、负面取向和机械的。

2．人格及人格的发展 团体心理咨询

（1）人格：本我、自我、超我。

（2）发展阶段：口唇期、肛门期、性器期、潜伏期、生殖期。

3．潜意识理论

弗洛伊德最大的贡献

（二）团体咨询与治疗的目的

提供一种重新体验早年家庭关系的气氛，使成员能发掘出那些影响现在行为的、被压抑的情感，促进成员提高洞察力，激发矫治性的情绪体验。

（三）领导者的任务

创造接纳性的宽容氛围，促进移情与投射作用的发生。

（四）团体基本技术

1．自由联想。

鼓励成员揭示被压抑或潜意识的内容，要报告自身的经验感受。

2．梦的解析。

探索潜意识的一种方法。

3．解释。

揭示症状背后的潜意识动机，指出成员行为中所防御和逃避的成分，使症状的潜意识冲突获得领悟。

三、行为治疗理论

（一）主要理论与观点

1．人性论

行为是学习的结果。强调通过学习、训练提高自我控制能力、控制情绪、调整行为来改变心理行为问题。

2．行为治疗的过程

一般包括确定行为目标、选择方案、实施治疗方案、治疗效果的评估。

（二）团体咨询的目标

消除适应不良的行为并帮助学习建设性的行为。

（三）领导者的任务

传授方法给成员，教给成员应对技巧和行为矫正的方法，以便成员能在团体外进行实践。

（四）团体基本技术

包括系统脱敏、肯定训练、厌恶疗法、强化和支持、教导、示范作用、回馈以及各种挑战和改变认知的方法。

四、理性情绪治疗理论

（一）主要理论与观点

1．人性观

人生来具有理性和非理性两种思维。人的行为情绪受思维的影响。

2．人格的ABC理论

基本认识是：人们的问题不是根源于诱发事件本身，而是人们对事件所持有的信念，改变负面情绪的最佳途径在于改变对事件的信念。

3．非理性信念

即是那些会导致情绪和行为问题的不合理认知。埃利斯1962年据自己的临床经验，总结出11种非理性的信念。

（二）团体咨询的目标

协助来询者消除非理性与自我挫败的观念，并以更坚忍、更理性取代不适应的行为和情绪，处理生活中可能产生的各种不愉快事件。

（三）领导者的任务

教导成员为自己的情绪困扰反应负责，协助他们辨别并摒弃导致他们困扰的非理性信念，教会改变自己思考和行为的模式。

（四）团体基本技术

主要有RET团体的认知策略，RET团体的情绪策略，RET团体的行为策略等。

课堂讨论题

在这几种咨询治疗理论中你最认同的哪一种，为什么，请说明理由。

复习题

1．罗杰斯对团体咨询的贡献表现在哪些方面？

2．简述心理分析治疗理论中的团体基本技术。

3．简述行为治疗学派的团体目标、团体技术和领导者的任务。

拓展阅读材料

1．樊富珉著．团体心理咨询．北京：高等教育出版社，2005．第三章 团体心理咨询的主要理论p65～p83．

2．刘勇著．团体咨询治疗与团体训练．广州：广东高等教育出版社，2003．p13～p98． 团

第四章 团体心理咨询的领导者

本章教学目的和基本要求：通过对本章内容的学习，要求学生能对团体领导者这个角色有正确地认识与把握，了解其在团体中的作用、对团体的影响以及自身须具备的一些基本的素质与能力。目的是让学生掌握成为一个真正合格的领导者需要具备哪些条件，本章的难点及重点是领导者的功能。

