

# 第一部分 团体心理辅导的概述

## 第 01 讲 团体与团体心理辅导

### 1.什么是团体

有关团体的概念很多，各研究者也从各自的理论出发，提出了关于团体的概念。那什么是团体呢？在此我们采用我国台湾学者徐西森老师的定义：“团体是三人或三人以上成员组合而成；团体中的成员彼此之间产生交互作用，且有共同一致的目标。”根据此概念，团体构成的条件主要有四：（1）成员三人或三人以上；（2）彼此互动影响；（3）一致性共识；（4）共同目标。

我们每个人一生中都要经历很多的团体，那在您的生活、学习和工作中经历了哪些团体呢？我们以学生们为例，经历最多的是学习团体，如班级、小组等。在这样的学习团体中，团体中的成员有共同的目标，就是要学好、学透、争取考一个好成绩；在这样的学习团体里，同学们彼此竞争，相互帮助与鼓励，或者相互提防；在这样的学习团体中，同学们会有一致性的共识，比如书山有路勤为径，学海无涯苦作舟等。

好了，我们以学习团体为例，给大家展示了团体的构成条件。那接下来我们来看看什么是团体心理辅导。

### 2.什么是团体心理辅导

团体心理辅导，是相对一对一个体心理辅导而言的，是一种在团体情境下提供心理援助与指导的一种咨询形式，由领导者根据成员问题的相似性或成员自发组成课题小组，通过共同商讨、训练、引导，解决成员共同的发展或共有的心理问题。

那在上述概念中，我们可以看到，团体心理辅导有别于个体心理辅导的（画出示意图或表格）。团体中，来访是多位；而在个体心理辅导中，来访是一位。在个体心理辅导中，互动是咨询师与来访之间的互动；但在团体中，除了咨询师与来访之间的互动，还有来访，也就是成员之间的互动，以及在互动中形成的团体动力。因此，团体心理辅导与咨询不单单是个体心理辅导的简单叠加。



# 全国职业经理MBA双证班

认证系列：职业经理、人力资源总监、营销经理、品质经理、生产经理、物流经理、项目经理、IE工业工程师、企业培训师、营销策划师、酒店经理、市场总监、财务总监、行政总监、采购经理、企业总经理、医院管理、工厂管理、企业管理咨询师MBA等认证。

**颁发双证：高级经理资格证书+MBA研修证书（含2年全套学籍档案）**

证书说明：证书附档案、电子注册，是提干、求职、晋级的有效依据

学习期限：3个月（允许提前毕业，毕业后持续辅导2年） 收费标准：全部学费 **1280** 元

咨询电话：13684609885 0451-88342620 招生网站：<http://www.mhjjy.net>

电子邮箱：[xchy007@163.com](mailto:xchy007@163.com) 微信客服：122285053

颁证单位：中国经济管理大学 主办单位：美华管理人才学校



**全国招生 函授教育  
颁发双证 权威有效**



比如，在一次团体心理辅导中，团体带领者（也就是咨询师）使用“心情圆圈”的技术来引导成员们觉察最近体验到情绪感受。在这个技术中，我们请来访在一个圆形中图用颜色表达自己的情绪：用橙色高兴、绿色表示平静，用红色表示愤怒、用蓝色表示伤心、用紫色表示焦虑、用黑色表示害怕。在团体中使用这个技术，我们可以看到，每个成员都有不同的“心情圆圈”；从成员们开始绘画时，成员和成员、成员和带领者的交流与沟通就已经开始了。在这个过程中，成员们可能会去看看彼此所画的颜色，成员们可能会分享到同一支笔，这些行为都会增强成员之间的联结；当成员把自己所画好的“心情圆圈”摆放到团体中时，成员们彼此的交流与沟通就更进一步，他们会去观察别人的“心情圆圈”，会去比较自己和其他成员的“心情圆圈”；当咨询师也就是团体带领者引导成员分享时，那么带领者和成员的互动、成员和成员的互动也就进一步的被调动了起来。比如，在一个小学生团体中，有一个成员分享到，自己的红色占据了圆圈的大部分，是因为最近自己的弟弟老是惹自己生气，爸爸妈妈也每次都维护弟弟；此时，另一位成员也说到，我也是，明明是弟弟的错，爸爸妈妈也不管，还让我让着他。这里，我们可以看到，成员们除了分享了自己的心情圆圈，引发自己各种心情的事情；成员们在这个环节也看到了自己和其他成员有相似的经历，这就会加深成员彼此的联结，催化团体的动力。

如果这个技术用在个别咨询中，那么要引导来访去普遍化“同胞争执”的经历，就需要用别的方法来处理；而不能像在团体中那样，其他成员就可以提供直接的经验。

（1337 字）

## 第 02 讲 团体心理辅导的特征

接下来，我们来看看团体心理辅导的特征（徐西森）。

第一个特征是专业性。团体辅导的带领者需受过团体动力学及其相关学科的专业训练，且运用专业的方法与技术来领导成员。团体心理辅导并不是带领者带着一群人在聊天或做游戏，而是在聊天与游戏中，通过专业的方法与技术来引导成员。比如，前述的“心情圆圈”就是一个非常经典的游戏治疗的技术；但我们可以看到，这并不只是我们平时的涂鸦，而是带有一定治疗性的；在团体中使用“心情圆圈”这个技术，带领者除了要引导成员觉察自己的情绪，在此过程中带领者也要对成员做评估，找到团体的焦点。

