

# 团体辅导在高校学生心理健康教育中的应用

刘 学

淮阴工学院 江苏淮安 223001

**摘 要:** 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。随着社会的发展变革,影响高校学生心理健康因素不断增多,学业压力、人际矛盾、自我认同感低等都是大学生群体中常见的心理困扰。高校学生的心理健康问题突显,提高大学生心理健康水平已经成为高校日常管理工作的重点之一。团体辅导作为一种经济且高效的心理干预方式,逐渐受到更多的关注。本文旨在探讨团体辅导在高校心理健康教育中的应用,以期为高校学生提供一种有效的心理支持和帮助。

**关键词:** 团体辅导; 高校; 心理健康教育

随着社会的发展变革,大学生心理健康问题日益突出,在党的二十大报告中更是指出,要“重视心理健康和精神卫生”,学生心理健康教育工作受到高度重视。高校学生管理服务部门在日常工作中,也紧密结合当前学生心理健康现状和发展趋势,不断加强和改进新时代学生心理健康工作。团体辅导作为心理健康教育的有效途径,已经成为大学生心理健康教育和心理问题干预的主要方式。因此,提升团体辅导在高校心理健康教育工作的实际效果,将有助于保障高校学生身心健康,促进大学生德智体美劳全面发展<sup>[1]</sup>。

## 一、当前大学生心理健康状况及常见心理问题

大学生是社会中的一类特殊群体,在接受教育的同时,处在个人成长的关键阶段。我国大学生的年龄普遍在18~24岁之间,大部分学生的个体的生理发展已趋近完成,但很多人心理尚未成熟。影响大学生心理健康的因素主要分为自身因素和外部环境因素。自身因素是指大学生个人的心理素质和应对压力的能力对心理健康有重要影响。有些学生可能更容易处理压力,而有些学生可能更容易被压力击垮。外部环境因素包括家庭环境、校园氛围、社会压力等都可能对大学生的心理健康产生影响。由于面临诸多挑战,如学业压力、人际关系困扰、未来就业的不确定性等,大学生的心理健康问题日益受到关注。

**作者简介:** 刘学(1996.02-),男,汉族,江苏淮安人,硕士研究生,淮阴工学院人文学院,助教,研究方向:大学生心理健康教育、思想政治教育。

前大学生心理健康常见问题主要包括以下几个方面:  
①较低自我认同感。恰当自我评价是大学生心理健康的主要表现之一。大学生处于自我认同的关键期,其正在探索自己的价值观,了解所处的状态和环境、自我未来的发展方向。在这一过程中,大学生往往面临诸多挑战和困难,如果不能形成恰当的自我认同感,会导致其价值观混乱,没有明确的发展目标,整日浑浑噩噩,或过高的自我要求,悲观失望,甚至试图逃避现实,对其心理健康产生严重不良影响。  
②情绪焦虑与压力处理。许多大学生面临着极大的学业压力,或大学生活不适应、就业焦虑等问题。如果不能及时的处理好这些问题,长期的压力和焦虑可能会引发学生产生心理问题,如抑郁症、焦虑症等。严重者可导致大学生不敢正视现实、逃避现实,不能完成自己的学业,甚至引发其他行为问题。  
③人际冲突。人际关系和谐是心理健康的重要保证,也是衡量大学生心理健康的一个重要指标。社交障碍、宿舍矛盾、价值观冲突等是大学生常见的人际关系问题。若大学生未能较好地把握人际交往的基本原则和方法,妥善处理人际冲突,可能引发更严重的心理健康问题<sup>[2]</sup>。

## 二、团体辅导的定义和特点

加强大学生心理健康教育,培养大学生良好的个性心理品质,促进大学生全面发展,是新时期培养高素质人才的迫切需要。除了日常的大学生心理健康课程教育,有针对性的心理辅导是促进大学生心理健康发展的行之有效的办法。团体辅导是一种通过集体参与的方式来帮助个体解决心理问题和提升心理健康的心理辅导方法,其与个体心理辅导相比,具有独特的特点和优势。

## 1. 团体辅导的定义

团体辅导又称小组咨询（英文名 Group Counseling），是指运用一定的团体辅导策略方法，把心理辅导渗透在团体活动的情境中。通过团体成员之间的互相观察、学习、体验、模仿形成良性互动，增强个体的自我接纳、自我认知和自我提升的一种心理辅导形式。在高校情景中，团体内的互动交流，有助于学生认识自身的心理问题，帮助学生寻找问题的解决办法，逐步建立新的行为方式。团体辅导一般由有心理咨询知识专业人员作为小组领导者组织开展，一次可以同时辅导 8 ~ 30 个人，较适合在学校等集体环境中开展。