学时分配：3课时

第一节 领导与领导行为

一、基本概念

领导：从团体动力学的角度来看，是指拥有一定权力和地位的个人或集团，通过自身作用，指引和影响他人或组织，在一定条件下实现某种目标的行为过程。

领导者：指在团体运作过程中负责带领和指引团体走向的人，

二、团体中常见领导行为

（一）介入指导型行为

包括使用对质、劝诫、解释、询问等间接要求成员反应或直接要求成员按其希望的方式来反应。

（二）契约管理型行为

注重在团体开始时形成一定的契约，按契约行事。

（三）支持同理型行为

采用接纳、关怀、鼓励、赞赏等态度与行为来运作团体，使成员在安全、信任的氛围中开放自我。

（四）澄清引导型行为

包括澄清问题、引导讨论等。

（五）认知教育型行为

运用讲解、说明等教学方法来指导成员。

三、不同领导风格对团体的影响

专制型

民主型

放任型

第二节 团体领导者的条件

一、成功团体领导者的人格特征

（一）柯里等人的观点

1．Corey和Callanan的观点（1994）。成功领导者应具备17项人格特征。

2．Slavasion的观点（1962）。

3．Parker的观点（1972）。

（二）林孟平的观点

成功领导者应具备11项人格特征。

（三）作者（樊）的观点

成功领导者应具备4方面的特征。

二、美国团体领导者的专业标准

ASGW1983年制定的《团体领导者训练的专业标准》中规定一个合格的团体领导者必有知识能力和技术能力，并提倡领导者要有再督导下的临床团体经验。

三、成功领导者应具备的条件（樊的观点）

（一）良好的人格特征

（二）对团体咨询理论有充分的理解

（三）掌握基本的领导才能与专业技巧

（四）丰富的团体咨询经验

（五）遵守职业道德

第三节 团体领导者的角色与功能

一、领导者的角色

领导者的角色、调解员的角色、教育家的角色、好朋友的角色、治疗师的角色、代理人的角色。

二、领导者的基本态度

共情：领导者放下自己的框架，以成员的感受、信念和态度为参考框架去理解、把握成员的感受与体验。然后再把自己的感受传达给成员，让其感觉到自己被接纳。

无条件积极关注：是对求助者的言语和行为的积极面予以关注，从而使成员拥有正向的价值。

真诚：指在咨询过程中，以“真正的我”出现，没有防御伪装等面具。

三、团体领导者的基本职责

（一）注意调动团体成员的参与积极性

（二）适度参与并引导

（三）提供恰当的解释

（四）创造融洽的气氛

四、团体领导者应注意的问题

（一）事无巨细，包办代替

（二）权威自居，说教过多

（三）过度自我开放、角色混乱

五、对领导者行为得评估

肢体语言

活动指导语

与成员的互动关系如何

与成员讨论的能力

对特殊事件及成员的处理

活动内容与目标是否把握一致

第四节 领导者的职业道德

一、方向与提供信息

领导者要尽可能多地把目前团体和拟建团体的情况介绍给成员，以使成员做成分的准备。

二、成员的挑选

对成员的挑选是一种负责任的行为，即是对个别成员负责也是对整个团体负责人的行为。

三、保密性

领导者通过明确解释保密含义，解释保密原则为何很重要以及保密在操作中的有关困难等对团体成员进行保护。

四、自愿或非自愿的参与

领导者有义务与责任告知成员团体活动是自愿参加还是非自愿参加的。

五、离开团体

领导者应有义务和责任提供建议帮助成员以有效的方式终止治疗或离开团体。

六、强迫与压力

领导者应在其职责范围内尽可能地保护成员的权利，使成员们不受人身威胁、恐吓、强迫及不当的压力。

七、表明自己的价值观

领导者应了解自己的价值观和需要以及他们对治疗的潜在影响。

八、公平的治疗

领导者应努力为每个成员提供个体化和平等的治疗。

课堂讨论题

1．一个合格的团体领导者还应具备哪些基本的职业素质。

参考表格：

2．团体领导者基本训练课程活动设计安排表。

复习题

1．团体领导者需要具备哪些条件？

2．为什么团体领导者的人格特质影响团体成效？

3．简述团体领导者的角色与职责。

4．领导者的职业道德包括哪些方面？

拓展阅读材料

1．樊富珉著．团体心理咨询．北京：高等教育出版社，2005．第四章 团体心理咨询的领导者．

2．刘勇著．团体咨询治疗与团体训练．广州：广东高等教育出版社，2003．p144～p150．

3．中国就业培训技术指导中心、中国心理卫生协会组织编写．心理咨询师（二级）．民族出版社，2005年7月．p63～p64．

4．江琴．论有效的团体心理咨询者．龙岩学院学报，2006年8月，p106～p107．

第五章 团体心理咨询的阶段及影响因素

本章教学目的和基本要求：本章主要介绍了团体心理咨询各个阶段的划分及相应阶段的特征，以及影响团体活动的因素，要求学生能把握个阶段的特征，目的是在掌握了团体各阶段的特征后能控制好各阶段的影响因素，从而使咨询效果达到最佳的水平，本章的难点是把握各阶段的特征，以及如何创造出强有力的凝聚力。

