

团体心理辅导(第二版)



团体辅导之工作篇

CONTENTS

目录

板块1：团体练习导入

板块2：技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第一节 团体工作阶段的特点和主要任务

第二节 团体工作阶段常用技术

第三节 团体工作阶段练习的选择原则

板块3：知识学习——团体辅导方案设计

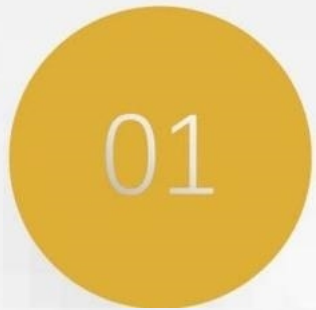
第一节 团体辅导计划书的构成

第二节 团体辅导方案设计原则

第三节 团体辅导方案举例

板块4：参考练习

板块5：单元作业



PART 01

板块1：团体练习导入



板块1：团体练习导入

团体练习4-1：二十个我是谁

团体练习4-2：我的五样

02

PART 02

板块2: 技术点拨——团体 工作阶段的辅导技术



板块2: 技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第一节 团体工作阶段的特点和主要任务

一、团体工作阶段的特征

(一) 团体凝聚力增强

团体凝聚力包括了团体对成员的吸引程度、归属感、包容和团结。

团体凝聚力产生于成员坦诚相待并敢于冒险的时候，因为此时成员真诚地表露他们深藏的重要的个人议题。这使团体成员了解到别人也和自己有同样的问题而与他人认同，团体也因此更有凝聚力。

凝聚力为团体提供了向前发展的动力，所以它是团体成功的前提。但是团体凝聚力不会自动产生，它是团体成员和团体领导者共同投入，逐步地引导而发展出团体的整体感。



板块2：技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第一节 团体工作阶段的特点和主要任务

一、团体工作阶段的特征

(二) 成员对团体充满信心和希望

经历了过渡期的冲突、挣扎之后，成员感受到团体对自己的接纳：不但自己对团体产生承诺，也看到别人的真心表露、坦诚相待、互相分享、关怀和承诺，对团体有更强的信心信赖，相信团体会促进自己的成长，能帮助自己解决困难，心中充满了希望。



板块2: 技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第一节 团体工作阶段的特点和主要任务

一、团体工作阶段的特征

(三) 成员愿意自我表露

从参加团体开始，团体成员所表达的是较表层的公众自我，或者表达的是与团体此时此地无关的意见和事件，是比较安全、没有威胁性的内容。而当团体到了工作阶段，成员的自我表露是内在自我，即真实的自我，或者表达较冒险的和具有挑战性的问题，这样的探索才是深刻的、有意义的。

成员不但有机会真实地认识自己，也使别人更了解自己。成员通过整合自己的自省和他人的反馈、协助，成为成员成长和突破的最佳方式。团体中的其他成员也同样以相同的过程学习成长和发展。



板块2：技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第一节 团体工作阶段的特点和主要任务

一、团体工作阶段的特征

（四）此时此地

团体在工作阶段产生的信任、接纳和同感，使成员不再担心和顾虑，他们可以说真话，把实际感受表达出来，把团体当下的情况与气氛不加掩饰地反映出来。这是真实的面对自己、真实的人际互动、自己与环境的真实共存，是真实的人生。这对成员而言具有与以前很不相同的意义，因为能够并且敢于忠于真实的自己，并表达出来与团体分享，这对许多成员来说，是很大的超越和突破。评估团体信任度和亲密感也是以团体“此时此地”程度的高低而定的。



板块2: 技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第一节 团体工作阶段的特点和主要任务

一、团体工作阶段的特征

(五) 承诺与改变

成员已从矛盾中挣扎出来，他们不愿再防卫和掩饰自己，而是更愿意与团体在一起，与之融为一体，为团体和自己负责。当初进入团体时所抱有的成长和改变的希望逐渐从内心深处浮现出来，希望能够实现，改变的动机比以前任何时候都要强烈。



板块2: 技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第一节 团体工作阶段的特点和主要任务

一、团体工作阶段的特征

(六) 认知重建

在关怀、接纳和温暖的团体氛围里，成员有机会把内心的情绪表达出来。情绪宣泄虽然有治疗作用，但只是情感宣泄并不足以改变成员的行为，所以，成员必须面对自己的困扰和问题进行深入的分析 and 检讨，并加以重新认识和解释，以增加对自己的客观了解以及对问题的正确认知，这样对行为的改变和问题的解决才有实质的意义。



