

浅析高校心理团体辅导

李可心

(济南大学 山东济南 250022)

【摘要】本文聚焦高校心理团体辅导,对其理论基础、类型、干预效果评估、存在的问题及未来发展方向等进行梳理,明确了心理团体辅导在心理健康领域的重要地位和作用,旨在为高校进一步优化心理团体辅导工作以及后续研究提供参考。

【关键词】高校;心理团体辅导;大学生心理健康

一、引言

随着社会的发展,大学生的心理健康问题越来越突出,心理团体辅导作为应对心理问题有效的辅助干预方法,在提升大学生心理健康水平,促进大学生的个人成长方面具有重要作用。心理团体辅导是在团体的情境下进行的心理辅导形式,团体中的个体通过相互的交往学习,解决心理困扰,实现心理成长(负丽萍,2011)。对高校心理团体辅导的相关文献进行综述,有利于了解相关研究现状和发展趋势,为开展高校心理健康教育的相关工作提供支撑和依据。

二、心理团体辅导理论基础

(一) 社会学习理论

班杜拉社会学习理论认为,个体可以通过观察他人的行为、行为结果而习得新的行为。心理团体辅导的成员可通过观察同伴面对问题时采取的行为及相应行为结果而学习到解决问题的方法和思维方式(王宇中,2020),因此,可在心理团体辅导中为心理适应不良的成员提供可供参照的对象,以帮助其改变不适应行为(刘金梅,2008)。

(二) 群体动力学理论

群体动力学理论是由库尔特·勒温(Kurt Lewin)提出的,他主张个体的行为是个体自身与其所处环境之间相互作用的结果(刘雪贞,2022)。群体能够推动个体行为的改变,而个体的改变也会引起群体内部的调整,因此,构建一个价值追求、动机需求、目标等方面密切关联的团体,并充分发挥该团体的作用,能对团体中的个体产生积极影响(王会玲,2015)。

(三) 人本主义理论

人本主义注重人的自我实现以及人的内部价值(Rogers,1961),高校心理团体辅导基于人本主义,为个体提供包容、尊重的环境,给予成员无条件积极关注,在这样的环境中,大学生能够自由表达自己,发挥自身的潜力,增强自我认同感,建立自我价值,实现个人的心理发展。

三、团体辅导类型

(一) 发展性团体辅导

发展性团体辅导主要面向心理状态良好的大学生,旨在挖掘其潜能,提升综合素质。例如,领导力培养团体可以通过组织团队项目、案例分析等活动,激发学生的领导潜能,提升其组织协调能力和自我效能感。

(二) 治疗性团体辅导

治疗性团体辅导的主要对象是存在心理障碍或问题的大学生,在团辅过程中主要采用一些心理咨询的专业技术进行心理干预,如认知行为疗法、精神分析疗法等,使其症状得以缓解,恢复心理健康(钱铭怡,1994),如对抑郁状态的大学生通过认知的重建、情绪的调节训练等,帮助其改善情绪状态及认知方式等。

四、团体辅导主题

(一) 人际交往主题

人际交往团体辅导旨在通过团体帮助大学生改善人际关系,提升社交能力,主要包含沟通技巧训练、冲突解决策略、团队合作等内容,通常可借助角色扮演、分组讨论等方式让大学生在互动过程中运用相应的技巧与他人进行有效沟通、解决人际冲突。

(二) 情绪管理主题

情绪管理团体辅导主要是引导学生识别、理解自身情绪,学习情绪调节技巧,以应对学习与生活中的压力。可以运用深呼吸、冥想等方法,帮助学生缓解焦虑、紧张等负面情绪。

(三) 自我认知主题

自我认知团体辅导是借助各类活动与讨论使学生充分认识自我,包括兴趣、价值观、人格特征等,帮助学生确立正确的自我概念,增强对自我的认同感(江光荣,2005)。

(四) 生涯规划主题

生涯规划团体辅导是针对大学生成长发展的需要,进行职业、学业生涯规划咨询辅导,让学生明晰目标,规划发展方向(吴增强等,2004)。通过团体内成员经验分享、职业测评等方式,帮助学生规划未来发展方向。

