

# 新手團體領導者 帶領大學生愛情團體之省思

## Novice Group Leaders' Reflection on Love Group with College Students.

蔡嘉芳<sup>1</sup>、呂紹誠<sup>2</sup>  
Chia-Fang Tsai<sup>1</sup>, Shao-Cheng Lu<sup>2</sup>

### 摘要

本文針對新手團體領導者實際帶領「大學生愛情成長團體」之經驗，並透過蒐集與整理團體紀錄、回饋單及領導者的筆記與討論等，呈現所面臨之問題與經驗，並增加自身學習與改進之機會及提升覺察與促進反思。結論呈現三部分，分別為「對團體帶領部分的省思與建議」、「對愛情團體方案設計的省思與建議」以及「對帶領愛情團體方案之領導者的省思與建議」。第一部分著重在帶領團體的過程以及內容的省思，為「沉默議題」、「團體成員的熟識」、「阻斷技巧」、「團體成員的凝聚與感受」、「真誠的陪伴對待」、「觀察團體動力與技術的運用」等六項；第二部分主要是針對愛情方案設計的省思與建議，包含「設計方案前之文獻閱讀」、「依團體動力彈性調整團體方案」、「原生家庭」、「愛情表徵之團體作品」；最後為新手團體領導者在帶領團體後，於自身上看到的省思與洞見，包含「愛情議題的自我整理」、「多元性向的愛情團體」等。統整上述，新手團體領導者帶領大學生愛情成長團體的省思中，在團體帶領部分可以審察團體動力與過程；對自身省思部分，則是覺察個人議題與價值觀。期待以上團體反思整理，能提供給大學生愛情相關團體之領導者參考，並提升領導團體諮商的專業信心。

**關鍵詞：**新手帶領、大學生、愛情團體

<sup>1</sup>國立屏東大學教育心理與輔導學系研究生

<sup>2</sup>國立屏東大學教育心理與輔導學系研究生

通訊作者：蔡嘉芳，(900)屏東市民生路4-18號，Email：amber-tsai@hotmail.com



## 壹、前言

團體領導者的專業訓練，是諮商心理師專業養成重要環節之一，除了團體諮商課程外，實務操作也是培養團體領導的重要方法。在帶領過程中，新手團體領導者除了學習如何做一個領導者、培養專業能力與認同、了解實務狀況外，其克服挫敗及磨練團體技術，更是重要的一部分；此外，新手團體領導者也能從帶領中發覺自己的個人議題及人際互動模式，並透過實務操練，提升自我覺察與反思，進而促使成為一個較成熟的團體領導者（許育光，2012；黃冠穎、李珮瑜、黃筱喬，2006）。

根據財團法人董氏基金會（2005）針對台灣地區大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之調查中發現，「與異性交往關係」為大學生的壓力源之一。而兩位筆者兼新手團體領導者訪問鄰近大學生及參考校園歷年的團體主題，發現「愛情議題」的確是大多數學生感興趣的主題。愛情團體除了能引發參與的動機外，也可提供有需求的大學生最佳的協助，是一個值得嘗試的團體計畫。因此，兩位新手團體領導者在修習團體諮商課程中，帶領為期八週的愛情成長團體，並把初次帶領紀錄的覺察與發現彙整成篇；除了呈現帶領大學生愛情成長團體所面臨之問題與挑戰經驗外，其中的領會與省思，也提供欲帶領愛情相關團體之領導者參考。

## 貳、文獻探討

### 一、愛情與原生家庭

常聽到許多人認為「愛情」是大學

必修學分，但在學分科目裡，幾乎沒有為大學生開啟專屬「愛情課程」，也從未教導我們如何去愛人、被愛及懂愛。除了對愛情議題的重視外，李佩怡（1996）研究也指出愛情關係的結束讓大學生擁有較長時間的失落感，並同時影響學業表現、生活滿意度等；若從發展的角度來看，大學生正處成年早期，親密與疏離是這個階段的發展任務（Erikson,1968），因此帶領大學生探索愛情與親密關係，是合宜且需要的。由以上文獻可知，愛情在大學生活是相當重要的環節，若產生困擾或調適不良，恐影響身心健康。因此，利用團體互動或討論之方式探索自我愛情觀，不僅可建立普同感，更可讓大學生了解自我價值觀及需求；本團體著重於愛情需求及原生家庭對「愛情價值觀」影響之探索，以下針對兩部分進行文獻整理：

