

基于“群体心理学”视域下强化大学生群体意识的路径探索

贺勇 袁倩

湖南科技大学，湖南省湘潭市，411100；

摘要：本文聚焦于利用群体心理学提高大学生群体意识。通过从众心理创建“共享空间”和“愿望娃娃”获得社会支持，通过团体动力学理论搭建自下而上的反馈体系、创建学生社区特色品牌增强学生共同内群体认同，以此强化大学生群体意识，改善大学生自我客体化现象和社交焦虑，促进学生心理健康发展，提升心理育人实效性，助力培养高素质社会型人才。

关键词：群体心理学；群体意识；心理育人

DOI：10.69979/3029-2735.25.11.041

心理学上的“群体”是指在个体可以影响群体的情况下，更强调个体的心理和行为会受到群体氛围、群体压力、群体凝聚力等因素的影响，从而产生独特的心理现象的集合。借助群体心理学理论从不同角度剖析高校学生群体心理，进而探索增强大学生群体意识的实践路径。

1 高校学生群体的心理现状特点

21世纪互联网高速发展、新媒体运营模式发生深刻演变，以及诸多复杂因素的综合影响，大学生呈现出一系列具有显著群体性特征的心理特征。

1.1 群体认同感下降

实践发现，当学生个体意识对于群体活动的认知不够正向时，个体存在着不配合、抗拒集体活动的心理，即使参与到群体当中，也并不能全心全意投入，因此对集体活动的开展存在着阻碍作用。而当学生个体参与到自己感兴趣的群体时，又表现出积极主动的态度，想要通过自己的力量建设集体进而实现自身价值。

互联网高速发展的时代，社会矛盾容易通过网络被放大，这种不认同感在互联网日新月异的发展中可能被激化。谢莹（2020）研究发现部分大学生通过网络看到社会负面新闻并受负面观点影响之后，容易出现极度愤怒冲动的心理情绪，甚至做出某些偏激行为；亦有部分大学生看到负面信息之后，对社会产生极度失望心理，选择用消极方式对待，丧失了奋斗精神与动力^[1]。多样化多角度、差异化指数性的数据信息涌入大学生群体，大学生对于群体和一些特定观念的认同度可能不断下降，进而伴随产生集体意识的降低，甚至产生极端个人

主义，因而提升大学生群体认同感至关重要。

1.2 自我客体化现象普遍

自我客体化是指个体将自己视为一个客体来进行观察和评价的过程，即个体将自身看作是被他人审视、评价和判断的对象，而不仅仅是作为主体来体验和行动。孙惠梅（2023）指出大学生自我客体化对其心理健康具有负面效应^[2]。大学生普遍存在不自觉将自己放置在集体环境中，在意他人对自己的评价。甚至为了自己在他人眼中的形象去做一些自己本不愿做的事，导致自我客体化的形成。

探究其原因，一方面，大学生正处于自我意识快速发展并逐渐成熟的阶段，他们试图通过他人的评价来构建和完善自我概念。根据美国心理学家埃里克森的人格发展理论，大学生处于“自我同一性对角色混乱”的阶段。在这个时期，他们需要通过与他人的互动和他人的评价来确定自己是谁，自己的价值观和角色是什么。另一方面，大部分学生都意识到大学是通向社会的过渡阶段，他们深知他人评价可能会影响自己未来的发展。无论自己的未来发展选择如何，一个优秀向上的形象都可以起到好的作用。因而也会陷入和同龄人比较的漩涡之中，进而更加在意自己的形象，使得自我客体化成为当代大学生普遍存在的现状。

1.3 社交焦虑程度上升

调查研究表明，很大一部分大学生存在社交焦虑，在面对社交活动时，会感到过度紧张和不安。比如在参加聚会的时候，他们可能会一直担心自己的表现，害怕自己说错话、做错事，或者担心别人对自己有不好的评

价。探究其产生的原因，从客观上来说，可能是在童年时期经历过一些原生家庭的影响，而导致对于某些特定场合或者任何场合产生不同程度的焦虑，或者是父母对于自己的高期待也会让学生产生自己不能出错，必须保持完美的焦虑；其次，在如今社交媒体高速发展的时代里，每个人都有自己在社交媒体上的形象，也就是“人设”，所以人们对自己在公共场合的要求不断提高，进而产生畏惧社交的情绪。主观上来说，部分学生本身性格就很内向，他们更倾向于由内而获得放松和愉悦，社交对于他们来说就是一种很消耗能量的活动；又亦或是，某些学生存在完美主义的倾向，他们希望自己可以在社交场合达到自己想象中的完美的要求，但如果一旦发现自己可能达不到这种完美的标准，就会产生焦虑情绪，害怕他人的负面评价，进而在反刍思维里越陷越深，导致社交焦虑程度不断上升。

