

# 大学生成长心理辅导策略及团体心理辅导的作用研究

陈丽 祝元明

(湖南工程职业技术学院, 湖南 长沙 410151)

**【摘要】**团体心理辅导现今已成为大学生心理健康教育的主要载体, 在提高大学生心理素质以及普及心理健康知识等方面有着极其重要的作用, 是进行大学生成长心理辅导的一种有效形式。本文在分别介绍团体心理辅导在新生入学教育、思想政治教育、职业生涯规划等大学生不同成长阶段的具体作用的基础上, 分析了团体心理辅导在其成长心理辅导中的应用策略。

**【关键词】**大学生; 成长心理辅导; 团体心理辅导; 策略

## 引言:

团体心理辅导是以团体的形式开展的心理辅导方式, 与个体心理辅导相并列。自从 20 世纪 90 年代初传入中国后, 国内高校心理咨询教师通过不同的开展方式及组织方法, 从不同的角度研究团体心理辅导对学生的心理素质的影响, 这些研究表明: 团体心理辅导对于大学生成长心理辅导有着显著的促进作用, 团体心理辅导改变了以往传统的讲课式教学, 通过老师与同学的互动以及同学之间的互动, 提高学生的兴趣, 让学生主动接受知识。然而, 我国团体心理辅导还处于起步阶段, 心理咨询教师专业水平较低, 对于团体心理辅导的形式、作用、内涵、应用等方面欠缺理论知识指导和实践培训, 在实际应用中不能最大化发挥团体心理辅导的优势。本文在分析大学生团体心理辅导作用的基础上, 对其在大学生成长心理辅导中的具体应用策略给出相关建议。

## 一、大学生团体心理辅导作用

### (一) 团体心理辅导在入学教育方面的作用

团体心理辅导让新生认识了班里的同学, 团体心理辅导活动是新生第一次真正意义上的全班范围内的沟通、交流活动, 帮助很多同学实现了与某些同学零交流的突破。团体心理辅导活动结束后, 大家的互动明显增多。很多平时看起来高冷的同学, 越来越展示出活泼、可爱和温暖的一面。团体心理辅导活动让新生学到了更多的沟通技巧, 新生对于和大家的交流是很向往的, 但是他们不知道在什么地点以何种方式进行交流, 团体心理辅导成了一个载体, 为他们提供一个可以表达自己、了解他人的平台, 让他们通过团体心理辅导学会如何进行人际交往, 学会主动积极地与他人交流, 学会倾听和赞美他人。参加

过团体心理辅导之后, 很多人会发现身边的同学也并没有像自己想象的那么“高冷”, 并没有自己想象的那么难以接近, 发现同学们会和自己印象中的形象不太一样, 很多人也很想和自己交朋友, 也很喜欢自己。团体心理辅导拉近了彼此的距离, 让同学们可以“促膝长谈”, 在大学初期就建立牢固的友谊, 同学们逐渐打开了自己, 人际关系也越发融洽。

可见, 新生班级团体心理辅导促进了新生之间的沟通, 增进了同学之间的友谊, 增强了班级的凝聚力, 形成了温馨的氛围, 打消了新入学的不适应感, 更好地适应新环境、新生活, 增加了同学在班级里的存在感, 同时优化了新生的心理品质。

### (二) 团体心理辅导在思想政治教育方面的作用

目前我国高等学校中, 大学生思想政治教育工作中的难点和重点是家庭经济困难学生和学业困难学生等特殊学生群体。

引导贫困生增强在大学本科生涯中学习、生活的信心, 通过身边同学的关心、感化逐步建立起对生活的信心, 团体心理辅导在两种不同学生群体中有着不同的应用, 从目前对我国诸多高等学校中家庭经济较为困难学生的心理健康研究结果来看, 贫困生的心理问题主要表现为焦虑、抑郁和自卑等。

开展针对性强的团体心理辅导, 针对不同类型的学生设计不同的团体心理辅导方案, 在团体心理辅导过程中, 引导学生参与到各个环节, 鼓励同学融入大家, 激励他们发表看法, 让他们通过团体心理辅导更全面、清楚、客观地了解自己, 真正做到自尊自信自强。

同时, 针对学业困难的学生, 要通过正确的途径引导他们走出困难。学困生和普通学生的差距不

是与生俱来的，是后天学习生活中的一些不良环境、不良习惯对其产生了不良的影响。针对学困生的团体心理辅导要充分挖掘他们身上的潜力，寻找他们身上的亮点，增强他们的自信心，再经过合理的引导，就可以解决他们的实际问题。