在愛情需求與要素方面，Sternberg在1986年提出愛情三角理論，說明完整的愛情關係包含親密、激情、承諾等三元素，且不同的組合能產生不同的愛情形式；透過愛情三元素之探討，可更了解一個人對於愛情之需求及渴望，並有更深的覺察與發現（Sternberg, 1998/2001）。本團體除依Sternberg的理論進行探索之外，也透過表達性媒材——愛情卡（黃士鈞編製，2008）作為探索之媒材，此牌卡總共有65張卡片，包含的面向有：個性特質、經營愛情時的態度、現實條件、自我能力、身體與性愛，五個面向的需求特質，牌卡內容與Sternberg愛情元素最大的不同是，其納入了現實因素的考量，包含經濟面與能力方面的要素，對於探索大學生愛情與現實方面有一定的幫助。

愛情與家庭方面，Bowlby（1980）提出依附理論，認為人在嬰幼兒時期因社會與情感需求，會與主要照顧者發展



出親密關係，更會影響其後續之人際關係。王郁茗與王慶福（2007）探討大學生人際依附風格以及愛情關係適應的研究中發現，不同種類的人際依附風格，對於愛情關係中的適應，可能產生正負影響，正向包含良性溝通、信任、肯定對方等，而負向包含無法忍受差異、隱瞞、人際圈縮小等現象。從上述研究，我們可以看到，原生家庭對愛情價值或行為有所影響；因此，在探討伴侶關係時，回顧原生家庭的需求以及探討家庭中的經驗，是重要的歷程（孫頌賢、李宜玫，2009；張令恬，1999）。

國內愛情相關研究，較少著重大學生愛情團體，且大多以量化方式去了解大學生的依附或愛情風格，如陳詩潔與吳麗娟（2008）針對以台北縣市大學生探討共依附特質、自我感受與愛情關係品質之關係，並發現共依附特質不僅有性別的差異，而且共依附傾向跟愛情關係間的衝突與矛盾相關；吳昭儀與吳麗娟（2005）發現當共依附程度越高時，男大生較傾向「瘋狂愛」與「遊戲愛」的愛情，而女大生較傾向「瘋狂愛」與「奉獻愛」的愛情。綜上所述，筆者發現依附關係與愛情的關聯性，因此認為原生家庭的探討是探索愛情關係的重要脈絡之一。

## 二、新手團體領導者

新手團體領導者帶領團體是學習重要途徑之一，也是讓團體諮商相關理論得以活用的練習機會。以督導需求面向來瞭解新手團體領導者，許育光（2011）透過「督導需求問卷」及「團體督導經驗問卷」分析碩士生實習諮商員，在督導團體中關切議題、學習因素及參與經驗。包含：1.領導者大多關切團體對象、介入內容、工作模式與衝突議

題的處理；2.學習因素部分，包含諮商實務策略學習、團體氣氛感受及助益、人際互動、回饋學習、專業能力發展；3.參與經驗方面，包含團體層次之支持氣氛、視野擴展等。如同施香如（2015）的研究指出，碩士諮商實習生認為同儕討論、替代學習及示範是適合的學習方式，同時也認為透過面對焦慮可提升學習動力之效果。從以上結果發現，新手團體領導者關注實務介入及人際互動學習、團體整體經驗、自我專業發展等。

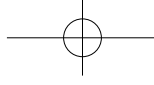
另一方面，以新手團體領導者的角度來看，許育光（2012）曾對23位碩士層級新手諮商師，領導非結構諮商團體的經驗進行研究，研究結果大致分為四點：1.在團體實務中覺察到個人議題的浮現；2.在兩人一組帶領團體時感受到與另一位領導彼此間的互動；3.在帶領團體過程中省思諮商專業；4.最後也涵蓋對於諮商專業自我成長之省思。如同黃冠穎等人（2006）中所提到的結果，新手團體領導者可以在團體實務中有不同的洞察，雖過程有挫敗與不足，但只要保持開放的心、願意接受批評回饋，就能漸漸累積經驗，找到專業認同與自信。