五、心理团体辅导评估方法

(一) 问卷调查法

在团体辅导前后,向学生发放问卷,收集其对自身心理状态、团体辅导效果的主观评价(王极盛等,1999)。该方法操作简便,但可能存在主观偏差。

(二) 访谈法

通过与学生面对面交谈或电话访谈,深入了解其在团体辅导中的体验与收获,以及对自身心理状态变化的感受(林崇德,2009)。访谈收集到的信息较为全面,但受主观影响颇深。

(三) 观察法

在团体辅导过程中,观察学生的行为表现、情绪反应等,分析学生心理变化(朱智贤,2018)。观察法能获取客观行为数据,但需要专业观察人员和科学观察指标。

(四) 生理指标测量

部分研究采用生理指标测量,如心率变异性、皮肤电反应等,评估学生心理应激状态和情绪调节能力的变化(张厚粲,2015)。生理指标测量具有客观性,但测量设备和技术要求较高。

六、高校心理团体辅导存在的问题

(一) 专业师资不足

高校心理团体辅导对指导教师的专业素养要求较高,既要求有着扎实的心理学理论功底,又要求丰富的团体辅导技能与实践经验。目前高校心理团体辅导教师数量较少,难以满足学生的需求,而且缺乏对高校心理团体辅导教师的专门性培训,相关培训机会较少。

(二) 学生参与度有待提高

部分大学生对心理团体辅导存在误解,认为参与辅导意味着自己有心理问题,导致参与积极性不高。此外,团体辅导的时间安排、活动形式以及宣传方式等都有可能影响学生的参与意愿。

(三) 学校基础设施不全

当前,许多高校心理团体辅导基础设施不够完善,没有配备专业的心理辅导活动室,不能满足丰富多样的团体辅导活动开展的要求。没有配备相应的心理放松等工具设备,导致团体辅导形式单一,发挥不出应有的辅导效果。此外,隔音、采光等方面环境条件都比较差,在很大程度上影响了团体辅导时的专注和舒适度。

(下转第 167 页)

教育水平提升在人口素质与社会发展中的关联效应

笕田华

(昆明文理学院)

【摘要】教育水平的提升对人口素质和社会经济发展具有重要影响。通过分析教育对就业能力、健康意识、生活质量的影响,以及教育在经济增长、社会稳定和创新能力提升中的核心作用,本文揭示了教育水平提升对社会整体进步的深远意义。政府教育政策调整、公共教育资源合理分配及推广继续教育与成人教育的发展是实现教育水平提升的关键策略。教育的普及和质量提升是实现社会长期稳定和持续经济增长的重要基石。

【关键词】教育普及;人口素质;社会发展;经济增长

引言

随着经济全球化和知识经济的迅速发展,教育在提升人口素质和推动社会发展中的作用愈发显著。教育水平的提升不仅可以提高个体的就业能力和生活质量,而且对社会文明程度和经济发展也有深远的影响。本文旨在探讨教育水平提升对人口素质提高及其在社会发展中的关联效应。

一、教育水平提升与人口素质

(一) 教育对就业能力的提升

教育水平的提升直接关联到劳动力市场的需求和个体的就业能力,是人口素质提高的重要基础。随着经济的持续发展和产业的不断升级,社会对高技能人才的需求日益增加,教育是培养高技能人才的关键途径。高等教育和职业教育的融合发展,帮助学生理论知识学习和强化专业技能训练,以满足产业升级对应用型人才的需求^[1]。教育通过引导学生树立自主学习的观念,培养并强化学生的全面自我认知、批判性思维、团队合作精神、创新能力和人际交往能力等,使其能不断适应岗位的弹性变化,以及应对职业生涯中可能出现的各种挑战。

教育还影响着就业的质量和稳定性。统计数据显示,受教育程度提高显著提高劳动者的就业质量、收入以及就业稳定性^[2]。教育还培养了人们终身学习的能力,使人能够不断适应职业生涯中新技术和新要求,保持自我的竞争力。从长远来看,教育水平的提升不仅影响个体的职业发展,也推动了整个社会的经济和文化发展。

(二) 教育与健康意识增强

教育水平的提升,对于个体和社会群体健康意识的增强具有显著影响。因为,教育能够提升个体获取、解读、判断并利用健康相关信息的能力^[3]。研究表明,受教育程度较高的人群健康素养更高,健康意识更强,该类群体对健康的态