第二个特征是开放性。这是指团体辅导透过开放性的情景来引导成员获得内在需求的满足与外在信息的充实。即使是在结构化的团体，团体依然是非常具有开放性的。比如在一次

的大学生团体中，我引导成员做“如何感谢别人”的行为训练。在此之前，我们向学生们介绍了“感谢”的要点，如除了对帮助者说谢谢，还要对帮助者说一些细节，比如帮助者帮助到了“我”什么，帮助者的帮助让“我”……，之类的。在两个小组中，成员们分别设置了一个情景，如在考试时，2B 铅笔忘带了，有同学借我了一只 2B 铅笔，然后每一位成员都对感谢帮助者说一句感谢的话。我们可以看到，在此成员们说到的关于感谢的话，主要可以分为两类，第一类是，帮助者的帮助给予了“我”心理上的支持；第二类是，帮助者的帮助让“我”度过了难关。最后，请成员们讨论哪些感谢的话，更可能让帮助者感到自己的诚意，让帮助者感到自己的帮助是有价值的；如果下次在生活中要感谢帮助者时，成员更倾向用哪些话语。结果，有一些成员更倾向于“帮助者的帮助给予了“我”心理上的支持”的这类感谢话语，而有一些成员更倾向于“帮助者的帮助让‘我’度过了难关”。由此，我们可以看到，在如此结构化的一次团体中，最终成员们的获得还是很开放性的，每个成员都在团体中做出了自己的决定和选择。

第三个特征是互动性。团体内的成员产生交互作用，彼此的认知、态度与经验互动影响。比如，在一个关于考试焦虑的团体中，成员们彼此分享考试带给自己的情绪感受，这样的互动就可以引导成员看到，团体中有人和我有一样的经验，或者团体中有人经历了比我更困难的遭遇，或者团体中有人解决了考试焦虑带来的困扰，这些都可以拓宽成员的认知，降低成员的焦虑，从而使团体具有疗愈的作用。

第四个特征是目标性。基本上，团体辅导具有其教育性的目标，透过团体辅导来协助成员获得正确的信息，以建立正向的认知、态度与行为。团体心理辅导总是以个体心理能力的发展发展、预防心理问题的产生和对一般心理行为偏差进行矫正为目的的；因此，对团体心理辅导的设计基于此的。

第五个特征是一致性。团体成员虽须带领者的带领、引导，方能达成其目标，但前提是带领者与成员、成员与成员之间都必须要有其一致性的共识。例如遵守团体契约与团体规范、认同团体、支持成员等共识。比如，在团体中，有一项很重要的共识就是带领者和成员、成员和成员之间的彼此尊重；而要达成这一共识，带领者需要在团体中以身示范，做一定的心理教育等。

第六个特征是结构性。团体辅导从工作准备、团体形成到过程运作乃至成效评估都有其一定的方法、技术与设计，即使是非结构性的团体，也有其运作的模式，故团体辅导有其结构性。比如，尽管中间过程会有所不同，但在每次团体开始时，都会有暖身，引导成员进入到此时此刻的团体之中；在每次团体结束时，都会有简短的总结，引导成员去觉察在本次团

体中的收获和未解决的问题等。

此外，团体心理辅导还存在影响力大、效率高、后续效果好以及适应广泛等特点。

(1458 字)

## 第 03 讲 团体心理辅导的目标与功能

团体辅导作为一种有计划的辅导活动，为了取得预期的结果，必须要有明确的目标，同时也要遵循一定的原则。团体目标犹如领导者带领团体的“地图”一样。领导者需要清除地了解团体目标，以此来引导成员。

团体辅导的目标可以分为一般目标、特殊目标和过程目标。

一般目标是指通过各种团体活动的形式，促使成员获得生长和发展的机会，加强他们的兴趣与经验，培养他们对社会的习惯态度与责任，更好地适应社会。无论在为哪种特殊目标而组织实施的团体辅导中，都会包含以下具体目标：

1. 通过自我探索的过程帮助成员认知自己、了解自己、接纳自己、增进自觉，他们能够对自我有更合理的看法。
2. 通过与其他成员的沟通交流，学习社交技巧和发展人际关系，学会信任他人。
3. 帮助成员培养责任感，关心他人进而敏锐地觉察他人的感受和需要，更善于理解他人，更有效地和人交往，而且懂得与人分享的价值和重要性。
4. 培养成员的归属感与被接纳感，使其更有安全感，更有信心面对生活中的挑战。
5. 增强成员独立自主、自己解决问题和抉择的能力，探索 and 发现一些可行而有效的途径来处理生活中一般的发展性问题，解决冲突矛盾
6. 帮助成员确认个人的价值观，协助他们在自我评估的基础上做出修正与改进。
7. 帮助成员增强自我方向感，培养独立自主、自己解决问题和选择问题的能力，同时协助他们把这些能力应用到自己的日常生活和工作领域中。

团体心理辅导的特殊目标是指每一个团体针对成员的类型所要达到的专门目标。比如自信心训练小组的独特目标是增强自信心，人际关系训练团体的独特目标是改善人际关系、掌握交往技能等等