### （三）团体心理辅导在职业生涯规划方面的作用

团体心理辅导能够帮助学生明晰自身的职业生涯规划发展方向。团体心理辅导通过互动、职业性格测试等有效方式为迷茫不知所措的同学指点迷津，使这些同学能够清晰地知道自己想要达到的目标；同时也让同学们充分地了解了自已，了解自已有什么样的缺点，了解自身性格，明确未来职业发展方向。团体心理辅导对同学们职业生涯规划的制定有现实的指导意义。

团体心理辅导提高了同学的职业认识，团体心理辅导以喜闻乐见的形式向同学们宣传职业知识，让同学们在这个过程中了解自己职业的前景，以及行业的发展，使同学们能时刻关注自己的职业发展，提前规划。

团体心理辅导提高了成员的规划认知，团体心理辅导指导同学对职业生涯进行科学有效的规划，培养管理时间的能力，学习管理时间的技巧，有条理地度过大学生涯；同时指导同学根据自身的情况，及时调整规划，使职业生涯规划真正符合个人的需求。

## 二、基于团体辅导的大学生成长心理辅导策略

### （一）构建和谐集体校园生活，引领学生正向心理发展

高校如何保证学生团体心理辅导的正常进行，首先需要创建文明和谐的校园文化。和谐的集体校园生活，有利于学生学业情绪向更积极的方向发展。学生越能感受到积极的校园氛围，那么他的学习动机就越高，学业成就也会相应提升。学生产生压力后，心理健康教师及时对学生进行团体心理辅导，帮助学生积极投入到正常的校园生活学习中。在学习中，学生能积极面对学习困境，做好情绪管理，学会释放压力，稳定情绪，把握节奏，告别学习疲劳。在日常的校园生活中，学生能勇敢面对现实，用积极乐观的心态缓解生活压力，提高学生的人际交往能力。

文明和谐校园生活的构建需要全体师生的共同努力，从而保证和谐校园的可持续发展。构建和谐校园不仅需要注重浓郁的文化氛围和良好的学校风气陶冶学生性情，同时需要优美的学校环境、优质的学

习环境吸引学生学习。学校开办各种比赛，例如足球、篮球、羽毛球、乒乓球、排球等比赛，通过合作竞争的方式加深学生之间的交流，这些活动的开展一方面为了构建和谐校园，另一方面也为团体心理辅导进行铺垫。学校创建和谐校园帮助学生参加活动，学生发挥自己的特长，从而展现自己的能力，促进学生积极投入到校园的建设当中。最后面对和谐的校园生活学生通过自己的努力积极融入，展现了学生自己的能力，同时培养学生积极正向的心理发展，促使学生积极参与校园生活学习。

### （二）构建友好班级氛围，加深学生之间的联系

学生刚刚进入大学，随着周围环境的改变，新的班级新的同学都需要适应，学生就会产生一些压力，这种压力的产生就需要通过教师构建友好的班级氛围去帮助学生进行缓解，当然，我们在日常生活中，还要帮助学生加强彼此之间的联系，学生面对陌生的班级都会产生疑惑能否适应好新的环境，人际交往的同时也会产生一些问题，教师可以在日常学习生活中适当的帮助学生解决这些小问题，建立友好和谐的班级，通过班会的形式开展团体心理辅导进而促进学生心理的教育。

在班会之前，我们首先要通过给学生进行心理辅导了解学生面临的问题，这样才可以在开展班会的时候根据学生面临的问题进行针对性的辅导和帮助，通过之前的单独辅导我们了解到学生需要融入集体时面临着很多共同的问题。比如这是一个陌生的集体，学生之间都不熟悉，甚至在教学伊始还有很多同学由于没有融入集体导致成绩的下滑的情况。所以在大学阶段的教学过程中我们不仅要关注学生的课业，还需要帮助学生融入集体学习当中。在开完班会之后，很多同学都了解到学生自助与互助的重要性，学生需要自己主动融入班级的学习当中，同时学生在融入班级这个大集体时还要互助，在与同学的交往过程中学生要进行互相帮助，通过相互帮助学生了解自己所具有的作用，从而挖掘自身潜能以更好地融入班级的学习当中，在学习上学生之间进行沟通减少负担的产生，相互督促学习，在日常生活中学生相互帮助，减少学生由于日常生活所产生的压力。

### （三）利用成长辅导室，帮助学生解决心理问题

不论是在学习过程中或是日常生活中，不论是大事小事学生都可能或多或少地产生各种各样的压力。学习压力、就业压力、恋爱问题、人际关系等因素是

形成心理问题的主要因素,压力过大易导致学生产生心理问题,困扰着学生们的日常生活。面对这种情况就急需学校建立成长辅导室,帮助学生解决其在成长过程中遇到的各种心理问题,让学生有倾诉内心困惑和烦恼的地方。学生通过亲口诉说,表达了自己对生活的热爱,也大胆说出了自己在学业水平、人际交往和职业生涯规划等方面的困惑。心理健康教师有效发挥团体心理辅导在大学生心理健康教育中的积极作用,提升了学生们的心理保健意识,引导学生们关爱自己、关心他人。

