

文章检索

特别专题

组织机构

专家库

您的位置: [首页](#) >> [论文库](#) >> [青少年生理与心理研究](#)

团体辅导在大学新生心理健康教育中的运用初探

最后更新: 2008-3-13

[内容提要] 大学新生面临着生活适应、人际关系、学习与自我意识等心理问题,通过团体辅导对大学新生心理健康进行教育可以帮助大学新生建立良好人际关系、熟悉与适应环境;了解自我、悦纳自我;加强新生感恩意识、责任意识,培养主动、自主的行为习惯;加强新生团队意识、合作意识,促进高凝聚力的大学班集体的形成。

[关键词] 团体辅导; 新生; 心理健康教育

一、引言

团体辅导(group counseling)是在团体情境中提供心理帮助的一种形式,它以团体为载体,让参加成员互相交往,通过一定的活动形式与人际互动,相互启发、诱导、支持、鼓励,令成员在互动体验中成长、学习和改进其观念、态度和行为方式(吴增强:《现代学校心理辅导学》,上海科学技术文献出版社1998年版)。团体辅导最大的两个特点是经济性与高参与度:其一次可以对一个团队实施,相对“一对一”的心理咨询面谈消耗较少的人力资源,缓解当前高校心理健康教育师资不足与扩招后学生人数急剧增加之间的矛盾。同时,采用团队活动的形式,开放、活泼、生动的辅导方式,对大学生的吸引力更大,具有高参与性、互动性和实效性的特征。具体辅导过程中,参与者在资源分享、真实场景、群体互动、归属体验的条件下,大致经历热身、凝聚、探索与结束四个的发展过程,在不同的阶段完成不同的任务和内容,最终达到促进心理健康的效果。

20世纪90年代后,我国学校教育开始尝试心理辅导课。但由于基层学校贯彻执行教育部文件精神不具体与自身客观条件限制等各方面原因,全国目前只有少数省市部分高中开展了真正意义上的心理健康教育。中学心理健康教育普遍流于形式,心理健康教育的工作与科学的规范和标准相去甚远。多项调查研究结果均显示各地区中学生心理健康状况均令人堪忧,且健康水平呈逐年下降趋势(张敏、王振勇:

《中学生心理健康状况的调查分析》,《中国心理卫生杂志》2001年第4期;刘恒、张建新:《我国中学生症状自评量表<SCL-90>评定结果分析》,《中国心理卫生杂志》2004年第2期;谭晖、储海宝、袁仁曦:《上海市1036名中学生心理健康状况及人格类型》,《中国学校卫生》2004年第1期;吕杰、王丽敏:《哈尔滨中学生心理健康状况调查》,《青年研究》2001年第2期)。在以升学率为衡量教育成果的

环境中，中学生的心理问题被学业的压力所掩盖。但其为大学生出现的心理问题和由此引发的行为问题埋下了负面伏笔。因而，中学心理健康教育的缺失与不足使得大学新生的心理健康教育显得尤为重要。

大学是人生的重要阶段，学生在此期间需要完成基础专业学习、综合能力锻炼、自我人格与个性发展等全方面任务。新生入学的第一个过渡是顺利开展大学生活的基础阶段，新生需要做到在生活上自理、在学习上自觉、在日常行为上自律及在思想上自我教育。健康的心理状况则是所有这些活动的前提条件。然而，研究显示有19.96%的大学新生可能存在严重的心理健康问题，其中29.68%的学生可能正在被某种心理问题所困扰（李晓波、谢钢、沈雪妹、张世兵：《大学新生心理健康状况调查及教育对策》，《江苏大学学报〈高教研究版〉》2005年第5期）。而另一项研究则显示有2.1%的新生有自杀倾向（陈华峰、章坤：《大学新生心理健康状况调查分析及对策研究》，《邵阳学院学报〈自然科学版〉》2005年第2期）。可见，在新生中开展心理健康教育已经成为了一项迫在眉睫与势在必行的工作。大学新生心理健康教育不仅可以帮助化解中学阶段留有的心理隐患的学生，也为保证大学本科、研究生及未来的心理健康水平提供一个重要前提，并进一步促进其整个人生的健康全程发展。