## 2. 团体辅导的特点及优势

团体辅导可以给参与的学生提供互动交流和寻找归属感的机会。团体辅导是一种集体参与的心理辅导方式，小组里的学生通常面临相同的心理问题。团体辅导小组的构建，可以给小组成员提供一个相互支持和分享的环境，成员可以互相分享自己的困扰和问题，也可以听到其他成员的故事和经历，从而更好地理解自己的问题，并感受到他人的支持和理解。通过互相倾听与共情，小组成员可以减少个体的孤独感，增强面对和解决问题的信心<sup>[3]</sup>。

团体辅导提供了多元化的支持方式。在团体小组中，参与的学生不仅可以得到来自心理咨询师的专业指导和支 持，同时也可以得到来自其他成员的朋辈共情和反馈。小组成员可以通过朋辈之间的帮助，更客观地认识自己的行为 and 思维方式，从而促进个体的成长和改变。在团辅 导体中，小组成员可以与来自不同背景和经历的人建立联系，从而扩大自己的社会网络和资源。小组成员也可以通过情景模拟等方式，来练习在心理辅导中习得的新的行为或技能，并得到其他成员的支持。这种支持将有助于成员为在现实生活中运用新的技能做好准备<sup>[4]</sup>。

团体辅导具有经济高效的特点。高校里专业的心理健康教育资源是宝贵且有限的。在团体辅导中，小组成员通常有相同的心理问题需要解决，一位专业的心理健康教育教师可以同时帮助几位甚至几十位学生。因此团体辅导的应用有助于最大化利用高校现有的心理健康教育资源，让更多的大学生从中受益。

## 三、团体辅导在高校学生心理健康教育工作中面临的问题

### 1. 团体辅导的适用人群有限

团体辅导主要是通过引导小组成员相互交流和分享，

解决成员共有的心理问题，提高成员的心理健康水平。然而，这种辅导形式并不适用于所有学生。有些学生可能并不适合参加团体辅导，例如那些性格上极度内向、不适应集体活动的学生，或者存在严重心理问题的学生，如正处于抑郁症发作期等。

### 2. 团体辅导的领导者专业素质要求高

团体辅导的小组领导需要具备丰富的心理学知识、专业的团体辅导技能、以及合适的个人性格，以确保团体辅导活动的顺利开展。如果领导者缺乏经验或者能力不足，不能在辅导过程中及时干预和指导，可能会失去对团体辅导节奏甚至是方向的掌控，导致辅导效果不佳，甚至可能给学生带来负面影响。除了掌握一套专门针对团体辅导工作的知识体系和技能，领导者的人际交往能力、真诚、同理心和热情也是影响团体辅导效果的重要变量。

### 3. 学生对团体辅导的认可度不一

学生对团体辅导的接受程度因人而异。有些学生可能非常喜欢这种辅导方式，而有些学生则可能感到不适应。如果学生不愿意参加团体辅导，或者在辅导过程中表现出不配合的态度，可能会导致辅导效果不佳，甚至会影响整个小组的团体辅导效果。

## 四、团体辅导在高校学生心理健康教育工作中的应用策略

### 1. 加强团体辅导设计

#### （1）设置明确的辅导主题和目标

团体辅导是针对特定人群和目标设计的辅导咨询，在设计团体辅导活动时，首先要明确团体辅导的目标和主题。团体辅导适用于面临心理或个人成长困境的学生，包括但不限于情绪管理、人际关系冲突、学业困扰、就业困惑等。在高校学生心理健康教育工作中，心理咨询教师可以根据学生的需求，设立不同主题的团体辅导，如社交技能辅导、情绪管理辅导等。心理咨询教师可以结合学生的期望和要求，与学生共同制定团体辅导主题和辅导目标。明确的目标人群有助于保障团体辅导的针对性，使参与者更明确自己参与的目的，增加参与者的主动性。

