

团体心理辅导、团体心理咨询、团体心理训练概念的区分

左占伟, 冯超

(石家庄师范专科学校 教育系, 河北 石家庄 050801)

[摘要]团体心理咨询、团体心理辅导、团体心理训练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。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。团体心理训练也是在团体情境中进行,但团体训练的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。团体心理辅导与团体心理训练越来越吸收心理咨询的技术,在方法上有融合的趋势。但是他们在活动源泉、目标、对象、活动性质、活动方式与技术、活动效果与深度上确是有区别的。

[关键词]心理辅导;团体心理辅导;团体心理咨询;团体心理训练

[中图分类号]G44

[文献标识码]A

[文章编号]1008-6188(2003)02-0069-03

自从20世纪80年代,团体心理辅导在我国大陆地区开展以来,团体心理辅导已被越来越多的人所了解,成为极富生命力的新生事物。目前团体心理辅导、团体心理咨询成为广大德育工作者、管理工作者、社会工作者、心理学的专业人员都热衷做的工作。但在我国大陆心理辅导、心理咨询仍处于发展初期,与香港地区、日本、美国等地相比,我们的心理辅导起步较晚,专业化水平低。目前在专业术语方面存在着比较严重的概念混乱现象,不仅内地、港台用语不统一,而且内地不同部门、甚至不同培训者专业用语不统一,导致学术交流、沟通困难,学习者无所适从。心理辅导发展的当务之急就是澄清和规范基本概念。下面就从概念混用最多的团体心理咨询、团体心理辅导、团体心理训练三个概念的区分上做一些阐述,以供同仁商榷。

一、团体心理咨询、团体心理辅导、团体心理训练的概念及相同之处

团体 Group 也有人称小组,这里团体的概念与日常用语不同。勒温(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要建立在其成员彼此的互动上。哈默斯(Hamans,1950)指出:所谓团体是指一群人彼此互相沟通一段时间,以使每个人不需要通过他人,能与其他人面对面地沟通。

心理辅导中的团体应该是:为了共同目标,相互依存,彼

此间互动的人群结合体。

团体心理辅导源为英文的 Group Guidance,美国称指导,我国的台湾称辅导,是心理辅导(Psychological Guidance)的一种。团体心理辅导是指“教师或辅导人员,面对多数被辅导者——学生,基于社会及团体动力的原理,运用适当的辅助技术,以协助个体自我了解、自我发展及自我实现的过程”^[1]。目前团体心理辅导概念虽未完全统一,但团体心理辅导至少包涵以下内容:

1. 团体心理辅导对象为具有相同问题或在某方面有共同成长意愿的人组成的有共同目标和凝聚力的有序组织;
2. 通过活动的形式给予辅导;
3. 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,相信被辅导者的潜能,相信人有能力帮助自己,辅导者所起的作用为助人自助;
4. 团体心理辅导强调团体动力,团体活动中人际交往与互动对人的影响;

团体咨询是由 Group Counseling 翻译而来,Group 也可译为小组、群体、集体,Counseling 也可以译为咨询、咨商。团体咨询又称集体咨询、群体咨询、小组咨询,是心理咨询的一种方式。樊富珉认为:“团体咨询是在团体情境中提供心理帮助与指导的一种心理咨询与治疗的形式。它是通过团体内人际相互作用,促使个体在交往过程中通过观察、学习、体

[收稿日期]2002-09-02

[作者简介]左占伟(1968-),男,河北深泽人,石家庄师范专科学校教育系教师;冯超(1972-),男,河北栾城人,石家庄师范专科学校教育系助教。

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。”^[2]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

渐次加深。用图示表示为:团体心理训练→团体心理辅导→团体心理咨询。

从对问题解决的深度来划分的话,团体心理辅导、团体心理训练、团体心理咨询,三者程度依次加深。用图示表示为:团体心理辅导→团体心理训练→团体心理咨询。

总的来说,团体心理辅导是一种预防性、发展性的工作。是运用团体的情境,设计出活动课程、内容,用来预防个体发展阶段中会碰到的各类问题,以及所引发的一般性困扰。

团体咨询注重补救性、情绪性问题解决,借助团体动力交互作用以促进成员更深的自我探索、自我了解、自我悦纳的过程。在应用时团体心理咨询与治疗常常相连使用。而辅导则不会。所以也有人认为辅导面向健康人群,咨询面向有心理障碍的人群。治疗则面向精神病人。

有人以主动与被动作为心理咨询与辅导的区别。“心理咨询 Psychological Counseling)是由心理学专业人员对求询者的帮助过程。没有求询者的登门造访,就谈不上咨询过程。从这个意义上说,心理咨询具有被动的特点。心理辅导在提供心理学帮助时,既可以采取被动的形式,也可以采取主动

的形式”^[3]。我认为就团体心理咨询与团体心理辅导来讲,主动与被动并不是他们本质的区别,就学校发展性团体咨询来说,也可以是主动的帮助,有人已经这样做了。在具体应用中,通常团体心理咨询前都进行筛选,将具有某种共同特征和意愿的人选出,然后有针对性地咨询。而团体心理辅导可面向有着共同特征的团体,如学校的班级,可以不加筛选,有人撰文称探索出“课程式团体咨询模式”,我认为以班级为单位,以一般学生为对象的这种心理教育活动方式还是称团体心理辅导合适些。

在目前的心理教育工作中,一些学校存在着不分对象、不分层次的随便应用辅导、咨询与行为训练技术的情况,这样不仅会影响活动效果,也是一种对学生极不负责任的态度。团体心理辅导、团体心理咨询、团体心理训练三者是有着很大区别的技术,心理教育工作者应根据成员的心理健康状况、个人需要改善或发展的方面、要达成目标的心里层次等确立活动的组织形式,问题解决的深度、技术的深度等。为了更好的促进学校心理健康教育工作的开展,必须将团体心理辅导、团体心理咨询、团体心理训练区分运用。

[参考文献]

- [1]贾晓波,陈世平.学校心理辅导实用教程[M].天津:天津教育出版社,2002.212.
- [2]樊富珉.团体咨询的理论与实践[M].北京:清华大学出版社,1996.1.
- [3]郑日昌.大学生心理辅导[M].北京:北京师范大学出版社,2001.6.

(责任编辑 曹朝阳)

The difference among group counseling, group guidance and group training

ZUO Zhan-wei, FENG Chao

(Education Department, Shijiazhuang Teachers College, Shijiazhuang 050801, China)

Abstract: Group counseling, group guidance and group training are three different concepts though they have identical points on their theory basis and method. Group counseling and group guidance, which are based on the group motive force theory, lay emphasis on influencing the individual with the aid of the group's strength and the effect of interpersonal mutual acting to person. Group training is carried out under the group's circumstances which provide a lab for the members to learn new manners while getting rid of bad ones. Group guidance and group training absorb the technology of psychological counseling and mix together in method but they have differences in the sources, aim, objects, characteristics, effect and depth of the activities.

Key words: psychological counseling; group guidance; group counseling; group training