在学生的日常学习和生活中,学生或多或少都会产生一些心理问题,这些问题有的学生能通过自身自主地解决,有些问题却需要通过外力的帮助进行解决,学校的成长辅导室刚好可以解决这些问题。当学生产生心理问题或者困惑时,我们可以让学生自行去成长辅导室去咨询。成长辅导室的老师会根据学生面临的问题进行开导,还可以帮助学生舒缓学习的压力,当然,在心理辅导的同时我们还可以渗透一些素质教育的内容,无形中帮助学生树立乐于助人的思想。随着乐于助人思想的渗透,学生也会有意无意地做一些力所能及的善事。通过成长辅导室的辅导和梳理,不仅排解了学生的难题、舒缓了学生的压力,还提高了学生的素质,促进了学生的全面发展。在面对日常生活中的问题时,学生就具备自主解决的能力,面对自身不能解决的问题就会及时求助教师,或去成长辅导室寻求帮助得到解决。这样学生就有更多的精力去学习和生活,也会更加积极向上。这样有助于学生在日常生活中发现自己存在的价值,积极投入到日常生活当中。

(四) 丰富团体心理辅导活动,促使学生心理健康

心理健康教师在团体心理辅导之前可通过海报、校园广播、校园网、校刊校报等各种宣传途径,让全体学生了解将要举办的团体心理辅导的主题和有关事项。在团体心理辅导过程中就可以添加一些活动,例如“知你识我”“对对碰”“连环自我介绍”“人椅”“信任跌倒”“戴高帽子”“互助按摩”等,使团体成员彼此信任、相互协助、提高团队凝聚力。通过团体心理辅导活动的开展,帮助学生及时缓解学习或生活中的心理压力,从而营造一个良好的学习生活环境,促进学生积极投入到校园学习生活中。

例如心理健康教师辅导学生讨论“高职生的人格”时,首先每位学生都具有自己的独立人格,而人

格是随着所处的环境变化和接受的教育变化而变化的。心理健康教师通过具体的活动,丰富学生的心理建设,培养更加健全的人格,面对生活中所产生的问题都能找出解决办法。其中教师在心理辅导的过程中通过一系列的问题提问或具体的活动,例如邀请学生参与如“解开千千结”“超人圈”“信任圈”等活动,在活动的过程中学生逐渐了解自己内心的心理活动,丰富的心理知识和团体心理健康辅导吸引学生的学习兴趣,缓解学生的学习压力,改善人际关系,解决生活中的问题。最后学生在丰富的团体心理健康辅导活动中,逐渐建立起与同学、与班级的联系,在人际交往的过程中学生能发挥自身的优势,更好地融入班级当中,掌握良好的心理状态,促使学生健康成长。

### 三、总结

团体心理辅导是一项行之有效的心理辅导形式,它需要教师有专业的知识和技巧。本文探讨了团体心理辅导作用及其在大学生成长心理辅导中的具体应用策略,希望在心理教育的帮助下,学生积极融入大学生活当中,重新燃起对学习的兴趣,积极投入到学习当中,心理教师在团体心理辅导的过程中,通过自身的专业技能和知识,同时配合学校开办心理咨询室帮助学生进行解压,从而促进学生培养良好的心理健康。

### 参考文献:

- [1] 郝文靓. 团体心理辅导对高校“四特生”心理幸福感的影响研究[J]. 开封文化艺术职业学院学报, 2023, 43 (01): 38-40.
- [2] 李喆君. 贫困大学生自我成长团体心理辅导效果研究[J]. 高教学刊, 2022, 8 (29): 60-63.
- [3] 郭乐, 曹馨月. 对高职院校辅导员开展班级团体心理辅导技能培训的实施途径研究[J]. 陕西教育(高教), 2022 (09): 88-90.
- [4] 宋昊, 罗少杰. 团体心理辅导对高校大学生成长的积极作用探究[J]. 科教导刊(下旬刊), 2020 (21): 165-166.
- [5] 李翠云, 汪立群. 成长中的群体与大学生团体心理辅导的三点要义[J]. 高教学刊, 2015 (15): 171-173.

本文系 2017 湖南省普通高等学校特色成长辅导室建设项目《“地质人奔跑吧”特色成长辅导室》的研究成果,项目编号: 17C31。