学时分配：3课时

第一节 团体心理咨询的发展过程

一、团体发展阶段的划分

（一）罗杰斯的团体发展阶段

罗杰斯据自己的经验和观察将团体的发展过程分为14各级阶段。

（二）Carland, Jones和Kolodny（1965）的观点

划分为组合前期、权利与控制期、亲密期、分辨期和分离期。

（三）Mahler(1969)的观点

划分为形成阶段、接纳阶段、过渡阶段、工作阶段和结束阶段。

（四）其他学者们的观点

二、团体咨询各阶段及其特征

（一）团体的创始阶段

目的：使成员获得安全感

成员特征：交往谨慎，试探轻易不暴露自己，尽量寻找与别人的相似之处及共同语言，有恐惧及焦虑，担心自己不被接纳或出丑。

领导者任务：协助成员间尽快相互认识熟悉，增进彼此了解，澄清团体目标，订立规范，建立安全信任的关系。

（二）团体的过渡阶段

目的：被真正接纳和有归属感

成员特征：成员内省有矛盾冲突，出现各种不同的对抗心理。

领导者的任务：提供鼓励与挑战，使成员能面对并且有效解决他们的冲突和消极情绪，以及抗拒心理，是团体建立成熟关系。

（三）团体的规范阶段

目的：成员体察和确认个人行为是自己选择的结果，且个人要对团体负责

成员特征：成员间互动增多，尊重和接纳增加，团体形成共识，凝聚力增强。

领导者任务：协助成员认识个人行为的主动权，体验和建立责任行为，鼓励其彼此尊重等。

（四）团体的工作阶段

目的：成员利用团体解决自己的问题

成员特征：充满安全感、归属感，互相接纳，互诉衷肠，开放自我，表露自己。

领导者任务：协助团体成员解决问题。

（五）团体的结束阶段

目的：成员对自己的经验作总结并向团体告别

成员特征：充满离愁别绪，想利用最后机会表露自己的希望，害怕及对别人的观感。

领导者任务：使成员能够面对即将分离的事实，给予其心理支持，鼓励奖所学技能应用于日常生活中。

第二节 影响团体心理咨询效果的因素

一、从团体发展过程看影响因素

（一）前置因素

团体前的准备：成员甄选、教育准备工作、成员组合等

团体成员：性别、年龄、受教育状况、社会经济地位、参加动机、热格特质等

团体领导者：性别、年龄、受教育状况、社会经济地位、参加动机、人格特质、领导行为及理论技巧等

团体处理：团体性质、咨询理论及治疗焦点、团体结构等

（二）中介因素

团体过程：角色地位、语言、非语言行为、自我表露、反馈等沟通形式

团体发展阶段：主题的改变、行为的改变、领导者行为的改变等

（三）后效因素

成员行为改变效果评估

二、从团体动力系统的变量看影响因素

输入因素：个人方面、团体方面

过程因素：沟通方式、团体凝聚力、工作与参与规范、团体决定程序等

输出结果：书面报告、备忘录、不同类型的文件、满意度、个人生活上新技巧的获得等。

三、从团体特征看影响因素

（一）团体领导者方面

人格特质、领导技术、团体工作专业技能

（二）团体成员方面

年龄、智力水平、人格特质、求助动机

（三）团体特征方面

成员人数、时间长短、内容性质、团体特质

四、从沟通的障碍看影响因素

（一）内在因素：知觉筛选

（二）人际因素：气氛、信任、确实性、可靠性

（三）团体结构的因素：地位、连续的传递、浓缩的作用、终止现象、期望心理等

五、从成员、领导者及团体特点看影响因素

（一）成员特点对团体效果的影响：自愿还是非自愿、合作水平、承诺水平、信任水平等

（二）领导者特点对团体效果的影响：对成员的态度、经验及准备、对目的澄清等

（三）团体运作特点对团体效果的影响：目的与成员的相关、大小、时间长短、会面频率等

六、从团体被广泛应用的理由看影响因素

（一）团体途径更有效率

（二）“和别人一样”的体验

（三）资源和观点的多样化

（四）归属感的感觉

（五）技巧的练习

第三节 团体凝聚力与团体气氛

一、团体凝聚力

指团体对其成员的吸引水平以及成员之间的吸引水平。

二、团体气氛

指团体内情感的表现，这种情感的流露在团体中被感觉出来就形成了一定的气氛。

三、团体过程中自我认识的变化

由于在团体中的学习，使在咨询前后个人的自我认识有了变化。著名的“周哈里”窗户。

第四节 团体心理咨询独特的治疗机制

一、疗效因子

Irvin D．Yalom认为治疗性的改变是一个复杂的过程，而且是经由人类各种神经经验错综复杂的交互作用产生的。这种交互作用被他称为11种“疗效因子”。

二、团体的治疗性因素

柯里（1990）认为，团体的治疗因素确保一个团体能超越凝聚力的安全状态而进入有效的工作。提出了12种治疗性因素。

三、团体咨询的影响机制

（一）在团体中获得情感支持

（二）在团体中尝试积极的体验

（三）在团体中发展适应的行为

（四）在团体中重建理性的认识

第五节 团体心理咨询过程中特殊成员及其应对

一、团体成员的角色类型

二、应对特殊成员的方法

课堂讨论题

1．团体心理咨询中出现难以应付的成员时，你将怎么办？

2．你是如何理解凝聚力的？

复习题

1．简述团体发展的阶段及特征。

2．你认为影响团体心理咨询效果的因素有哪些？

3．团体心理咨询产生治疗的作用的因素有哪些？

4．团体心理咨询中会出现哪些难以应付的成员？

拓展阅读材料

1．樊富珉著．团体心理咨询．北京：高等教育出版社，2005．第五章 团体心理咨询的阶段及影响因素．

2．刘勇著．团体咨询治疗与团体训练．广州：广东高等教育出版社，2003．p158～p179．

3．中国就业培训技术指导中心、中国心理卫生协会组织编写．心理咨询师（二级）．民族出版社，2005年7月．p121～p131．

4．[美]Irvin D．Yalom著，李鸣译．团体心理治疗理论与实践。北京：中国轻工业出版社，2005年1月。P44～p62．

5．刘金静．高校团体咨询模式研究．哈尔滨工程大学优秀硕士学位论文．2005年11月，p11～p13．

第六章 团体心理咨询过程中常用的技术

本章教学目的和基本要求：通过对本章内容的学习，使学生能对团体心理咨询与治疗中常用的技术有一定程度的了解与掌握。本章除了讲述常用的基本技术还讲述了一些其他的技术。学生可把基本技术作为重点去掌握，难点是将这些技术运用于日常的生活当中。