板块2: 技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第一节 团体工作阶段的特点和主要任务

一、团体工作阶段的特征

(七) 实验的自由

成员参加团体的目的之一是想学习更适应、更有效的行为，使自己能够突破日常的限制或解决生活中面临的问题。团体在工作阶段就为学习新行为提供了合适的机会。我们在日常生活中的行为是僵化的、例行公事的、缺乏弹性和想象力的，因为我们不敢改变熟悉的行为方式，担心做不好或无法预测新行为的结果。团体提供了一个安全的场所，在接纳、同感的理解和支持的氛围中，成员可以大胆地发挥创意，改变自己，练习或实践新的行为，并将学到的新行为应用到团体之外的实际生活中。



板块2：技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第一节 团体工作阶段的特点和主要任务

二、团体领导者的任务

（一）协助成员更深入地认识自己

认识自我是完善自我的前提。在和谐的接纳性的团体气氛中，成员更愿意深入地探索自己、表露自己，团体领导者应该借此机会协助成员进行更进一步的自我探索、自我认识、自我接纳、自我肯定、自我改善、自我评估，使其了解到自己的问题或行为的形成原因及相互关系，作为自我突破、自我发展的重要基础。



板块2：技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第一节 团体工作阶段的特点和主要任务

二、团体领导者的任务

(二) 鼓励成员彼此尊重给予关怀

在工作阶段，团体成员比以前更愿意表露较深层的自我，大多数人都是以真我示人，每个成员都表现出了自己的独特性，因此彼此相互尊重，不但能鼓励成员敢于继续自我表达，也使彼此能保持独特性。

当有成员表露自己的困扰或伤痛时，如果其他成员能适时地给予其关怀和支持，可以降低其痛苦，并使其有勇气和信心继续前行。团体领导者需要适时地鼓励成员彼此尊重、彼此关怀。



板块2：技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第一节 团体工作阶段的特点和主要任务

二、团体领导者的任务

(三) 鼓励成员相互帮助

团体的特征之一是拥有多方面的信息和资源，所以应鼓励成员互为资源，鼓励他们分享自己的经验、知识和技能，彼此交流，相互帮助，因为每个人在帮助其他成员的同时，也得到了他人的协助。

团体领导者协助成员从团体经验中重建认知，协助成员分析、检讨自己的认知重建，改正不适用或不合理的信念，取而代之以合理的、健全的信念。



板块2：技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第一节 团体工作阶段的特点和主要任务

二、团体领导者的任务

（四）善用对质技术

在团体辅导中，可以说工作阶段之前没有真正的对质出现。对质不是敌意的攻击和惩罚，而是出自关心、同感与真诚的建设性挑战，需要以充分的信任为基础。

在团体互动过程中，由于团体有足够的信任度，成员能够表露真实的自我，当团体领导者和其他成员发现了造成该成员的困扰，即不一致、自我破坏、自我防卫或自相矛盾的行为，他们从爱护和协助的立场出发，同感性地与该成员对质，使该成员正确客观地了解自己，并采取对自己适合有效的行动改变自己。



板块2: 技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第一节 团体工作阶段的特点和主要任务

二、团体领导者的任务

(五) 协助成员把领悟转化为行为

成员通过在团体中自己的自省和别人的反馈，对自己和环境的关系有了新的了解和领悟。此时团体领导者应协助成员把这些领悟和认识具体化为行为，因此团体领导者可以协助成员将新的认识具体为行动。

每个人都不习惯改变，尤其是尝试从未有过的新行为。团体领导者应尽力鼓励成员冒险，在团体中尝试新行为，并在其有了新行为或期望行为时，不断予以肯定和鼓励，增强成员的信心和勇气，并促使其将新行为应用到团体以外的现实生活情境之中。



板块2: 技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第一节 团体工作阶段的特点和主要任务

二、团体领导者的任务

(六) 协助成员解决个人问题

解决困扰是成员参加团体的最重要的目的之一，团体领导者有必要协助成员达成这个目标。领导者通过澄清、分析和诊断问题，协助成员建立合理目标，共同提出解决的策略和方法，评估策略和方法的价值，并促使成员付诸实践。



板块2：技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第一节 团体工作阶段的特点和主要任务

二、团体领导者的任务

(七) 继续示范有效的行为

团体领导者需要自我开放，检查自己为成员提供的示范作用是否有作用，与成员分享自己的感受，继续为成员树立榜样。同时团体领导者要采取一些有效的活动方式，如推进大家熟悉的有兴趣的主题讨论，使团体成员参与其中，协助成员在感觉、态度、认识和行为上产生有益的改变，并将在团体中学习到的内容运用到日常生活中。