2 群体心理学理论应用于强化大学生群体意识的探索

2.1 在从众心理的驱动下获得社会支持

在群体生活中，个体在从事某一活动时，经常会按照群体大多数人的意见行事。这就是从众现象，也称从众行为^[3]。从众行为也就是“羊群效应”，即在群体的影响下，个体放弃自己的意见或主张，改变自己的行为转而去与群体中的大多数保持一致。究其原因，第一个是因为在面对未知时，个体往往会想要去跟从大众，认为大众是因为掌握了某种绝对正确的信息而做出了统一的决定，所以跟从大众去做损失最小的决定，就像经济学家西尼尔说的“人们总是妄图以最小的牺牲获得最大可能的财富”，第二个就是他们认为当和群体做出同一个决定时，即可得到群体的认同，被群体接纳，得到群体的肯定，进而得到一种归属感和安全感。而当他们的思想和观点和群体保持一致时，他们就会认为自己得到了群体的支持，研究结果显示，来自社会以及群体的支持是缓解情绪问题的关键因素，较高的社会支持能够使个体在负面的生活事件与恶劣情绪之间进行调和，有利于缓解个体负面的情绪和焦虑、抑郁等心理症状^[4]。即一个个体所拥有的社会支持越多，就可以更好的面对各种压力和挑战，也有利于个体的自我发展。社会支持可以从三个方面来描述，一是个体从客体环境中得到的物质方面的客观支持；二是个体在客体环境中得到的精

神方面的被尊重、被在意的主观支持；三是个体对客体环境提供的物质和精神方面的支持的利用度，即个体对所感知社会支持的程度^[5]。可以通过利用大学生的从众心理，从社会支持理论的三个角度出发，采取针对性的措施改进强化大学生群体意识。

2.2 基于团体动力学理论增强共同群体认同

团体动力学理论是指把团体作为一种心理学的有机整体，在整体水平上探索团体行为或人的社会行为的潜在动力。其核心要点旨在探索团体发展的规律，团体的内在动力，团体与个体、与其它团体以及与整个社会的关系等。团体动力学强调的是三个方面：①团体内部自发的凝聚力。针对这个角度，群体应该选择适合且高效的领导者，设计多样化特色活动，通过这样的方式来增强团队内部的自发性和归属感；②团体成员与成员之间的互动。例如领导者在活动中应引导成员进行活动心得分享交流，以此来加强成员之间更深层次的了解，使成员感受到自己在团体中的存在感和成长；③团体对成员行为和心理的影响。我们可以组建一些有特定目的的团体，使得成员在特定的团体中找到共同爱好者，推动成员自身发展与成长。

当个体感受到团体的力量时，对于群体的认同感会提高，这种认同感的提升会使个体能构建出一个水平更广的上位群体概念“我们”，从而将内群体扩展到更广泛的群体中。促进个体对更广泛“我们”身份的认同，有助于构建和强化集体认知，在教育实践中，通过重新分类建立共同的上位群体，学生在认知上逐渐将自己与他人融入共同体，这不仅会促进群体间的互动，还在情感和行为上进一步增强了对共同体的认同^[6]。

3 群体心理学理论融入强化大学生群体意识的实施路径

3.1 利用从众心理获取社会支持

3.1.1 创建“共享空间”

(1) 创建理念

在“共享空间”中，有形的物品例如书本、闲置物品；或是无形的例如某种学习方法或某个生活小技巧，都可以实现共享，打造一种新型的、共享性质的“跳蚤市场”。利用这种方式，使资源可以更高效的被利用，利用从众效应，“共享空间”可以进一步刺激大学生参

与集体获取社会支持。

(2) 创新设计

设计“共享公示榜”，在榜单上大家可以看到共享较多的物品是什么，而在从众效应下会有更多人想要去共享同一个物品。就像微博热搜榜一样，热度高的话题会被更多浏览的人点击。例如：共享的物品是有形的四六级语法书，我们可以把借阅次数公示出来，当大家看到这本书的借阅次数很多时，也会跟随大众进行借阅，推动过级率提升。其次，还可以开设“共享小课堂”，由不同专业的同学们进行各自专业实用内容的小课堂分享；同时，也可以定期开设主题心理辅导，针对同学们进行开放报名。当大家看到有更多的人参与到“共享小课堂”之中，从众心理也会激发更多的同学参与进来，进而提升学生表达能力和自信心，同学们也更容易感受到群体当中其他同学对于自己产生的积极影响，进而产生一种被社会所支持的感觉，这种良好反馈会使得同学们的群体意识得以增强。

3.1.2 传递“愿望娃娃”

(1) 设计思路

从众心理会使个体想要和群体做同样的事情，进而感受到被在意、被支持，进而提升自信心，缓解负面情绪。但是不可避免的每一个人都会面临困难，基于这个需求，我们可以在学生社区中设计“愿望娃娃”传递站，每个人都可以放置自己的“愿望娃娃”，也可以实现别人的“愿望娃娃”，在传递的过程中给予支持和感受支持。

