

团体心理辅导对中小学生学习心理韧性的积极作用

孔丽华

广西柳州市柳江区教育局

摘要：团体心理辅导作为一种有效的心理健康教育方式，对中小学生学习心理韧性的培养与发展具有显著的积极作用。本文探讨了团体心理辅导在增强情绪调节能力、促进积极归因风格形成、提升人际交往能力、培养自我效能感与自信心以及促进应对策略学习与应用等方面的具体影响。通过团体心理辅导，中小学生学习能够更好地应对生活中的挑战与困境，增强心理韧性，为未来的成长与发展奠定坚实的心理基础。

关键词：团体心理辅导；心理韧性；中小学

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.01.233

引言

在快速发展的现代社会中，中小学生学习面临着来自学业、人际、自我认知等多方面的压力与挑战。心理韧性作为个体在面对逆境时保持积极适应与恢复的能力，对中小学生的健康成长至关重要。作为一种集体心理干预手段，团体心理辅导为中小学生学习营造了一个安全并充满支持的空间，此环境有利于个体自我探究、潜能提升及心理韧性的加强。团体心理辅导对中小学生的心理韧性具有显著的正面影响，本文旨在分析这一现象，为心理健康教育提供实践参考。

一、提高中小学生学习心理韧性的意义

在心理学界，“resilience”指的是一种心理发展现象，最早由美国心理学家Block(1950)提出。“Resile”（“resilience”的动词形式）来源于拉丁语“resilire”意思是“跳回”“反方向弹回”。因此“resilience”有以下含义：①弹回；跳回；弹性。②精神的复原力，恢复力。我国学者将其翻译成其他中文术语，如“心理韧性”“心理弹性”“心理复原力”等。提高中小学生学习心理韧性，是当代教育领域不可忽视的重要议题，它不仅关乎学生个体的健康成长，更直接影响到社会的未来发展与和谐稳定。以下从四个维度深入阐述其深远意义。

（一）促进个人全面发展，奠定终身幸福基础

在中小学生的成长过程中，心理韧性犹如内在的持久光源，为其前进之路提供指引。面临诸如学业压力、同伴交往和家庭变故等诸多挑战，具备较强心理韧性的学生往往能更加自如地处理逆境和失败，不易被挫折所打败。他们凭借这种能力，保持了积极向上的心态，主动寻找解决问题的策略，因此在知识掌握、技能提升、情感成长等多个领域达到了平衡发展的状态。在长期视角下，对心理韧性进行培育，为学生塑造了稳固的心理

防线，使其在人生旅途中遭遇任何挑战与风波时，依旧能维持内心的宁静与坚定，从而为终身的幸福打下坚实的基石。

（二）增强社会适应能力，促进社会和谐稳定

在社会中，未来的希望寄托于中小学生学习，而他们的心理健康则是决定未来社会风貌的关键因素。提升心理韧性，使得学生更能在多变的社会环境中迅速适应与融入，他们可以更好地理解与尊重他人，有效地解决人际交往中的矛盾和冲突，展现出较强的责任感和他人的情感理解能力。能力的提升，有助于营造一个更加和谐与包容的社会环境，从而降低心理问题所引发的社会冲突和不安定因素。在社会中，那些心理韧性较高的人往往能积极贡献自己的力量，以正能量感染他人，携手推进社会的进步。^[1]

（三）提升学习效能，激发潜能与创造力

对于处于基础教育阶段的学生而言，心理韧性是学习过程中不可或缺的重要因素。在学习过程中遭遇难题与挑战时，具备强心理韧性的学生能维持动力与兴趣，勇于尝试新颖方法，面对失败毫不畏惧，持续对未知领域进行探索。保持积极主动的学习立场，不仅有助于构建坚固的知识体系，而且能够激发个人潜在的能力与创造力，进而培育出独立思考和处理问题的技能。在一个充满竞争与挑战的学习环境中，心理韧性如同锐利的剑，助力学生克服困难，优异地完成学业。

（四）培养抗压能力，预防心理疾病

随着社会竞争的加剧和生活节奏的加快，中小学生学习面临的压力日益增大。作为一种应对压力的重要资源，心理韧性变得越来越重要，学生若培育出良好的心理适应能力，便能掌握包括积极归因、情绪表达和释放等在内的有效情绪调节方法，这有助于他们减轻由压力累积引发的焦虑等不良心理状态。这不仅能够有效避免心理

障碍的出现,而且在心理困境出现时,还能够赋予个体自我修复的能力,提升心理韧性能够增强学生面对挑战时的信心。这种信心是一种有效应对心理障碍的重要因素,在青少年时期,加强心理弹性的培养,对于防止心理障碍的出现、维护整体健康状态至关重要。

