

# 班级团体辅导在高职新生心理健康教育的创新实践

张小平

陕西铁路工程职业技术学院

**摘要：**团体心理辅导是团体领导者通过丰富多彩的活动，帮助团体成员建立良好的认知和行为模式。高职新生刚入校很难适应大学的学习和生活，班级归属感和凝聚力欠缺。因此，通过团体心理辅导让团体成员在活动中观察、学习和体验，认识自我和提升自我，建立一个和谐友爱的班集体。

**关键词：**高职新生；班级团体心理辅导；心理健康教育

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2023.03.129

近年来，随着高职院校招生规模的不断扩大，高职学生的综合素质出现了下滑的趋势。入学成绩相对较低、文化基础较弱等问题使得他们很难适应大学的学习和生活，经常感到压抑和迷茫，对学习和生活缺乏激情，同学之间也存在着漠不关心的情况，这进一步导致心理健康问题的学生数量增加。同时，高职院校班级中普遍存在归属感薄弱、凝聚力欠缺、自控力不足等问题，这些因素使得班级的教育功能、管理功能、德育功能正在逐渐退化，给班主任辅导员班级管理工作带来了一定的阻碍。

《高等学校学生心理健康教育指导纲要》指出，心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是高校人才培养体系的重要组成部分，也是高校思想政治工作的主要内容。作为一名高职院校辅导员，应当竭力探索新的途径和方法，提高高职学生心理健康水平，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。团体心理辅导作为新的心理辅导形式，能更好地提高高职学生心理健康水平、适应能力和班级建设，值得在新生教育中被广泛推广。

## 一、高职新生班级团体心理辅导的必要性

团体心理辅导是一种相对于个体心理咨询的心理辅导形式，在团体情境下，团体领导者通过丰富多彩的活动，帮助团体成员建立良好的认知和行为模式。这种辅导形式让团体成员在活动中观察、学习和体验，从而认识自我、悦纳自我、提升自我。同时，团体心理辅导也探索了与他人交往的方式，并学习了有效的交往技巧，它是一种“助人自助”的心理辅导形式。将团体心理辅导应用到高职新生心理健康教育上具有独特的作用。

第一，帮助高职新生正确地认识自我、探索自我，

并形成积极健康的自我概念。在团体心理辅导中，领导者与学生之间建立了平等的关系，学生可以自由地表达自己不同的观点和看法，而领导者则无条件地关怀和接纳每一个学生，这种无条件的关怀和接纳让学生感受到被理解、尊重和接纳，从而获得安全感，并在团体中建立起信任的氛围，在这样的氛围下，学生们能够抛开心理上的防范，对自我进行自由、深入的探索；

第二，增强归属感和凝聚力，团体成员通过朋辈互助来解决问题和困惑。在团体心理辅导中高职新生处于同年龄阶段，面临着相似的学习和生活压力，他们在人际交往中遇到的问题和困惑也具有一定的普遍性和规律性。相似的问题使得他们更愿意在一起沟通，从而建立起归属感和凝聚力，而这种归属感和凝聚力让他们进一步的产生共鸣，形成互助关系，相互支持、鼓励和帮助。

第三，有助于成员之间交流，提高人际交往能力。团体心理辅导能提供一个现实社会的缩影，团体成员可以体验在社会环境中与他人相处出现的问题，使参与者学会如何赞美他人、倾听他人的意见、用幽默缓解紧张气氛、主动与他人沟通以及换位思考等技巧，从而提高人际交往能力；

第四，丰富高职院校心理健康教育途径。目前，高职学生心理健康教育主要依靠大学生心理健康教育课程、个体心理咨询及讲座等形式进行，但参与人数有限且更多侧重于理论性知识，无法解决学生实际心理困扰。相比之下，团体心理辅导具有效率高、受众多、感染力广泛、体验性和实践性强、互助效果好等特点，是更好地选择，能够为高职新生提供更全面、个性化和实践性的心理健康教育服务。

在此，我针对高职新生进行了为期16周的团体辅导，以班级为团体。由于高职学生平时活动和上课主要以班级为单位，因此班级是一个自然的团体，并且班级人员相对稳定，这有利于进行长期跟踪研究和巩固效果，非常适合做班级团体辅导。同时，高职院校教育是以班级为依托，班级建设的好坏不仅会影响整个学校的教育工作，而且对每个学生的成长成才具有直接的影响。因此，班级团体辅导有利于建立和谐友爱的班集体，促进班级成员与班集体的共同成长。

