

团体心理辅导在高校新生入学教育中的应用研究

李颖前

湖北职业技术学院 湖北 孝感 432000

摘要: 当前, 高校新生入学教育虽已逐步受到重视, 但依然存在形式单一导致参与度和兴趣度低; 内容虽广但深度不足, 难以满足学生个性化需求; 适应性支持体系不健全, 难以有效帮助学生度过适应期等问题。本研究聚焦于团体心理辅导这一在学生群体中广受欢迎且成效显著的思想教育新形式, 旨在通过实践探索, 构建一套契合高职院校新生入学教育实际需求、高效且具有可操作性的团体辅导模式。不仅为新生提供更加贴近实际、深入人心的教育体验, 也为高校在新生入学教育领域的创新与发展提供理论支持与实践指导, 开启新生入学教育形式与操作方法的新篇章。

关键词: 团体心理辅导 高校新生 入学教育

团体心理辅导, 作为一种并行于个体心理辅导的心理干预模式, 自 20 世纪 90 年代初引入中国以来, 便在国内高等教育体系中占据了重要位置^[1]。该模式通过构建互动性强、参与度高的团体环境, 旨在深化心理健康知识的普及, 强化大学生心理素质, 有效应对心理困扰, 塑造健康人格, 并激发个人潜能, 特别是在指导人际互动方面展现出显著成效。它摒弃了传统单向灌输的教学方式, 转而采用师生间、生生间的多维度互动, 极大地提升了学生的主动学习兴趣与知识吸收效率。

部分高校新生群体在入学初期面临着前所未有的多维度适应挑战。这些挑战涵盖了环境适应的艰难、学业压力的激增、人际网络的重建, 以及自我认知与定位的深刻调整, 构成了对新生心理健康、学业成就乃至未来人生规划的严峻考验。若这些适应性问题未能得到及时且有效的解决, 不仅会影响新生的短期心理状态, 还可能对其长远的个人发展轨迹造成深远影响。

尽管当前高校对新生入学教育的重视程度有所提升, 但依然存在: 教育内容趋于泛化, 缺乏针对新生实际需求的深度与个性化关怀; 教学方法多依赖于讲座、手册等单向信息传输手段, 忽视了学生的主体性与互动性, 导致教育效果受限, 难以触及并解决学生深层次的心理适应难题。鉴于此, 本研究创新性地将团体心理辅导融入高校新生入学教育体系, 紧密贴合新生面临的具體挑战, 通过构建支持性团体氛围, 鼓励成员间的相互支持、经验分享与情感共鸣。这一过程不仅增强了新生的适应能力, 还促进了其心理健康的积极发展, 为高校新生适应教育提供了一种更为科学、有效的实践路径。

1. 高校新生入学教育现状分析

目前, 高职院校在新生入学之后通常会进行一段时间的入学教育, 入学教育的形式除了军训是以实际操练为主以外, 其他的入学教育形式大都以讲座的形式开展, 例如专业认知教育、心理健康教育、安全教育, 诚信感恩教育等等。新生在入学之后往往都会出现适应性问题, 然而以讲座形式开展的入学教育很难帮助新生顺利度过适应期^[2], 在新生中的反响也不是很好, 不能达到预期的效果。

据调查显示, 新生入学教育主要存在以下问题: 一是教育形式单一, 超过 80% 的新生表示, 除了军训外, 其他入学教育主要依赖讲座形式进行。尽管讲座在信息传递上具有高效性, 但近 60% 的受访者认为这种单向灌输的方式缺乏互动性和针对性, 难以激发学习兴趣。实地观察发现, 讲座期间学生注意力分散现象普遍, 互动环节参与度低, 影响了教育效果。二是内容覆盖面广但深度不足: 虽然专业认知、心理健康教育、安全教育、诚信感恩教育等内容均有涉及, 但大部分学生反映这些内容过于宽泛, 未能深入解决他们在实际生活中的具体困惑。三是适应性支持不足: 约 75% 的新生表示在入学初期遇到了学习、生活、人际关系等方面的适应性问题, 但仅有约 30% 的学生认为现有的入学教育对其解决这些问题有实质性帮助。部分新生在面临适应障碍时, 由于缺乏有效的指导和支持, 往往选择自我消化或寻求非正式渠道解决, 增加了心理压力。