过程目标是指团体辅导的特殊目标是通过几个分目标达成的，不同阶段目标有区别。团体心理辅导是一个发展的过程，要安全-接纳-责任-工作-结束，这五个发展阶段。每一个阶段的工作目标也是不一样的。初始期的目标是成员相互认识、了解团体的目标和结构、觉察自我的感知和行为、建立团体的契约以保证团体顺利进行；过渡期的目标是协助成员分享感受和体验，精油团体练习促进成员之间的信任，并觉察自己与他人的感受和体验。工作期的

目标是协助成员检视自我困扰、焦虑的状况，觉察有效的社会行为，学习问题解决的方法，激励自我不断的改变与成长。结束期的目标是协助成员总结已有的积极改变成果，巩固习得的适应行为，并制定今后的成长计划，将团体中所学知识应用于实际生活中。

## 二、团体心理辅导的功能

概括而言，团体辅导具有教育、发展、预防与治疗四个方面的功能；这四个方面的功能相互联系又相互渗透。

团体辅导的教育功能。首先团体辅导有助于成员的自我教育。成员在团体中通过互动，增进自我了解、自我抉择、自我发展，进而促发成员的自我改进；由此可见，团体辅导有助于团体成员的自我教育。其次，团体辅导有助于培养成员的社会性，引导成员学习社会规范及适应社会生活的态度与习惯。再次，在团体辅导中成员可以学习那些应付日常生活中的压力和任务方面积极应对策略，学到新的行为和态度，最大限度的发挥已存在的能力，或形成更适应的应变能力。

团体辅导的发展功能。团体心理辅导强调发展的模式，有益于正常个体的健康发展。一般情况下，每个人在发展过程中都有一些问题，这些问题会干扰个人的发展，例如学生的适应问题、婚姻中的矛盾、职场上的竞争等。通过团体辅导，满足成员们的基本需要、社会需要与自我需要，促进成员自我了解，改善人际关系，学到建立充满信任的人际关系所需要的技巧和方法，养成积极面对问题的态度，对生活 and 未来充满希望，能够规划自己的人生。因此，团体心理辅导具备发展功能。

团体辅导的预防功能。团体心理辅导是预防问题发生的最佳策略。通过团体辅导，成员对自己的问题或状况有更多的认识，了解到什么是适应行为、什么是心理问题、什么是疾病行为，有些成员会夸大自己的问题，将缺乏人际交往经验的紧张和不安误认为是抑郁症，或将新环境的适应问题看成是心理疾病。团体辅导则提供了更多的机会，让成员之间彼此交换意见，互述心声，讨论可能遇到的难题以及可行的解决办法，增进对问题处理能力的培养，以预防问题的发生或减少心理问题发生的概率。团体辅导中，领导者能发现那些人需要进一步的个别辅导，这可以预防问题严重化。同时，所有成员对心理辅导也有正确认识，以积极的态度在心理上有所准备，当他们一旦需要帮助时可以主动求助专业机构，将心理辅导作为帮助个人成长的一个途径，这些均起到预防心理问题发生与加重的作用，能防患于未然。

团体辅导的治疗功能。许多心理治疗的专家都强调人际关系对心理困扰的影响。在团体

方式下，成员间的人际互动与真实的日常生活接近，因此在团体中处理成员的心理困扰，就容易受到良好效果。不过要充分发挥团体的治疗功能，这更需要成员加入到由专业的带领者的带领的长程治疗团体。

(1944 字)



## 第 04 讲 团体的类型（一）

在第二讲中，我们讲到团体的特殊目标，就是要根据当前团体的特点来设置个性化的目标。那接下来我们就来看看，不同类型的团体有什么特点。

### 一、根据团体功能进行划分

这可以划分为成长性团体-训练性团体和治疗性团体。

成长性团体的目标是为了促进个人的成长，包括接纳自我、增强自信、寻求有意义的人际关系等。

团体辅导的成长功能体现在：

第一：使个别成员已失去的社会功能与技巧得到补充和修整；第二，是成员能够掌握社会技巧以便自我解决问题；第三，团体可以帮助成员迈向自我完善，发挥潜能的境界。这些成长功能可以通过以下条件实现。

（1）让成员有宣泄的机会，通过团体活动，使个别成员埋藏于心理内的感受，如恐惧、愤怒、罪恶感等，在其他成员面前充分表达，以解除他们的感情障碍。

（2）团体给成员以支持，通过团体对成员的接纳、爱护以及支持，使他们对团体有归属感，以便尽量表达自我，从而提高自尊。

（3）使成员对自己有新的认识，成员通过团体活动，观察到他人在相同情况下如何处理问题，了解别人对自己的看法，从而可以对自己有更清晰的、具体的认识。

（4）改善适应促进成长，当成员对自己、对他人有了更清楚的认识后，就可以找出更多方法来对事和对人，增强判断能力，适应社会生活。

成长性团体是应用最为广泛的团体，在学校教育中尤为受到关注。

训练性团体注重成员生活能力的充实与正向行为的建立，强调通过团体环境中的行为实验来帮助成员了解如何解决问题、如何做决定、怎样表达自己的意见等等。与成长性团体相比，训练性团体更注重团体发展的过程，引导成员观察和改进自己的行为。训练性团体的主要功能在于为成员提供一个实验室，着重帮助成员去学习新的行为，改变不适应的行为，并通过练习使新的行为得到巩固。

