

新手帶領者於青少年校園團體諮商之困境 與因應——以台灣某國中團體帶領經驗為例

Novice leaders' Experience in Group Counseling with Adolescents: Group Counseling in a Junior High School in Taiwan as an Example

莊硯涵¹
Yen-Han Chuang¹

壹、前言

校園始終是諮商輔導的重要場域，該如何與校園中的青少年工作亦是值得進一步探討的議題。校園中的小團體諮商乃是一經濟、有效的輔導方式，要在學校場域成為有效能的專業工作者，需先對校園內的青少年族群有初步瞭解，方能進一步思考與其工作可能產生的困境與因應方式。本文旨在以研究所課程之團體帶領與同儕討論經驗，提出青少年族群之校園團體諮商可能面對的困境，並結合理論和經驗提出因應策略。

本文以針對國中生之團體諮商歷程為例，期許能對更廣泛之青少年輔導工作有所啟發。本文指涉之團體成員乃是台灣某國中之學生，一共八位，成員彼此是同班同學；團體帶領者與觀察員則由數位研究所學生輪流擔任。期望本文能令欲與學校場域之青少年族群工作之對象有所參考，尤其希望能對新手帶領者理論與實務的接軌有所助益。

貳、青少年校園團體諮商特性

本文所指涉之青少年特指介於國、高中時期之學生，尤以國中學生作為對象。

團體諮商並非個別諮商之集合，而是透過團體運作的方式，令團體成員從團體歷程中有所體會，使團體之療效因子得以發揮。團體成員可以從團體中得到有用的資訊、來自他人的回饋、社交技巧學習、歸屬感等（Masson, Jacobs, Harvill, & Schimmel, 2012）。此外，青少年重視同儕團體，希望受到同儕的接納，也往往從同儕身上尋求認同（劉淑言、周桂如，2000），令團體諮商更能發揮效果。

以下分述青少年校園團體諮商之特性：

一、教育導向

在校園中進行的團體諮商經常針對特定主題開設，如高關懷學生團體、生涯團體、人際關係團體等。招募方式依各校

¹國立彰化師範大學輔導與諮商學系

通訊作者：莊硯涵，（500）彰化市進德路一號，Email：flfm0137@gmail.com

風氣而有所不同，不過大體而言，國中以轉介和非自願參與者居多，高中則會開設較多自願參與的團體，並在各班招募有興趣的學生參與。基於時間和各種現實考量，針對青少年開設的團體多有傾向團體輔導的教育性意味，不若成人團體般強調人際互動歷程的體驗和啟發，團體重點在於以恰當的活動引發成員的參與興趣，並使團體成員藉由活動內容而有所學習，並得到歷程中的歸屬、參與感。

二、發展階段的議題

（一）自我認同

艾瑞克森認為青少年階段的發展任務是建立自我認同，在此過程中，青少年要探索、體驗各種不同的身份定位，去回答「我是誰」的問題，從而發展出完整而穩定的自我認同。在尋求自我認同的過程之中，青少年會將大部分的注意力擺在自己身上，特別關注自己的感受和想法，放大別人對自己的關注程度（游婷雅，2011）。

對自己的高度關注反映出對自己是誰的關切與好奇。青少年試圖找到自己的定位，除了關切自身之外，也會透過與身邊同儕、長輩的接觸，去理解不同的身份定位，作為建立自身認同的參考（游婷雅，2011）。Berg、Landreth和Fall（1998）也指出青少年有受到同儕讚賞、接納的需求，且與同儕之間的歸屬、認同會增加青少年的安全感。由此可知，青少年的同儕關係相當重要，青少年會尋求同儕的肯定與接納，與同儕的交流也有助於彼此面對發展階段的議題（陳慶福等，2010）。

（二）認知發展

根據皮亞傑的認知發展理論，青少年的認知發展階段介於具體運思期和形

式運思期之間，他們開始發展抽象思考的能力，但尚不能靈活運用（游婷雅，2011）。

（三）身體成熟與情緒化

青少年進入青春期，面對自己的身體快速成熟與第二性徵的出現，兼之涉及自我認同的議題，使青少年在意自己的身體意象，尤其是女生。此外，青少年通常比成人情緒化，原因可能與青春分泌的荷爾蒙有關。他們的情感豐富，情緒的強度和變化性都很大，情緒來得快去得也快（游婷雅，2011）。