度更积极,更有可能接受健康信息,并有效做好健康管理。在日常生活中,具备较高健康素养的个体理解健康风险、接受医疗指导、积累并运用健康知识的能力更强,他们更容易做出科学的健康决策。比如,受过良好教育的母亲更容易了解营养与孩子发育之间的关系,从而为孩子提供更健康的饮食。受教育程度较高的社会群体对公共健康政策的制定和执行产生正向影响,他们更有可能关注、参与健康政策的讨论、推动和落实,这有助于形成人民满意的健康政策,推动构建高质量的健康体系,服务好健康中国战略。提升教育水平不仅改善了个体的健康行为和生活质量,也提升了整个社会的健康意识和健康水平。

教育也在通过促进个体取得更高的社会经济地位而间接提高健康水平中扮演着至关重要的角色。社会经济地位较高的个体能获得更好的医疗服务、更健康的生活条件和更少的生活压力,这些都是影响健康的重要因素。教育不仅提升了人们的健康知识水平和健康管理能力,还丰富了他们应对健康风险的社会资源、经济资源。

(三) 教育对生活质量的提升

教育水平的提升对个体及其家庭的生活质量具有深远的影响。教育通过教授必要的知识和技能,能够改善个体的就业质量,使人们能够获得更好的就业机会、提高经济收入和改善生活条件^[4]。受教育水平高的人明显具备较强的认知和解决问题的能力,能够更好地管理个人和家庭的财务,做出更科学的储蓄、投资和消费等经济决策,从而直接提高他们的生活质量和经济安全感。良好的教育程度带来的收入增长,让个体有更多的机会参与文化和艺术活动等社会融合,提升了人们的精神满足感。良好的教育程度还提升了个体的社会地位,增强了个体参与投票、选举、社区服务、政策制定等公共事务的意愿和能力,这不仅对个人和家庭生活产生

了积极影响,同时推动了社会的和谐稳定,并有助于提升社会整体的生活质量。

二、教育水平提升与社会经济发展

(一) 教育对经济增长的促进

教育是推动经济增长的关键因素之一,能有助于提升劳动力素质、增强创新能力、积累社会资本等。教育通过提供必要的知识和技能,使劳动力更具生产性和创新性,从而驱动社会经济的持续增长。受教育水平较高的劳动力能够更有效地利用现代技术,提高生产技能和生产效率,适应不断变化的工作环境,直接增加经济的生产潜力。重视职业教育和继续教育可以使劳动者掌握最新的知识、理论、技能,以满足经济建设和职业发展需求^[4]。教育是创新和技术进步的催化剂。教育通过培养具有批判性思维和创造性解决问题能力的人才,为科技进步和新产业的发展提供了人才保障。高等教育机构和科研机构常常是新科技、新产品和新服务的摇篮,这些创新成果是推动现代经济增长的关键动力。人口受教育状况大幅提升是人口质量红利替代人口数量红利对经济发展起到了更大的积极作用的基础因素之一^[5]。

教育通过提高社会资本和网络连接,促进了信息的流通和资源的合理配置、开发和利用。教育过程中形成的社会网络和合作关系,为商业交易和企业合作提供了有力支持,提高了市场的效率和动态性。教育对经济增长的促进作用不仅限于直接提高劳动生产率,还包括通过促进技术创新和增强社会网络来间接影响经济结构和市场活力。投资教育是推动经济持续发展和提高国家竞争力的关键策略。

(二) 教育与社会稳定性

教育在维护社会稳定性中扮演着至关重要的角色。通过促进社会公正、增强公民意识和提供平等机会,教育有助于构建更和谐的社会环境^[6]。教育为来自不同社会阶层的人提供向上流动的机会,减少社会不平等现象,进而增强社会的整体稳定性。普及教育使不同背景的人有获得知识和技能的机会,为他们的生活改善和职业发展提供了平台。教育同样有助于消除对性别、种族和社会出身等偏见,通过提供平等的学习机会,促进了社会的多元化和公平性。具备良好教育水平的个体公民意识更强,更能理解并尊重法律和公民权利,也更有参与社会治理和公共事务的意愿及能力,推动了有效政府的形成,也促进了公众对政策的支持和参与,进一步增强了政治稳定性。

教育为贫困学生、留守儿童、随迁子女等弱势群体提供了摆脱贫困的途径,教育水平的提升通常伴随着收入水平的

提高,有助于缓解因经济困难引发的生活压力和社会冲突。教育不仅能直接通过推动社会公平和公民参与增强社会凝聚力,还能间接通过改善生活质量和减少贫困来消除社会不安的根源,是实现社会长期稳定的重要力量。