二、大学新生主要面临的心理问题

1. 生活适应问题

大学新生需要适应的环境主要包括校外环境和校内环境。对城市社区环境而言，大部分大学新生需要面对地域环境与文化差异的冲击，他们在语言口音、饮食口味，住宿环境等方面都需要面对较大变化。他们远离家乡，感受新的地域文化，会存在一个再社会化的过程，这在跨南北地域界限的学生身上表现得较为明显。对校园环境而言，一些缺少独立生活能力与住校经历的学生适应困难，而军训活动也会给身体素质不佳的学生带来冲击，加重其不适程度。在正式开始大学生活后，部分新生在无人监管的环境中，养成懒惰散漫、饮食习惯不当、作息无规律、上网成瘾等不良嗜好。所有这些大学新生环境适应不良和生活习惯中的问题都必然会直接影响其学习和生活。

2. 人际关系问题

大学新生面临着维持已有人际关系与发展新人际关系的社交任务。在尚未建立新的人际关系前，新生可能会过度留恋中学朋友、沉迷于过去经历。对新生而言，新同学在社会心理和行为方式等方面具有较大的异质性，新的师生关系、异性关系及寝室关系也更加复杂，这些都对新生的心态与方法提出考验。但在心态上，他们会有渴望交往与拒绝回避的冲突心理，存在着自我中心与依赖他人并存的心理特点。在人际交往技巧上，一些原本就缺乏人际交往能力的学生在离开父母来到大学这个大环境后，交往障碍日显突出，他们在克服羞涩主动交往、选取适合交谈话题、倾听他人自我表露、共情移情等方面存在困难，因而容易产生孤独与自卑的心理问题。另一部分新生把过去人际交往的观念和方法带进大学，不懂人际交往的尺度，在出现人际矛盾与人际冲突后缺乏应对能力。同时，研究显示贫困生与独生子女这两个群体在人际关系问题上将会遇到更多困难（李志：《独生子女与独生子女大学生学校生活适应状况的比较研究》，《青年研究》1998年第4期；田淑梅：《浅谈大学新生的心理辅导》，《教育探索》1999年第1期）。

3. 学习心理问题

大学新生在军训结束后便正式投入学习活动中。他们在原来的“被管理者”转变为“自我管理着”

过程中会出现各类学习心理问题。部分新生在没有外来压力的条件下缺乏内部学习动机，欠缺学习主动性。在脱离了中学时期同伴群体共有单一目标的环境后，茫然而没有努力的方向。在学习方法上，中学到大学变化也较大，一些有着依赖心理、缺乏自学能力、独立思考能力与发散思维方式的新生将会对大学老师提纲挈领式启发式教学感到不适应。如不能及时改变和适应新的学习方式，则会在今后学习中出现厌学、逃学、学习效率低、学习成绩差、考试焦虑等一系列问题。同时，部分对大学学习生活理想化的学生与对专业不满意的学生会在学习上产生更多的心理问题。

4. 自我意识问题

自我意识是指个体对自己的身心状况、自己与别人以及自己与周围世界关系的意识。大学新生正处于自我同一性形成的重要时期，自我意识迅速增强（刘红斌、钟向阳：《高校新生心理适应问题与对策研究》，《思想政治教育研究》2004年第3期）。而调查显示，大学新生的自我的认识层面得分最低，他们对自己的认识比较欠缺（王光炎、王佳、李继国、张心雨：《大学生心理健康状况调查与分析》，《武汉体育学院学报》2005年第8期）。同时，大学新生的需要层次不断提高，他们渴望建立良好的人际关系，希望独立自主的发展，从中得到激励、自信和归属感。但很多新生进入大学横向比较后，“理想我”受挫，“现实我”无法满足自身需要，便产生失望、羞愧和痛苦的消极体验。另外，当前我国处于社会转型期，价值观念的多元化常使大学生感到无所适从，新生更是如此。新生中出现的自我评价不客观、理想与现实不协调、自我发展的目标模糊等自我意识心理问题将不利于其个性品质的养成和未来职业的选择，而多重选择引起的心理冲突则会影响个人心理健康。