板块2：技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第一节 团体工作阶段的特点和主要任务

三、团体成员在工作阶段的任务

（一）全身心投入团体

工作阶段成员的相互作用比以前两个阶段要多得多，相互关系的性质也较真诚，成员也不再是只与团体领导者互动，而是所有人之间产生互动。此时，团体对成员产生了相当的影响力，因为成员比以前更能接受团体目标、团体决议和团体规范了。

在团体中，成员发现自己不是孤立的，许多成员有类似的问题、相同的感受，他们察觉到彼此的相似与共同的命运而促进了认同感，这种认同感不仅是对团体领导者，也是对整个团体的认同。成员有了认同感，会对团体有所承诺和贡献。



板块2：技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第一节 团体工作阶段的特点和主要任务

三、团体成员在工作阶段的任务

(二) 坦诚讨论关心的主题

工作阶段的特征是成员愿意探索具有个人重要意义的内容。

在此阶段，由于对自己的接纳和确认，成员敢于表达自己，也能坦然面对他人，并且对团体有承诺，有改变和行动的意图，整个团体的互动变得很真诚、实在，且充满了希望和活力，团体本身也变得有方向、有效率。成员不再那么依赖团体领导者，自己也学会运作团体，主动关心别人、挑战自己，把自己愿意讨论的问题带到团体中来。



板块2：技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第一节 团体工作阶段的特点和主要任务

三、团体成员在工作阶段的任务

(三) 提供和接受反馈

团体辅导与个别辅导的区别之一是**团体辅导的反馈是多元的**。

在工作阶段，由于彼此都经历了相同的团体历程，所以对于其他人的心情、感受很容易产生共鸣性的了解，或是在团体中通过自己去体会别人的感受，把自己的感受更清楚地表达出来，既能为别人提供反馈，也能开放性地接受反馈，而且彼此之间的反馈是非常真实的，有价值的，具有参考作用，从而为每个成员提供了解自己的有意义的资料。



板块2：技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第一节 团体工作阶段的特点和主要任务

三、团体成员在工作阶段的任务

（四）承担部分领导功能

经过过渡阶段的冲突之后，成员会感到团体是安全的、相互信任的、彼此接纳的，原来站在团体之外的成员会逐渐进入到团体里面，并认同自己是团体的一员，甚至会抗辩外人对团体的批评，维护团体的权益。团体中的人际关系不再是依赖性的，也不是独立或各自为政的，而是相互帮助、互相依存的。这是团体效能发挥得最充分的时期。此时，团体领导者可适时分出领导权，由所有成员共同承担一些领导功能，共同担负团体的运作。



板块2：技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第一节 团体工作阶段的特点和主要任务

三、团体成员在工作阶段的任务

(五) 为其他人提供挑战和支持

由于在团体中大家都很坦诚和信任地表达和互助，成员已安心地放下个人的防御与伪装，抛掉种种面具，开始享受一种充满了关爱、诚实和开放的深挚关系，逐渐对自己和对别人有更大的接纳，看到每个人虽然有不足和限制，但各有所长。由于成员彼此关心、彼此支持，建立起新的支持系统，成员愿意尝试用自己的方法来为他人提供帮助。当有需要时，他们会对质别人、协助别人澄清和处理矛盾，积极面对自己的问题，因此往往能发生建设性的转变。



板块2：技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第一节 团体工作阶段的特点和主要任务

三、团体成员在工作阶段的任务

(六) 在团体中作出行为改变

当成员在团体中可以具体感受到彼此之间的亲密和高度的共情时，就发展出很深厚的人际关系：一种人与人的真实接触，一种难能可贵的“我—你”关系。随之而来的，就是个人态度和行为的改变。

成员会变得很体谅人，很有同感，对人接纳、温暖、诚挚且真实。他们不但积极行动，尝试改变自己，使个人的问题得到解决，在人际关系上也得到有益的改善。具体来说，团体成员开始踏上自我实现之路。



板块2：技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第一节 团体工作阶段的特点和主要任务

三、团体成员在工作阶段的任务

(七) 在生活中实践新的技能和行为

团体是生活的实验室，成员在团体中学到的新态度、新技能、新行为需要带到生活中去实践，由于参加了团体辅导而让生活发生积极改变，并在团体聚会时向团体报告自己改变的实际效果。