參、青少年校園團體諮商帶領之困境

一、好動與打岔行為

筆者帶領的國中生團體（以下簡稱本團體）歷程充斥著好動與打岔行為。這些行為是有傳染性的，若不及時處理可能造成團體難以進行，療效因子無法發揮。在本團體中，出現過的好動與打岔行為舉例如下：

（一）好動行為

- 1.鄰近座位的同學彼此拉名牌、玩名牌。
- 2.同學們互換名牌要領導者猜。
- 3.相鄰座位的同學互戳互打。
- 4.朝不相鄰座位的同學丟小紙團。
- 5.拿出小鏡子弄頭髮。
- 6.竊竊私語。

（二）打岔行為

- 1.一位同學指著另一位同學說「他長得真的很像OOO（某卡通人物）」，其他同學附和起鬨。
- 2.一位同學說話，另一位同學插嘴「我知道他要說什麼，他要說……」，其

他同學加入討論並起鬨。

3. 帶領者講指導語時提出問題或發表意見。

二、次團體

校園團體諮商之參與者可能為同班同學，如此一來，班級內既存的團體動力將被帶入團體諮商歷程。本團體之組成皆為同班同學，可以明顯觀察到團體內的小圈圈，誰和誰比較好，誰傾向和誰說話等等。也就是說，團體內一開始就存在著次團體。

本團體內之次團體並無太大隔閡，但校園團體諮商之成員間可能有各種各樣的關係，例如情侶、仇家、互看不順眼等，人際疏離的孩子也可能受到團體成員的排擠。這些在團體諮商前就已存在的關係，需被帶領者覺察與考量，以避免造成團體進行的阻礙。

此外，由於國中是發展自我認同的時期，國中生對性別認同格外敏感。在本團體中可以明顯觀察到男女的分界，男生和女生各自形成次團體，傾向和同性別合作與進行分享，這情況在兩兩分組進行活動時特別顯著。

三、抽象理解不易

由於國中生處於認知發展階段之過渡階段，其對抽象概念的理解尚未發展完全，故較為抽象的指導語、或較需要抽象思考能力的問題，對國中生而言是困難的。在本團體中，帶領者曾準備牌卡和小物件（如彩色鉛筆、小骰子），將之擺在地上，要同學選一件「和自己特質相似的物件」，結果學生雖然選得出來，卻說不出自己為何要選，選擇物件的理由可能是物件的顏色漂亮、或物件可愛。在另一次

團體中，帶領者曾要學生「說一句想說的話」作為結尾，學生也多半說不出來。總體而言，不夠具體、不夠具引導性的指導語較不適用於國中生。

肆、青少年校園團體諮商帶領之因應

團體全程皆重視「催化團體過程技術」與「基本溝通技術」。「催化團體過程技術」為催化團體過程之運作與發展而採取之技術，包含阻斷、調節、此時此地、引出話題、團體歷程評論、設定基調等；「基本溝通技術」針對團體內人際溝通歷程而使用，包含澄清、邀請、支持（吳秀碧等，2004）。這兩項技術在帶領好動、容易打岔的青少年團體時格外重要。

針對本團體，我們採行的技術及其內含包含阻斷（終止成員不合宜的談話或行為）、此時此地（針對團體中正在發生的事情做出歷程性的討論）、引出話題（引導成員發言）、設定基調（為團體建立一種氣氛，透過帶領者之語言、非語言訊息及態度建立）、鼓勵（透過各種方式鼓勵成員發言）、澄清（對發言者表達內容的澄清，可能以發問、重述等方式呈現）、連結（讓成員間產生關係，以強化彼此之間的聯繫）等（Masson et al., 2012）。以下將分項討論針對不同狀況的因應方式。

一、拉回注意力

在本團體中，要針對層出不窮的好動、打岔行為做出因應，事前應在時間規劃上避免長時間的靜態活動，降低好動行為出現的機率；在團體過程中帶領者也要能適時處理，將學生的注意力拉

回團體活動。以下列出本團體中拉回注意力的因應方式。

（一）拉回打岔者

1. 竊竊私語

面對成員竊竊私語的情況，若是發生在活動進行間，可以說「你們在聊什麼？要不要和團體分享？」，阻斷行為、令其注意力回到團體過程，並也引出話題；若竊竊私語發生在團體分享階段，可以說「你們好像有很多想法，要不要發表意見？」阻斷行為、引出話題、維護團體內鼓勵發言的氣氛，或者說「你們好像對剛才某某成員的分享有很多想法，要不要說說看？」，阻斷行為、引出話題。