三、团体辅导在大学新生心理健康教育中的运用探析

以上这些大学新生的主要问题皆为适应性心理问题与发展性心理问题，但若得不到及时、合理解决就会演变为障碍性心理问题，产生心理疾病。由于大学新生所面临的生活适应、人际关系、学习心理及自我意识问题具有暂时性与共有性，大一上学期也是班集体形成凝聚力的关键时期。因此以班级为单位，在大学新生中开展以游戏活动为方式的团体辅导，可以帮助新生快速适应、顺利发展。华中师范大学心理学院在2006年9月至11月，分6次对2006级新生进行团体心理辅导，取得了较好的效果。为总结实际经验，现对团体辅导的作用进行如下探讨：

1. 建立良好人际关系、熟悉与适应环境

大学的人际关系不同于中学，同学间人际距离拉大，个人空间更独立。大学生毕业之时还有同学叫不出名字、没有说过话的现象并不少见。大学新入学阶段，是熟悉与适应环境，结交新朋友的关键时期，建立有质量的友谊也能帮助新生适应生活。在建立良好人际关系问题上，大学新生有着类似心理需要或目标，因此，以班级为单位的团体辅导可以起到良好效果。在具体的团体辅导中，可以让新生组队、起队名、设队歌并集体展示，再开展“轻轻松松交朋友”、“自我介绍串串烧”、“直呼其名”、“刮大风”、“网鱼”、“默契报数”等活动，以实现人际破冰，开展“拍打穴位”、“目光炯炯”、“笑容可掬”等活动传授人际交往技巧。在互动阶段，不同性格特点的同学得以在宽松、活泼的气氛中实现人际交往，达到在较短时间内尽可能多地认识新同学的目的。这些活动对有交往困扰的同学而言，人际交往压力较真实情景小，他们可以从观察学习其他同学的人际交往行为，从而克服自身障碍，完成社交破冰，进而实现人际关系的良性发展。同时，活动的分享、交流环节能让新生以活动为索引，以大学新生活为话题，自愿表达自己的感受，讲述自己的心理感受，交换对新环境的想法。这能给予新生

一个宽松的环境，使外向、主动的新生可以通过自我表露缓解新环境带来的压力；而内向、孤独的新生则通过倾听别人相似的感受，获得一种“和别人一样”的体验，缓解自己“个别性”、“独特性”问题所带来的心理压力与负担，发挥抚慰功能，克服由此带来的自卑感、孤独感、恐惧感等负面情绪。

2. 了解自我，悦纳自我

前文已讨论新生中的自我意识问题，自我意识包括自我认知、自我体验和自我调控三个方面。团体辅导通过活动设计，使新生在具体的情景中感受自我体验，映照自我镜像，通过互动与交流去发现自我认识中的问题，澄清内心业已存在的自我意识问题，最终实现调整自我认知，达到自我调控的目的。大学新生入学之初大多努力追求美好、完善的自我，迫切希望能有新的成就与创新，但面对优秀的同学，又会产生自我剥离的心理问题。通过上演“心理剧场”、进行“角色扮演”体验，使新生能心平气和的倾听别人的意见，学会站在对方的角度为异己的行为作设身处地的考虑。开展“红色轰炸机”、“头脑风暴”、“生命线”、“生存选择”、“我有一个梦想”、“共度好时光”、“给自己写封信”等活动，就能让新生在他人评价与自我反思中，缩小“理想自我”与“现实自我”的差距。达到正确了解自己、明晰理想信念、克服认知失调、增强延迟满足能力、悦纳真实自我、加强自我调控能力的目的。最终形成积极的自我概念，对自己的未来拟定更合适的目标与计划。

