

# 以积极心理学为导向的团体辅导干预高职院校大学生负性情绪探析

张琪

江西信息应用职业技术学院

**摘要:** 本文旨在探讨以积极心理学为导向的团体辅导对高职院校大学生负性情绪的干预效果及影响因素。通过实施团体辅导项目,结合积极心理学理论和方法,对大学生的负性情绪进行干预,促进其心理健康和积极情感体验。

**关键词:** 积极心理学; 团体辅导; 高职院校大学生; 负性情绪干预

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2023.09.172

当前,随着高职院校教育规模的不断扩大和社会竞争压力的增加,大学生的心理健康问题日益凸显,负性情绪如焦虑、抑郁等成为困扰他们的主要心理问题。针对这一现状,越来越多的研究开始关注如何帮助大学生有效地缓解负性情绪、提升心理健康水平。积极心理学作为一种新兴的心理学流派,强调个体的优点、积极情感和人类的潜能,为大学生心理健康提供了全新的视角和方法。团体辅导作为一种具有社会性、互动性和适应性特点的心理干预方式,为大学生提供了一个共同分享、相互支持的平台,有望成为缓解大学生负性情绪的有效途径。因此,本研究旨在探讨以积极心理学为导向的团体辅导对高职院校大学生负性情绪的干预效果及影响因素。我们深入了解团体辅导对大学生心理健康的影响机制,为高职院校提供一套可行的心理健康干预方案,促进大学生的积极发展和心理健康。

## 一、积极心理学概述

积极心理学是一门致力于研究积极情感、积极心态及幸福感的心理学分支,它的发展历程起源于20世纪90年代,当心理学家马丁·塞利格曼、谢尔顿和劳拉·金提出了积极心理学的概念并开创了这一新领域。传统心理学过于关注人类的疾病和问题,而忽略了人类的积极品质和精神力量。因此,他们提出了积极心理学这一新领域,以探索人类的幸福、优越性和成长的内在机制和影响因素。自那时起,越来越多的心理学家和研究者加入了积极心理学的领域,共同推动了该领域的发展和壮大。

积极心理学的核心理念包括关注个体的优势和积极品质。相较于传统心理学,积极心理学强调,每个个体都拥有独特的优势和积极品质,在发掘和发展这些优势和品质的过程中,可以帮助个体实现更好的成长和发

展。这一理念已在教育领域得到广泛应用,在研究个体问题的同时,也应该关注个体的优势和潜力,帮助个体充分发挥自己的优势,实现更好的学业和人生发展。另一个核心理念是关注个体的幸福感和主观幸福感。积极心理学认为,幸福感是个体心理健康的重要标志,而且主观幸福感可以通过一定的方式和途径来培养和提升。因此,积极心理学关注个体的主观幸福感,探索其内在机制和影响因素,并提出了一系列提升个体幸福感的方法和策略。这促进了心理咨询和心理治疗领域的新发展,让人们能够更好地应对生活中的挑战和困难,实现更好的心理健康和幸福感。

传统心理学更为关注个体的病态和问题。而积极心理学认为,个体的成长和发展是心理学研究的一个重要方向,只有关注个体的成长和发展,才能更好地促进人类社会的进步和发展。因此,积极心理学关注个体的成长和发展,探索个体在不同阶段的发展需要和发展路径,为个体的健康成长提供支持和指导。

## 二、积极心理学在团体辅导中的理论与实践

### (一) 团体辅导的理论与实践

团体辅导是心理咨询和治疗领域中的一种重要形式,通过小组互助和反思,帮助个体解决心理困扰和问题。团体辅导的理论基础主要包括心理动力学理论、人际关系理论、认知行为理论、系统理论等。它们认为,个体的心理和情感问题往往受到来自社会环境和人际关系的影响,因此通过小组互动和交流,可以促进成员之间的情感沟通和相互理解,从而有助于解决个体的心理问题。在团体辅导的实践中,通常由经过专业培训的心理老师来组织和引导,首先会进行团体建设和规范,明确团体的目标和规则,以营造一个安全、支持性的环境。在团体辅导的过程中,教师会采用不同的技巧和方

法,例如倾听、鼓励、提问、互动性的活动等,来引导小组成员进行情感表达、互动和反思。在小组互动中,大家可以分享彼此的经历和情感,得到他人的理解和支持,从而促进个体的认知和情感变化。

