

序言

以團體諮商方式進行助人工作是當前主要的趨勢，學校、社會機構以及醫院的諮商人員運用團體諮商的情形不斷增加。團體諮商具備節省人力、提供行為示範、成員間維持長久支持及多重回饋等特性，因此可協助個體自我探索、自我了解、自我調適與自我實現。尤其輔導對象若為青少年，團體諮商的方式更是適合他們，因為青少年期的重要他人及認同對象是同儕，受同儕的影響相當深遠，希望能被同儕接納與隸屬於團體。對青少年而言，團體諮商可以提供一個地方，讓他們可以分享並體驗他們衝突與困擾的感受，發現他們並非獨自陷在掙扎的痛苦當中，討論與建立自己的價值觀，學習與同儕及成人溝通，從領導者與團體成員的示範與回饋中學習，故團體諮商可算是協助青少年的一項有效的輔導策略。

由於團體諮商被廣為運用，因此如何有效地進行團體諮商受到實務工作者相當的關切。團體諮商具有其別於個別諮商的特性，在大部分的諮商技術和基礎技巧之教育訓練是針對個別諮商的狀況下，特別突顯出團體諮商訓練的重要性。美國諮商與教育相關學程認證委員會（Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Program, CACREP）已規定團體諮商是諮商訓練的必修課程。

本書的構想來自於三十多年訓練團體諮商領導者的教學、督導與團體研究經驗，以回應實務工作者的需要，目的在協助團體領導者在領導團體前能做好團體前的準備工作，以利團體諮商有效地進行。本書內容共分三個部分，第一部分是理論篇，內容包括：團體方案設計、青少年團體諮商的特性與原則、領導者團體前的準備工作、活動在團

體諮商中的運用、角色扮演在團體諮商的運用、團體歷程與效果評估等；第二部分為實務篇，內容提供適合青少年發展任務的團體諮商方案設計實例，包括：認識自我、自我探索、人際關係、兩性關係、學習輔導、情緒管理與生涯規劃等團體方案。本書第三部分為實用篇，內容包括為團體成員做準備與兩部設計完整的「團體諮商簡介」動畫影片，以動畫的方式介紹團體諮商相關的資訊、透過動畫中人物的正向互動讓團體成員獲得替代性的經驗、搭配演練活動幫助成員練習團體人際互動的技巧，在「資訊」、「經驗」與「互動」三個方面，幫助團體領導者於招募團體時、團體正式開始前的預備會議，或第一次團體進行時，提供給團體成員觀看，能有效幫助成員了解團體諮商的目標、進行方式、如何參與，以及如何從團體獲益，以幫助團體成員順利進入團體諮商的歷程，其妙用功能就像是「團體諮商的使用手冊」一般。

本書提供各種團體諮商服務領域中的學習者和實務工作者，在課堂學習上可以做為一本教科書，在實務工作上亦是很實用的工具書，讀者可以就您擬進行的團體性質、配合團體成員的需要狀況選擇本書所提供的團體方案來進行團體，或加以調整以符合您實際團體成員的需要，更能靈活運用隨書所附的團體諮商簡介影片於團體前預備會議或第一次團體之中。

本書得以完成，要感謝與我合作設計團體諮商方案實例的團體諮商實習課程學生、昱德與巧玟在團體諮商簡介動畫設計與製作過程的協助、雙葉書廊有限公司，還有曼瑄、美惠與琦蕙等編輯群伙伴，對出版事宜的種種協助，相信我們的投入定能對團體諮商領導者訓練與

實務工作之推展有所貢獻。筆者雖然立意良好，然而疏漏之處在所難免，尚祈各方先進不吝指正。

最後要感謝 天父賜給我滿滿的恩典，同時感謝我親愛家人的同在，特別是先生嘉吉對我的支持與協助，使我能盡情地在家庭與事業等全方位均衡發展，還有聰明貼心的我兒恩宇，期待與歡迎即將成為醫師的你加入助人的行列。有了你們的陪伴使生命顯得深具意義與更加美好，感謝讚美 神！

謝麗紅

國立彰化師範大學
輔導與諮商學系
lhhsieh@cc.ncue.edu.tw
2022年3月6日