2. 团体心理辅导在高校新生入学教育中的核心作用

2.1 加速大学新生入学适应进程

团体心理辅导作为高校新生入学教育的重要组成

部分，其独特优势在于通过构建互动性强的群体环境，促使新生在相互介绍与分享中增进了解，打破初入校园时的隔阂与陌生感。这一过程不仅促进了学生间的人际交往，还强化了他们的感恩、责任等积极情感，并培养了自律的行为习惯。尤为重要的是，团体心理辅导能够有效激发新生的集体归属感，使其对即将展开的大学生活充满期待与信心，从而显著缩短入学适应期，促进新生快速融入并全身心投入到大学的学习与生活中。

2.2 针对共性问题实施精准干预

鉴于大学新生在心理发展阶段具有相似性，他们在学习、生活、人际互动、自我意识及情感管理等方面所遭遇的挑战往往呈现出普遍性与规律性。团体心理辅导以其开放、活泼的形式，对新生具有高度的吸引力，能够高效汇聚学生参与热情。在团体活动中，成员间既是受助者也是助人者，通过多向学习与模仿，学生得以从多元视角审视自我，理解他人，共同解决普遍性困惑，如学习压力、人际冲突等，实现心理成长与自我提升。

2.3 强化班级凝聚力与和谐氛围

班级作为大学新生初入校园的重要社会支持系统，其凝聚力的强弱直接关系到学生的归属感与幸福感。团体心理辅导在新生班级初创阶段扮演着至关重要的角色，它通过营造安全、包容且支持性的心理环境，鼓励学生间进行深度互动与情感交流。一系列精心设计的团体活动，如团队协作游戏、角色扮演与情感分享等，不仅促进了学生间情感共鸣与相互理解，还教会了他们在团队中有效沟通、协作及解决冲突的技巧。这一过程不仅加深了班级成员间的情感纽带，还逐步构建起基于信任与共同愿景的班级文化，为班级的长远发展与学生的全面成长奠定了坚实基础。

鉴于我校学生活动常以班级为单位，本案例聚焦于一个典型行政班级，规模约为 40 人，旨在通过精心设计的团体心理活动，促进新生快速融入校园环境，构建积极向上的班级氛围。

2.3.1 团体名称：“启航·新生环境适应训练营”

活动场地：选用一间桌椅灵活配置的大教室，预先将桌椅移至四周，中央留出开阔空间，以便于各种互动活动的展开。

2.3.2 活动流程与方法：

1) 开场导入与规则说明

在新生入学的温馨时刻，活动指导者（班主任或辅导员）集合全班同学，简要介绍今晚活动的主旨，同时明确参与要求与四大核心规则：全神贯注、真诚表达、

无条件接纳、严守秘密。以此奠定活动基调，确保每位同学都能在安全、信任的环境中参与。

2) 破冰游戏——“寻找有缘人”

活动开始前，指导者的指导语：“各位同学，从现在起，我们将在一起度过 3 年的大学时光，全班同学来自十几个省市，他们都是些什么样的人？我能和他们成为朋友吗？别人是怎么打算度过这三年大学生活

1. 设计四个贴近生活的小问题（如星座、兴趣爱好、最喜欢的颜色、动物等）引导每位同学独立思考并记录下自己的答案。

2. 随着“开始”口令的响起，同学们在教室内自由移动，寻找与自己答案相匹配的“有缘人”。

3. 成功匹配后，双方握手、自我介绍并签名留念，鼓励至少与两位异性同学互动，增强跨性别交流。

4. 五分钟时限内，看谁能收集到最多的签名，体验团队合作与社交的乐趣。

5. 游戏结束后，通过分享环节，探讨过程中的感受与收获，加深彼此间的初步了解。

让我们怀着真诚地理解他人的心情，尽可能多地和同学握手，请注视他人，面带微笑，说一声：“你好，我是 XXX……”

这时，学生们开始在教室里自由走动，遇到同学就停下来握手，然后继续走动，尽可能争取机会与每位同学握手。并且遇到与自己的星座、兴趣爱好、最喜欢的颜色、动物一致时，便相互签名。指导者宣布“暂停”后，所有同学回到自己的座位。接着便进入分享环节，主要围绕以下问题，并请代表进行分享。

1. 拿到了多少同学的签名？

2. 你是如何获得他们的签名的？

3. 你记住了其中几个人？

4. 印象最深刻的人是？

5. 你有什么感受？你有什么收获？

通过交流，找到了许多共同的兴趣爱好，关系进一步密切，为以后成为好友奠定了基础。

3. 非言语沟通挑战——“生日排排队”

指导者引导同学们以肢体语言为媒介，按生日月份及日期顺时针排列成圈。在指导者的左边是起点：1 月 1 日，右边是终点即 12 月 31 日，全过程所有人不能说话，只能用肢体语言交流，当所有人都清楚规则后便开始进行活动，如果有人站错位置，要做一个小表情作为惩罚。通过本次活动锻炼同学们的非言语沟通能力，并且通过此活动，按照顺时针顺序，依次 8 人为一小组，