同时，由于成员间的关系密切，除了在团体内彼此帮助外，也会将团体帮助延伸到团体之外，在生活中有交往和彼此支持。这种行动，对正在经历一种可能很痛苦的自省的成员，往往很有意义，对他们的改变也有很大的帮助。



板块2：技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第一节 团体工作阶段的特点和主要任务

四、工作阶段团体可能出现的问题

（一）无法忍受不一致的意见

团体凝聚力对团体发展有**正反两方面的意义**：正面意义是凝聚力给团体带来稳定的、满足的、能够有效沟通且积极参与的成员，能逐渐增加团体的影响力；而负面意义是带给团体

“一致”“顺从”的压力。当团体出现高度凝聚力时，任何与团体持不同看法的人都有可能不被其他成员接受。



板块2：技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第一节 团体工作阶段的特点和主要任务

四、工作阶段团体可能出现的问题

（二）回避相互挑战

此阶段团体还容易出现的问题有团体成员可能会陶醉在熟悉关系下的舒适状态，回避相互挑战。即使某些成员出现一些问题行为需要被直接指出和修正，其他成员也会碍于面子而不去指出，使该成员失去了改善的机会。



板块2：技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第一节 团体工作阶段的特点和主要任务

四、工作阶段团体可能出现的问题

(三) 不在团体外采取行动

团体是生活的实验室、浓缩的小社会，团体成员可能在团体活动中获得对自己和生活的新领悟，并在团体内尝试改变行为，取得明显的效果。

不过，也有些成员不能将自己在团体内学习到的有效行为迁移到日常生活中，不能在团体外采取行动，无法使生活因为参加了团体辅导而带来新的建设性的变化。



板块2: 技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第二节 团体工作阶段常用技术

一、引导参与和介入技术

(一) 引导参与的技术

工作阶段引导团体成员参与的技术是多种多样的，因团体目的、问题类型、对象不同而不同。有的团体主要采取**讲座、讨论、写体会、写日记**等形式；有的团体采用**自由讨论**的形式；有的团体主要采用**行为训练、角色扮演**等方法；有的团体则采取**系列练习**的形式。

引导参与的技术还包括以事实为中心，避免无谓的纷争，增进团体的向心力。



板块2: 技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第二节 团体工作阶段常用技术

一、引导参与和介入技术

(二) 解决问题的技术

解决问题的过程就是运用思考和科学方法的过程，一般步骤如下。

- (1) 了解问题的存在，确认有解决的必要；
- (2) 分析问题的性质，直接面对问题的目标，开始搜集有关资料；
- (3) 分析资料，列举解决问题的可能办法；
- (4) 评估每个解决问题办法的可行性及预期效果；
- (5) 运用观察或实验来尝试解决问题；
- (6) 选定最合宜的可行方法去解决问题。



板块2：技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第二节 团体工作阶段常用技术

表 4-1 问题解决工作表

第一步：详细说明问题

我要解决的问题是：

我期望的结果是：

第二步：头脑风暴 可能的解决方案	第三步：每种解决方案的利弊				第五步： 从1—5评分
	利	第四步： 权重	弊	第四步： 权重	

第六步：最佳选择是(得分最高的项目)：

第七步：我的计划是什么？

如何执行(怎么做)？

何时(什么时间)？

何地(地点)？

与何人(和谁)？

我将如何知道它是否有效？

第八步：执行我的计划(时间表)

第九步：评估：它的效果如何？



板块2: 技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第二节 团体工作阶段常用技术

一、引导参与和介入技术

(三) 及时介入技术

团体进行过程中，仍然会有一些现象需要团体领导者发现并及时介入加以引导。

- (1) 团体中某人为另一个成员说话；
- (2) 团体成员注意力集中在团体之外的人、事、物；
- (3) 团体成员中有人在说话的前后常先寻求他人的认同；
- (4) 有人提出自己因为不想伤害他人的感觉，所以就选择不说；
- (5) 成员中有人领悟其问题是由某些人引起的；
- (6) 有成员认为自己只要等待，事情就会转变；
- (7) 团体中有不一致的行为出现；
- (8) 团体变成无效率的漫谈。