2. 拿小鏡子弄頭髮

面對成員拿小鏡子弄頭髮，帶領者採取的作法是給成員空間，並試圖設限，如詢問成員「還要多久才可以弄好？」、「再讓你弄一分鐘，一分鐘後就收起來囉」。透過此種方式，建立彼此尊重的團體基調，並溫和阻斷行為。

3. 一群人打鬧、互戳互打、互換名牌等

若是比較誇張的打鬧行為，可以轉向打鬧成員的方向，詢問「這邊很熱鬧！發生了什麼事情嗎？」，一方面阻斷行為，一方面邀請正在打鬧的成員發言，並可接著問成員對正在進行的活動，有沒有想要發表的意見。

若在活動進行初期發生嚴重的吵鬧行為，帶領者也應反思，這些行為是否和指導語說明不清、活動設計或帶領風格相關。帶領者應視不同情況進行彈性的處理。

4. 成員插嘴、起鬨

當成員在另一位成員發言時插嘴、起鬨，可以說「我聽到好多個某某同學（發言者）在說話喔！」，溫和阻斷、緩和氣氛，並可重新邀請發言同學發言；若起鬨的情形很嚴重，成員開始聊起他們共

同的話題，可以先同理成員對該話題的興趣，並邀請成員團體結束後再討論、或引至團體規範。

（二）重申團體規範

帶領國中生團體時，考量到國中生好動易打岔之特性，在制定團體規範時宜列出相關規範，在團體成員出現相關行為時可重申規範，並視情況做出澄清與討論。除此之外，國中生對保密規範的理解未必明確，為確保團體的安全性，應適時確認、提醒團體成員保密規範的意義。

除經過討論而制定的團體規範之外，團體內仍存在未言明的內隱規範（陳慶福等，2010），帶領者需敏察於團體的內隱規範，並適時做出處理，以避免某些內隱規範影響團體進行。

（三）尋找團體同盟

找出團體中樂於合作，且對團體進展能有所助益的成員，是一項有用技術（Masson et al., 2012）。在青少年團體中，團體同盟能夠協助發起討論、支持同儕、在某些時刻協助秩序的維護；也因為青少年重視同儕的性質，而讓團體同盟顯得格外重要。在本團體中，尋找團體同盟有助於緩和團體躁動的特性，也有助於團體順利進行。

二、團體方案設計

國中是具體運思期和形式運思期的過渡階段，故在構思針對國中生團體的方案時，須考量到此一認知發展因素，避免採用過度抽象、考驗國中生認知能力的內容。

（一）高結構性

在帶領青少年團體時，若領導者讓出主導權，讓青少年自由發揮，結果往往

會使團體歷程充滿膚淺而表層的討論，故宜給予團體合適的結構（Masson et al., 2012），然而，高度結構的團體活動目的在於後續分享活動的引導，帶領者應著重於後續的分享活動，而非將注意力過度擺在團體活動本身（張景然，2001）。

（二）引發興趣的活動設計

在團體過程中，為引發青少年參與興趣是帶領者的責任，為此可使用吸引人的活動作為引導，或在活動中使用特殊媒材（Masson et al., 2012）。在本團體中，使用毛線球媒材進行的活動、以及「你說我畫」活動皆有不錯的效果，使用畫有家庭樹的板子搭配造型可愛的便利貼，探討家庭中的人際距離也頗受好評。

（三）指導語具體化

針對國中團體的方案設計宜有具體、明確的指導語。指導語應以國中生容易理解的語言呈現，不宜包含太過冗長的說明，若需注意的事項過多應分階段說明提醒，並在過程中確認所有成員都理解內容。

例如在自我介紹的活動時，只說「請和大家說說看你是怎樣的人」是不夠的，應具體化為「用兩個你覺得最適合的形容詞形容自己，並說說看為什麼」；又例如在國中生使用小白板進行活動時，分階段說「現在所有人來和某某老師領白板」、「打開來之後把白板上的磁鐵放到白板右上方」、「試試看你的筆有沒有水」，可讓成員都很清楚此時該做的事情是什麼，有助於活動順暢進行，也可避免分心行為。

若指導語模糊不清，則容易造成成員注意力渙散、對活動過程理解不清的情形，如此一來很自然的就會開始打鬧、談笑。故帶領者宜在帶領之前就做好指導語的設計。

（四）時間分配

國中生的注意力持續時間不夠長，國中階段的身心發展也讓國中生易有好動的行為，故在設計團體方案時應動靜交織，不宜設計過長的討論時間，應穿插肢體活動或下課時間以避免成員注意力渙散。

