

# 团体心理辅导在高职生入学适应中的应用分析

侯二牛

(武汉交通职业学院, 湖北 武汉 430065)

**【摘要】** 高职教育作为职业教育体系中的重要组成部分, 对于职业技能人才的培养起着至关重要的作用。但在现实中, 高职生在入学初期经常面临多方面的适应问题, 这些问题不仅会影响到学生的学习效果, 更可能对其心理健康产生长远的不利影响。因此, 如何帮助高职生顺利度过入学适应期, 成了教育工作者需要深入思考的问题。团体心理辅导作为一种有效的心理干预手段, 在这一领域中展现了独特的应用价值。因此, 本文将深入讨论团体心理辅导在高职生入学适应中的应用要点, 希望发挥团体心理辅导价值, 帮助学生提高入学适应性。

**【关键词】** 团体心理辅导; 高职生; 入学适应; 应用要点

## 前言:

团体心理辅导在帮助高职生度过入学适应期方面发挥着重要作用, 不仅起到缓解压力、提升自我认知的效果, 还有助于提高学生的社交能力与解决问题的能力。这对学生今后的学习生活和职业发展都有着极其重要的意义。高职院校可以将团体心理辅导作为学生服务工作的重要组成部分, 为学生的全面健康发展搭建更坚实的基础。

## 一、高职生入学阶段心理状态解读

### (一) 孤独感强烈

凭借着对初中时光的眷恋, 或者怀揣着对家庭的依赖, 这些刚步入高等职业教育殿堂的孩子们, 往往会倍感孤单。他们离开熟悉的环境、亲密的同学和家人, 来到了一个陌生的地方, 即使周围人潮涌动, 也难以抵消内心的空旷感。这种孤独并非简单的物理空间隔离, 更多的是心理上的隔膜, 是一种深深的不被理解和接纳的恐慌。孤独感的形成, 不仅仅是因为物理环境的变化。高职生的年龄特点使得他们对自我认同有着强烈的需求, 而他们的自我意识往往因为过度的自我批判而变得脆弱。他们担心自己无法和他人融入同一个圈子, 或者害怕自己的表现得不到他人的认可。这种种压力累积<sup>[1]</sup>, 便造就了一股强烈的孤独感。

### (二) 人际交往困难

高职新生在入学初期往往难以建立起稳定且亲密的社交关系, 原因是多方面的。首先是自身的社交技能未必成熟, 缺乏与人沟通和交流的技巧, 例如不知如何开始一段对话或者如何在群体中表达自己; 其次是学校环境的多样性, 来自不同地区、拥有不同习惯和文化背景的学生汇聚一堂, 这种多元化在一定程度上增加了沟通的难度。此外, 现代社会中的网

络沟通趋势也对现实生活中的 interpersonal 交流产生了影响, 许多学生更习惯于通过屏幕交流情感和信息, 缺乏面对面沟通的经验或技巧。当他们试图在现实世界中构建人际网络时, 这种习惯性的依赖往往会使得他们感到束手无策。

### (三) 缺乏团体意识

进入高职院校之前, 学生们通常处在一个相对封闭的学习环境中, 他们习惯于个人的竞争和成就。当他们跨入高职的门槛<sup>[2]</sup>, 面临的是一个需要团队协作和集体智慧的全新场景。许多学生未必能迅速地从个体主义转变为集体主义的思维方式。团体意识的缺失会直接影响到学生在集体生活中的表现, 他们可能会遇到配合不默契、难以承担团队责任、缺乏协同作战能力的问题。在一些需要团队合作的项目或活动中, 这种缺乏集体意识的状态将极大地限制他们的表现和成长。

## 二、团体心理辅导在高职生入学适应中的应用优势

(一) 帮助高职生解决浅层认知、情感、行为障碍问题

面临新环境, 不少高职生会出现迷茫、焦虑、自卑等情绪反应, 这些通常来源于对自我认知的不足或是对未知环境的恐惧。团体心理辅导通过设置安全的团体情境, 让学生在彼此的互动和分享中, 逐步明晰自我, 扩展对问题的认知, 并探索处理问题的新方式。在共情和支持的氛围中, 参与者能够更好地表达自己, 减轻内心的压力, 并找到解决困扰的途径。

### (二) 提高学生适应能力

高职生在入学初期面临学习、生活、人际交往等多方面的适应问题。在团体互动中, 他们能够观察和学习他人的适应策略, 同时团体领导者会介入提供专

业的指导。这样的机制不仅增强了学生处理个人问题的能力，也促进了他们在团体中的社会技能，包括沟通、协调、合作等。这些技能的提升，使得学生在后续的学习和生活中展现出更强的适应性和韧性。

（三）帮助学生形成积极自我概念，确保其持续反思

团体互动过程中，学生在同侪的支持下，能够正视自身的不足，同时认识到自己的潜能和价值。团体领导者通过设计不同的活动和讨论主题，指导学生进行自我认识和自我提升，这种不断的反思和自我调整，有利于学生建立积极的自我形象，增强自信心和自主性。学生在了解自我的同时，也更能够理解他人，形成良好的人际关系，为未来社会的融入打下坚实的基础。