(三) 教育和科技创新能力

科技创新的关键在于人才培养,人才的成长依赖于教育。教育是科技创新能力提升的重要基础。教育在培养高素质创新人才中发挥着重要作用,帮助学习者提升专业素养,增加科学知识、技能储备,培养创新思维,激发其创造潜能。基础教育阶段开设了数学、物理、化学、生物、计算机科学等关键科学领域的课程,为学生提供了基础知识和理论支撑。高等教育阶段重视培养学生独立思考和解决复杂问题的能力,借助各级各类研究项目、实验室工作、团队合作、创新创业比赛等多种方式,引导学生充分发挥学科优势,把握经济发展动态,了解经济发展前沿,立足区域、国家发展需求,放眼世界,不断提升发现、分析和解决问题的能力,在相关研究领域进行原创性科学研究和技术开发,为科技创新的发展注入活力。

教育还促进了知识的交流和技术的传播。学术会议、期刊出版和专业网络构建了一个广泛的知识共享平台,使得创新成果可以迅速传播和应用,加速了新科技的商业化和实际应用过程。教育对于培养科技创新的人才、提供理论基础、激发创新思维及加速知识转化具有不可替代的作用。高等教育、科技创新与经济增长密切关联,三者相互影响、互相促进,三者之间的良性互动能够有效促进整个社会持续长足发展^[7]。

三、教育水平提升的政策影响

(一) 政府教育政策的调整

政府教育政策的调整对于提升国家教育水平具有决定性影响。政策调整通常围绕改革教育体系、增加教育投资、改善教育质量和扩大教育机会等多个方面展开^[8]。政府通过政策支持和增加财政投入,扩大教育资源的覆盖面,确保偏远和贫困地区的弱势群体都能有机会平等地接受教育。此外,教师是实现优质教育的关键力量,政府积极寻求政策以不断提升教师地位,改善教师物质及精神待遇,提高教师专业水平,以吸引、培养和留住高质量的教育人才,让学生得到合格、积极和有效地教师指导,以优质师资撬动整体教育水平的高质量发展。

政府还倾向于通过立法确保教育的公平和质量。制定教育标准、监督、评估体系,坚持内部监督和外部监督相结合,

对教育政策落实情况进行系统、权威的监督评价,以监测教育成果和持续改进教育质量。通过这些政策调整,政府不仅提升了国民的教育水平,还有助于培养符合建设中国特色社会主义需要的人才,从而推动经济发展和社会进步。

(二) 公共教育资源的分配

公共教育资源的优化配置是提升教育水平的关键策略之一。学校设施条件、师资配备、教材供应以及科技教育等教育资源合理分配,可以确保所有经济或地理位置不同的学生,都能公平地接受高质量教育。通过建设更多学校、提供交通支持、增设网络教育平台等措施,加快优化农村和边远地区教育资源配置,使这些地区的学生也能享受到与城市相同水平的教育。公共教育资源的分配还需要考虑到教育的质量和效果。因此,不仅要保障充足的优质师资和完备的教育软硬件设施,还要助力教师在课程研究改革、课堂革命和教学能力提升等方面不断转变与进步,以促进学校教育内涵式发展。

特殊教育资源的提供也是公共教育资源分配中的重要组成部分。为特殊需要的学生提供必要的学习支持和辅助设施,确保他们也能平等地参与学习活动,这对于推动整体教育公平至关重要^[9]。通过优化公共教育资源的分配,政府不仅可以提高教育的普及率和质量,还能促进社会的整体公平。这种策略的实施需要持续地关注和调整,以适应社会经济发展和教育需求的变化。

(三) 继续教育与成人教育的发展

在信息革命和知识经济时代中,继续教育和成人教育是提升国民整体教育水平和适应经济社会发展需求的重要组成部分,二者为成年人学习新技能、更新知识和改变职业道路提供了机会。政府在推动继续教育和成人教育发展方面扮演着关键角色。政策制定者需要确保教育资源的可获取性,通过在线学习平台和夜校课程等,使在职人员和家庭主妇也能够便利地接受教育。通过提供财政补贴、减免学费和设置灵活的学习时间,可以大幅度提高成年人参与教育的积极性和机会。