#### （2）建立安全和支持性的辅导环境

在团体辅导中，学生需要感受到一个安全和支持性的环境，才能够真实地表达自己的情感和问题。在开展团体心理辅导之前，团体辅导教师首先需要深入了解大学生的情绪特点，充分理解大学生的情绪体验，对其面临的困扰有深刻认识。在团体心理辅导中，创设开放、

宽松的氛围,营造互信、互尊的环境,鼓励大学生分享情感,减少沟通障碍。团体心理辅导中应采用多元化的辅导方法,除了传统的谈话式辅导,结合大学生性格特点,可以通过游戏等互动式的活动,激发大学生的参与热情,促进情感的表达和宣泄。团体辅导教师可以通过情景模拟等方式,引导大学生分享、分析问题,练习习得的新技能和问题应对策略,如情绪认知技能,焦虑缓解技巧等,从而提升团体辅导的实效性。团体辅导后,通过个别会谈方式,帮助在团体辅导中表现不够积极的学生解决潜在的问题,也有利于支持性团体辅导氛围的建立<sup>[5]</sup>。

明确并严格执行保密协议是在团体辅导中建立安全氛围的基础。一个安全的沟通环境有助于建立团体辅导参与者之间的信任关系,这是团体辅导成功的关键因素。当参与的学生确信他们的信息不会被泄露时,他们更愿意坦诚地分享自己的感受和经历。为了达到这种效果,参与团体辅导的教师和学生都要严格贯彻保密原则,避免在团体辅导活动之外对他人隐私进行讨论和披露。保密原则不仅有助于建立参与学生之间的信任和默契,从而促进开放和诚实的交流,还有助于建立团体辅导的专业形象,吸引更多的学生参与其中。

## 2. 加强心理教师团体辅导技能培训

加强领导者培训是提升团体辅导应用实效的关键策略之一。团体辅导的效果不仅取决于辅导本身,还与领导者密切相关。在高校学生心理健康教育工作中,由专业的心理教师或心理辅导员担任的领导者是团体辅导的核心,其专业素养、技能水平、经验经历等都会对辅导效果产生影响。因此,高校团体辅导者需定期接受专业培训,学习团体辅导技能、沟通技巧、冲突解决、团队建设理论等相关知识,以提升其专业素养。参加团体辅导的学生通常拥有不同的文化背景,因此团体辅导教师需具备文化敏感性。在日常学习中,团体辅导教师需要研究不同文化背景下的沟通方式和社会习俗;参加多元文化培训,提高对不同群体的理解和尊重;在团体辅导中应用包容性语言和实践<sup>[6]</sup>。

## 3. 加强宣传和推广团体辅导

为了提高学生对团体辅导的接受度,高校应该加强对团体辅导的宣传和推广。具体来说,可以通过海报、传单等宣传材料和校园网站、微信公众号等数字媒体,多种渠道向学生宣传团体辅导的目的、意义和优势,让学生对团体辅导有一个正确的认识。此外,还可以组织网络研讨会和讲座,以及开展有趣的活动和游戏,让学生亲身体验到团体辅导的乐趣和效果,从而增强学生对团体辅导的接受度。

## 结语

综上所述,团体辅导在高校学生心理健康教育工作中具有重要的应用价值。通过提供一个安全、支持性的环境,团体辅导可以帮助学生共享经验、互相支持和学习解决问题的技巧。此外,团体辅导还可以促进学生的自我认知和自我成长。因此,高校学生心理健康教育工作中应该积极推广和应用团体辅导,以促进学生心理健康和全面发展。

## 参考文献

- [1] 杨欢. 团体心理辅导在高职心理健康教育中的优势与实现途径[J]. 教育信息化论坛, 2023(06): 96-98.
- [2] 夏炜妍, 方明月, 姚玲. 基于积极心理学的团体辅导对高职学生自我和谐的干预[J]. 产业与科技论坛, 2022, 21(17): 74-75.
- [3] 张秋萍. 团体心理辅导在大学生心理健康教育中的应用研究[J]. 吉林农业科技学院学报, 2021, 31(01): 53-56.
- [4] 王斐. 团体心理辅导在大学生心理健康教育课程教学中的应用探索[J]. 吉林工程技术师范学院学报, 2018, 34(10): 4-6.
- [5] 蔡静. 积极心理学在大学团体心理辅导中的应用[J]. 社会科学, 2024(20): 87-89.
- [6] 时子晗. 浅析实现心理团体辅导在高职院校应用的有效策略[J]. 现代职业教育, 2023(14): 157-160.