綜合上述，我們可了解對新手團體領導者而言，實際帶領團體是有效的學習方式，除學習專業技巧之外，也能覺察個人議題，同時學習與不同的領導者、督導或成員相處，過程雖有磨合或遭遇批評困境，但僅是專業成長及累積經驗的一部分，未來也能夠提升帶領技巧及信心。

## 參、大學生愛情團體方案介紹

### 一、新手團體領導者與督導背景

本團體由兩位新手團體領導者兼筆



者帶領愛情團體，且均為教育心理與輔導學系研究所碩一學生，修過諮商理論、個別諮商、團體理論與實務等課程，並有帶領中小自我成長團體之經驗；兩位領導者帶領團體諮商經驗皆在三次以下，並初次領導愛情團體，而目前身分為正在修習團體諮商之碩一生，且未進入正式實習場域，因此在本文中定義為新手團體領導者。督導為團體諮商課程之授課老師（心輔系教授），每週上課期間會進行團體督導，期中期末則進行團體進度的會報與討論。

## 二、團體形成背景

本文主要探討初次帶領大學生愛情之團體，新手團體領導者的經驗與省思。首先與督導討論帶領團體之主題與方案內容，隨後進行成員之招募，在經由海報與班級宣傳，共招募約30餘人，接著進行成員篩選，最後決定團體成員為8名，並進行為期八週之愛情成長團體。團體帶領過程中，領導者每次於團體結束之後，均撰寫團體紀錄，並與督導進行討論與檢討；且在每次團體結束時，均預留時間讓成員分享當次團體之感受，同時書寫回饋意見單，讓領導者更了解成員之狀況與心得。並透過團體紀錄、回饋單、以及兩位新手團體領導者的討論與筆記，整理出初次帶領大學生愛情團體的省思與經驗。

## 三、成員篩選與方案簡介

本團體藉由訪問鄰近大學生最想參與之主題，進而引發以「愛情」為帶領主題之團體，並期待大學生藉由愛情團

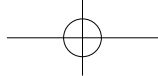
體的參與，能探索自己對愛情的期待、感情態度與需求、原生家庭對自我愛情觀所產生之影響。篩選成員方面，為求不同經驗之相互交流，以利團體成員之成長，本團體以「投入意願高」、「整理過自己的狀態」、「不同科系別及年級」、「時間配合」、「多元性向與戀愛經驗」為標準，最後成員為男女各4位。每次團體一百二十分鐘，連續八週，地點均在學校團體諮商室。

本團體希冀透過探索愛情相關議題，讓大學生覺察自己在愛情裡愛與被愛的需求。初期以成員關係建立及想像未來愛情圖像為主軸，主要除了增加成員熟識度，也透過彼此對想像愛情的述說，更瞭解團體成員；其中更透過黃士鈞（2008）編制的愛情卡作為表達性媒材，並讓愛情圖像連結愛情卡，更能使成員圖像文字化後，具體表達陳述自己對愛情的夢想及需求。

中期使用相似圈<sup>3</sup>之方式探討目前成員之「愛情議題」，包含：告白暗戀、愛情瘋狂、目前伴侶關係及溝通經驗，使成員彼此產生更深之連結，同時重申團體阻斷的意義及團體中起伏心情的感受，讓成員對團體更加安心；其中也藉由Sternberg的愛情三元論及團體成員議題，透過抱枕物品之象徵方式，探討親密與自由度的關係。

中後期階段藉由單身我與關係我的不同，進而往原生家庭之方向探討「最初被愛的經驗」，並讓成員互相敘說對方的家庭故事，拓展觀點；以及連結「目前親密關係之需求」與「原生家庭被愛的經驗」，重新探索及整理自我愛情價值之想法，最後再以象徵性物品，使用不同顏色之海鹽，讓團體成員勾勒

<sup>3</sup>相似圈：團體帶領之技術，成員圍成一圈，邀請有相似經驗之成員向前一步，形成有相似經驗的小圈。小圈內成員能夠經驗交流，其他人先為觀察者，之後亦加入討論。



出屬於自己的愛情元素，並進行團體總分享及回饋，及再次重申保密的重要性。團體目標與每週活動摘要如下：

**(一) 團體目標：**

1. 協助成員探索自己對愛情的期待及對感情的態度與要求。
2. 協助成員探索原生家庭對自我愛情觀所產生之影響。
3. 協助成員探討關於愛情的多方議題，增進自我接納與成長。

**(二) 每週團體活動摘要：**

(見下表一)