学时分配：3课时

第一节 团体心理咨询常用的基本技术

一、团体技术概述

（一）美国团体工作专业协会提出的团体领导者应具备的技术

（二）团体技术分类

1．初层次领导技术、高层次领导技术

2．反映技术、互动技术、主动技术

（三）适用技术的原则

对团体的影响、恰当的时机、适合领导者的个人特质与风格等

二、反映的技术

包括倾听、复述、反映、澄清、应对提问、摘要等技术。

三、互动的技术

包括建立关系、解释、连结、促动、阻止、保护、支持、反馈、自我表露、聚焦等技术。

四、行动的技术

包括起始、询问、面质、调停、示范等技术。

第二节 团体心理咨询不同阶段的技术

一、组成技术

（一）建立目标的技术

目标要积极、可行、具体、明确、切合实际，可以评估

（二）成员构成技术

1．评估成员资格

2．招募成员与筛选成员

3．决定团体的性质

二、起始技术

（一）结识技术

尽快、轻松、有效地使成员相识，建立对团体的信任。

（二）分组技术

不是一件容易得事情，会影响到咨询的结果的，包括各种技术：报数随机组合法、生日随即组合法等。

（三）让成员准备从团体中获得最大收获的技术

（四）建立与强化团体契约或规范的技术

三、过程技术

包括引导参与的技术、解决问题的技术、角色扮演的技术、变换形式与体验的技术、及时介入的技术及家庭作业或行动练习。

四、结束技术

包括每次聚会结束的技术、预告结束的技术、采用活动的技术和评估团体效果的技术。

五、追踪技术

第三节 团体讨论的技术

一、团体讨论的功能

团体讨论有多种功能，成员若能积极参与讨论，团体肯定会发挥助人的效能。

二、团体讨论的形式

1．圆桌式讨论

2．小组式讨论

3．陪席式讨论

4．论坛式讨论

5．辩论式讨论

三、团体讨论的技术

（一）脑力激荡法。集思广益、群策群力，扩大思考空间。

（二）问题揭示法。将问题写出，然后一一进行讨论。

（三）工作分配法。在专家进行演讲之前，现将成员分组并分工。

（四）菲利普六六讨论法。由菲利普首创的讨论方法，类似耳语讨论法。

四、团体讨论中领导者的任务

（一）领导者在团体中的责任

领导者的责任包括营造气氛、把握主题、控制时间、启发讨论既充分准备。

（二）熟悉各种团体讨论的形式与策论

领导者要熟悉各种讨论形式，据团体需要做出选择。

（三）讨论场面的构成

一般以10-15人为宜，时间为1小时左右，最多不超过2小时。

第四节 团体心理咨询的其他技术

一、角色扮演法

用表演的方式来启发团体成员对人际关系及自我情况有所认识的一种方法，包括心理剧和社会剧两种表演方式。

二、行为训练的技术

以行为学习理论为指导，通过特定程序，学习并强化适应的行为，纠正并消除不适应行为的一种心理咨询与治疗的方法。

行为技术包括放松训练、自信训练、情绪表达训练及打招呼训练等。

课堂讨论题

1．请列举你最熟悉的几种团体心理咨询基本技术。

2．两人一组练习基本技术里的一种或两种技术，将其运用于实际的对话交谈中。

复习题

1．如何定义团体技术？

2．请对应每种基本技术，用你自己的经验举例说明。

3．简述团体不同发展阶段所适用的技术。

4．简述运用每一种技术的原因。

5．比较各种团体讨论常用的各种形式与技术及各自使用的条件。

4．领导者的职业道德包括哪些方面？

拓展阅读材料

1．樊富珉著．团体心理咨询．北京：高等教育出版社，2005．第五章 团体心理咨询过程中常用技术．

2．刘勇著．团体咨询治疗与团体训练．广州：广东高等教育出版社，2003．p180～p201．

3．中国就业培训技术指导中心、中国心理卫生协会组织编写．心理咨询师（三级）．民族出版社，2005年7月．p75～p87．

4．刘金静．高校团体咨询模式研究．哈尔滨工程大学优秀硕士学位论文．2005年11月，p14～p16．

第七章 结构式团体练习及其应用

本章教学目的和基本要求：本章主要介绍了团体心理咨询中团体练习的问题，包括运用目的与原则，功能、类型与方法等。通过学习，目的是掌握运用团体练习的目的，达到能正确认识团体练习的功能，以及在不同的发展阶段正确选用不同的练习，难点是对不同目的的团体练习的掌握。