治疗性团体：此类团体注重成员经验的解析、人格的重塑与行为的重塑。例如：悲伤治

疗团体、心理剧团体等。

## 二、根据团体的结构化程度划分

这可以划分为结构性团体、非结构性团体、和半结构化团体。

结构性团体比较注重针对团体所要达成的目标，设计活动以引导成员参与学习。因此，它是具有预定目标和活动方向的团体辅导。团体在整个进行中，安全的学习气氛是被可以创造的，如通过暖身活动。团体通常由容易或交钱的学习主题进行到较深的学习主题，以帮助成员在安全的气氛中学习，针对学习主题获得最有效的成长。在这类团体中，带领者的角色明显，团体在预定的目标、方向等控制下进行；带领者要清楚地运用其角色来引导团体的进行。有时为了配合成员更有效的学习，会进行简短的演讲或印发讲义等学习材料。相对而言，成员自主性与自发性的行为减少，特别是在团体发展过程的初始阶段。成员在参与中，自由地依照自己的需要及价值观来吸收、学习；但学习的范围和方向则易被团体领导者所设计的结构、主题所限制。

非结构性团体，此类团体并非没有运用活动、计划或练习，而是领导者配合成员的需求、团体动力的发展及成员彼此的互动关系来决定团体的目标过程及运作程序。在此类团体中，成员学习的内容比较无限制，随着成员彼此的互动，引发出任何可能的学习材料及方向；团体的学习有赖于彼此在团体过程中自然产生的情绪和行为。带领者适度的参与团体，促进团体的沟通与成员的了解、分享；带领者的带领角色不明显。团体初期因目标的不明确而带来暧昧不清的团体气氛是有起作用的。因为它所提神的成员焦虑压力反而是促进、引发成员一连串真实行为反应的力量。

半结构化团体是介于结构式团体与非结构式团体之间的一种团体形式。一般有设计好的初步的团体方案和进程，但又不拘泥于已有的程序，在团体过程中可以给成员以一定的自由度。

其实从结构化到非结构化是一个连续谱。要采用哪种形式的团体，要依据领导者的理论背景、成员的特点、团体的目标而定。比如，对青少年儿童的团体采用非结构化的领导，那就有可能会引发这类成员的焦虑，因为他们感到不知道在团体中要做什么。因此，在团体早期，通过结构化的带领，可以减少成员的焦虑、促进弱势群体的参与，让团体成员知道所期待的是什么，从而集中精力实现团体目标和解决个人问题。

(1643 字)

## 第 05 讲 团体的类型（二）

### 三、根据团体人数划分

据此可以划分为大团体、中团体和小团体。

大团体的人数约在 35 人以上，例如研习会、活动梯队或班级团体等。对大团体的带领，一般会考虑分小组而活动。比如常见的大团体就是以班级为团体，一般会 6~8 人为一个小组；对大团体的带领更多的采用的是结构化方式；以 40~45 分钟的班级团体心理辅导为例，每一次团体辅导会事先设定一个主题，然后按照热身-主题活动-分享-结束的这个流程来带领班级团体。所以，在此我们对团体的功能和深度就需要格外注意。一般来说班级团体心理辅导的功能要侧重教育性、发展性和预防性，适合在某个主题上拉开一个小口子，而不要去做更深的暴露与处理。

中团体的人数约在 20~35 人之间，例如工作坊、研习营等。以现在常见的提升家长亲职能力的团体为例，这类团体很多是属于中团体的类型。在这一类团体中，家长们学习并练习亲子沟通技巧。

小团体的人数约在 20 人以下，也就是一般所谓的团体咨询、团体辅导。

团体人数过少或团体人数过会影响团体动力的开展，也会产生成员互动以及领导功能的限制。

### 四、根据团体开放的程度和成员的构成来分类

根据团体的开放程度，团体可以划分为开放式团体和封闭式团体；按照成员的构成来分，可以分为同质性和异质性团体。

开放式团体是指成员不固定、不断更替，新成员有兴趣可以随时加入的团体。比如有一些读书沙龙就为开放式团体。在这类团体中，成员可以弹性地参与或不参与团体，成员被选择和进入团体的标准非常宽松，成员可以以不定期的方式来参加团体。

封闭式团体是指一个团体从第一次团体活动到最后一次活动，其成员保持不变，一起进入团体、一起结束。封闭式团体对成员有一些限制，成员之间会有较多的凝聚力，联结和认同，并且因为成员已经参与一段时间，彼此认识，成员有较高的和谐性和认同感，团体辅导的效能较大。但其也有一些缺点，如果成员流失而没有其他成员替代，团体可能会因此无法进行。

同质性团体是团体很自然的限制，指团体成员本身的条件、背景或问题具有相似性。如，



大学生团体就是一个同质性团体，成员的年龄相近、文化程度相同、生活环境类似、社会地位也较一致，又可能面临同样的发展课题或相似的苦恼。同质性团体的优点在于，由于成员之间因背景、条件相似而有更多的共同语言、体验，使他们彼此容易认同，易沟通；但也有些缺点，由于团体的相似性使他们不会像异质性团体那样提出挑战 and 质问，这使团体效能可能停留在表面层次。