### 三、团体心理辅导在高职生入学适应中的应用要点

（一）利用团体心理辅导提高学生环境、学习适应性

进入高职院校的新生，通常都会面对一个共同的挑战——适应全新的学习环境。这一适应过程，不仅关涉到个人的学习效率和成绩，更是影响到日后职业发展和个人成长的重要因素<sup>[3]</sup>。高职院校作为培养实用技能和专业知识的重要基地，对学生的自主学习能力、实践操作能力和理论与实践相结合的能力要求较高。又因其课程设置及实训环节独具特色，新生们需要经历一个从中学到高职院校的快速过渡期。不同于普通高中的教育模式，高职教育强调实用性和技能的培养。新生们需要清晰地认识到自己选择高职院校的初衷，这通常是为了掌握一技之长，实现职业梦想。因此，明确个人的职业规划，设定短期和长期的学习目标，是新生适应过程中的首要任务。高职院校的学习模式往往偏重实践操作和专业技能的培养。新生需要迅速适应这种通过动手实践来学习新知识和技能的方式。这包括在专业实验室、工作坊或者校外实习基地，通过实际操作来加深对理论知识的理解和运用。由于高职课程往往安排得较为紧凑，涵盖理论学习和实践操作两大块内容，新生需学会合理规划时间，保证学习和生活两方面的平衡。良好的时间管理能力不仅能够帮助学生应对日常的学习任务，还有助于减轻学习压力，提高学习效率。此外，掌握有效的学习方法同样关键。这不仅包括课本知识的理解和记忆，更重要的是培养解决实际问题的能力。新生需要学会主动探索和实践，比如通过小组合作解决问题、参加项目研究等方式，培养应用知识解决实际问题的能力。高职院校的教师大多数具有行业背景，他们的授课会结合大量的实例，有时授课方式更为灵活多变。新生需要调整自己的学习习惯，更加积极地参与课堂

讨论，主动提出问题，这是提高学习积极性和效率的重要手段。与此同时，教师还要设置团体辅导干预方案，并遵循对学生个体差异和集体需求的深刻理解。具体来说，首先，教师需要对高职新生进行初步的调查研究，弄清楚他们在学习适应上遇到的共性和个性问题。例如，有些学生可能难以适应快速变化的课程内容和教学模式，有的学生可能在时间管理和自我监督方面感到无所适从，还有的学生可能在人际交往和集体生活中感到困惑和挫败。教师应根据调查结果设计干预方案，这些方案应涵盖学习策略培训、时间管理指导、情感支持、人际沟通技巧训练等方面。对于学习策略，辅导可以包括如何有效地组织和吸收知识，如何参与课堂活动以及如何准备考试。时间管理方面，教师可指导学生如何合理规划课余时间，平衡学习与娱乐。情感支持则更多的是提供一个让学生释放压力、分享经验的平台，帮助他们应对新环境所带来的心理挑战。而人际交往技巧则重点培养学生的沟通能力和团队合作精神。此外，这一辅导计划还应该注重促进学生自我认识和自我成长。教师可以组织一些小组讨论<sup>[4]</sup>、角色扮演等活动，通过这些活动让学生理解自我，识别个人的优势和弱点，并教授他们如何将这些认识转化为实际行动，以实现个人发展。为确保方案的有效性，教师还需要设置反馈和评估机制。这不仅包括对学生适应状况的定期检查，而且也涉及对辅导活动本身的评估。学生可以通过问卷调查、个人日记、小组讨论等方式表达他们对各项活动的感受和建议，确保方案能够持续改进，更贴合学生的实际需要。教师在实施团体辅导干预方案时，需要强调过程而非结果，鼓励学生积极参与，并在过程中深化自我理解。通过这样的实践，学生不仅可以学会如何适应高职的学习和生活，更重要的是，他们在解决问题的过程中潜移默化地塑造了自己的人格，比如学会了坚韧、自信、责任感和同情心等优秀品质。

#### （二）网络使用过程团体心理辅导

随着数字技术的飞速发展，网络已经成为高职学生生活的一部分，他们通过互联网获取信息、社交与娱乐。然而，在入学初期，面对新环境的适应和压力管理，学生往往缺乏自制力，可能会出现网络依赖问题，这对学习和生活造成不利影响。因此，如何在高职新生入学阶段，运用团体心理辅导方法指导学生合理使用网络，已成为高校辅导工作的重要内容。网络作为一把双刃剑，既为学生的学习和生活带来便利，也带来了分心和沉迷的问题。在入学初期，面对全新的学术要求和生活环境，一些学生会倾向于使用网络作为缓解压力的手段。然而，无节制的上网行为会消耗宝贵的时间和精力，影响学生的学业成绩