学时分配：3课时

第一节 团体练习的目的与应用原则

一、团体练习运用的目的

（一）什么是结构式练习

针对团体成员的需要、个人行为建设性反馈、过程作用和心理的整合而设计的演练性活动，是一种经历性的感受体验。适用于特定团体的需要、某种训练目的。

（二）团体练习运用的目的

1．增加团体趣味性和吸引力；

2．活跃团体气氛，降低成员焦虑，促进成员投入团体；

3．增进成员的觉察能力及体悟；

4．有助于团体领导者有效介入与工作。

注意：练习是手段，不是目的。

（三）结构式团体练习应用效果

二、结构式团体练习的功能

（一）提供人际接触机会

（二）收集所需资料

（三）进行行为预演

（四）发挥导入作用

三、团体练习应用原则

（一）团体练习应遵循的一般原则

1．充分考虑团体特点

包括目标、特点、时间、成员的特征。

2．了解团体练习的后果

需要领导者对各个练习的功能有正确地认识与把握。

3．运用自己熟悉的团体练习

最好是选择领导者自己实践过的练习。

4．避免以练习代替咨询

练习真正作用在于练习结束后成员之间坦诚的交流和分享，领导者要把握好练习运用的主要目的。

（二）安排练习的具体原则

练习不是娱乐游戏，而只是达成团体目标的一种方法和手段，应遵循一些原则。

（三）团体练习的伦理问题

 领导者要确保成员的利益不受侵害，避免使用不恰当的技术，还要避免成员之间的冲突导致的伤害等。

第二节 团体练习的类型与方法

一、团体练习常见类型

（一）纸笔练习

用书写方式表达成员的观念和想法，如我是谁、生命线、真我角色等。

（二）身体运动

通过身体活动来表达主题或思想。如，轻柔体操、叩击穴位、肌肉放松技术、呼吸放松法等。

（三）接触练习

通过成员肢体上的接触来强化彼此的感受。如信任跌倒、瞎子走路、突围闯关、同舟共济等。

（四）美术与工艺

可反应成员的个性、情感和想法等。如自画像、家庭树、绘画接力等。

（五）阅读练习

通过阅读引出热烈的讨论。

（六）媒体应用

可吸引成员参与学习，协助其作出自我表达，通过练习产生顿悟。如气棒、玩具、色布等。

（七）心理剧、布偶剧、生活演练

（八）人际沟通

可促进成员互动、增进了解等。如回旋沟通等。

（九）娱乐性练习

如乒乓接力、技艺大赛等。可调动参与者的情绪。

（十）团体外作业

也叫家庭作业，聚会结束后给成员特别布置的作业，如行为练习等。

二、选择和预备团体练习

选择和预备团体练习是要参考以下因素：团体目标、团体规模、练习时间、发展阶段、所需材料、物理环境、参考资料和评价练习的有效度。

三、团体练习内容的安排程序

第三节 不同目的的团体练习

一、促进团体成员相识的练习

（一）使用目的

降低紧张、焦虑，互相认识。

（二）练习举例

我是谁、知你识我、对对碰、连环自我介绍、关注练习、寻找我的那一半、棒打薄情郎等。

二、建立相互信任与彼此接纳的练习

（一）使用目的

相识后建立信任的关系，相互接纳，减少防卫心理。

（二）练习举例

信任之旅、戴高帽子、镜中人、哑口无言、信任考验等。

三、加强团队合作的练习

（一）使用目的

促进成员互动，感受团结力量，增强凝聚力等。

（二）练习举例

四、促进成员自我探索的练习

（一）使用目的

促进自我探索，勇敢开放表达自己，形成健康自我形象等。

（二）活动举例

五、探索家庭影响的练习

（一）使用目的

探索家庭对个人的影响，自己在家庭中的角色，增进自我了解。

（二）练习举例

六、澄清价值观的练习

（一）练习目的

澄清自己的价值观、了解别人的价值观，确立正确的价值观。

（二）常用练习

七、集思广益互助解难的练习

（一）使用目的

为共同的苦恼集思广益，产生情感上的共鸣，齐心协力，彼此支持，互相给予更多的信心与鼓励、支持等。

（二）常用练习

八、团体结束练习

（一）应用目的

让成员把获得的知识内化为自己的能力，且教给其应用于生活实践中。

（二）练习举例

课堂练习表演

1．选用“循环沟通”的练习来表演相互认识。

2．两人一组进行“优点轰炸”的练习。

3．做纸笔练习—我是谁。

复习题

1．团体咨询中运用团体练习的目的是什么？

2．团体练习的选择应该遵循哪些原则？

3．比较各种团体练习各自的特点。

4．请举例说明适合不同阶段的练习。

5．争取机会参加一些团里练习，体验一下内心地感受。

拓展阅读材料

1．樊富珉著．团体心理咨询．北京：高等教育出版社，2005．第七章 结构式团体练习及其应用．

2．刘勇著．团体咨询治疗与团体训练．广州：广东高等教育出版社，2003．p240～p273．

3．中国就业培训技术指导中心、中国心理卫生协会组织编写．心理咨询师（二级）．民族出版社，2005年7月．p144～p177．

第八章 团体心理咨询方案的设计与实施

本章教学目的和基本要求：团体咨询方案的设计师领导者的必备能力，本章主要介绍了团体心理咨询方案设计的目的与功能，设计中包括的内容和设计的步骤，以及方案的实施等。目的是，通过学习对团体心理咨询整个过程有一个清晰的把握，能够设计方案并将其实施，难点是整个团体方案的设计。

学时分配：3课时

第一节 团体心理咨询方案设计的目的与功能

一、团体心理咨询方案设计及其特点

（一）团体心理咨询方案设计及模式

1．团体心理咨询的定义

是运用团体动力学及团体辅导、团体咨询等专业知识，有系统地将一连串的团体活动加以设计、组织、规划，以便让团体领导者带领成员在团体内活动，达成团体心理咨询的功能与目标。