异质性团体是成员的条件或问题差异大、年龄、经验、社会地位极不同的人组成的团体。具有不同经验和适应模式的人参加到一个团体，就会增加团体的趣味性和促进团体的发展，这些差异为成员提供了不同角度的观点，形成不同的意见组合，给成员提供丰富的视角，促进成员的转变。但此类团体的缺点也很明显，异质性团体的成员可能会因志不同道不合而难以沟通交流，特别是在初期难以建立相互信任关系，所以给团体工作带来较大的挑战。

## 五、根据团体成员年龄和发展阶段分类

可以划分为儿童团体、青少年团体、大学生团体、成人团体以及老年人团体。由于不同年龄阶段的个体他们的心理发展特点不一样，因此这些团体的目标也不一样。儿童团体更多的以预防和发展为主，给儿童提供机会表达感受，学习积极的应对方式和态度，培养和预防以后生活中可能遇到的发展性问题；活动组织者能从中鉴别有严重情绪问题和行为问题的儿童，对适应不好的儿童尽早的提供心理帮助。

青少年团体则为青少年提供一个情境，帮助他们探索自我，解决他们可能遇到的依赖与独立冲突、接受与拒绝冲突、认同危机、同伴压力、寻找安全感等重大问题。

大学生团体则为大学生提供成长的机会，处理诸如职业兴趣、生涯发展、男女关系、认同问题、人际冲突与疏离感等发展议题。

成人团体则是可以聚焦成人的压力、家庭亲子关系、职业发展等问题。

老年人团体则是帮助老人提升自尊和自我价值感，使他们感到联结，在团体中老年成员彼此支持、共同探索，寻找生活的意义，提升晚年的生活质量。

## 六、根据团体所依据的理论分类

在心理咨询与治疗中，有各种理论流派，有的团体是会整合各理论流派，而有的团体会以单一流派为主要的理论依据。具体来讲以团体所依据的理论分类，可以分为心理分析团体、行为主义团体、当事人中心团体、完形理论团体、交互分析式团体、理性情绪团体、现实治疗团体、心理剧团体等。对每一种理论的具体解读，大家可以去参考心理咨询理论的相关书

籍，在此，我们就不一一阐释了。

(1808 字)

## 第 06 讲 团体心理辅导、团体心理咨询与团体心理治疗

团体心理辅导、团体心理咨询和团体心理治疗是在开展团体工作时，经常提及的三个词语。它们都是团体心理工作，处于一个连续谱纸上，但又有相互的独立性。我们接下来看看它们三者的异同。

首先我们来看看团体心理辅导团体，这类团体是通过团体的形式来达到教育与预防的目的。辅导者或心理教育专家以团体为媒介，教育和帮助成员应对未来可能的危机，如环境威胁（如火灾、地震）、重大人身转折（如升学）、生活危机（如丧亲）等。辅导/心理教育团体的首要目标是帮助成员适应现状，避免未来发展为功能不良，同时提高成员的自尊水平和解决问题的能力。辅导/心理教育的对象本质上是功能正常的个体，这些个体需要大范围背景下的信息、技巧和指导。

比如，在这次新冠肺炎疫情之下，停课不停学的政策就给广大学生们带来了不小的挑战。在这种大的时代背景之下，学生们如何进行网络学习、如何调试网络学习中的心态、如何提高网络学习中的学习效率，这些就是心理教育团体需要去做的工作；我们可以看到，此类团体给学生提供的是新学习状态下的学习信息、学习技巧和心理调适技能的指导。

再比如，以自信心为主题的辅导团体。在这类团体中，团体带领者给成员提供一些提升自信心的策略，比如积极赋意、自我肯定练习等，引导成员使用这些策略来提升自己的自信心。

接下来我们来看看团体心理咨询团体。这类团体的任务是通过人际支持和团体问题解决的方式，帮助团体成员解决常见但较难解决的生活问题。团体咨询师帮助提高他们解决现有人际问题的能力，这样他们可以化解当下的问题，并且更有能力应对未来类似的问题。团体咨询的对象是那些正在经历非严重性的生涯、教育、个人、社会和发展问题的个体。

我们仍然以在此类团体中处理自信心为例。在咨询团体中，大多数成员都有与自信有关的问题。或表现为缺乏自信，或通过夸大的自信来否认恐惧，这些都很常见。所以团体必须为成员提供一种支持的氛围，在这种氛围中成员能够使自我安全感的受到的威胁最小；通过团体的人际互动，成员能够发展信任自己、信任他人以及被他人信任的能力，最终促进成员的自信心的发展。那在咨询/人际团体中，要不要使用辅导/心理教育团体中所使用的哪些团体活动呢？比如积极赋意、自我肯定练习；可以使用的。但在咨询/人际团体中，真正让成员成长的并非是这些活动，而是前述我们所提到团体中的安全感和团体中的人际互动。