**四、資料蒐集與整理**

新手團體領導者帶領愛情團體之經驗，其中所歸納的經驗材料來自於「每次團體紀錄之省思」、「團體成員的回饋單」、「領導者事後之檢討與省思」。團體紀錄方面，每一次皆紀錄團體活動的過程、成員的互動情形，以及重要事件等詳細的紀錄；成員回饋單反映了每個人每次團體的感受與建議，也是提供領導者反思覺察的材料之一；最後，兩位新手團體領導者事後檢討與省思，反映的是經歷每次團體後，領導者的經驗以及討論後的結果，呈現於團體

表一  
每週團體活動摘要表

週次	名稱	活動流程與摘要
一	談你說愛	1. 協助成員彼此熟識、建立互動關係 2. 說明團體性質；了解成員參與團體的動機、期望與團體目標 3. 共同建立團體規範並遵守 4. 勾勒自己想像「愛情圖像」，初步愛情經驗分享
二	愛情夢想圖	1. 延續上周「愛情圖像」的分享，更深入探討經驗 2. 以成員經驗彙整主題式議題探討，協助省思價值觀背後意義 3. 以愛情圖像挑選愛情卡，並延伸探討目前的伴侶關係（期待特質）
三	愛情你我他	1. 以成員間相似愛情議題充分探討 2. 聚焦告白暗戀、愛情瘋狂、目前伴侶關係及溝通經驗 3. 整理及覺察今天及伙伴的自己，彼此回饋
四	愛情話語	1. 告知阻斷的意義及團體中起伏心情的感受 2. 延續愛情卡分享 3. 針對上週成員議題探討親密緊密度與自由度的關係
五	最初的愛	1. 探索單身與在關係中如何看待自己 2. 協助成員探索印象深刻的被愛經驗 3. 探索原生家庭的記憶
六	最初的愛 (續)	1. 延續對原生家庭之探索與分享 2. 讓成員互相敘說對方的家庭故事，拓展觀點
七	愛的連結	1. 延續對原生家庭之探索與分享 2. 初步連結至現在親密關係中的經驗
八	愛情樹 與鹽罐	1. 連結原生家庭經驗與自我跟親密關係之關聯 2. 回顧與接納自己對愛情的需求，給予自我鼓勵 3. 團體回顧總結、保密約定



紀錄或個人筆記中。

## 五、研究倫理

在倫理部分，雖然本文以領導者之省思經驗為主題，仍有可能涉及團體內的部分事件，因此擬訂研究同意書，且徵得團體成員之同意撰寫此文，其中所有涉及具體人事物之資料將會變造或不寫入本文中。

### 肆、結果與討論

透過蒐集與整理團體紀錄、回饋單以及領導者的筆記與討論內容，本章呈現三部分，分別為「對團體帶領部分的省思與建議」、「對愛情團體方案設計的省思與建議」、「對帶領愛情團體方案之領導者的省思與建議」。

#### 一、對團體帶領部分的省思與建議

透過團體動力、成員回饋，筆者整理出數項在團體中發現的議題與其之省思，包含「沉默議題」、「團體成員的熟識」、「阻斷技巧」、「團體成員的凝聚與感受」、「真誠的陪伴對待」、「觀察團體動力與技術的運用」等六項；並著重在帶領團體的過程以及內容層面的經驗回顧。

##### （一）沉默議題

在帶領大學生的愛情團體歷程中，中期出現沉默之狀態，且在成員的回饋單及分享中，紛紛提出「團體沉默」的議題；而團體領導者及協同領導者因對沉默狀態忍受能力有顯著差異，但為顧及團體動力與成員感受，團體領導者及協同領導者決定利用一節的團體時間探討沉默，透過成員的回饋，發現「沉

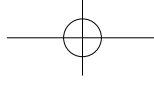
默」有以下因素：1.等待其他成員發表：成員擔心表達自我想法意見時，其他成員也想發表，因此會有等待之狀態；2.議題經驗：成員表示有時並無跟發言者有相同經驗，因此難以回饋，但透過團體督導之建議，可讓議題擴大至團體可討論之範圍。透過以上沉默探討及澄清後，明顯感受團體動力開放及包容度提升，領導者也透過抽取任務紙條的遊戲讓成員積極發表及回饋。