2．模式

赫里(Houle)的系统设计模式、努里(Knowles)的自我导向设计模式及佛里尔(Freire)的解放教育设计模式。

二、团体心理咨询方案设计应具备的特点

团体心理咨询方案应具备计划的合理性、目标的可行性、实际可操作性、过程的发展性和效果的可评估性。

三、设计团体心理咨询方案前应考虑的因素

（一）团体心理需求

（二）团体目标

（三）文献与方式

（四）社会文化

（五）团体运作

（六）成效评估

第二节 团体心理咨询方案设计的内容

一、团体心理咨询方案设计原则

咨询方案的设计要遵循一些一般的原则，如领导者对自己带领团体的认识与了解、与团体的适配性，方案的实际要求，成员的特点等因素。

二、团体心理咨询方案设计的内容

团体心理咨询方案设计的内容包括如下内容：

1. 团体性质与团体名称；
2. 团体目标；

3．团体领导者；

4．团体对象与规模；

5．团体活动时间及频率；

6．团体设计理论依据及参考资料；

7．团体活动场所；

8．团体评估方法；

9．团体方案；

10．其他。

三、非结构式团体心理咨询设计特点

1．构式团体心理咨询方案中，不可能将团体过程与各单元内容事先做出详细的计划，但重点对团体目标、对象、领导者带领团体的原则、时间及注意事项作出说明和阐述。

2．非结构式团体心理咨询方案示例。

第三节 团体心理咨询方案设计的步骤

一、方案设计的一般步骤

（一）解服务对象潜在的需要；

（二）确定团体的性质、主题与目标；

（三）搜集相关文献资料与方案；

（四）完成团体方案设计表；

（五）规划团体整体框架及流程；

（六）设计招募广告；

（七）对团体方案进行讨论或修订。

二、团体各阶段设计的重点

（一）团体初始阶段的设计重点

这一阶段主要是营造温馨的气氛活动，设计轻松的相识活动，澄清成员期待的活动，拟定团体契约，建立运作规范，活动设计要避免深层次的分享。

（二）团体过渡阶段的设计重点

这一阶段要设计此时此刻的分享性活动、引发成员深层次自我表露的活动、探讨人际关系的活动、催化团体动力的活动。

（三）团体工作阶段的设计重点

（四）团体结束阶段的设计重点

三、每次团体活动的设计内容

每一次的活动都要包括热身活动、主要活动和结束活动这三部分。

四、团体方案设计应注意的问题

（一）避免为活动而活动；

（二）避免照葫芦画瓢；

（三）避免不恰当的活动；

（四）避免活动衔接不当；

（五）接受督导与同行探讨。

第四节 团体心理咨询方案实施

一、团体的形成

团体的形成一般包括成员的招募、筛选，以及领导要注意引导有参加意愿者去积极关心团体，如让其阅读有关文件、观看有关影视资料等。

二、团体的启动

一般可分为导入阶段、实施阶段和终结阶段。但团体启动是否顺利主要取决于团体开始是否有明确的规范，及第一次聚会的情况。

（一）团体规范的建立

1．保守秘密；

2．坦率真诚；

3．不与外界接触；

4．避免与少数人交流。

（二）第一次聚会的组织

1．第一次聚会的特点

成员有恐惧、焦虑感，怕不被人接纳，怕出丑等；活动的安排要自然、简单、做容易吸引成员相互认识的游戏和活动，以静态讨论问题和以动态活动为主。

2．明确第一次聚会要考虑的内容

3．开始团体的具体操作

三、团体的运作

这一阶段采取的团体活动形式和方法因咨询的目的、问题的类型、对象不同而不同，这一阶段是团体咨询的关键阶段。

四、团体的结束

（一）团体结束的意义

主要目的是巩固团体的咨询效果，做好团体成员分别的心理准备。圆满的结束有助于团体成员勇敢地迈向没有团体成员和领导者的现实生活中。

（二）团体结束的任务

1．提前宣告团体即将结束；

领导者应在最后2-3次聚会时预告团体结束的时间。

2．带领成员回顾团体历程；

3．进行团体成效评估；

4．协助成员做好面对未来生活的准备；

5．互相道别与祝福。

（三）团体结束的活动

采用总结会、联谊会、反省会、大团圆等。但有些情况下，团体的结束或遇到一些问题不得不提前或推迟结束。

课堂讨论及练习

1．一个完整的团体方案设计包括什么内容？

2．设计一个非结构式的团体心理咨询方案。

复习题

1．简述团体方案设计的目的与功能。

2．团体方案设计的主要内容是什么？

3．团体不同阶段设计的重点有何区别？

4．怎样形成一个团体，并安排好第一次聚会？

5．请按照团体方案设计的步骤完成一个团体计划书。

拓展阅读材料

1．樊富珉著．团体心理咨询．北京：高等教育出版社，2005．第八章 团体心理咨询方案的设计与实施．

2．刘勇著．团体咨询治疗与团体训练．广州：广东高等教育出版社，2003．p206～p227．

第九章 团体心理咨询方案的设计与实施的应用举例

本章教学目的和基本要求：本章主要内容是练习咨询方案的设计与实施。通过一次简洁的团体心理咨询活动，使同学们能亲自体会活动的整个过程，目的是巩固前几次课所学的内容，如团体方案设计时包括什么内容等，如何处理活动中遇到的一些问题等。难点是要科学把握操作过程，给学生做出一个好的示范。

学时分配：3课时

一、介绍本次课的主要内容

做一次团体心理咨询活动

二、说明本次活动的目的

通过作活动，巩固前几次课所学内容。

三、活动完成之后的讨论内容

1．活动的名称是什么？

2．团体的性质是什么？

3．本次活动的团体规模？如何把握团体活动的规模？

4．本次团体活动的目的是什么？

5．其他。

四、示范方案

一、团体名称

“Know yourself, Love yourself”

二、团体性质

同质的、封闭式的成长经验小组

三、团体规模

全班同学

四、团体活动时间、地点

时间：当日

地点：教学教室

五、道具

纸、笔

六、团体领导者介绍

教师本人的个人资料，包括团体咨询的经验的。

七、团体目标

通过团体心理咨询活动，使同学们能认识自己的优点与缺点，从而能比较客观地评价自己，培养正确的自我观念。

八、理论依据

按照埃里克森的心理发展观，青年其主要面临的问题是和困惑是自我同一性，同一性混乱具体表现为自我认识不全面、不客观，自我目标不明确，自我与环境适应不良，由此导致了自自我认识偏差、自卑、人际关系不良，生涯规划不明等一些列迷失性的问题。 在具体的活动中，还会运用其他一些理论和方法，主要目的是帮助参与者能发现自己的优点，客观地看待自己的缺点，从而能正确认识自我，形成正确的自我观念。