### (二) 积极心理学与团体辅导的结合

前文提到,积极心理学是一门从积极角度研究传统心理学研究内容的新兴科学。与此相对应,团体辅导的目的是通过小组互动和支持,帮助个体解决心理问题,促进个体的成长和变化。将积极心理学与团体辅导结合起来,为心理治疗提供了新的视角和方法。在结合的实践中,积极心理学的观点和技术可以赋予团体辅导更多的力量和可能性,从而为团体成员带来更丰富的心理健康和成长体验。另外,通过积极心理学的视角和技术,团体辅导不仅可以帮助团体成员解决心理问题,更可以激发他们的内在潜能和认知能力,培养他们的心理弹性和应对能力,引领他们走向更加积极,充实和有意义的生活。这种积极心理学与团体辅导的结合,为心理治疗领域带来了新的理论和实践启示,也为团体成员的心理健康和成长带来更多可能性和希望。

### 三、高职院校大学生负性情绪现状分析

大学是一个充满激情和挑战的阶段。在这个人生新的篇章里,学生们面临着各种各样的情绪和压力。社会期望、学业负担、人际关系等因素,都会对他们的心理健康产生影响。然而,要探索这些复杂的情绪和压力的起因,我们需要深入了解那些影响大学生负性情绪的因素。社会压力是影响大学生负性情绪的重要因素之一。在大学阶段,个体面临着许多社会化的期望和要求,如就业压力、家庭期望、社会地位等。这些压力会给大学生带来心理负担和焦虑感,导致负性情绪的产生。例如,就业压力是大学生面临的重要社会压力之一,许多大学生对于就业前景的不确定性感到忧虑和恐惧,担心找不到理想的工作或者面临竞争激烈的就业市场。这种压力会诱发焦虑、失眠和自卑等负性情绪。其次,学业压力也是导致大学生负性情绪的重要因素之一。大学是一个追求知识和学习的阶段,学生需要面对复杂多样的学业要求和任务。学习压力、考试压力、功课负担过重等会造成大学生心理负担增加,产生焦虑、抑郁等负性情绪。同时,一些学生可能由于个人能力和兴趣不匹配,选择了不适合自己的专业或课程,也会在学业上遇到挫折和困惑,进而产生负性情绪。人际关系也会对大学生的负性情绪产生影响。大学是一个新的环境,学生

需要适应新的社交圈、与不同背景的人相处、建立社交网络等。然而,一些因素如孤独感、羞怯、人际冲突等会给大学生的人际关系带来困扰,使他们感到不安和无助。同时,一些不良的人际关系如欺凌、排挤等也会对大学生的心理健康产生负性影响。这些问题会导致大学生情绪低落、自尊心下降,甚至发展出抑郁和焦虑等负性情绪。

### 四、以积极心理学为导向的团体辅导干预方案设计

根据积极心理学理念和团体心理辅导理论,结合大学生情绪调查结果和研究对象的实际特点,制定出实验组的积极心理团体辅导干预方案。方案主要包括认识情绪、接纳情绪、调节情绪三大部分。

#### (一) 认识情绪

认识情绪的多样性,知道面对不同的情境、不同的事件会产生不同的情绪;提高大学生识别情绪的能力,引导大学生既要正确地识别自己的情绪,敏锐地察觉自身的状态,并学会判断产生情绪的原因。

#### (二) 接纳情绪

了解每种情绪都有存在的意义,了解积极情绪的好处,在生活中要积极发挥积极情绪的效用;接纳自身的负性情绪,让学生认识到,真正有害的不是情绪本身,而是过度的情绪以及持久性的负性情绪。所以我们需要学会以积极的态度去面对自己的负性情绪。

#### (三) 调节情绪

运用合理情绪疗法,让学生认识到影响情绪的不是事件本身,而是我们对事件的想法;并学习转变想法将负性情绪转变为正性情绪。

以下为团辅活动示例。

团辅主题:调节情绪。主题活动:天使与魔鬼。

(1) 以小组为单位,先让大家每一个人在小纸条上写好自己不开心的一件事,然后折叠起来与其他人的纸条混合在一起。

(2) 接下来大家随机抽取一张纸条(是不是自己原来的那一张都没有关系),并针对纸条上提出的问题展开讨论。

(3) 从第一个人开始,首先由他读出所面临的问题,然后让他左边的三个天使和他右边的三个魔鬼交替发言,天使必须给予这个事件正面的评价,而魔鬼则相反。比如:“凡人”:“真倒霉,我的水瓶被偷了。”“魔鬼”:“你一直都很倒霉的,上次还丢了图书馆借的书,被罚了款。”“天使”:“大家都是意义

的，都会碰上不太幸运的事情，这个水瓶已经很旧了，你刚好可以买新的了。”

(4) 天使和魔鬼争辩结束之后，“当事人”需要总结出自己解决的办法并判定天使和魔鬼哪一方胜利。以此类推，直到将所有小组成员提交的问题都一一讨论完毕，最后我们看看天使和魔鬼哪一方胜利的次数多。