不過，團體中的沉默意涵眾多，從周立修（2008）與楊惠娟（2011）的整理中可以看出，團體中的沉默包含了四個面向：1.領導者的因素（用沉默來面對成員的挑戰、表露太多情緒、進行了不適合的回應）；2.成員的因素（人格特質、保護自我或害怕等等）；3.環境因素（文化、沉默螺旋、有成員離開或新進）；4.團體動力因素（信任、成員互動的動力、權力議題、親密、團體結束、次團體形成、代罪羔羊的出現）。透過上述，沉默的意涵種類眾多，領導者在面對沉默時，需覺察到沉默背後的意涵才能夠做適切的處理。此外，團體的發言重點應該是以團體為中心的自主性發言，而非領導者中心的溝通，同時領導也需時時反思自我，感受聲調、內容、態度或語言的選擇的適切性，才能有效達到良好的團體溝通（徐西森，2011）。

##### （二）團體成員的熟識

團體成員有部分彼此相識，這是篩選成員時沒有注意到的地方，其對團體的影響有二，包含「熟識成員的小動作與次團體」與「因為熟識而有所顧忌」：

在「熟識成員的小動作與次團體」方面，由於團體初期有兩位成員彼此熟識且出現「小動作」，包括眼神傳遞、



勾手等，但領導者期待熟識的成員能夠跨出舒適圈，與不同成員建立關係；因此以座位調換、分組、任務活動等方式，讓這兩位成員增進與其他夥伴之互動。謝麗紅與陳尚綾（2014）認為團體中之所以會有些小動作，是因為似乎較有安全感，也會感受較自在，因此領導者如何進行團體互動、催化等，皆為重要之介入策略。

在「因為熟識而有所顧忌」方面，透過成員回饋，表示自己會因團體內有熟識的人，而減少分享次數，或者有種不太願意再深入的感覺；但比較可惜的是，領導者在團體後期才發現這個狀況，並沒有在團體中做充分的處理，未來需要培養相關的敏銳度。

### （三）阻斷技巧

團體初期發現團體中有成員在分享時，會鉅細靡遺勾勒所要分享之人、事、物及地點；但因團體時間有限，因此，必須適時的採取阻斷技巧。在使用技巧方面，領導者起初會擔心團體成員的感受，但在嘗試阻斷數次之後，於第四次團體特別重申阻斷的原因與意義，也讓成員了解分享的主要方式及團體運作。Masson, Jacobs, Harvill & Schimmel（2012）提到，除了聚焦議題與節省時間之外，成員的攻擊行為、提供錯誤的資訊、或者爭吵的現象也是需要阻斷的，此技巧可以保護成員及讓團體更加聚焦；除了直接阻斷之外，也可以運用聲音、眼神或問問題達到截斷話題，但又不曾帶出太強硬的感受。本次團體在帶領過程中，曾以問問題的方式控制其發言時間與焦點，是有效的方法。

### （四）團體成員的凝聚與感受

本團體一開始時，成員是快樂與期待的，因本團體是經由約三十餘人報名所篩選出來的，因此團體成員對於自己

的被遴選，感受是非常開心的；但經過二、三次的團體後，由回饋中發現，成員對於第二次團體較感受到「議題沒聚焦」、「話題比較跳」等，而第三次團體以「議題探討比較深」、「更了解彼此」等發現；因此成員會因團體動力而牽動對團體的感受起伏，所以領導者在第四次團體特別重申團體感受起伏的正常性，及願意冒險的投入程度與收穫的比例。但領導者也發現如果團體方案越能建立團體關係之普同或凝聚（例：相似圈）及提升覺察（例：透過抱枕之象徵物，覺察到親密程度越高，給伴侶的自由度越低之差異）越能提升團體動力。

對照團體諮商的發展模式，Corey將團體分成六個階段，包含形成、定向、轉銜、工作、鞏固、追蹤，我們都可以看出團體的發展需要經過一個醞釀時期，接著進入一段工作期，此時的成員較能全新且放心地投入團體活動中（Corey, 2005/2009）。領導者需預料到第二次團體可能會出現的低檔，而做準備，因第一次團體主要以認識彼此、瞭解進入團體的動機與期待及訂定公約，大多是比較歡樂之氛圍；但第二次團體會將焦點轉移到個人的分享上，成員多半會感受有些焦慮或遲疑，因此可在第一次團體結束前說明下一次的團體動力，並讓讓成員瞭解感受起伏的正常性，或給些家庭作業，在第二次仍創造較高的能量（Masson et al., 2012）。