共分成 5 个小组，大家通过手势投出信任票，选出小组长。此环节不仅锻炼了非语言沟通能力，还通过自然的分组机制，为后续小组活动打下基础。分组后，各组成员通过手势投票选出小组长，增强了团队凝聚力与领导力。

4. 滚雪球式自我介绍

小组成立后，组长带领小组成员进行滚雪球式的自我介绍。每人用一句话介绍自己，一句话中必须包括姓名、来自的地方、个人特征。如 A 说“我是来自安徽的性格比较内向的汪同学”。下一位同学 B 说：“我是来自安徽的性格比较内向的王小明旁边的来自陕西的酷爱读书的刘涛”。依此类推，每个人都必须从说起。这时，只见 8 人团体成员距离很近，听的很认真，边听边记忆，并且表现出对他人介绍的极大兴趣。而且当一位成员记不起太多信息时，全体成员一起帮助他，当最后第 8 个人介绍完毕，全组为他鼓掌用以鼓励。此时指导者情每一个小组出一个代表，把全组成员一一向班内其他小组成员介绍，并谈对活动的感想。同学们一般对在短短几十分钟内，认识 7-8 位朋友感到高兴和新鲜。

5. 深度交流——“畅谈大学生活”

接着，指导者让他们交流一下高中时代最快乐的事情或最不愉快的事情，通过回忆的方式，使学生意识到自己现在的角色已改变，以克服角色突变带来的同一性紊乱。通过交流，找到了许多共同语言，关系进一步密切。再请每个成员在小组内谈自己来学校的感受及对今后学习生活的打算和计划，有的成员深思熟虑有明确的计划，有的人未好好考虑，交流过程中，相互启发。每位成员怀着对发言者的尊重，认真倾听、相互启发、相互学习。每人 2-3 分钟左右，然后请每个小组派一个的代表将大家的打算归纳后在全班发言。各组有各组的精彩之处，让全班同学分享。

6. 创意呈现——制作海报

小组成员携手创作海报，共同为小组命名、设计口号，展现了团队的智慧与创意。有的小组取名为“八仙过海”，用一副简易地图标记出成员所在之地，有的小组根据成员的特征，取名“非常 6+1”，还有的套用当下流行“啊对对队，你说的都对！”这一过程不仅加深了

成员间的默契，也激发了团队荣誉感。

7. 互动问答与情感升华

全班同学围坐一圈，就自己最想了解的问题向指导者提问。比如学制、上课时间、任课教师等，指导者一一回答。加强了师生之间的了解，增加了亲切感，也使学生多一些对学校生活的了解。全班齐唱歌曲《倔强》，用歌声表达对未来的期许与决心。每位同学写下对未来及班级的祝福和期盼，并且纷纷贴到黑板上，摆成一个爱心的形状，共同见证这份集体的温暖与力量。最后全班同学到屏幕前合影，定格住一张温馨的全家福。

活动总结：短短两小时的“启航·新生环境适应训练营”，不仅让新生们在轻松愉快的氛围中结识了新朋友，更在互动中学会了沟通、合作与自我表达。根据马斯洛需求层次理论，人有社交的需要，归属和爱的需要，部分学生想拥有朋友，却缺乏人际交往的技能。这次活动不仅满足了学生社交与归属感的心理需求，也为他们未来的大学生活奠定了坚实的人际基础。根据埃里克森的人格发展八阶段理论，处于成年早期的大学生，需要建立稳定的人际关系，避免孤独。短短的两个小时，不知不觉过去了，每个人获得了在日常生活中需要经过较长时间才能获得的信息，交了朋友，增加了互相了解，促进了班集体的形成，以及班级同学之间的亲密感。班主任或辅导员老师参加活动后也对学生有了更多的了解，选择班干部就更有针对性了。

参考文献：

- [1] 钱玉婷. 高职院校学生团体心理辅导开展现状及成效研究[J]. 湖北函授大学学报, 2018, 31(13): 69-70.
 - [2] 樊富珉著. 团体心理咨询[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005. 05.
 - [3] 杨丽丽. 团体心理辅导对中职升高职大一新生学校适应的干预研究[D]. 广西师范大学, 2021. 项目基金: 本文为湖北职业技术学院科研项目“团体辅导在高职院校思想政治工作中的应用”(2023B20)阶段性研究成果。
- 作者简介：李颖前（1988—），女，湖南岳阳人，教育硕士，湖北职业技术学院教师，研究方向：思政教育。