## 二、高职新生班级团体心理辅导的措施

第一，设计团体心理辅导方案。

团体名称：自我成长

团体对象：XX学院22级某班新生

团体时间：2022年10月-2023年3月，每两周1次，每次时间100分钟

团体地点：学校大学生心理健康教育中心团体辅导室A2-636、授课班级教室

团体结构：结构与非结构相结合的方式。团体心理辅导之前先进行理论授课，让学生掌握基础的理论知识，然后按照设计方案进行团体辅导。

团体目标：通过班级团体心理辅导，帮助高职新生正确地认识自我、探索自我、形成自我概念；增强归属感和凝聚力；提高人际交往能力、情绪调控能力。

第二，开展团体心理辅导。首先，要明确团体形成的步骤，包括确定团体对象、团体目标、团体时间及频

团体心理辅导方案

活动主题	活动目标	活动内容	场地材料	作业
理论一	认识心理健康，了解大学生常见的心理问题及解决办法	心理与心理健康概述 大学生常见心理问题及解决办法 正确认识心理咨询	本班教室	
理论二	认识团体心理辅导，激发参与动机；签订班级团体心理辅导同意书和契约书；	团体心理辅导概述 团体心理辅导作用 团体心理辅导注意事项	本班教室	
活动一 有缘千里来相会	促进团体成员间的相互了解，建立互动关系，形成团体	1. 热身活动：松鼠搬家 2. 主题活动：抓住爱；解开千千结；画我班级 3. 活动分享	团体辅导室A2-618 轻音乐，彩笔，每人1张白纸	
活动二 班级凝聚力建设	加强互相协作，互相信任，克服心理恐惧，增强班级归属感和凝聚力	1. 热身活动：相似圈 2. 主题活动：信任背摔；分组（队名）；同舟共济 3. 活动分享	团体辅导室A2-618 报纸6张	单元反馈自评
活动三 不一样的我	认识自我，探索自我，同时学会尊重、欣赏他人	1. 热身活动：自画像 2. 主题活动：他人眼中的自己；红色轰炸 3. 活动分享	团体辅导室A2-618 中性笔每人1支、白纸每人1张	
活动四 抗击疫情，心理援助	缓解心理压力，提高心理调适能力	一、突破压力困境 二、面对疫情，“画”解情绪	线上	单元反馈自评
活动五 青春有你，一路同行	进一步了解自己和他人，学习沟通和协作能力，提高人际交往能力	1. 热身活动：爱在指间；同心圆 2. 主题活动：我说你画；一路有你 3. 活动分享	团体辅导室A2-618 中性笔每人1支、白纸每人1张	
活动六 做情绪的主人	了解情绪ABC理论，学习驳斥非合理情绪，做一个快乐的人	1. 热身活动：情绪词接龙；情绪ABC理论讲授 2. 主题活动：寻找不合理信念，与之辩解 3. 活动分享	团体辅导室A2-618 每组一个小型垃圾桶	单元反馈自评
活动七 梦想开始的地方	帮助学生从性格、兴趣、技能、价值观四个方面进行职业自我探索；规划自己生涯发展；	1. 热身活动：刮大风 2. 主题活动：梦想清单（根据霍兰德职业兴趣测试，已制定好问题）；我心中的你（根据霍兰德职业兴趣测试，已制定好问题）；放飞梦想 3. 活动分享	团体辅导室A2-618 每人2张已制定好的梦想清单表格和我心中的你表格，每人1支笔	
活动八 相亲相爱一家人	总结与分享团辅经验，增强班级归属感和凝聚力，为班级发展奠定良好的基础	1. 热身活动：团体辅导大回顾 2. 主题活动：滚动心理话；观看团辅照片、视频，共唱相亲相爱一家人 3. 活动分享，结束团体	团体辅导室A2-618	单元反馈自评；团体辅导效果自评；团体小结

率，并设计详细的团体心理辅导方案；其次，应该签订班级团体心理辅导同意书和契约书，确保每一位成员明确了解团体辅导的规则和要求；最后，在团体辅导过程中，应该尽量提供机会让每一位学生都能分享自己的感受，如果时间有限，可以在小组中进行分享。