### （五）真誠的陪伴對待

由於領導者是初次帶領大學生愛情團體，難免技術與策略運用較不純熟，但如果在團體初始告訴成員領導者本身的角色定位，並以陪伴探索之心態一同與成員整理自我，而非僅是依活動設計，跑完流程之團體，且以提點或拓展



視野觀點之方式帶入相關教育性觀念，而非強硬教導教育；因此，一開始的團體目的及性質非常重要，領導者也可真誠提出疑問，並詢問團體成員想法，不僅能多一份學習，也能拓展自我思維。對於成員而言，也能因領導者之真誠陪伴，而較無上對下之權威關係，更能在團體內自在發言並陳述內心感受。此外，表達領導的初學與限制也是一種真誠的表現，經由討論與澄清能發現成員普遍能夠接納，使團體動力更能提升，也透過坦誠交流、立即反映，團體會更加真誠。

#### （六）觀察團體動力與技術的運用

如何成為有效益的領導者，除了許多相關特質（例：開放、彈性、溫暖、有力量、耐心等）（Masson et al., 2012），筆者認為觀察整體團體動力及技術策略的介入也相當重要，初次帶領團體之領導者，易陷入方案的設計流程是否完成、時間掌控、或是過於教育性質之團體，而容易忽略目前團體的動力。此外，透過團體帶領，領導者發現領導風格與團體動力有一定的關聯，較活潑的領導風格會帶出比較動態的動力，較沉靜的風格會帶出較沉穩的狀態，適時調整是必要的考量。

## 二、對愛情團體方案設計的省思與建議

筆者透過帶領團體前後的文獻回顧及成員回饋之反思，瞭解到原生家庭及在愛情團體中對於作品呈現的重要性，因此建議未來設計愛情團體方案之帶領者，可納入「設計方案前之文獻閱讀」、「依團體動力彈性調整團體方案」、「原生家庭」與「愛情表徵之團體作品」等四項：

### （一）設計方案前之文獻閱讀

愛情團體方案設計前需要閱讀相關文獻，除了與設計內容相關之資訊之外，可以加入大學生常見的愛情議題。雖然本團以探索原生家庭的愛情價值觀為主，不過過程中依然會碰及許多相關議題，例如：遠距離戀愛、背叛、分手等議題。因此，若侷限在整理愛情價值觀相關資訊，討論的深度在無形中會有所窄化，雖然這部分未必會書寫在團體方案中，但能在方案擬定的過程中放入一併考量，增加方案的完備程度。

### （二）依團體動力彈性調整團體方案

本團體之方案，是在團體招募前，就依愛情主題進行文獻探討且撰寫，並在擬定團體方案後，讓授課教授兼督導批閱方案之可行性，依此建議及修改，落實於每一次的團體。但團體方案實際執行時仍需以團體成員進入愛情團體之需求與期待為主；例如：本團體在擬定方案前，預計探討同／雙性戀愛情的經驗、刻板及汙名化對自己的影響、性關係之界線。但因本團體大多成員以異性戀為主，且新手團體領導者皆把「男女朋友」之稱謂轉換為「伴侶」，進而創造團體尊重多元性別之環境；另外，新手團體領導者也會私下詢問同志成員，在進行團體諮商活動內容之感受，此成員認為自己皆可在團體中自在分享自己的經驗，並期待探討以自我愛情需求為主，而非僅是關注在同性議題之汙名化。

另外，在團體第三周「愛情你我他」進行相似圈活動，新手團體領導者原本預期此為十分鐘的暖身活動，但團體成員將近探討九十分鐘（議題包含暗戀／告白經驗、失戀／分手做過最瘋狂的事）；也因此活動提升了團體普同感及信任程度，更透過述說故事的方式重新框架過去



經驗。所以，新手團體領導者在每一次團體結束後，皆須評估團體目前動力及議題討論程度，並討論下次團體方案進行之適用程度，而非照本宣科；另外，方案設計更需聚焦在團體動力及成員需求，以貼近團體成員之期待。