二、班级团体心理辅导的展开依据

(一) 心理学理论的支持与指导

心理学理论体系的深厚基础,是班级团体心理辅导开展的首要依据。社会学习理论强调观察、模仿与强化在个体行为形成中的作用,为班级中的同伴影响与正面示范提供了理论基础。群体动力学研究的是团体成员间的互动及其对团体心理和行为的影响,它揭示了团体氛围、团体的内聚力以及领导风格如何塑造个体的行为和反应。认知行为理论强调个体思维、情感以及行为之间的动态互动,为调整情绪与行为,提供了以改变不合理的思维模式为核心的策略支持。心理学理论不仅构成了班级团体心理辅导的坚固理论支撑,而且在辅导活动设计和执行中起到了导向作用,以此保障了过程的科学性和效率。

(二) 满足学生多元化发展的需求

身处迅猛进步的当代社会,小学和中学阶段的学生遭遇众多挑战,他们心理层面的需求正呈现出广泛与深入的趋势。集体干预方式中的班级团体心理辅导,能同时顾及众多学生共同的以及各自独特的需求。通过设计针对不同主题(如情绪管理、人际交往、自信心提升等)的辅导活动,能够使学生感知到并非孤立无援,并在同伴的相互支持和理解中,提升自身的归属感和安全感。在辅导的环节中,教师可以鼓励学生自由的沟通互助,构筑一个能让学子们展现个体特性、钻研内心世界、深化对他人理解的空间,这对他们构建全方位且健全的自我认知大有裨益。

三、团体心理辅导对中小学生心理韧性的积极作用

(一) 增强情绪调节能力,提升情绪韧性

个体的情绪波动调节本领,是构成其心理韧性的一大要素,此能力关乎于人们在遭遇情绪变动时能否维持冷静和理智。通过一系列精心安排的情绪识别和表达练习,如游戏和工坊,团体心理辅导指导学生识别并理解个人情绪,进而掌握适切的情绪表达与调整技巧。在集体氛围内,学生们通过观察同伴对情绪的应对与解决方式,实现了对自身情绪调节手段的多元化和适应性提升。在团体环境中,支持性氛围的营造使得成员能够体验到深切的接纳与认同,进而勇于直面及展现个人的情感,

有效降低了压抑及回避情绪的倾向。在遭受挫败或艰辛的情况下,学生通过增强情绪适应能力,能够维持情绪状态的平衡及积极性,更有效地处理生活带来的各种考验。

团体心理辅导着重于培育学生识别及运用情绪信息所涉及的智力,简称情绪智力或情商。学生通过参与角色扮演和情境模拟等互动方法,学会了多角度地审视问题,理解了各种情绪背后的动机和含义,进而更加冷静地面对情绪上的挑战。提升情绪智力不仅加强了学生应对情绪挑战的韧性,而且有助于他们在社交互动及适应社会环境方面的技能提高。在团队环境下,孩子们掌握了倾听和共情的技能,能更加细致地察觉同伴的情绪波动,并能给予及时的援助,这种同伴间的相互支持有助于加强他们的心理韧性。

(二) 促进积极归因风格的形成,增强认知韧性

个体遭遇挫折与失败时,仍能保持积极认知的能力,即认知韧性,这种能力把逆境转化为成长的机遇与挑战。在团体心理辅导活动中,学生通过归因训练,开始意识到个人成败,并非全然由外界因素决定,自身的努力与策略选择,亦在成败因素中占据重要地位。在集体交流的过程中,学生们认识到了不同人在相同情况下可能会有各式各样的归因方法,这些归因方法又如何作用于他们的情感、动力和行动。学生们在对比分析的过程中,逐步塑造了一种更积极主动和合理的归因方式,并从挫折中学习,把遇到的挑战看作是个人成长的催化剂。学生通过增强认知弹性,能于逆境中维持积极与自信的心态,不渝地追寻既定目标。

团体心理辅导着重于塑造学生独立思考和解决问题的技能。学生们在小组互动中,通过分析具体实例,学会了多角度分析问题,并提出各种可能的解决方案,同时对这些方案的可行性和成效进行了评估。这种训练不仅促进了学生在认知领域的提升,还培养了他们的创新精神与决策能力。在复杂多变的实际生活情境挑战下,学生能够灵活地动用已掌握的知识和技巧,探寻高效的问题解决方案。这种积极的认知倾向与解决问题的技能彼此促进,共同作用,形成了学生坚不可摧的认知弹性,这种弹性让他们在遭遇挑战和难题时保持冷静和理智,并且敢于深入未知领域进行探索。