在产教融合、校企合作背景下,继续教育与成人教育课程的设计需与劳动市场需求、经济发展紧密结合^[1]。课程内容不仅要覆盖基础教育科目,更要关注职业技能培训,如IT技术、管理能力提升以及新兴产业知识等。政府与企业的合作,可以通过定制课程来满足特定行业的需求,从而提升课程的实用性和吸引力。增强公众对继续教育与成人教育

的意识也是提升参与度的关键。通过媒体宣传、社区活动和职场研讨会,可以提高公众对终身学习价值的认识,激励更多成年人回归学校或参加在线课程,进而促进学习型社会文化的形成。继续教育与成人教育的发展不仅有助于个人职业发展和生活质量的提升,而且对社会经济的整体竞争力和创新能力有着深远的影响。政府通过实施相关政策,不仅可以扩大教育的覆盖面,还能提高整个社会的教育水平和生产力。

结论

本文通过分析教育水平提升对人口素质和社会经济发展的影响,揭示了教育在提高就业能力、增强健康意识、改善生活质量、推动经济增长、维护社会稳定以及促进科技创新中的核心作用。政府教育政策的调整、公平的资源分配以及继续教育和成人教育的发展,是实现教育水平提升的关键策略。投资于教育是实现长期社会稳定和持续经济增长的基石,教育的普及和提质应成为全社会的共同目标。

参考文献:

- [1]刘玲,孙刚成.“三教融合”协同创新的实现前提、关键与取向[J].成人教育,2024,44(08):19-30.
- [2]王胜今,刘末.受教育程度对流动人口就业质量的影响研究[J].人口学刊,2023,45(03):49-62.
- [3]郭泰鼎,秦雪征.中国居民健康素养的水平、差异及影响因素[J].人口与经济,2024,(02):124-139.
- [4]林筱文,俞明.提高人口教育素质与促进城乡教育和谐公平发展——以福建省为例的分析[J].福州大学学报(哲学社会科学版),2007,(01):59-67.
- [5]黄凡,段成荣.从人口红利到人口质量红利——基于第七次全国人口普查数据的分析[J].人口与发展,2022,28(01):117-126.
- [6]巩茹敏.和谐社会视角下教育公正发挥的作用及实现途径探析[J].现代远距离教育,2009,(02):23-25.
- [7]闫树熙,余子莲,南士敬,等.高等教育、科技创新与经济增长的耦合协调测度:以黄河流域九省区为例[J].统计与决策,2024,40(22):81-86.
- [8]陈涛,徐晓娟.微观决策:中国教育政策研究的范式革新[J/OL].重庆高教研究,2025,(01):1-13.
- [9]曲铁华,黄晶.21世纪以来我国特殊教育政策演进的历程、特征与展望[J].现代教育管理,2024,(01):62-72.

积极心理学背景下的大学生心理健康教育发展分析

朱婷婷

(济南大学学生工作处 山东济南 250022)

【摘要】当前大学生的心理健康问题受到广泛关注，大学生作为一个特殊的群体，大多面临着一系列的心理健康问题：学校适应、学业压力、人际关系、情绪调节自我认知等方面的问题，而传统心理学的重点在于纠正和解决问题上，而积极心理学则将重点放在挖掘个体内在积极特质和资源，积极心理学的引入对于高校心理健康的发展具有重要的意义和价值。本文将从概述、作用等部分，探讨积极心理学在大学生心理健康中的应用。

【关键词】积极心理学；大学生；心理健康教育

在当代，大学生群体作为一个特殊的心理健康关注对象，其心理健康问题日益受到关注^[6]。在大学阶段，学生除了面临着一定的心理压力外，还存在着人际交往，情绪调节，职业发展等一系列问题，而这些问题的困扰容易让学生产生焦虑、抑郁等心理问题，因此，大学生心理健康教育的重要性不言而喻。而积极心理学以一种新的视角，强调和关注个体的心理弹性和抗压能力，使其能够以积极乐观的心态面对生活中的问题与挑战，因此，积极心理学在大学生心理健康教育中的应用具有重要的意义和价值。

一、积极心理学概述

积极心理学是 20 世纪 90 年代在美国兴起的一个新的心理学研究领域。它利用心理学较为完善和有效的实验方法与测量手段，来关注正常人性，研究人类美德等积极方面^[2]。积极心理学的基础理论认为，每个人都拥有内在的、积极的潜力。这种积极的人性观是积极心理学的核心观念之一，它强调人的内在价值和优点，而不是过分关注问题和疾病^[1]。积极心理学主要研究三个方向：积极的情绪体验，积极的人格特质和积极的社会组织系统。其中积极的情绪体验最主要、最核心的是主观幸福感，是指主观上对自己已有生活状态的一种主观体验和感受；积极的人格特质是在个体层面上的研究，其中自我决定理论是该领域的重要研究；积极的社会组织系统是指国家制度，单位管理规章和家庭关系等方面，是一个十分复杂的系统^[2]。

