

团体心理辅导在大学班级建设中的应用研究

田 甜

黑龙江职业学院 150080

摘要:在当代高等教育的背景下,大学班级不仅是学术知识传授的基本单位,更是学生心理成长与社会能力培养的重要平台。随着社会对大学生综合素质要求的日益提高,班级建设不再局限于学术氛围的营造,更需关注学生的心理健康与人际交往能力的提升。团体心理辅导作为一种有效的心理健康教育方式,通过团体内的人际交互作用,能够帮助学生认知自我、改善心理状态、学习新的行为方式,进而促进个人良好的适应与发展。近年来,越来越多的高校开始探索将团体心理辅导应用于大学班级建设中,以期通过这一方式提升学生的心理素质,增强班级凝聚力,构建和谐班级氛围。本研究旨在深入探讨团体心理辅导在大学班级建设中的具体应用策略与效果,以期为高校心理健康教育提供新的思路与实践参考。

关键词:心理教育;心理辅导;班级建设;高职教育

在当今快速变化的社会环境中,大学班级作为学生成长与发展的微观生态系统,其内部结构与互动模式对学生个体的心理发展、社会适应及学业成就具有深远影响。面对日益复杂的社会挑战与多元化的成长需求,传统的班级管理方式已难以满足学生全面发展的要求。团体心理辅导作为一种科学的心理健康教育方法,通过集体互动与经验分享,为大学生提供了一个探索自我、增进理解、发展社交技能的平台。它不仅有助于解决个体层面的心理困扰,还能在群体层面促进班级凝聚力的增强与班级文化的塑造。本研究聚焦于团体心理辅导在大学班级建设中的创新应用,旨在通过深入分析其理论基础、实施策略与实际效果,揭示其在促进学生心理健康、提升班级管理水平和优化教育环境方面的独特价值。

一、在高职班级管理中开展团体心理辅导的理论依据

(一) 团体心理辅导的理论依据

1. 行为科学管理 Z 理论

1916年,法国实业家法约尔提出了现代科学管理理论,其后又由威廉·大内提出了 Z 理论。班级管理是指在课堂教学中,通过对课堂教学资源的规划、组织、协调和控制,使课堂教学达到教学目的。班级管理是一项以达到教育目的,促进学生全面发展为基本宗旨的有目的、有计划、有步骤的社会活动。按照 Z 理论,班主任与学生的利益是一致的,教师与学生的积极性可以结合在一起,教师与学生的关系是一种长久的关系,要让同学们积极地参加到班级的管理中来,采取个体责任制,重视班主任与学生的关系,培养学生干部,让同学们也能掌握一些班级的管理经验,完善评估体系。针

对高职生正处在青春期这一特征,若能将 Z 理论运用到课堂教学中,将会对课堂教学起到很好的促进作用。

2. 人群关系论和人际沟通理论

埃尔顿·梅奥的理论指出,企业经营成效不仅受物质与生理条件制约,还深受社会与心理因素的影响。管理者若仅聚焦于效益与成本控制,而忽视员工间的情感纽带,将不可避免地引发矛盾与冲突,进而阻碍企业的顺畅运营。这一观点在班级管理中同样适用:班主任若一味追求规章遵守与学业成绩,采取单向的说教式权威管理,忽视与学生的情感互动,将极大阻碍班级管理目标的达成。群体互动本质上是一个交流互动的过程,深入探究这一过程,有助于激发群体成员的积极思维,推动群体向前发展。人际沟通是个体在社会生活中适应环境、扮演社会角色、塑造健全人格不可或缺的关键能力。在群体环境中,人们如何有效沟通、提升沟通效率、构建和谐人际关系、规避或降低沟通障碍,均可通过模拟群体内的人际交流来探讨与实践。这不仅有助于提升个体的社交技巧,也为群体内部的和谐与发展提供了有力支撑。

(二) 团体心理辅导应用于班级的可行性

团体心理辅导作为一种有效的心理健康教育方式,近年来在教育领域得到了广泛应用。将其应用于班级,不仅有助于提升学生的心理素质,还能增强班级凝聚力。首先,团体心理辅导在班级中具有高度的可行性。班级作为一个自然形成的团体,为学生提供了良好的互动环境。通过团体活动,学生可以更加深入地了解自己,同时学习如何与他人建立积极的关系。其次,团体心理辅导能够针对班级学生的共同心理需求进行干预。在学业压力、人际关系等方面,学生往往

