

# 团体心理辅导对大学生人际关系应对方式的干预研究

易珍珍

(深圳职业技术大学, 广东 深圳 518055)

摘要: 近年来, 随着高等教育普及和大学生群体不断扩大, 大学生在人际关系应对方面面临的问题日益凸显。团体心理辅导作为一种集体性的心理干预方法, 通过组织大学生参与各种互动活动, 帮助他们建立积极的人际关系, 提高人际沟通能力, 解决人际冲突, 进而促使学生的人际交往能力得到全面增强。对此, 本文对团体心理辅导对大学生人际关系应对方式的干预展开研究, 以供参考。

关键词: 团体心理辅导; 大学生; 人际关系; 应对方式; 干预

## 一、影响学生人际关系的因素

### (一) 学校因素

在就业竞争日益激烈的今天, 许多学校过分强调学生的专业成绩, 甚至用专业成绩衡量自己的学习能力, 忽视增强他们的综合素质。学生为了取得不错的专业成绩, 整日里都在忙着应付各种测验和无聊课业。学生缺乏参与社会及团体活动的动力和主动性, 不愿意主动地与他人沟通, 不愿意主动与他人分享自己的学习成果, 慢慢变得自私、孤僻, 切实体会团体心理辅导活动的乐趣。对此, 学校应该主动改变自身的办学理念, 使其摆脱繁重的学业与压力, 强化心理健康教育, 全面提升学生的综合素质, 促使其更好地开展人际交往。

### (二) 个人因素

学生的人际交往能力很大程度上会受自身因素影响, 学生人际交往能力是有明显的差异性, 学生受交际困扰的自身原因包括两点: 第一, 沟通与表达能力不够理想。在日常学习与生活中, 他们很少与人交往与沟通, 缺乏相应的沟通技巧, 不知道该用什么方式表达自身看法, 为了不让自己陷入尴尬境地, 会下意识拒绝与他人交流。第二, 自我认识不足, 容易产生自卑、自负等心理问题。由于学生心智尚未完全发育成熟, 他们很可能产生自卑和自负的心理, 在与人交往时, 他们可能表现出退缩和过激的表现, 导致过度敏感、自我封闭以及轻视他人, 他们在人群中是不受待见的, 比较孤僻。所以, 在人际交往能力培养中, 个人因素十分关键, 应该引起学校广泛重视。

### (三) 家庭因素

因为学生的家庭背景不同, 家长所采用教学方式也各不相同, 但大部分家长很关心学生的学业状况, 甚至会因为自己过高期望, 迫使学生将全部时间都放在学业上, 这样的过度“期待”, 极易造成学生对“社会实践”与“人生阅历”的漠视。学生的人际交往能力具有无可替代作用, 但又不能被忽视, 家长错误教育方法导致许多学生不知道怎样与别人交流, 怎样解决人际交往中遇到的问题, 容易产生自我中心、依赖心理。家庭背景会对学生成长有很大影响, 那些在权威性较强甚至存在暴力倾向的家庭中成长的孩子很容易带有攻击性与敌意, 易在交往的过程中产生冲突, 遇见问题推卸责任, 喜怒无常。这一系列问题的产生大多数可以归咎于家庭因素。

## 二、团体心理辅导对大学生人际关系应对方式的干预路径

### (一) 根据学生真实需求, 制定团体辅导方案

第一阶段, 将互相认识作为重点, 引导各团体签订合作契约, 使团体形成比较强的默契感、责任感和凝聚力。教师可以进行自我介绍、互相交流、个性名片、寻找朋友等活动。第二阶段, 将认识自我、了解自我、发展自我为重点, 开展自我画像、认识你我、

才艺展示等趣味活动。第三阶段, 教师要将以团结合作作为中心, 引导学生对彼此展开更深的认识, 形成比较强的信赖感, 并开始合作。此阶段, 教师可以组织个人旅行、信任摔跤, 帮助他人等活动。第四阶段主要以学会沟通为主, 让学生们初步体验沟通的乐趣, 教师可以通过你画我猜、绕口令等趣味小游戏进行。第五阶段, 要使成为受欢迎的人, 让学生学会并掌握人际交往技能与方式, 从不同角度审视自身人际交往关系, 了解自己的性格, 通过进行有效交流与沟通, 搭建专属自己的人际交往脉络。在团体辅导活动结束时, 教师需要指导学生互相交流经验、巩固辅导效果, 让学生们反思自己, 学会在生活中应用人际交往的技巧和方法。在此过程中, 教师可以通过分享经验、写留言来进行。