3. 加强新生感恩意识、责任意识，培养主动、自主的行为习惯

感恩意识与责任意识的培养是德育的重要内容之一，而培养主动、自主的良好行为习惯则是德育的最终目的。但现实情况中，很多学生面对没有情感体验的认知获得，产生“道理我懂，就是做不到”的感受，即出现知行脱节的现象。在新生中开展的团体辅导活动能有效关注其“情感”和“行为”，通过辅导活动促进知、情、行三者之间的整合，避免知情剥离，知行脱节，进而加强新生感恩意识、责任意识，培养主动、自主的行为习惯。我院在军训结束后对新生进行“我逝去的愿望”的辅导活动，虚拟有限的人生时光，让新生不得不放弃一个又一个愿望，在即将失去最后一个“希望家人健康幸福”的愿望之时，所有新生都情绪唤醒，纷纷泪流满面，深受触动。其离家求学想念父母的心理，感恩父母的心理及回忆过去的亲子摩擦而体验到追悔心理得到了集中激活。而“团队责任与领导素质”的活动则以队员犯错，队长受罚的形式直观表现领导责任的内涵，新生在活动中体验的激烈冲击，对责任意识有了刻骨铭心的感受。这些活动都使被辅导者产生强烈的情感体验，使学生知、情的双重作用下，实现了知情合一、知行统一，在加强感恩意识、责任意识的同时，使新生自觉地筛选出满意的行为模仿标准。而“抢时间”、“有创造力的人”等辅导活动则进一步培养了新生主动、自主的行为习惯。

4. 加强新生团队意识、合作意识，促进高凝聚力的大学班集体的形成

团体归属是人的一种基本需要，但并不是每一个团体都能让其成员感受到归属感。目前，高校学生班级就较为普遍地存在着凝聚力、归属感缺乏的问题，这削弱了学生班级的教育与管理功能，也削弱了学生班级为其成员提供社会心理支持的能力。我国高校新生中，独生子女的人数越来越多，这些80后一代学生由于成长环境、父母教养方式、应试制度下的学校教育方式等原因，普遍缺乏团队意识与合作意识。在团体辅导的理念与技术下，通过设计、组织如“同舟共济”、“人椅”、“我想有个家”、“巧解千千结”、“松鼠松树”、“生日线”、“手拉手”、“红黑游戏”、“信任背摔”等活动能让学生形成自尊、接纳、合群的心理品质。培训师通过调动、鼓励下，被辅导团体能逐渐构建团结的团体气氛、合作的团体规范、内合的团体凝聚力，在心理场的作用下，新生的心理与行为自然而然地接受团体心理的影响。具体而言，在分组对抗类活动中，小组成员具有共同的团队目标，共同分担目标责任，在

类似于生活的情景体验中实现组织承诺，体验团队归属感。同时，在活动中帮助克服男女间交往的敏感心态，破除可能出现的隔阂现象，营造出一个具有民主、平等、和谐的气氛。这些辅导活动一定程度上改变了新生的认知方式与行为方式，使辅导效果在日后真实情景下的班级活动自动迁移，促进了学生个体和班级团体的共同和谐发展。

作者：鄢呈玥（华中师范大学心理学院）、管雷（四川省团校青年干部培训处助教）

（该文为第三届中国青少年发展论坛<2007>“和谐社会建设与青少年工作创新”征文论文）

（中国青少年研究会办公室供稿）

[\[返回页首\]](#)[\[关闭窗口\]](#)



版权所有 京ICP备05031004号

地址：北京市西三环北路25号 邮编：100089

编辑部：86-10-88422055 电子信箱：louke11@yahoo.com.cn