(三) 提升人际交往能力,增强社会支持网络

中小学生所具备的与他人互动的能力,是其心理适应力的关键支撑因素之一。通过模拟现实社交环境和进行团队协作游戏,团体心理辅导为学生创造了众多进行

人际互动的机遇。在集体环境中，学生们掌握了与同伴建立联系、进行沟通、达成一致、妥协以及处理纠纷的技能。熟练掌握这些技能，不仅显著提高了他们在人际互动中的沟通能力，而且有力地促进了自信心的建立及社交动机的增强。在团体内部，成员间的关系构筑为学生提供了一个有力的社会支援体系。在这个网络环境中，学生得到来自同伴、教师及家长的多元支持帮助，这种来自社会的支援在学生遭遇挫折和困难时，发挥了关键的缓解作用。^[2]

团体心理辅导着力于塑造学生之间的相互理解与接纳，通过参与角色扮演和情感共鸣活动，学生们掌握了从他人的视角审视问题，并体会了他人的情感与需求。通过教育手段，能够让学生更加关心他人情感和经历，主动提供援助。在团体内部，多样的文化背景催生了成员对不同文化的接纳以及对差异的尊重意识，他们对差异性观点与行为模式展现出了尊重和包容。这样一个充满容纳与尊敬的环境，加强了他们获取社会支援的网状结构，让他们在遭遇挑战时，能够得到更广泛且彻底的支援与助力。

（四）培养自我效能感与自信心，增强自我韧性

个体对自己完成特定任务的信心预期，构成所谓的自我效能感。团体心理辅导通过一系列设计巧妙的成功体验活动，如挑战任务和才艺展示，让学生在亲自动手中感受到成功的喜悦和成就感。学生所取得的成就感受，不仅强化了他们对自己能力的信心，同时也唤起了自尊与自我激励。在集体环境中，学生们获得了来自同学和教师的支持与激励，这种积极的回应进一步加强了他们的自尊心和个体价值认同，学生在遭遇挑战时，通过增强自我韧性，能够保持自信和坚定意志，勇于探索新领域并设立更高追求。

团体心理辅导还注重培养学生的自我反思与自我调整能力。定期举行的团队反思会议和个人成长日记撰写，能够激励学生深入检视个人发展轨迹，辨识自身长处与短板，并据此制订恰当的进步目标。学生通过反思能更准确地把握自身的情感、需求与动机，从而塑造明晰的自我认识，他们学会了如何根据实际情况调整自己的策略与行为，以更好地适应环境的变化。心理韧性中的自我调整能力，是学生遭遇挫折与失败时，能够快速恢复并持续前进的关键因素。

（五）促进应对策略的学习与应用，增强应对韧性

针对学生群体，开展心理层面的集体指导，能够促

进情感和认知的增长。通过分析具体案例、扮演不同角色以及进行模拟练习，学生掌握如问题解决、时间管理、压力释放等一系列应对方法。学生通过学习这些策略，不仅扩充了他们的应对资源储备，而且增强了面对挑战 and 困境时的应对技能。处于团体环境中的学生能够在实际操作中不断优化和调整一系列策略，在实际生活中遇到问题时，学生可以更加自如地应对，这是因为经历了实践与反馈的连续循环，这有助于策略的内化和稳定化。^[3]

团体心理辅导的一个重要功能，在于指导学生如何在日常生活中运用所学习的策略来应对各种情境。学生需要将学到的知识用于现实情境，如家庭成员间的交流、学业上的压力应对，以及人际交往中的纠纷解决，这种要求可以通过设置日常挑战和作业形式来实现。通过此类实际应用的练习，不仅令学生深化了对策略应对的认识并熟练运用，亦提升了他们面对挑战时的适应能力和抗压强度。当学生发现自己能够成功应对各种挑战时，他们的自信心与自我效能感会得到进一步提升，从而更加积极地面对未来的生活与学习。这种良性循环的形成，为学生心理韧性的持续发展奠定了坚实的基础。

结语

综上所述，团体心理辅导在中小学生学习心理韧性的培养与发展中发挥着不可替代的作用。通过团体心理辅导，学生不仅能够情感、认知、社交等多个层面得到全面的发展，还能够学会有效地应对策略，提高自我调适能力，从而在面对生活中的挑战与困境时保持坚韧不拔的精神状态。因此，学校与家庭应高度重视团体心理辅导的开展，为中小学生学习提供更多参与团体心理辅导的机会，共同促进他们心理韧性的提升与健康成长。未来，我们还需要进一步深入研究团体心理辅导的机制与效果，以不断完善和优化这一心理健康教育方式，为中小学生的全面发展贡献更大的力量。

参考文献

- [1] 黎晓娜，何远梅，李晓华，等. 团体心理辅导对小学生坚毅品质养成的影响[J]. 集美大学学报(教育科学版), 2020, 21(03): 46-50+73.
- [2] 路依琳. 团体心理辅导对初一新生学校适应的干预研究[D]. 青海师范大学, 2022.
- [3] 李厚仪. 积极心理学视角下团体辅导对大学生心理韧性的影响[J]. 教育观察, 2020, 9(13): 40-41+80.