### (二) 拓展团体辅导形式, 调动学生参与积极性

当前, 团体心理辅导正以多元化方式展现出其发展潜力, 这种多样性不仅体现在传统的面对面方式上, 还体现在现代教育与技术的融合上, 例如, 网络交流平台、虚拟现实技术等。这些创新型团体心理辅导方式, 可以为学生提供更加丰富多彩、更加高效的团体心理辅导服务。例如, 教师开设网络心理辅导课程, 学生根据自己时间灵活安排各项活动, 而且也能通过视频、音频、文字等多种方式与教师展开实时互动交流。另外, 虚拟现实技术的应用也为团体心理辅导提供新的可能性, 它能模拟出真实的人际交往场景, 让学生在虚拟人际环境中进行角色扮演, 学习如何应对人际交往中可能出现的各种突发情况。此外, 学生在安全环境中, 提前预演各种复杂的人际交往场景, 进而在实际生活中提高自己处理人际关系的能力。这样, 教师通过拓展团体心理辅导方式, 不仅提高了辅导的实效性, 也大幅提升学生的学习兴趣。

### (三) 开展咨询式实战训练, 增强团体心理辅导效果

在团体心理辅导中, 咨询式实战训练是解决学生在人际交往过程中所遇到的困惑与难题有效途径, 促使学生的人际交往沟通能力得到有效提升, 也可以对他们在人际交往过程中出现的失序与关系障碍进行有效疏导, 从而培养、提升他们在人际关系应对能力。咨询式实战训练是通过建立交互咨询工作室的方式, 针对性开展心理咨询活动。具体如下: 第一, 是针对弱势群体的心理辅导; 第二, 针对恋爱群体咨询。其中, 弱势群体信息是指这些群体在与他人交流过程中遇到的挫折、失败和异常。经常会出现各种人际危机, 这对个人心理发展有很大的负面影响, 主要表现为焦虑、紧张、恐惧以及言语上的非理智性, 这一类的心理问题往往会导致个体的身心发展受到障碍, 从而引发精神分裂症、抑郁症和反应性精神病等心理问题, 影响学生进行正常人际交往。另外, 针对恋爱群体的咨询, 则出现单恋、暗恋、多角恋、网恋以及失恋等问题。在获取爱情信息的过程中, 学生要树立正确的恋爱观。所以, 在恋爱式咨询过程中, 教师应该站在学生的立场与角度上, 让他们学会分辨真正的爱

情,并做出比较正确的自我调适。

#### (四) 创建良好的交际环境,提升学生人际交往水平

当前,社会交往环境会直接影响团体心理辅导实施质量与效果,因此创设舒适、温馨的环境,可以使学生迅速地融入社会,深刻理解人际交往的必要性和价值,并从中获得较为积极的交流经验,而不舒适的人际交往环境会使学生很难融入社会中,活动参与也会变得很随意,导致其社交体验感不够理想。其中,团体心理辅导活动主要由社交环境与实际环境,首先,实际环境是指活动举办场所的物质环境,包括照明、色彩、装修和设施等。活动开展区域的物理环境应该保证有足够的照明,如果是在晚上进行的话,应该用明亮的、柔和的照明,保证整个环境变得更加明亮和开放,活动环境墙面的整体色调应该是暖色调,可以让学生感觉舒服、温馨。社会环境是指在活动进行之后,人们之间的交往活动的总体气氛,它不仅受到学生自身素质、教师指导能力等诸多方面的影响,还受到活动开展时间和特定环境的制约。所以,在进行团体心理辅导时,可以适当用激励性语言活跃氛围,缩短教师与学生之间的距离,协助学生积极参与其中,做到和谐相处,从而实现既定的辅导目标。

#### (五) 增强人际交往能力,改善学生人际关系

人与人的交往需要一定的技巧,大学生人际交往也是如此。首先,学生应该学会聆听。在人际交往中,聆听是很重要的,聆听既能体现对他人的尊敬,又能获得对别人的称赞,可以进一步拉近与他人之间的距离,使彼此变得更加亲密。聆听不仅仅需要耳朵,还需要用眼、用心,掌握聆听技巧,并注重提高学生的耐心与细心,才能更好地聆听。其次,要学会主动表达自己。语言是人们表达思想、传达信息的重要手段,它的好坏直接关系到人与人之间交往关系。在彼此沟通中,学生要学会掌握他人所关心的主题,通过他人的反应把握谈话的时机,同时在表达过程中应该保持简洁、清晰的语言叙述,获得他人对自己的认可,这对于学生进行长期交往是有利的。其次,教师应该学会赞美。称赞是一种奇妙的力量,对他人给予肯定,以欣赏的眼光看待他人,可以满足学生想要被认可和赞扬的欲望。最后,应该要学会感恩。要加强彼此之间的信任,需要心怀感激,懂得回报与关爱,乐于付出,构建良好的人际关系。因此,在人与人的交往中需要善于掌握交际技巧,全面提升交际水平,进而促使学生更好地应对人际交往中存在的问题。

