



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,以发展良好的适应的助人过程。”<sup>[2]</sup>团体咨询分为两类,一类是把重点放在个体的团体咨询,这类咨询虽然也重视团体内成员交互作用的意义,但主要还是把咨询方法、手段直接应用于每个成员;另一类则是把重点放在团体成员的交互作用上的团体咨询,由1—2名领导者,5—10名有类似心理问题或相同心理需要的咨询对象组成咨询小组,通过咨询员与组员、组员与组员间的相互作用来达到咨询目标,使组员调整自己的思想、情感与行为。一般团体咨询多指后一种。

团体心理训练属于心理训练的一种,参加者超过10人则为团体心理训练。心理训练有多种心理层次。如生理心理水平的生物反馈训练、气功、瑜伽、放松训练;基本心理机能训练;高级心理机能训练;修养或人格层次的心理训练;社会群体心理层次的心理训练。如自信心训练、耐挫力训练、表达能力训练、交往能力训练都属于高层次的心理训练。心理训练旨在改变原有的心理面貌,养成良好的心理品质。卡耐基训练、戴尼提技术都属于心理训练。

团体心理辅导、团体心理咨询强调借助团体力量影响个体,强调人际互动对人的影响,团体动力是其理论基础。这一点与团体心理训练不同。团体心理训练也是在团体情境中进行,团体的主要功能在于为成员提供一个实验室,注重帮助成员学习新的行为,改变不良行为。强调通过团体环境的行为实验来帮助成员学会如何解决问题。

他们三者在方法上有许多共同之处。团体心理辅导、团体心理咨询、团体心理训练的共同之处在于:

(1)都是在团体情境中进行,强调人际相互影响。如团体心理辅导、团体心理咨询强调借助团体力量影响个体,强调人际互动对人的影响,团体心理训练强调通过团体环境的行为实验来帮助成员学会如何解决问题。

(2)活动方法与技术上有交叉。心理学的方法与技术,如放松、暗示、心理剧、空椅子等在各项中都有应用。

## 二、团体心理咨询、团体心理辅导、团体心理训练的区别

团体心理咨询、团体心理辅导、团体心理训练他们虽然在理论基础和方法上有很多相同之处,但是他们仍属于不同概念。他们的区别主要是在活动源泉、目标、对象、活动性质、活动效果等方面。

源泉不同:团体心理训练的源泉要追溯到中国的气功、印度的瑜伽功,团体心理咨询要追溯到20世纪初的欧美精神病学家为患者开办学习班、首创心理剧(Psychodrama),进行“团体分析”开始。团体心理辅导则起源于美国的职业指导运动,开始主要是为需要帮助的人提供信息与指导。但在指导过程中,他自觉的与咨询挂钩,不再局限于提供信息与忠告,而要帮助当事人解决各种问题,使当事人更好适应社

会。如今指导、咨询以及治疗在美国都有自己专门的学术刊物,但在方法上越来越出现融合趋势。

目标不同:团体心理咨询目标是解决成员的共有的发展课题或心理障碍。团体咨询中的发展性咨询与团体心理辅导的目标很相近,都有促进个人成长的意思。

团体心理辅导,以人的成长、发展为中心,强调助人发展的功能,旨在帮助人的全面发展,最终目标是促进人格的健全发展。

团体心理训练的目标是帮助成员学习新的行为,改变不适应的行为,并通过练习使新行为得到巩固。与发展性团体相比,训练性团体不重视个人成长,而重视团体发展的过程,引导成员如何观察、改进自己的行为。

对象不同:团体心理咨询参加对象为有某方面心理障碍和希望在某方面得到发展的人。团体心理咨询规模因参加者的问题性质不同而不同。咨询小组一般不超过12人,少则3—5人。

团体心理辅导扩大了心理帮助的人群,心理辅导面向所有人,体现了心理健康的全民性与全程性。儿童和成人,包括老年人在内的各年龄阶段的人群都在心理辅导的范围之内。团体心理辅导可以主动为人提供服务。团体心理辅导的团体可多达几十人,分小组一起活动。团体心理训练对象为希望在某方面提高心理素质,改变自己的人。人员构成不一定有共同特征。

活动性质与侧重点不同:团体咨询更多采用心理咨询技术,活动触及参加者精神领域更深层次,对个人影响更深远,属于心理性质;团体心理咨询更多的是从心理咨询各流派中汲取营养,精神分析、行为主义、人本主义、森田疗法等各流派都有着各具特色团体咨询技术。

团体心理辅导是一个助人自助的过程。是一种协助与服务,属于教育活动的性质。这种自我教育活动以积极的人的发展观为理念,以人的成长、发展为中心,相信人的潜能,引导、帮助人主动参与、自我体验、自我领悟、自我实践,解决成长中的问题,开发潜能,进而达到更好发展的目的。团体心理辅导是以咨询心理学为主的多学科综合教育方法与技术。它涉及到咨询心理学、行为科学、教育学、社会学等等。在我国团体心理辅导吸收了思想政治工作的经验、组织工作的经验。目前我国中小学生的心理辅导探索出了心理教育活动课、以班级为单位的团体心理辅导等多种形式。

团体心理训练的技术着重训练,强调此时此地,不涉及成员过去的行为;强调过程不强调内容,强调态度与行为的形成与改变。团体心理训练除采用放松、暗示、音乐、心理剧、“空椅子”等心理技术外,还采用辩论、演讲、社会调查等一般方法。与此相比,团体心理辅导则重视情感体验、自我意识、内省等。

如果从活动技术的关注人的内心、精神角度来将三者区分,团体心理训练、团体心理辅导、团体心理咨询三者程度是