### （三）原生家庭

雖本團體主題為愛情，但領導者從文獻及相關研究中了解到，親密關係與原生家庭的學習、需求、印記等，都有密切的關連；團體過程中，領導者發現在初期我們請成員勾勒「愛情的圖像」，成員多半畫出或寫出尊重、承諾、安全感等，而探討時多以目前的伴侶對象需求為主。

但團體中後期階段，領導者建立更深的團體動力關係及營造安心溫暖的氛圍，並帶入「目前親密關係之需求」與「原生家庭被愛的經驗」之連結，令領導者訝異的是，團體成員似乎也找到團體初期「愛情的圖像」之需求起源；有人發現自己因原生家庭的過往經驗，而特別需要安全感之理由、有人終於明白為何伴侶給予他「吃」這件事自己會如此滿足、甚至終於了解自己期待伴侶也熱愛大自然及面對較具權威之伴侶反感原因，因為這些部分都來自於原生家庭的給予。

領導者更藉由這次愛情團體的帶領，發現伴侶關係與原生家庭的關係是如此緊密。另一方面，探討原生家庭需要足夠的時間，且需要小心翼翼碰觸議題，因此本團體利用後四次的時間漸漸聚焦在家庭，整體來說，探索的感覺是舒適的，領導者也看見了不同成員來自不同家庭、不同成長背景在個人愛情價值展現的面貌。

### （四）愛情表徵之團體作品

在本團體尾聲時，使用不同顏色海

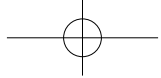
鹽，並製作「鹽罐」之方式，來勾勒成員對未來愛情關係之圖像；然而，成員分享不再僅是落於期待伴侶能做些改變，而是呈現自己的愛情關係中，也需要自我整理、或是明白爭執也是愛情的一部分，甚至更有成員幫自己的愛情鹽罐留白，代表愛情關係中仍需保有自己；筆者認為使用明確之愛情團體作品，能讓成員更清楚自己的愛情模樣，並作為參與愛情團體之小物，適時提點自我也是找回能量的方法。

## 三、對帶領愛情團體方案之領導者的省思與建議

領導者在實際帶領愛情團體時，同時覺察到此主題對於帶領者可能存在價值觀衝突或抵觸等狀況，因此，筆者整理對自身的省思與洞見，包含「愛情議題的自我整理」、「多元性別的愛情團體」：

### （一）愛情議題的自我整理

在帶領任何團體前，領導者不僅要針對主題有一定程度的了解，也必須整理自我在此主題的相關議題，避免在團體情緒崩潰。本團體在團體二~四次時，用階梯式之方式進行愛情議題深度探討，初期以彼此對愛情之期待、戀愛告白暗戀等經驗、親密與自由度之活動，接著才進入原生家庭；過程中大學生會期待團體領導者適時的自我揭露或示範，因此，對於領導者帶領團體前自我愛情議題之整理是相當重要的。此外，覺察自身的需求與背景也是重要的，例如領導者認為自由與自我照顧是重要的，因此在團體中有時會不自主地引導到其方向，這點需要在團體中不斷覺察，也需要與另一位領導互相討論，不斷確認團體帶領的內容與意義是否符合



成員的需求，而非只是反映自己的需求。

## （二）多元性向的愛情團體

為尊重同性戀愛傾向之成員，領導者在帶領愛情團體時，通常以「伴侶」稱呼，以尊重多元性向。同時，如在團體中，有成員表露同志身分，為避免傷害，團體領導者必須重申「保密」的重要性。另一方面，真誠了解成員的狀態也是必要的，由於本團體成員多以異性戀為主，因此容易落入「男女朋友」之稱謂回應；但面對不同性傾向的成員，領導曾經利用私下的時間與其對談，關心其在團體中的感受，成員表示在團體感受到的氣氛是舒適的，且對於不同稱呼可以自由轉換，並表示若有不舒服的地方會提出；因此，團體領導者必須重視愛情團體之多元性向，如自我覺察對多元性向開放與接受度較低，適時透過督導加以協助，以防止團體成員受傷。