最后，我们看看治疗团体。专业的治疗团体心理治疗针对那些需要心理重建或治疗的个



体。团体治疗聚焦于帮助那些伴有标志性痛苦和功能性损伤的记性或慢性心理障碍或情感障碍的个体，目标是促使主要人格的改变；比如抑郁症患者、焦虑症患者等等。

前面我们提到了辅导/心理教育团体、咨询/人际问题解决团体、治疗/人格重塑团体。那这些类型的团体工作也不是截然分开的，它们是一个连续体。但又有各自独立的部分。它们在信息的传递、团体的结构化、领导者的专业程度和情感卷入方面，都有所异同。团体辅导的信息传递度更高，很结构化，但其对带领者的要求一般，教师或心理咨询师都可以当做团体带领者；成员在团体中的情感卷入也较低。团体咨询在信息传递、团体的结构化、带领者的专业程度和情感卷入方面都是居中的；团体治疗则信息传递最少、一般是非结构化的、但是对带领者的专业度要求很高，成员的情感卷入也很高。

此外，这三类团体工作还有以下的区别。

团体心理辅导团体的工作对象是一般人，以预防-发展-教育为主要功能，侧重在认知-态度-行为层面上工作，所使用的方法是：一般教学活动、演讲、团体讨论、咨询式互动及咨询技术等；以信息了解和成长为主要目的。

团体心理咨询团体的工作对象尽管也是一般人，但其以教育-训练-发展为主要功能，侧重在认知-态度-行为层面上工作，团体工作除了在意识层面上开展，也会有潜意识层面的工作；所使用的方法是分享、探索、引导、面值澄清、反馈等高层次心理咨询技术；以问题解决和能力成长为主要目的。

团体心理治疗团体的工作对象为病患，其功能为矫治-复健-治疗，侧重人格与行为的重塑与改变。在工作中运用治疗技术、配合催眠、心理剧等方法及药物治疗。

(1757 字)

## 第 07 讲 团体辅导的历史-现状与未来的发展

### 和团体心理辅导的局限性

#### 一、团体辅导的历史-现状与未来发展

团体辅导最早发源于欧美国家，其诞生和发展与团体心理治疗的探索与发展有着极其密切的联系。在 20 世纪初，许多心理学家和精神病学家都为它的发展作出过贡献。在第二次世界大战结束后团体辅导得到迅速普及和发展。目前，团体辅导在世界各地都得到了广泛应用。

##### (一)团体辅导的起源

最早尝试团体形式用于辅导与治疗的是美国的内科医生普拉特(J.H.Pratt)。在 20 世纪初，由于医学发展水平及医疗条件的限制，一些患了肺病的病人缺乏有效的治疗的方法，患者只能终身带病并有可能传染他人，公众为之恐惧、回避，对他们难以接纳与理解，这对病人无疑是雪上加霜。因此，患了肺病长期住院的病人，情绪低落、意气消沉、心情抑郁。1905 年，在波士顿做内科医生的普拉特将住院的 20 多位肺病患者组成了第一个团体，他称之为班级(class)，采取讲课、讨论、现身说法的形式开展团体治疗，团体每周聚会 1—2 次。普拉特向患者讲解有关肺病的常识、治疗及疗养方法，鼓励大家，帮助他们培育战胜疾病的勇气和信心，并专门请几位适应较好的患者讲述他们面对疾病如何做到不气馁，如何克服身心适应不良，如何以积极态度对待疾病，从而为其他患者树立了榜样，大家从他们身上看到了希望。通过团体讨论，成员在认识上相互启发，情感上相互理解支持，消除了因患肺病而产生的沮丧情绪与消极的态度，改变了不适应的心理行为，能够乐观地面对疾病、面对现实、面对生活。普拉特的团体治疗的探索取得了成功，参加者纷纷报告自己的收获，反响强烈。因此，普拉特被称为团体辅导与集体心理治疗的先驱。他的实践和尝试具有重要的开创性意义，他当年采用的治疗方法、技术，目前仍在使用。

##### (二)二战中团体辅导与治疗的发展

第二次世界大战给人们带来了巨大的灾难。大量青年被迫入伍参战，许多战士惨死于战火之中，数以千万的人家破人亡、颠沛流离。战争期间，许多饱受战争创伤的士兵出现精神障碍，心理疾病发病率空前增加。但是心理学家和精神科的大夫人数有限，远远不能满足社

会的需求在这种医患比例严重失衡的情况下，怎样才能找到一种既经济，又高效的治疗方法呢？在这种社会背景下，团体辅导与集体心理治疗受到了重视，并被积极推进，得到迅速而广泛的发展。

### (三) 二战后团体辅导与治疗的发展

提到二战后团体辅导的发展，必然要感谢在麻省理工学院从事团体研究工作的勒温(Kurt Lewin)。勒温认为，人际关系的敏感性及对他人的理解接受态度是可以通过训练而提高的。在他指导下，他的集体动力学研究中心成立了团体人际关系技术训练的实验室。这是一种借助于较自由的团体活动与讨论，使团体成员对人际关系问题变得更加敏感的训练，因此也叫敏感性训练。其目的在于帮助受训者(一般都是心理正常的人)提高和改善处理人际知觉和人际交往的技能，以便使参加者修正自己的行为方式，建立良好的人际关系，促进工作效率的提高，改善生活的质量。此方法一问世，首先进入产业界，以企业领导及管理人员为主要训练对象。在这种训练小组内，每个成员学会与他人相互交往，学会观察团体过程的价值变化，从而更好地理解自己的作用和所作所为，以及自己的言行对工作对他人的影响，能够处理复杂的人际关系。此后，这种训练方法在政府机构、大专院校广为应用。应该说，敏感性训练在团体辅导发展史上具有重要的意义。因为从那时起，团体辅导(group counseling)这个词为人们所熟悉，团体辅导与治疗不再只是针对心理或行为有问题的人，也为正常人、健康的人提供一种可以促进其人格进一步成长的学习机会。团体辅导与集体心理治疗在教育与发展方面的作用更为人们所重视。