板块2: 技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第二节 团体工作阶段常用技术

一、引导参与和介入技术

(四) 运用团体练习的技术

在团体工作阶段，团体领导者常常会选择一些有价值的团体练习，比如自我探索、价值观探索、相互支持、问题解决、脑力激荡等，以及练习后的交流分享来帮助团体成员成长。自我探索常用的练习有“我是谁”“生命线”“自画像”“墓志铭”“生命计划”等；价值观探索常用的练习有“临终遗命”“火光熊熊”“生存选择”“姑娘与水手”等；相互支持常用的练习有“金鱼钵”“戴高帽”等；问题解决常用的练习有“秘密任务”“问题树”“突破困境”等。

至于团体采取什么方式互动，要根据团体目标和成员特点选择。



板块2: 技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第二节 团体工作阶段常用技术

二、团体辅导中的讨论技术

(一) 团体讨论的功能

团体讨论：是指团体成员对一个共同问题，根据资料与经验，互相合作、深入探讨。团体讨论是工作阶段运用得最普遍的方法。在团体中如果成员能以坦诚的态度积极参与讨论，接纳成员的不同意见，与他人切磋商榷，团体就会发挥以下的助人功效。

- (1) 鼓励成员参与团体事务，激发成员的参与动机；
- (2) 引发成员对团体过程产生兴趣；
- (3) 帮助成员明确了解自己和他人的不同立场，学会尊重别人；
- (4) 帮助成员不感情用事，从多个角度思考和判断问题；
- (5) 培养成员积极、自觉和自主的个性，为他们提供自我表现的机会；
- (6) 促进成员充分沟通，使他们更进一步统整合作，增强团体凝聚力。



板块2：技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第二节 团体工作阶段常用技术

二、团体辅导中的讨论技术

(二) 团体讨论的具体方法

1. 圆桌式讨论
2. 分组讨论
3. 陪席式讨论
4. 论坛式讨论
5. 辩论式讨论
6. 脑力激荡法



板块2：技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第二节 团体工作阶段常用技术

二、团体辅导中的讨论技术

(三) 团体讨论中团体领导者的作用

在团体讨论中，团体领导者的责任是营造一个友善、接纳和容忍的气氛，使团体成员能自由地、充分地发表各自的意见。因此，团体领导者要鼓励成员参与和倾听，并作出回应。

团体讨论的目的不在于讨论的结论，而在于讨论过程能使成员充分参与、沟通，体验到自由发表意见的机会，学习尊重别人意见的态度与合作的方法。

团体讨论的题目有时是计划中确定的，有时是由团体共同决定的，有时是由活动内容决定的。应注意的问题是，讨论的题目必须是团体成员能力范围内能够处理的，但又有一定的复杂程度。



板块2：技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第二节 团体工作阶段常用技术

三、角色扮演技术及应用

（一）角色扮演的作用

- (1) 角色扮演可以给成员提供宣泄情感的机会。在表演的过程中，表演者的感情和意念可以自由地表达出来，特别是困扰他的消极情绪，从而起到宣泄的作用。
- (2) 角色扮演在容忍、安全的气氛下，成员通过投入演出来了解自己内心的感受，并对他人的行为做出反应。
- (3) 角色扮演可以使表演者通过活动，深入地了解真实情况和他人的感受，增加人际关系敏感程度。
- (4) 角色扮演提供了在假设不用负责的情况下尝试应付问题，甚至犯错的机会，以发现问题所在，学习及练习应付问题的技巧。



板块2：技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第二节 团体工作阶段常用技术

三、角色扮演技术及应用

(二) 角色扮演的程序

1. 事前的沟通
2. 说明情境
3. 自愿选择角色
4. 即兴表演
5. 帮助观众作明智的观察
6. 表演结束共同讨论
7. 重演
8. 互换角色
9. 总结



板块2: 技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第二节 团体工作阶段常用技术

三、角色扮演技术及应用

(三) 角色扮演的情境

角色扮演的情境选择可以是成员共同关心的事情，如家庭生活、学业问题、休闲时光、交友等。大学生团体可以选择学校的情境，角色有校长、教授、职工及学生代表，共同讨论一项关系到学生切身利益的问题，从而带出各方面不同的立场，反映师生沟通中的问题。

角色扮演的情境也可以是某个团体成员个人独特的问题情境，其他人协助其表演。

角色扮演要尊重成员的自发性，提供自由轻松的气氛。这样才能使成员减轻防卫心理，认清自己的感情，培养思考的能力，适应现实的环境。



板块2：技术点拨——团体工作阶段的辅导技术

第二节 团体工作阶段常用技术

四、团体行为训练技术及练习

（一）行为训练的原则

1. 由易到难
2. 提供示范
3. 及时强化

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/858131064121007000>