## 四、小結

統整上述，領導者初次帶領大學生愛情成長團體的省思中，在團體帶領部分可以省察團體動力與過程，而對自身省思部分，則是覺察個人議題與價值觀，其結果呼應許育光（2012）的研究，雖然該研究針對非結構團體的碩士領導者進行訪談，但也充分展現了新手團體帶領者的經驗。不過本團體從帶領愛情議題中，也發現不同的面向，包含1.除了覺察自身議題、熟悉另一位領導的風格外，也透過帶領團體，充分體會到不同成員的性格與價值差異，有別於個別諮商的是，團體容易有不同價值與意見衝擊，對新手帶領者來說能讓自己累積多元角度之經驗，但同時也是挑戰；2.由於帶領愛情團體，能夠感受到家庭或

過去經驗的影響很大，但議題眾多且深入，新手領導者須學會配合團體步調，以耐心陪伴團體成員探索；3.透過初次帶領團體，兩位新手團體帶領者能發現，真誠坦白的溝通對於團體來說是重要的，而跟成員說明自己的限制，反而能促使成員真誠，有助於團體帶領。

另外，本文屬初次帶領大學生愛情經驗之反思，團體成員限於一地區大學之大學生，書寫所參考的文本資料以團體紀錄、成員的回饋單及領導者事後之檢討與省思為主。未來可對團體成員進行個別訪談，深入瞭解成員之想法，以補足本文之不足。

## 參考文獻

- 王郁茗、王慶福（2007）。大學生知覺其人際依附風格對愛情關係適應之影響。*教育心理學報*，**38**（4），397-415。
- 王嘉琳、廖欣娟、吳健豪、張慈宜、尹彰德（譯）（2009）。*團體諮商：理論與實務*（原作者：Corey, G）。台北：學富。（原著出版年：2005）。
- 李佩怡（1996）。臺灣地區大學生失落事件、失落反應與調適行為之描述性研究——以北部四所大學為例。*中華心理衛生學刊*，**9**（1），27-54。
- 吳昭儀、吳麗娟（2005）。大學生的共依附與愛情態度之相關研究。*教育心理學報*，**36**（3），241-263。
- 周立修（2008）。團體中的「沈默」。*中華團體心理治療*，**14**（1），1-4。
- 施香如（2015）。諮商實務課程團體督導之學習經驗初探——循環發展督導模式及反饋小組的應用。*中華輔導與諮商學報*，**43**，127-157。
- 財團法人董氏基金會（2005）。大學生



- 主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查。2016年5月28日，取自<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=66&Page=1>。
- 孫頌賢、李宜玫（2009）。暴力的代間傳遞：原生家庭暴力經驗與依戀系統對大學生約會暴力行為的預測比較。《家庭教育與諮商學刊》，7，23-43。
- 徐西森（2011）。團體動力與團體輔導。心理出版社。
- 許育光（2012）。碩士層級新手諮商師領導非結構諮商團體之經驗分析：個人議題映照與專業發展初探。《諮商與輔導》，34（2），23-44。
- 張令恬（1999）。原生家庭經驗對大學生女生愛情關係的影響及其改變歷程之分析研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所，台北市。
- 許育光（2011）。碩士層級實習學校諮商員督導團體之關切議題、學習因素與參與經驗分析。《中華輔導與諮商學報》，31，61-100。
- 陳詩潔、吳麗娟（2008）。大學生的共依附特質、自我感受與愛情關係品質之相關研究。《教育心理學報》，40（1），153-177。
- 黃冠穎、李珮瑜、黃筱喬（2006）。新手團體諮商員的省思——以一個自我成長團體為例。《輔導季刊》，42（2），58-70。
- 黃士鈞（2008）。愛情卡的介紹與使用方法。2009年3月3日，取自：<http://mypaper.pchome.com.tw/news/romancecard/3/1310497288/20080930121219/>
- 黃芳田（譯）（2001）。丘比特的箭——掌握愛情三元素，調整情緣三階段發展歷程（Sternberg, R. J.）。臺北：遠流。（原著出版年：1998）。
- 楊惠娟（2011）。沈默現象在團體中的意義。《輔導季刊》，302，48-54。
- 謝麗紅、陳尚綾（2014）。新手領導者對青少年團體帶領經驗之分析研究。《輔導與諮商學報》，36（2），65-81。
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss* (Vol.3). Basic books.
- Erikson, E. H. (1968). *Childhood and society* (35thed.). New York: Norton.
- Masson, R. L., Jacobs, E. E., Harvill, R. L., & Schimmel, C. J. (2012). *Group counseling: Interventions & techniques* (7th ed. & International ed.). Belmont,, CA :Brooks/Cole.