### 三、高职新生班级团体心理辅导的成效与思考

1. 改善班级成员心理和行为。通过SCL-90症状量表的测量结果可以看出，班级成员在团体辅导后的心理健康状况有所改善。此外，从参加团体辅导的学生单元反馈量表的问卷结果分析中可以发现，团体心理辅导对学生的心理健康水平有显著的提升作用，具体来说，学生的自我认知、行为认知、环境适应、团队意识以及人际交往等能力得到了明显增强。这有助于学生更好地适应高职生活和面对各种挑战。从学生参与二课活动的数量逐渐增多，志愿云服务时长也有所增加可以看出，团体心理辅导带来的积极心态和能力的提升促使他们更主动地参与学校的各种活动，并愿意为他人提供帮助和服务。

2. 改善班级团体氛围，增强归属感和凝聚力。高职新生入学后往往面临环境适应问题和人际交往困惑，却很少有人主动表达出来。为了解决这一问题，我们开展了班级团体心理辅导活动。通过这些活动，学生们有机会发现同龄人有着类似的问题和困惑。例如，我们组织了“解开千千结”、“我的班级我的家”、“同舟共济”等团辅活动，让学生们感受到彼此之间的联系和支持。在这些活动中，学生们互相尊重、互相接纳、互相理解、互相鼓励，从而增强了班级的归属感和凝聚力。本学期，该班级先后荣获“先进团支部”、“学雷锋先进集体”等称号。同时，任课老师评价，与上学期对比，本学期该班的课堂纪律、上课表现、互动更好，整个班级更团结、更和谐。

3. 提高学校德育作用，助力学校双高建设。通过高职新生团体心理辅导，可以培养班级成员之间的信任感和归属感，进而将这种归属感扩展到对学校、国家的认同和归属。这种团体心理辅导不仅有助于学生个人的成长和发展，还能够为学校的德育工作提供有力支持。同时，团体心理辅导也与学校的双高建设目标密切相关，通过帮助学生建立积极的心理状态和健康的人际关系，

进一步提升学校的教育质量和教学水平。

4. 加强高职院校大学生心理健康教育工作队伍建设，将班主任纳入其中。目前，很多高职院校已经实施了团体心理辅导，但由于心理师资有限，团体心理辅导只能覆盖少数同学，并且次数较少，不易巩固效果。因此，我们建议将每个班级的班主任纳入心理健康教育队伍中，以解决高职院校心理师资不足的问题，并实现对全体学生的心理健康教育普及。

5. 定期对班主任进行团体心理辅导专业培训，以提高他们的团体心理辅导专业技术和能力。在团体心理辅导中，领导者的角色至关重要，他们需要具备情绪稳定、人格健全的特点，并表现出理解接纳、真诚热情的态度。此外，他们还应具备扎实的咨询技巧和敏锐的应变能力，以建立一个安全、放松、信任的团体氛围。通过定期的专业培训，班主任可以不断提升自己的团体心理辅导能力，学习有效的咨询技巧和应对策略。

6. 针对严重心理问题的学生，应及时转介学校心理健康教育中心接受个体心理咨询。尽管团体心理辅导具有高效、广泛适用等特点，但个体心理咨询在处理更严重的心理问题上更具优势，是团体心理辅导无法替代的。

7. 团体心理辅导需要学校政策上的支持。首先，学校应要求班主任要从新生入学就开始进行团体心理辅导，并根据不同年级的特点制定不同的实施方案，同时给予相应的监督和指导。其次，学校可以开展团体心理辅导大赛，加大奖励力度，鼓励更多的班主任开展团体心理辅导活动。

### 参考文献

- [1] 田晓霞. 高职新生心理特点及学生活动的探索与开展[J]. 现代职业教育, 2019, (13): 46-47.
- [2] 成静. 团体心理辅导在高职院校新生教育中的作用研究[J]. 中国培训, 2017, (02): 86-87.
- [3] 张华, 王秋林. 高职院校新生心理健康教育的有效策略初探[J]. 读与写(教育教学刊), 2012, 9(06): 69+73.
- [4] 薛艳秋. 团体心理辅导对高职学生心理健康的实效性研究[C]//中国陶行知研究会. 2023年第九届中国陶行知研究座谈会论文集. 广州城建职业学院, 2023: 4.