和心理健康。因此,正确认识网络使用的双重作用,引导学生建立健康的网络使用习惯,对于促进学习效率 and 保障学生心理健康具有重要意义。团体心理辅导作为一种有效的辅导形式,可以在学生中形成支持性的环境,帮助学生分享经验、互相学习,并促进彼此之间的理解和支持。在团体辅导中,辅导员可以设计活动,使学生能够互相促进,共同探讨如何平衡网络使用和学业、生活之间的关系。具体实施过程中,教师要做好以下工作:第一,制定辅导框架。实施团体心理辅导前,应该明确辅导的目标、内容和预期成果。辅导框架应当包括对网络使用影响的分析、个体网络使用习惯的评估,以及改善策略的制定等。第二,开展分组讨论。分组讨论是一种互动效果良好的辅导方式。辅导员可以让学生进行自我介绍,并鼓励他们分享个人上网经历和观点,如何看待网络与现实生活的关系,以及他们所面临的困难与挑战。第三,设立目标与反思。通过团体活动,辅导员可以指导学生设立合理的上网目标,比如每天的上网时间上限、选择有助于学习和发展的网站和应用等。同时,鼓励学生进行日常的自我监控和反思,了解自身的上网行为模式。第四,引入角色扮演和情景模拟。角色扮演和情景模拟活动能让学生在安全的环境中体验不同的网络使用场景,并探索解决问题的策略。这些活动也可以加强学生的决策能力和自我控制力<sup>[5]</sup>。第五,运用正向心理学。通过正向心理学的原理,辅导员可以帮助学生认识到积极的网络使用可以带来的正面影响,比如拓宽知识视野、增进交流和合作,以及促进个人兴趣的发展。第六,定期追踪与评估。辅导过程中应定期追踪学生的上网行为和心理变化,并进行效果评估,根据学生的反馈调整辅导策略,确保辅导活动的有效性。

### (三) 职业生涯规划团体心理辅导

高职院校的新生们,带着对未来的无限憧憬和对职业生涯的茫然,在象牙塔的门槛上徘徊。他们刚刚步入成人的世界,既兴奋又迷茫,因为对职业选择的不确定,思绪如同一块未经雕琢的璞玉,急需被指引和雕刻。对于这群正处在职业生涯规划探索阶段的年轻人来说,及时的生涯规划指导显得尤为重要。生涯规划对每一个人来说都是一个终生的过程,尤其对于刚刚跨入社会大门的高职新生,这一过程显得尤为关键。缺乏正确的职业导向,新生们容易陷入无目标的自我循环,从而错失宝贵的青春和机会。因此,在高职新生入学伊始,学校应组织专业的生涯规划团体辅导,帮助他们进行有效的自我探索。生涯规划团体辅导首先可以通过一系列活动帮助学生认识自我,这包括了解自己的性格特点、兴趣所在、

价值观念以及个人的长处和短板。诸如个性测试、兴趣小组讨论和价值观工作坊这样的活动可以帮助学生更全面地了解自己,找到适合自己发展的领域。辅导团体会引导学生进行职业信息的探索和整合。在信息爆炸的时代,不乏关于职业发展的资讯和建议,但关键在于如何筛选和利用这些信息。通过专题讲座、行业分析会议、校友职业分享等形式,新生们可以获得行业趋势的第一手资料,从而使自己在选择职业方向时更有针对性。此外,职业规划辅导还会涉及实际操作技能的培养,例如简历写作工作坊、模拟面试和职场礼仪培训,这些实践性活动可以提高学生进入职场后的适应能力和职业竞争力。值得注意的是,尽管团体辅导能够提供通用的指导和帮助,但职业生涯规划终究是个人化的。每位学生的经历、愿景和潜力都是独一无二的,因此在团体辅导的基础上,配合一对一的职业咨询和指导,会使得生涯规划更加贴合个人需求。在这一过程中,不仅是学生需要主动探索,学校和教师也应承担起引导和教育责任。他们应该提供一个支持性的环境,鼓励学生探索多种可能性,同时也应帮助学生树立现实而务实的职业发展目标。家长也是不可或缺的参与者,他们需要理解和支持孩子的职业选择,而非单方面施加压力或期望。

### 结语:

高职生入学阶段十分迷茫、具有较强压力,因此院校必须积极开展团体心理辅导工作,帮助高职新生快速适应学习、生活环境,摆脱孤独感,加强其人际交往,同时高职院校团体心理辅导工作中还要帮助高职新生进行未来职业规划,才可使其平稳度过入学阶段,提升其学习适应性,为日后学习、工作、生活发展奠定良好心理与思维基础。

### 参考文献:

- [1] 程新颖, 缪丽珺, 王道君等. 团体心理辅导对小学生自信心干预的实证研究 [J]. 上饶师范学院学报, 2023, 43(04): 84-90.
- [2] 姜俞含, 闫尚琨, 赵昕仪等. 团体心理辅导与认知行为疗法对中学生数学焦虑的干预效果评价 [J]. 校园心理, 2023, 21(02): 77-82.
- [3] 袁园, 史雨轩, 仝宇光. 体育锻炼和团体心理辅导对初中生抑郁情绪干预研究 [J]. 教学与管理, 2023, (09): 62-65.
- [4] 肖外平. 团体心理辅导在高职生入学适应中的应用分析 [J]. 戏剧之家, 2019, (31): 183.
- [5] 王玉洁. 团体心理辅导在高职生入学适应中的应用 [J]. 广东轻工职业技术学院学报, 2019, 18(01): 66-69.