传统的心理学一般关注个体的问题和疾病，而积极心理学则关注个体的优点与潜能^[5]。个体可以通过发觉自己积极的内在资源，培养积极的心态和情绪调节能力，增强自己的心理韧性，更好地应对各种困难与挑战。积极心理学通过研究和倡导积极情绪（如快乐、满足、爱等）、积极个体特质（如乐观、勇气、决心等）、积极关系（如友谊、爱情、社区关系等）、积极社会环境等方面，旨在预防心理疾病的发生，增强个体的应对压力的能力以及提升人们的生活满意度和幸福感^[1]。通过教育，教师可以帮助学生了解和培养积极的情绪和个体特质，建立积极的人际关系，以预防心理问题的发生，提升学生的心理健康水平。

二、大学生心理健康状况分析

（一）大学生心理健康存在的主要问题

当前大学生的心理健康面临着许多挑战和问题，不同年级的学生面临的问题有所差异，主要存在的心理问题有：学校适应，人际交往，学业压力，情绪调节以及自我探索等。随着社会的激烈竞争，大学生在学业上承受着巨大的心理压力，包括课业压力，考试压力，就业压力等，进而产生焦虑，抑郁，失望等情绪^[3]。其次，人际关系也是困扰大学生心理健康的一大难题，包括宿舍关系，伴侣关系和家庭关系等，也存在着一系列的交友问题等。不仅如此，大学生正处于自我认知和价值形成的关键时期，可能会面临自我认知困惑和价值观冲突的问题^[4]，由此可能会产生自卑等心理状态；对于情绪的调节和管理也是学生面临的一项难题，在这一阶段的大学生情绪会出现较大的波动，严重的可能患抑郁症，焦虑症等。

三、积极心理学在大学生心理健康教育中的应用

（一）创新积极心理教育途径，提升教育质量

高校应创新积极心理学教育途径，利用各种方式将积极心理学的态度和理念传递给学生，不仅是大学生心理健康课程，在其他专业课程中也可渗透积极心理学的理念，同时，学校可开展有关积极心理学主题的团体心理辅导，正念练习、心理素质拓展游戏等方式，创新教育途径，结合学科特点和专业知识开设相应的主题班会和心理讲座等，营造积极健康的环境氛围，提升教育质量。

（二）加强大学生心理健康教育教师队伍建设

教师作为大学生心理健康教育队伍建设的实施者，其综合素养直接影响着积极心理学在大学生心理健康教育中的应用程度和价值功能发挥^[1]。首先，高校应加强对专业心理健康教师的培训，为教师提供系统的专业培训机会，包括理论学习，咨询技巧等方面的学习；其次，加强对辅导员教师队伍的培训，为其提供较为专业的心理学培训，使其能够在工作中将心理学理论应用到实践之中；再次，加强学校内心理健康教育队伍的交流，定期进行经验交流和分享；最后，要培养教师自身的主观幸福感，通过言传

身教的方式去影响学生。

（三）完善大学生心理健康教育课程体系

高校应将积极心理学的理念融入到学科教学当中去，帮助学生从积极的角度看待自己的缺点和不足，看待生活中面临的各种困难和挑战，帮助其梳理积极的心态，掌握积极有效的心理调适方法，帮助学生减轻抑郁和焦虑等情绪，以更好的状态投入到学习和生活中。在课堂上，可通过“幸福视频”或者积极心理学实践“感恩的3件小事”等方式，引导大学生了解积极心理学的理念和方法，并把这些方法应用到自己的生活中，从而提升幸福感。

参考文献：

[1]代超群. 积极心理学视角下高校大学生心理健康教育创新策略研究[J]. 中国多媒体与网络教学学报(上旬刊), 2023, (12): 57-60.

[2]黄璐璐. 积极心理学研究综述[J]. 四川职业技术学院学报, 2012, 22(02): 162-165. DOI: 10.13974/j.cnki.51-1645/z.2012.02.014.