1946 年和 1947 年，在芝加哥大学咨询中心工作的罗杰斯及其同事们在训练培养心理辅导教师时注意到专题讨论会(workshop) 是一种很有效的方法。这种团体具有以个人成长、人与人之间的交流以及人际关系改善为目的和特色，侧重于体验学习，其目标指向心理成长和发展。此后，以个人发展和人际关系训练相结合的发展性团体辅导在日本、美国、欧洲广为发展。

### (四) 团体辅导在我国的发展现状

尽管我国有着长期通过团体形式进行思想工作，教育活动的历史与经验，如班级活动、团支部生活等，但专业意义上的团体辅导只有 10 多年的历史。中国心理卫生协会大学生心理辅导专业委员会率先在高校引进发展性团体辅导的技术与方法。从 20 世纪 90 年代后期，大陆出版了两本有关团体辅导与治疗的专著，首都经贸大学杨眉著的《青春期集体心理咨询



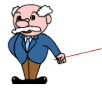
与治疗的理论和实践：一种解决社交焦虑的模式》(1995)和清华大学樊富珉编著的《团体咨询的理论与实践》(1996)。

进入 21 世纪，全社会对心理健康的重视和需求不断增加，心理辅导和心理健康教育工作受到了政府高度重视。随着心理辅导职业化的发展，国家劳动与社会保障部出台了国家职业标准“心理辅导教师”，团体辅导成为必备的专业技能，要求二级辅导教师掌握团体辅导的技术。卫生部专业技术职称“心理治疗师”考核中也要求治疗师掌握团体治疗的技术。教育部学校心理健康教育骨干教师培训中，团体辅导也成为必须掌握的助人技巧，并明文规定在有条件的学校里要大力开展团体辅导工作。在我国心理辅导发展的进程中，在心理系开设心理辅导方向的高校越来越多，应用心理学专业本科生和研究生培养课程中设置团体心理辅导课程正成为趋势。现在，团体心理辅导已经成为心理辅导专业工作者必须具备的专业知识和能力，随着专业培训的推进和社会心理发展的需求，团体心理辅导在我国进入了蓬勃发展时期。

虽然我国开展团体心理辅导与治疗的时间不长，但随着社会发展的需要，团体辅导与治疗在心理保健、青少年心理成长发展、学校教育和心理疾患的治疗等方面将发挥越来越积极的作用，也会在社会各个领域得到充分的发展和应用。

(2273 字)

# 全国Mini-MBA职业经理双证班 (26年热招管理培训项目)



允许提前获取证书 全国招生 权威双证 请速充电

26年正规管理类教育机构，中国第一代MBA教育机构，值得信赖！（+教授互动微信：122285053）

全国迷你MBA职业经理双证书班®，全国招生，毕业颁发双证书，近期开课。咨询电话：13684609885

## 招生专业及其颁发证书：

认证项目	颁发双证（优秀毕业学员可免费升级EMBA学位证）	学费
全国《职业经理》MBA高等教育双证书班	高级职业经理资格证书+2年制MBA高等教育研修证	1280元
工商管理MBA课程实战班（26年热招课）	高级职业经理资格证书+2年制工商管理MBA研修证	1280元
全国《人力资源总监》MBA双证书班	高级人力资源总监资格证书+2年制MBA高等教育研修证	1280元
全国《生产经理》MBA高等教育双证班	高级生产经理资格证书+2年制MBA高等教育研修证	1280元
全国《品质经理》MBA高等教育双证班	高级品质经理资格证书+2年制MBA高等教育研修证	1280元
全国《企业总经理》MBA高等教育双证班	总经理高级资格证书+2年制MBA高等教育研修证	1280元
全国《IE工业工程师》MBA高等教育双证	高级IE工业工程师资格证书+2年制MBA高等教育研修证书	1280元
全国《营销经理》MBA高等教育双证班	高级营销经理资格证书+2年制MBA高等教育研修证	1280元
全国《项目经理》MBA高等教育双证班	高级项目经理资格证书+2年制MBA高等教育研修证	1280元
全国《市场总监》MBA高等教育双证书班	高级市场总监资格证书+2年制MBA高等教育研修证	1280元
全国《酒店经理》MBA高等教育双证班	高级酒店经理资格证书+2年制MBA高等教育研修证	1280元
全国《人力资源管理师》MBA双证书班	高级人力资源管理师资格证书+2年制MBA高等教育证	1280元
全国《企业培训师》MBA高等教育双证班	企业培训师高级资格认证+2年制MBA高等教育研修证	1280元
全国《财务总监》MBA高等教育双证班	高级财务总监资格证书+2年制MBA高等教育研修证	1280元
全国《营销策划师》MBA双证书班	高级营销策划师资格证书+2年制MBA高等教育研修证	1280元
全国《行政总监》MBA高等教育双证班	高级行政总监资格证书+2年制MBA高等教育研修证	1280元
全国《采购经理》MBA高等教育双证班	高级采购经理资格证书+2年制MBA高等教育研修证	1280元
全国《工商管理培训教师资格》双证班	工商管理培训教师资格证+2年制MBA高等教育研修证书	1280元