(2) 传递路径

通过“愿望娃娃”传递站，每个人都可以把自己的烦恼和心愿写在一个娃娃背景的便利贴上，例如，当你犹豫是否要去参加某个活动，此时你可以将“我是否应该去参与某某活动？”写进“愿望娃娃”里放进传递站，作为交换，你也要去实现传递站里别人的一个“愿望娃娃”，若其中有一个“娃娃”是“我不知道怎么去拒绝别人？”，那你只需在便利贴的背面写下你对于这个问题的解答即可。通过交互，“愿望娃娃”就可以一直传递下去。

通过这种传递可以使参与者都感受到自己处于同学群体的关心当中，感受到社会支持。当学生们真切地感受到来自群体中的支持时，这种力量会使个体深切地体会到自己并非孤立无援。在这种积极氛围的围绕下，

个体内心会更加的自信和充满勇气，以更加乐观的视角看待自己，相信自己能够克服困难、实现自身价值，塑造更积极向上的人生态度和自我认知。

3.2 通过团体动力学理论增强共同内群体认同

3.2.1 搭建自下而上的反馈体系

(1) 创新设计

团体动力学理论是探索群体行为或人的社会行为的潜在动力，而自下而上的反馈体系的形成会使得个体看到自己的想法被重视，进而使团队产生更强的凝聚力，加强个体对群体的认同感。学生群体中本身存在的自上而下的反馈体系导致学生群体经常性处于非主动的参与集体活动，对于集体活动的关心程度也越来越低。搭建自下而上的反馈体系，通过主要学生干部和党员进行反馈，真正做到将学生的“心声”和诉求反馈到位。

(2) 实施路径

搭建自下而上的反馈体系，要先明白学生群体内共同的目标与愿景，通过党员、主要学生干部以及每个最小单位的管理者例如寝室长，深入到学生群体中，站在学生角度定位学生的真正诉求，然后向上反馈，上层领导老师可以根据诉求确定问题解决方案，这个方案必须得到学生群体的认同，学生群体便会把上层领导老师融入“共同内”，进而更积极、更主动的参与到群体的建设中去，最终形成群体内共同的利益和凝聚力。当学生群体对于外界的界限通过一件件事情进行放大时，将领导老师等群体不再放在对立的位置，而是“我们”的一部分，就会不断提高学生的群体认同感。

3.2.2 创建社区特色品牌

(1) 创建意义

团体动力学强调团体为个体提供一种动力，这种动力对团体中的个体起到促进作用：团体内部自发的凝聚力、团体成员与成员之间的互动以及团体对成员的行为和心理的影响。创建学生社区品牌可以使学生社区具有更强的归属感，使社区中的学生个体受到鼓舞，更加积极建设团体。

(2) 建设路径

一个合适的社区特色品牌文化，将会对社区中的个体起到积极的潜在动力作用。建设一个合适的社区特色品牌，首先要确定品牌定位，深入学生社区进行调研，挖掘学生群体的共同特点和爱好，最大程度的找到学生群体合力的出发点，激发社区内学生个体的参与动力和

积极性。设计品牌短期目标和长期目标，短期目标是容易实现的，而每一个短期目标的实现，都会不同程度上激发成员们的主动性，进而为长期目标的实现奠定基础，短期目标和长期目标的实现都可以推动社区特色品牌文化建设，进而强化学生社区中的群体意识。

本文借鉴群体心理学相关理论，利用学生从众心理获取社会支持、通过团体动力学理论加强共同内群体认同来强化大学生的群体意识，为高校学生工作提供具有创新性和可行性的思路与方法，努力培养出一批适应社会复杂环境、具备健全人格、团队协作精神与创新能力的高素质人才，服务社会发展需求。

参考文献

- [1] 谢莹. 网络时代大学生心理健康理论与方法 [M]. 南京大学出版社: 202012. 361.
- [2] 孙惠梅. 大学生自我客体化与心理健康的关系：自我接纳的调节作用及干预 [D]. 青海师范大学, 2023. DOI

- I: 10.27778/d.cnki.gqhz.2023.000692.
- [3] 张敏, 刘雪峰, 郑福胜. 大学生从众心理与行为的研究与分析 [J]. 现代教育科学, 2009, (07): 123-125.
- [4] 黄彦菲. 社会支持理论视角下高校班级辅导员新生工作定位探析——以中国人民大学为例 [J]. 北京教育(德育), 2023, (Z1): 152-156.
- [5] 贺泉莉. 基于社会支持理论的高校“一站式”学生社区心理育人探索 [J]. 广西教育, 2024, (06): 82-85.
- [6] 沙景荣, 普琳洁, 申莎, 等. 大学生同伴互助情境下的共同内群体建构与心理机制 [J]. 民族教育研究, 2024, 35(06): 118-128. DOI: 10.15946/j.cnki.1001-7178.20241231.004.

课题：湖南科技大学 2024 年校级思想政治工作精品项目：“清风入室·相伴成长”——大学生寝室文化与人际关系建设，编号 I24008。