### 五、实证研究与分析结果

本团辅活动的主题是调节情绪，通过天使与魔鬼的角色扮演，旨在帮助高职学生认识自己的情绪问题，寻找解决问题的方法，并促进他们的全面发展。活动鼓励学生们将自己不开心的事情写在纸条上并与其他人分享。通过这种方式，学生们可以感受到自己不是唯一一个面临困难或挫折的人。这有助于建立情感共鸣，让学生们感到他们并不孤单，而是处于一个共同面临困境的群体中。这种共鸣感会促进学生之间的互相支持和理解。其次，通过随机抽取纸条进行讨论，学生们可以接触到不同的情绪问题和视角。他们不仅能够分享自己的问题，而且可以设身处地地思考其他人的问题。这种互动促进了学生之间的沟通和合作，帮助他们拓展思维，培养同理心和包容性。在他们扮演天使和魔鬼的角色时，需要提供正面评价或反面评价。通过这种角色切换的方式，学生们可以将自己从消极情绪中解脱出来，从积极的角度思考问题。天使表示正面看待问题并提供解决方案，而魔鬼则逆向思考，引发学生们反思和挑战自己的固有思维方式。这种争辩过程是为了培养学生们找到解决问题的方法。在每个人展示了问题和天使与魔鬼的观点之后，当事人需要总结自己的解决方案并判定哪一方胜利。通过这个过程，学生们可以锻炼自己的思维能力、分析问题的能力，帮助他们找到适合自己的解决方式。这种思考的训练对学生的全面发展起到了积极的促进作用。

活动从积极心理学的视角出发，注重培养学生的积极情绪和解决问题的能力。通过扮演角色、互动讨论和思考问题的方式，学生们可以增强他们的自我意识和情绪调节能力。这种活动不仅仅关注学生的学业，更注重学生的情绪健康，并鼓励他们从积极的角度面对困难。活动贯彻了学校以人为本的理念。它关注学生的成长和发展，通过丰富的团体辅导内容和模式，提供了一个有益于学生全面发展的平台。这种学校理念的贯彻有助于建立积极的学习环境，促进学生的个人发展和团队合作。

### 结语

通过本文的分析可以看出，以积极心理学为导向的团体辅导活动对高职院校大学生的情绪调节和解决问题能力具有积极的促进作用。在今天竞争激烈的社会环境下，大学生面临着各种各样的挑战和压力。因此，提供有效的心理健康支持和积极的心理干预对他们的全面发展至关重要。积极心理学的应用不仅可以帮助大学生更好地应对挫折和困难，还可以促进他们的成长和自我实现。

因此，在今后的教育实践中，我们应当进一步重视积极心理学在团体辅导中的应用，设计更多针对学生情绪健康的活动和课程，帮助他们建立积极的情绪调节机制，增强抵御负性情绪的能力。同时，也需要加强对教师和辅导员的培训，提高他们的心理辅导水平，为学生提供更专业的情感支持和帮助。只有通过全面的心理干预和支持措施，我们才能更好地帮助大学生实现全面发展，并为他们的未来成功奠定坚实的基础。

### 参考文献

- [1] 李文萍. 积极心理学视角下的高职院校大学生心理健康教育课程教学设计研究[J]. 浙江工商职业技术学院学报, 2023, 22(03): 76-79.
  - [2] 喻玉兰. 积极心理学理念下高职院校开展大学生心理健康教育工作的探索[J]. 吉林教育, 2023, (05): 70-72.
  - [3] 计敏敏. 积极心理学理念下高职院校开展大学生心理健康教育工作的探索[J]. 山西青年, 2022, (14): 196-198.
  - [4] 何雪麒, 张超. 价值、现实与实践: 积极心理学视域下高职院校开展大学生职业生涯教育的三维探析[J]. 高等职业教育(天津职业大学学报), 2021, 30(05): 80-84.
  - [5] 王鹏洋. 加强积极心理学视角下的高职院校大学生创业教育思考研究[J]. 科教文汇(上旬刊), 2021, (19): 146-147.
  - [6] 吴熙, 欧阳黎萍. 基于积极心理学视角下高职院校心理健康教育课程中改革研究——评《大学生心理健康教育》[J]. 林产工业, 2021, 58(01): 111.
  - [7] 高艳丽. 关于积极心理学视野下民办高职院校艺术类大学生心理健康教育模式构建探讨[J]. 现代经济信息, 2019, (19): 368-369+371.
- 课题名称: 基于积极心理学视角下团体辅导对高职院校大学生负性情绪的干预研究