会遇到相似的困扰。通过团体辅导,学生可以共同探讨问题,分享经验,从而获得更多的支持和帮助。此外,团体心理辅导还能够促进班级文化的建设。在辅导过程中,学生可以共同制定规则,明确目标,形成积极向上的班级氛围。这种氛围有助于激发学生的学习热情,提升班级的整体表现。综上所述,团体心理辅导在班级中具有高度的可行性。它不仅能够满足学生的心理健康需求,还能促进班级文化的建设,提升班级的整体凝聚力。因此,学校和教育工作者应积极推广和应用团体心理辅导,为学生的健康成长提供有力支持。

二、团体心理辅导在大学班级建设中的应用

(一) 增强班级归属感,进行团体辅导

在当前的中等职业学校教育环境中,班级作为学生学习与生活的基本单位,其凝聚力与归属感对于学生的全面发展具有不可忽视的作用。然而,一个不容忽视的问题是,许多高职班级面临着凝聚力不足、学生归属感缺失的困境。这不仅影响了班级的正常运作,更在一定程度上阻碍了学生的健康成长。为了真正增强高职生对班级教育管理的归属感,提升班级管理的凝聚力,教师引入了以“班级团队精神”为主题的团体心理辅导。这一辅导活动旨在通过一系列精心设计的活动,激发学生的团结意识,培养他们的团队精神,让学生在参与中感受到自己是班级不可或缺的一员,从而增强对班级的认同感和归属感。在具体实施中,教师首先通过调查问卷的方式,深入了解学生对小组活动的态度与期望。问卷内容涵盖了学生对班级现状的看法、对团队活动的兴趣点以及期望通过活动获得的收获等多个方面。通过对问卷数据的分析,教师掌握了学生的真实想法与需求,为后续的辅导活动设计提供了有力的依据。在此基础上,教师开展了一系列旨在“培养团队精神”的辅导活动。例如,在一次名为“团队接力赛”的活动中,学生们被分成若干小组,每个小组需要共同完成一项接力任务。在比赛过程中,学生们不仅学会了如何分工合作、相互支持,更在紧张激烈的氛围中感受到了团队合作的力量与乐趣。这样的活动不仅锻炼了学生的团队协作能力,更让他们在实践中体会到了作为班级一份子的责任与担当。通过这些团体心理辅导活动,学生们逐渐形成了强烈的班级归属感与团队精神。他们开始更加珍惜班级荣誉,积极参与班级事务,为班级的进步与发展贡献自己的力量。这样的变化不仅提升了班级的整体凝聚力,更为学生的全面发展奠定了坚实的基础。

(二) 加强同学间的交际,进行团体辅导

在高职生的学习生涯中,由于自我认知的局限性和交流

沟通的障碍,学生们时常会遇到学习上的困惑与人际交往的挑战。这些问题若得不到及时解决,不仅会影响学生的学习效果,还可能对其心理健康造成负面影响。因此,在高职班级管理的过程中,加强团体辅导,通过一系列积极意义的活动来引导学生,显得尤为重要。为了加强同学间的交际,教师精心策划了一系列团体辅导活动。这些活动旨在通过实践,让学生们学会正确地认识自己,掌握重要的人际沟通技巧,并在相互帮助中共同成长。例如,在一次名为“角色互换”的活动中,学生们被要求扮演不同的社会角色,通过模拟交流来体验不同立场下的情感与需求。这样的活动不仅让学生们学会了换位思考,更在无形中提升了他们的同理心与人际交往能力。此外,教师还积极组织学生们参加各类主题活动,如歌咏比赛中的合唱比赛和体育运动中的拔河比赛等。这些活动不仅为学生们提供了展示自我的舞台,更在团队合作中培养了他们的团结合作精神。在合唱比赛中,学生们需要共同练习歌曲,协调声部,这要求他们不仅要关注自己的表现,更要学会倾听与配合他人。而在拔河比赛中,学生们则需要在力量与策略的较量中,学会相互支持与鼓励,共同为胜利而努力。通过这些活动的参与,学生们不仅增强了自信,促进了同学之间的友谊,更在实践中深刻体会到了团体心理辅导的魅力与价值。他们开始更加珍惜彼此之间的情谊,学会了在困难面前携手共进。这样的变化不仅让班级氛围变得更加和谐,更为班级建设注入了新的活力与希望。总之,团体辅导在促进高职生人际交往中的应用,不仅有助于解决学生间的沟通障碍,更能通过实践活动,让学生们学会合作与分享,共同为班级的进步与发展贡献力量。