全国《企业管理咨询师》MBA 双证班	高级企业管理咨询师资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《经济管理师》MBA 高等教育双证	高级经济管理师资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《六西格玛管理师》MBA 双证书班	高级六西格玛管理师资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《生产运营管理师》MBA 双证书证	高级生产运营管理师资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《精益管理师》MBA 高等教育双证班	高级精益管理师资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元

**学校还开设：**薪酬管理师、绩效考核师、企业教练、企业管理师、企业合规师、物流经理、工厂管理、营销总监、精益管理师（精益生产）、健康管理师、养老机构管理、企业薪税管理师**等管理岗位MBA课程**



**【授课方式】** 全国招生、函授学习、权威双证

我校采用国际通用3结合的先进教育方式授课：远程函授+视频光盘+网络学院在线辅导（集中面授）



**【颁发证书】** 学员毕业后可以获取权威双证书与全套学员学籍档案

- 1、毕业后可以获取相应专业钢印《高级职业资格证书》；
- 2、毕业后可以获取2年制的《MBA研究生课程高等教育研修结业证书》；



**【证书说明】**

- 1、证书加盖中国经济管理大学钢印和公章（学校官方网站电子注册查询、随证书带整套学籍档案）；
- 2、毕业获取的证书与面授学员完全一致，无“函授”字样，与面授学员享有同等待遇，



**【学习期限】** 3个月（允许有工作经验学员提前毕业，毕业获取证书后学校仍持续辅导2年）



**【收费标准】** 全部费用1280元（本期只收取企管辅导、职业生涯辅导费1280元，其余费用全免）  
函授学习为你节省了大量的宝贵的学习时间以及昂贵的MBA导师的面授费用，是经理人首选的学习方式。



**【考试说明】**

1. 卷面考核：毕业试卷是一套完整的情景模拟试卷（与工作相关联的基础问卷）
2. 论文考核：毕业需要提交2000字的论文（学员不需要参加毕业论文答辩但论文中必修体现出5点独特的企业管理心得）
3. 综合心理测评等问卷。



**【颁证单位】**

中国经济管理大学经中华人民共和国香港特别行政区批准注册成立。目前中国经济管理大学课程涉及国际学位教育、国际职业教育等。学院教学方式灵活多样，注重人才的实际技能的培养，向学员传授先进的管理思想和实际工作技能，学院会永远遵循“科技兴国、严谨办学”的原则不断的向社会提供优秀的管理人才。



**【主办单位】**

美华企业管理有限公司、美华管理人才学校是中国最早由教委批准成立的“工商管理MBA实战教育机构”之一，由资深MBA教育培训专家、教育协会常务理事徐传有老师担任学校理事长。迄今为止，已为社会培养各类“能力型”管理人才近10万余人，并为多家企业提供了整合策划和企业内训，连续13年被教委评选为《优秀成人教育学校》《甲级先进办学单位》。办学多年来，美华人独特的教学方法，先进的教学理念赢得了社会各界的高度赞誉和认可。

**【报名须知】**

1、报名登记表格下载后详细填写并发送邮件至 [xchy007@163.com](mailto:xchy007@163.com) (入学时不需要提交相片，毕业提交试卷同时邮寄4张2寸相片和一张身份证复印件即可)

2、交费后请及时电话通知招生办确认，以便于收费当日学校为你办理教材邮寄等入学手续。



**【证书样本】** (全国招生 函授学习 权威双证 请速充电) **优秀学员可免费升级EMBA学位证书**

(高级职业经理资格证书样本)

(两年制研究生课程高等教育结业证书样本)



**【学费缴纳方式】** (支持网转、柜台办理和自动取款机办理) (如柜台办理请携带本人身份证到银行办理)

方式一	支付宝	支付宝账户：13684609885 户名：徐传有 微信转账：122285053 (学校唯一指定官方微信号/经理圈)
方式二	企业账户	企业帐号：562080100100076073 账号户名：哈尔滨美华企业管理有限公司 开户银行：兴业银行 哈尔滨新阳支行
方式三	中国银行	卡号：6217855300007073962 户名：徐传有 开户行：中国银行哈尔滨爱建支行
方式四	邮政储蓄	卡号：6217992600016909914 户名：徐传有 开户行：哈尔滨南马路支行
方式五	工商银行	卡号：6222083500001062507 户名：徐传有 开户行：哈尔滨市道外区太平桥支行
方式六	农业银行	卡号：6228450176006094464 户名：徐传有 开户行：道外支行民众分理处

可以选择任意一种方式缴纳学费 (建议首选工商银行账户)，收到学费当天，学校就会用邮政特快的方式为你邮寄教学资料、考试问卷以及收费票据。

**【咨询电话】13684609885 0451-88342620**

**【学校网站】<http://www.mhgy.net>**

**【微信客服】122285053**

**【微信公众号】MHJY1999**



**你该充电了！请参加26年热招:经理培训课**

♥全国Mini-MBA《职业经理》双证班♥



**你该充电了！中国第一代管理教育机构-美华教育 火热招生**