#### (六) 持续跟进与反馈,准确掌握学生心理动态

在进行团体心理辅导的过程中,持续跟进和及时反馈是至关重要的。教师不仅需要关注辅导活动的现场效果,还需要在辅导结束后,通过各种方式收集学生的反馈意见,了解他们在活动中的体验、收获以及遇到的问题。这种反馈不仅可以帮助教师优化后续的辅导方案,还可以加深学生对辅导内容的理解和应用。教师可以通过以下几种方式进行持续跟进和反馈:第一,课后问卷调查,设计一份简洁明了的问卷,了解学生对辅导活动的满意度、对活动的看法和建议等。这种方式可以广泛收集学生的意见,为后续的辅导提供有力的数据支持。第二,小组讨论,在辅导结束后,组织学生进行小组讨论,分享他们在活动中的感受和收获。这种方式可以鼓励学生深入思考,加深他们对辅导内容的理解。第三,个别指导,对于在辅导活动中表现出特殊需要的学生,教师可以进行个别指导,帮助他们解决具体的问题。这种方式可以确保每个学生都能得到充分地关注和支持。第四,案例分享,鼓励学生在辅导中学到的知识和技巧应用到实际生活中,并分享他们的

成功案例。这种方式可以激发学生的积极性,增强他们的自信心,同时也能为其他同学提供宝贵的经验。

### 三、团体心理辅导对大学生人际关系应对方式干预的意义

#### (一) 有利于学生客观认知自我

在团体心理辅导帮助下,学生可以意识到自我提升的重要性,促使其主动提升自我水平、改正自身存在的不足,并树立正确的人际交往价值观。这样学生可以更好地认识自我,剖析自我,并对自己做出最为客观的评估,发现在人际关系中表现出来的长处和短处,最大限度地发挥自身的长处,形成比较强的人际交往自信心。在团体心理辅导前,多数学生表示自我认知不够明确,而且对自己也没有充分认识。团体心理辅导结束后,他们表示自己个性特征与人际交往方式系有更充分的了解,过去只明白自己所需要的,而不清楚自己所拥有的,也只是看到自己的长处,却没有意识到自己的不足,但却可以在团体心理辅导中找到自己不足之处,并作出相应地改变。

#### (二) 有利于增强人际交往自信心

团体心理辅导能够向学生提供丰富的人际交往实践机会,个别学生在面对不熟悉人时,不敢说话,怕被人取笑,而通过团体心理辅导可以使学生不再怯场,努力调整自己的情绪,适当表达自己的看法与观点。在团体心理辅导前,学生不敢上台发言,参加团体心理辅导后,他们敢于上台发言,并且在这个过程中他们始终保持平稳心态,所以,学生都比较乐意参与团体心理辅导活动。

#### (三) 有利于提升学生人际交往能力

在团体心理辅导活动过程中,学生可以学会如何表达自我,怎样展示自我,学会应对人际交往中出现的突发状况。这不仅学生迈向人际交往成功的第一步,更是提升自身人际交往能力的良好契机,越来越多的学生表示团体心理辅导应该多多举办,让更多的学生从中获益。

### 四、总结

总而言之,当前大学生的心理健康越来越值得人们关注,而人际关系敏感、人际交往不良是他们面临最困扰的问题。学校应重视大学生的素质教育,注重实施团体心理辅导活动,培养他们的人际交往能力。对此,教师可以从根据学生真实需求,制定团体辅导方案;拓展团体辅导形式,调动学生参与积极性;开展咨询式实战训练,增强团体心理辅导效果;创建良好的交际环境,提升学生人际交往水平;增强人际交往能力,改善学生人际关系;持续跟进与反馈着手。这样,可以改善大学生的人际关系,增加他们社会适应能力,为社会培养具有扎实专业技能、高情商的人才。

#### 参考文献:

- [1] 滕漳红. 团体心理辅导在改善大学生宿舍人际关系中的运用[J]. 湖北开放职业学院学报, 2024, 37(11): 44-45+51.
- [2] 王友良. 立德树人视域下大学生人际交往能力的团体心理辅导干预研究[C]. 中国国际科技促进会国际院士联合体工作委员会. 教学方法创新与实践科研学术探究论文集(二). 云南师范大学教育学部, 2022: 3.
- [3] 谢春艳. 人际交往能力提升团体心理辅导方案的具体设计[J]. 高教论坛, 2022(06): 49-51+78.
- [4] 崔建爱, 杨圣涛. 团体心理辅导改善大学生人际关系路径研究[J]. 大学, 2021(45): 154-156.

本文系一般课题: 浅析团体心理辅导对改善大学生人际关系的作用——以深圳职业技术大学为例(深圳职业技术大学教育教学研究课题)