九、参考文献

樊富珉著．团体心理咨询．北京：高等教育出版社，2005．

十、团体方案

认识你自己

步骤：

1．参与3人一组；

2．一位把另一位视为一面镜子，看着他并说出自己的优点与缺点，第三位做好记录；

3．3个人轮流说自己的优缺点；

4．把两小组合并为一个6人小组，对刚才的活动进行讨论，说出通过活动你有什么感想？

5．全班同学一起交流感受

6．领导者总结：

通过活动，大家可以看到，每个人身上都有许多优点，也有许多缺点，自己的优点不一定就是别人的缺点，自己认为得缺点不一定就是别人认为的优点，因此，要学会欣赏自己身上的优点，正确看待自己的缺点，让自己成为一个有自知之明的人。

课堂讨论

如果让你做一次团体辅导的领导者，你需要做哪些工作，从方案的设计，成员的招募到活动的结束？

复习题

1．本次活动的收获？

2．参考示范方案，将上一次课做的团体心理咨询活动方案进行修改（将示范方案每人发一份），做一个完整的团体心理咨询活动方案，在课程结束时用。

拓展阅读材料

1．樊富珉著．团体心理咨询．北京：高等教育出版社，2005．p275-p281．

第十章 团体心理咨询的评估

本章教学目的和基本要求：本章的主要内容包括了团体心理咨询评估的类型、功能，评估的理论模式及评估方法等内容。目的是使学生能够认识评估的作用并掌握一些评估团体心理咨询效果的方法。本章的难点是如何选择客观、科学的评估方法并正确、科学地实施。