[3]卢立文. 积极心理学背景下大学生心理健康教育发展分析[J]. 知识窗(教师版), 2023, (12): 6-8.

[4]潘婷. 高校德育教育视域下大学生心理健康问题分析[J]. 中国多媒体与网络教学学报(上旬刊), 2024, (04): 61-64.

[5]饶章雪. 积极心理学背景下大学生心理健康教育发展分析[C]//北京大学出版社有限公司. 2024年高校辅导员队伍建设研讨会论文集. 绵阳职业技术学院, 2024: 3. DOI: 10.26914/c.cnkihy.2024.008810.

[6]仲鹏晓, 黄琳心, 郝梓旭. 积极心理学背景下大学生心理健康教育发展[J]. 品位·经典, 2024, (06): 32-35.

(上接第 162 页)

（四）辅导效果的持续性问题

团体辅导在短期内能有效改善学生心理状态，但辅导效果的长期维持仍需进一步探索。部分学生在团体辅导结束后，由于又回归到原先的生活环境，可能出现心理问题反复的情况。

七、未来展望

（一）加强师资队伍建设和

高校应当重视心理团体辅导专业人才培养，可通过定期培训、学术交流、实践督导等方式，帮助教师不断提高心理团体辅导技能与实践水平。鼓励教师开展团体辅导相关研究，探索更有效的团体辅导模式与技术，定期开展专业培训，提高教师实际操作能力，更好地满足学生多元化的心理需求。

（二）提高学生参与度

提高学生团辅参与积极性，一方面要加大宣传力度，利用多种渠道宣传团体辅导活动，可以制作醒目的海报，张贴在学校人流量大的区域，如食堂、图书馆和教学楼主走廊，并在学生常用的社交网络媒体上进行团体辅导宣传，如微信群和公众号，分享活动信息，介绍团辅的优势、团体的活动日程以及一些过去的成功案例；另一方面要优化团体辅导设计，针对学生常见问题进行定制，比如应对学业压力、处理同伴关系或缓解家庭压力等。可以融入角色扮演、小组讨论和团队建设游戏等互动元素，例如，在交往技巧团辅中，可设置学生角色扮演的环节，练习在不同社交情境中表达自己的感受和观点。

（三）强化辅导效果的巩固与拓展

建立完善的跟踪回访机制，在团体辅导结束后定期对学生进行跟踪指导，巩固辅导效果。将团体辅导与其他心理健康教育形式相结合，如个体心理咨询、心理健康课程、心理社团活动等，构建全方位心理健康教育体系。

八、结论

高校心理团体辅导在大学生心理健康教育中具有重要价值，基于多理论支撑的实践模式在改善学生心理状态、心理素质提升方面取得了显著成效。但是，当前仍面临专业师资短缺、学生参与度不高、辅导效果持续性不足等挑战。未来需在师资培养、学生认知提升、辅导效果巩固等方面持续努力，不断完善高校心理团体辅导体系，为大学生心理健康保驾护航。

参考文献：

[1]江光荣. (2005). 心理咨询的理论与实务. 高等教育出版社.

[2]刘金梅. (2008). 团体心理辅导在我国高校心理健康教育中的作用. 高等函授学报(哲学社会科学版) (09), 72-74.

[3]刘雪贞. (2022). 基于合作学习能力培养的高中课堂教学模式优化研究(硕士学位论文, 江西科技师范大学).

[4]林崇德. (2009). 发展心理学. 人民教育出版社.

[5]钱铭怡. (1994). 心理咨询与心理治疗. 北京大学出版社.

[6]王极盛, 李焰, 赫尔实. (1997). 中国中学生心理健康量表的编制及其标准化. 社会心理科学, (4), 15-20.

[7]王宇中. (2020). 大学生心理健康教育. 郑州大学出版社.

[8]王会玲. (2015). 团体辅导在高职院校教育教学中的应用探析. 佳木斯职业学院学报 (07), 50-51.

[9]吴增强, 沈之菲, 冯永熙. (2004). 学校心理辅导通论: 原理、方法与实务. 上海科学技术文献出版社.

[10]负丽萍. (2011). 贫困大学生心理健康状况分析及干预模式研究——以长安大学为例. 理论导刊, (2), 98-99+102.

[11]张厚粲, 徐建平. (2015). 现代心理与教育统计学. 北京师范大学出版社.

[12]Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Houghton Mifflin.