三、催化

在因應國中生的打岔、好動行為時，也應著重於團體過程的催化，當成員越來越能進入團體，打岔、好動行為便會減少。面對從同儕團體尋求認同的國中生，適時使用連結技術是促進團體凝聚力的方式，也可從中打破次團體的藩籬；促進團體凝聚力及拉回注意力的技巧也常被使用。

在團體初期，設定基調是重要的工作。在本團體中，帶領者透過自我揭露來作為團體分享的示範，也透過專注傾聽、給予回饋的方式，來設定團體基調。帶領者自身的身體力行，能夠影響團體成員的態度和行為，進而影響團體凝聚力。

在本團體中，於團體分享時常使用連結技術，如在分享情緒詞彙時，帶領者詢問「哪些人也選擇這個情緒詞？」、「有誰也會選這個情緒詞？」。透過這些詢問，增強成員之間的聯繫。

另一個常在團體分享時使用的技術是澄清。在成員分享時，帶領者透過簡短重述成員分享的重點，可以確保其他成員的理解，也可以藉此拉回打岔成員的注意力；在分享家庭圖卡時，透過確認的動作也能達到相似的效果，並都能將帶領者的理解傳達給分享成員。

此外，在團體分享過程中，帶領者說「我們來幫某某同學看看他的圖

畫」，可以協助成員聚焦於分享內容；在選擇牌卡的活動時，帶領者拿起其中一張牌卡，詢問團體「誰最有可能選這張？」，亦可在當下引發團體的好奇，促進團體凝聚力、並催化活動進行。

四、高引導性之帶領風格

與青少年工作時，帶領者應具備高的引導性，而非將推動團體的責任交給孩子（Masson et al., 2012）。然而，在高引導性的同時也應以親切、尊重的態度來對待孩子，游淑貞（2003）指出，在與青少年工作時，取得其信任與喜愛是很重要的；當青少年與帶領者能夠彼此尊重，讓青少年覺得帶領者是可以信任、可以相處時，團體才能開始工作。

在本團體中，帶領者對於活動有一套詳細規劃，能夠引導成員一步步完成活動，並在活動中適時做出提醒，有益於活動順利進行。帶領者曾做出的具體引導方式，除結構性的給予指示、提醒之外，將活動分為暖身、練習、正式活動三個層次，進行不同層次的引導，也有助於催化成員的投入，並可深化活動內涵，是效果良好的引導技巧。

伍、結語

團體諮商對青少年而言是相當適用的輔導方式，然而現今校園團體諮商及團體輔導之分野曖昧不清，團體諮商及團體輔導之研究亦相對少見。期盼本文提出的具體經驗能作為參考與借鏡，能提供初與青少年工作的新手帶領者不同的思考方向。

參考文獻

- 方紫薇、馬宗潔等（譯）（2003）。**團體心理治療的理論與實務**（原作者：Yalom I.D.）。苗栗縣：桂冠。（原著出版年：1995）
- 吳秀碧、許育光、洪雅鳳、羅家玲（2004）。非結構諮商團體過程中領導者技術運用之研究。**中華心理衛生學刊**，17，23-56。
- 張景然（2001）。準團體諮商員的迷思與衍生的問題。**諮商與輔導**，185，2-7。
- 陳慶福、翁樹澍、許淑穗、劉志如、吳淑禎、王沂釗（譯）（2010）。**團體諮商：歷程與實務**（原作者：Marianne Schneider Corey, Gerald Corey, Cindy）。台北市：洪葉。（原著出版年：2010）
- 游淑貞（2003）。**輔導介入對非行少年不再犯之影響研究**（未出版碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化市。
- 游婷雅（譯）（2011）。**發展心理學——以生物、心理與社會架構探討人類的發展**（原作者：Kail, Robert V., Cavanaugh, John C.）。台北市：洪葉。（原著出版年：2007）
- 劉淑言、周桂如（2000）。兒童青少年團體心理治療。**護理雜誌**，47(6)，59-64。
- Berg, R. C., Landreth, G. L., & Fall, K. A. (1998). *Group counseling: Concepts and procedures (3rd ed)*. Philadelphia, PA: Accelerated Development.
- Masson, R. L., Jacobs, E. E., Harvill, R. L., & Schimmel, C. J. (2012). *Group Counselling: Interventions and Techniques (7th ed.)*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.