



# 團體的帶領技巧

主講人：周桂如 教授

臺北醫學大學護理學研究所

02-27361661轉6302

E-mail: [kueiru@tmu.edu.tw](mailto:kueiru@tmu.edu.tw)



## (一)、初層次、高層次的領導技巧



# 如何能表達出積極的傾聽行為

- Dan O`hair (1988) 提出六點建議—

一、停止說話

二、聆聽重點

三、引發問題

四、注意聆聽一些沒有預料到的訊息

五、未完全聽懂對話想表達的意見之前  
不要急著與對方爭辯

六、避免分心



# 支持

- 下列的情況給予支持最為有效：

1 當成員分享一些屬於個人的感受時

2 當成員所探索的是一些比較刻骨銘心的經驗時

3 當成員正面對一些新的情境焦慮或不安時

4 當成員正嘗試冒險一些新的行為做法時



# 解釋的應用時機

1 團體動力已形成，領導關係已建立

2 對問題瞭解或獲得資訊後才給解釋

3 避免投射領導者自己的價值觀、態度和感受給當事人。



# 摘要

- 成員間討論的內容雜亂無章時
- 成員互動發展到一個階段之後
- 成員間的討論停滯不前
- 每次聚會結束之前



# 發問

- 範例一領導者：「xx，什麼時候會令你感到失望？你當時做了那些反應？」



# 非語言技巧

1 眼神

2 表情及頭部動作

3 身體的姿勢

4 音質

5 使人分心的個人習慣—玩頭髮、玩筆  
嚼口香糖、拉扯衣服、喝飲料、抖腳等。





# 催化

- 領導者可以使用下列方式來催化團體：

**A**

→ 協助成員表達其擔心等負向情緒

**B**

→ 營造安全和接納的氣氛使成員產生交流

**C**

→ 邀請大多數成員加入團體的互動中

**D**

→ 減少對領導者的依賴，鼓勵自我開放



# 催化

- 領導者可以使用下列方式來催化團體：

**E**

→ 成員在探索個人事務或嘗試新行為時應儘量鼓勵與支持

**F**

→ 鼓勵成員公開表達衝突和矛盾，特別是團體內發生衝突的當事人

**G**

→ 適當的運用團康活動，以協助成員克服直接溝通的障礙

**H**

→ 教導成員關心自己和別人的感受



# 高層次的領導技巧

- ❄️ 促進成員自我瞭解
- ❄️ 開啟動力性的發展方向
- ❄️ 達成團體功能目標
- ❄️ 避免團體停滯在支持性氣氛裡
- ❄️ 避免成員耽溺在情感性的互動中



# 目標設定

- 目標的設定可以把握「SMART原則」

**Specific**  
明確的

**Measurable**  
可測量的

**Attainable**  
可達到的

**Realistic**  
實際的

**Tangible**  
具體的



# 阻止

- 團體過程中必須阻止的行為：

1 過多的詢問問題、喜好打聽別人的事

2 喋喋不休、壟斷團體

3 竊竊私語、說人閒話或閒聊



# 阻止

**D** 打擊信心

**E** 侵犯隱私或細察個人的私密

**F** 代罪羔羊、攻擊他人

**G** 不當支持



# 反應方面的技巧

1 積極傾聽

2 重述

3 澄清

4 摘要

5 情感反應

6 啟始

7 同理



# 互動方面的技巧

1 解釋

2 支持

3 強調

4 催化

5 評價

6 給回饋





# 互動方面的技巧

7 保護

8 處理沉默

9 阻止

10 聯結

11 設限

12 採納眾意

13 時間的掌控（立即性）



# 行動方面的技巧

1 詢問

2 面質

3 目標設定

4 建議

5 自我表露



# 行動方面的技巧

- (11) 局部化
- 一是指將問題加以細分為幾個部份，如此可方便表達且方便工作。

其作用是

A. 顯示團體所面臨的任務應是易於管理的

B. 讓成員覺得團體任務易於達成

C. 讓團體集中精力發揮成員的功能

D. 將問題階段化，如此更方面評估個人和團體的工作成果

The background features a light beige grid pattern. In the upper right, there are several realistic water droplets in shades of blue and green. On the right side, there are large, overlapping, semi-circular shapes in red, yellow, and green, resembling a stylized sun or a colorful abstract design. A thin grey horizontal line is positioned above the text.

**Thank You!**