(三) 设计具体活动,进行团体辅导

在高职学校这一特殊的教育环境中,学生们面临着诸多挑战,其中之一便是如何处理好同学关系。通过深入交谈与心理咨询个案分析,教师发现许多学生在处理人际关系时感到力不从心,其根源在于自我认知的缺失与沟通技能的不足。为了帮助学生克服这一难题,教师精心设计了团体辅导活动,旨在通过多样化的实践活动,提升学生的自我认知与人际交往能力。针对上述问题,教师明确了团体辅导活动的两大核心目标:一是引导学生在与他人的沟通与分享中正确地认识自己;二是通过小组活动,让学生感受到交流的重要性,掌握基本的沟通技巧,实现个人成长与发展。为实现这些目标,教师策划了一系列丰富多彩的团体辅导活动。在文艺、演讲、书法、摄影等比赛中,学生们不仅有机会展示自己的才华,更能在准备与参与过程中学会如何与他人合作,如何在竞争

中保持友好关系。这些活动不仅锻炼了学生的专业技能，更在无形中提升了他们的沟通与协作能力。此外，教师还特别注重志愿服务类活动的组织与实施。通过支教活动、社区服务、环保行动等，学生们得以走出校园，深入社会，亲身体验服务他人的乐趣与责任。这些活动不仅培养了学生的社会责任感和奉献精神，更在实践中锻炼了他们的交往能力，让他们学会了如何在不同情境中与不同的人建立良好的关系。在具体活动中，教师始终强调学生的主体性与参与性，鼓励他们积极发言、勇于尝试。通过老师的引导与同伴的互助，学生们逐渐学会了倾听、理解与尊重，他们的自我认知与人际交往能力得到了显著提升。这些变化不仅体现在活动中的表现上，更在学生的日常生活中得到了体现，班级氛围因此变得更加和谐融洽。

（四）积极参与学生活动，进行团体辅导

在高职教育的广阔舞台上，教师不仅是知识的“引导者”，更是学生心灵的“参与者”。为了构建一个充满活力与和谐的班级氛围，教师们需要全身心地投入到教育实践中，以积极乐观的态度影响学生，引导他们健康成长。在这一过程中，团体心理辅导作为一种有效的教育手段，发挥着不可估量的作用。在大学班级建设中，团体心理辅导的应用尤为关键。它要求教师不仅要关注学生的学术成长，更要深入了解他们的心理状态与人际交往需求。在课堂教学与班级活动中，教师应充分利用“团体”心理作用，通过设计一系列精心策划的活动，促进学生之间的交流与理解。例如，在班级建设活动中，教师可以巧妙地运用性格搭配原则，将外向型与内向型学生相结合，通过团队合作的方式，让不同性格的学生在互动中相互学习、相互补充。通过叠加介绍等趣味性活动，学生们可以迅速打破陌生感，增进彼此的了解与信任。

这样的活动不仅有助于构建和谐和谐的班级氛围，还能让学生在轻松愉快的氛围中学会倾听、理解与尊重他人。此外，教师还应积极参与到学生的日常活动中去，成为他们心灵的倾听者与支持者。通过定期的团体心理辅导活动，教师可以及时发现并解决学生在人际交往、情绪管理等方面的问题，帮助他们建立健康的心态与积极的人生观。

三、结束语

通过对团体心理辅导在大学班级建设中的应用研究，可以发现，团体心理辅导不仅能够显著提升学生的自我认知与情绪管理能力，还能有效增强班级内部的沟通与协作，促进班级成员间的相互理解与信任。此外，团体心理辅导活动还能够为学生提供一个倾诉与舒缓心情的平台，有助于缓解学业与生活中的压力，提升学生的整体幸福感。因此，将团体心理辅导融入大学班级建设，不仅是对传统班级管理模式的创新，更是对学生心理健康与综合素质提升的有力支持。未来，随着心理健康教育理念的不断深入与实践经验的积累，团体心理辅导在大学班级建设中的应用将会更加广泛与深入，为培养具有健康心理、良好社交能力与高度社会责任感的高素质人才贡献力量。

参考文献：

- [1] 俞坤梅. 团体辅导在高职学校班级管理工作中的应用研究 [D]. 福州: 福建师范大学, 2020.
- [2] 王永寿. 团体心理辅导在高职班级管理中的实践应用探究 [J]. 考试周刊, 2021 (1): 184.
- [3] 王宏波. 浅析团体心理辅导在高职班级管理中的应用 [J]. 新课程 (下), 2022 (6): 181.
- [4] 吴小琴. 团体心理辅导在高职班级管理中的实践探索 [J]. 教育教学论坛, 2023 (42): 215-216.