学时分配：3课时

第一节 团体心理咨询评估概述

一、团体心理咨询评估

（一）定义

通过不同的方法，搜集有关团体目标达成的程度、成员在团体内的表现、团体特征、成员对团体活动的满意程度等资料，帮助团体领导者及团体成员了解团体心理咨询的成效。

（二）评估的目的及作用

1．目的

（1）有效监控咨询方案的执行状况；

（2）检查咨询目标的达成状况；

（3）通过评估改进日后咨询方案的设计；

（4）协助领导者了解和改进领导技能。

2．作用

Toseland & Rivas(1995)提出评估的作用有7个方面。

二、评估的类型

（一）团体计划的评估

1．计划相关资料的获得；

2．需求的评估；

3．团体目标的重要性。

（二）团体过程的评估

包括团体关系、气氛、计划执行、团体事件处理、团体结束是否妥当等方面。

（三）团体总结性评估

1．在团体结束时所作的评估，是团体咨询结束时一项必须作的工作。

2．与过程性评估不同的是，其重点在于验收成果（团体、领导者、成员）。

（四）团体效果评估的不同层面

1．反应层面

包括内容、领导者、方法、材料、设施、场地、招募的程序等。

2．学习层面

主要方法有演示、讨论、角色扮演等。

3．行为层面

主要是观察团体成员的行为表现。

4．结果层面

通过可测量的指标与参加团体前进行对照比较，以反映团体咨询的效果。

三、评估的执行者

可由团体督导、领导者自评、观察员评估、团体成员自评及成员相关的重要他人从不同的角度评估团体的过程和效能。

第二节 团体心理咨询评估的理论模式

一、陆弗的评估模式

陆弗以周哈里窗口的“自我觉察程度”和“他人了解程度”为依据形成的四种团体人际互动的状况来评价团体心理咨询的效果。

二、戴伊的评估模式

用多元化的方式，从人员、方向两个方面、四个部分来进行评估，包括团体内自我报告、团体内他人反馈、团体外资我报告和团体外他人反馈四个方面。

三、卡尔卡的评估模式

认为从不同层面收集资料，可获得更多不同反应的资料并运用于不同目的。这些层面涉及个人、人际、团体、组织和社区。

四、斯塔夫莱比姆的评估模式

也叫CIPP模式，包括四个阶段：

1．背景因素的评估；

2．诸如变量的评估；

3．过程变量的评估；

4．实施结果的评估。

五、综合评估设计模式

Brinkerhoff, Brethower, Hluckyj和Nowakowshi建议有六种评估设计：

1．固定式评估设计与涌现式评估设计；

2．形成性评估与总结性评估；

3．实验设计、准实验设计以及严谨的询问法。

第三节 团体心理咨询评估方法

一、选择评估方法的原则

1．适合团体方案目标；

2．是咨询师熟悉了解并掌握的方法；

3．适用于评估对象等条件；

4．简易、实用、客观。

二、评估前必须考虑的问题

（一）House(1987)提出的“评估前的六问”：

1．评估的目的何在？

2．评估要回答的是什么问题？

3．评估者能够做到的“众意假设”是什么？

4．评估的对象是谁？

5．完成此评估最有效的方法为何？

6．评估者是否已具备所要求的能力和技术？

（二）Nevo(1983)的观点：

Nevo建议进行评估之前先做好10个需要考虑好的问题。

三、评估方式的选择

1．对团体整体过程的客观评定；

2．对团体整体过程的主观自陈评估；

3．对个别成员在团体过程中的行为表现进行客观的评定；

4．对个别成员在团体过程中的主观自陈评估；

5．对团体咨询的整体成效进行客观的评估；

6．对团体咨询的成效进行主观自陈评估；

7．对个别成员参与团体后的改变进行客观的评估；

8．对个别成员参加团体后主观自陈的成效加以评估；

四、团体过程的记录方法

团体过程的记录包括活动进行的概况，成员座位图，成员参与情况，重要事件的处理，观察员见闻及评论意见，领导者自我评论和督导的意见。

五、适用于团体的评估方法

（一）行为量化法

即要求团体成员自己观察某行为出现的次数并作出记录，或请成员之间于成员有关的人观察及记录，以评估成员的行为是否有所改善。

（二）标准化的心理测验

对人的行为和心理进行标准化测定的技术。

（三）自编调查问卷

（四）主观报告法

包括主管量表、开放式问卷、自我报告和他人报告法。

六、评估应注意的事项

要注意评估的客观性、验证性、科学性及实用性等。

课堂讨论

如何选择团体心理咨询的评估方法？

复习题及课下作业

1．团体心理咨询评估的目的是什么？

2．请比较不同的评估理论。

3．选择评估方法有哪些原则？

4．不同评估方法的特点是什么？

5．将班内同学分为3组，每组选出一个设计方案，共同对其进行进一步的修改与完善，修改包括活动的启动，实施、结束和评估整个完整的过程。

拓展阅读材料

1．樊富珉著．团体心理咨询．北京：高等教育出版社，2005．第九章 团体心理咨询的评估．

2．刘勇著．团体咨询治疗与团体训练．广州：广东高等教育出版社，2003．p274～p286．

3．程素萍，晋利．团体咨询对提高中专生自信心的效果研究．中国临床心理学杂志，2006年，1（14）：p43～p45．

第十一章 团体心理咨询运用实例

本章教学目的和基本要求：本章主要包含团体心理咨询在学校教育中的应用和团体心理咨询的实际运用两部分的内容。目的是首先了解团体心理咨询在学校中运用于哪些方面以及通过让学生自己带领团体来掌握团体心理咨询的实际运用与操作。本章的难点是要协助学生将活动进行下去，然后让其自己发现问题，并进行修改。

学时分配：3课时

第一节 团体心理咨询在学校教育中的应用

一、学校团体咨询的作用及类型

（一）团体咨询在学校中应用的作用

1．增进学生的心理健康；

2．促进班级内交流，形成良好班风；

3．激发学生自我教育；

4．提高教师教育与共情的能力。

（二）团体咨询在学校中应用的类型

1．班级内的团体咨询；

2．理解自我和理解他人的团体咨询；

3．远离父母独立生活学生的团体咨询；

4．讨论式的团体活动；

5．团体心理咨询；

6．家长、学生、老师结合的团体咨询。

（三）学校教育中适合团体咨询的情景

梅拉（C．A．Mahler）提出过在学校环境中适合参加团体咨询的9种情况。

二、团体咨询在一般教育中的应用

（一）新生入学教育中的应用

（二）课堂教学过程中的应用

（三）班级团体辅导

第二节 团体心理咨询的实际应用

一、教师对学生所作团体方案的审核

对前几次要求学生修改完善的方案进行审核的内容包括：

方案中对团体性质、团体名称、团体规模、时间、地点、活动目标、活动道具、领导者说明介绍、理论依据、参考文献及方案中具体内容的说明与介绍。

教师要注意：对学生活动方案设计的审核主要审核其对整体方案的把握，而对其具体的操作不必要做严格的要求，如以下几项内容：

团体名称：

团体性质：

团体规模：

活动时间：

活动地点：

活动目标：

活动道具：

领导者介绍：

理论依据：

参考文献：

热身活动：

主要活动：

结束活动：

二、团体心理咨询活动的进行

1．每一组选一名领导者，其他人一组同学当作参与者。

2．三组同学轮流做团体心理咨询活动中的领导者。

三、活动总结

（一）对领导者的评价及建议

对每一组的领导者进行评价，并给出建议，包括领导者是否将活动目的阐述清楚，是否给成员创造了一个信任、温暖的气氛等。

（二）对活动方案的总结与评价

1．方案中存在哪些问题没有达到要求？

2．方案设计中有没有遗漏的内容？

3．方案中需要修改的内容。

（三）个人总结

1．在活动中充当领导者时有什么感觉？

2．在活动中充当参与者时有什么感受？

（四）对活动过程的评价

领导者是否很好地衔接了每一阶段，在活动中是否运用了恰当的咨询技术，团体咨询的热身活动、练习活动及结束活动是否选用恰当等。

（五）成员总结

1．对整个团体活动的整体评价及印象？

2．对领导者进行评价；

3．在活动中你有哪些收获？

4．你认为别人的活动在哪方面还需要进行修改？

课堂讨论

1．通过本课程的学习，你有什么收获？

2．通过本课程的学习，你能否或是否有信心自己去带领一个团体？

复习题

1．你认为团体心理咨询在学校中可以有哪些应用？

2．除了已经讲过的例子，你认为团体心理咨询在实际生活中还有那些应用？

3．将本次活动修改后的团体心理咨询方案交一份。

拓展阅读材料

1．樊富珉著．团体心理咨询．北京：高等教育出版社，2005．第十章 团体心理咨询应用实例．

2．陈兆麟．“整理”自己的“口袋”——团体咨询式心理健康教学设计．云南教育（基础教育版），2005年12月．