

心理团辅在大学生压力管理中的有效性探讨

王之梦

苏州科技大学 江苏苏州 215000

摘要: 心理团辅是一种以团体互动为基础的心理干预方法,在大学生压力管理中具有显著的应用价值。心理团辅通过多种途径如情绪调节、认知重塑以及社会支持,协助学生减轻焦虑感,提升心理弹性与应对挑战的能力。在集体辅导活动中,学生借助于一个安全的情感交流环境以及有效的干预方法,不仅能够减轻压力,还能塑造更为正面的思维方式和行为习惯。实践证明,针对大学生在学业、人际关系、就业以及个人成长等方面所面临的压力源进行干预,心理团体辅导显示出优异的适应性和显著的成效。

关键词: 心理团辅;大学生压力管理;情绪调节

目前,在大学生中间,学业压力与未来就业压力形同两座大山,成为大学生难以逾越的两道关隘。在这种重压之下,部分大学生出现严重的心理疾病,沟通交流障碍、情感偏激障碍、学业负重障碍,导致大学生性格孤独,不愿与人交往,久而久之,心理蒙上了一层厚重的阴影^[1]。面对这种严峻形势,在大学生中间开展团体心理辅导工作尤为重要。“团体辅导式”心理健康课将团体辅导技术引入到传统课堂教学实践当中,令学生变被动为主动,让学生在班级的人际互动中去理解心理健康的相关问题,以此来加强学生的感受性、促进学生的感悟、加快学生的转变,最终达到提升学生心理素质这一目标^[2]。本研究以大学生为对象,分析心理团辅在缓解压力、增强心理弹性和促进适应性应对中的有效性,并提出优化策略,旨在为高校心理健康教育提供理论依据与实践指导。

1. 心理团辅的基本理论与方法

1.1 心理团辅的理论基础

心理团体辅导的理论基础根植于多学科交叉的视角,涵盖团体动力学、社会支持理论和认知行为理论等多个领域^[3]。团体动力学理论指出,个体在群体中的行为和情绪受到群体互动过程的深刻影响,而团体的凝聚力、规范以及角色分配对个体的心理发展产生深远影响。社会支持理论指出,社会支持能有效减轻个体心理压力,增强归属感与安全感,这种支持来自于团体成员的情感交流和信息共享。认知行为理论强调,通过团体活动对个体认知模式的调整,可以实现行为改变与情绪改善的双重目标。这些理论共同

支持了心理团辅在大学生压力管理中的应用价值,即通过构建互动性和支持性强的团体环境,帮助学生在安全的氛围中探索自身问题,提升压力应对能力,重建积极的认知和情绪体系。

1.2 心理团辅的主要方法

心理团体辅导的实施依赖于精心设计的活动形式和科学化的干预技术,以促进个体在团体环境中的深度参与和心理成长。团体活动的核心在于通过系统化的结构设计引导成员体验心理过程,常见环节包括团体建立、互动深化、主题探讨和收尾总结。在团体建立阶段,活动关注成员关系的初步构建,通过设定团体规范和增强归属感为后续活动打下基础。在互动深化阶段,团体辅导借助角色扮演、艺术表达和心理剧等多种形式,引导成员进入深度自我探索,通过个体经验的分享和反馈促进情感共鸣。主题探讨环节则围绕特定心理议题展开,帮助成员运用认知重构、情绪聚焦等技术识别并调整非适应性行为和思维模式。收尾总结阶段旨在巩固成员在活动中获得的认知与行为改变,强化其在实际生活中的迁移应用。

心理团辅还注重使用适应性强的技术工具,包括正念训练、冥想引导和团体书写等。这些方法旨在帮助成员增强自我觉察、管理情绪反应,并通过团体动力提升解决问题的能力。互动反馈贯穿整个团辅过程,通过导师和成员的相互作用进一步激发团体中的积极能量,促进个体成长与团队凝聚力的提升。

2. 心理团辅在大学生压力管理中的应用

2.1 大学生压力的主要来源

大学生压力的来源复杂且多层次，这种压力在不同情境下具有显著差异，并因个体差异而呈现多样化表现。学业压力是大学生面临的核心压力之一，高校教育注重培养学生的综合能力，而课程密度大、学习任务繁重，使学生长期处于高强度的学术环境中。频繁的考试、学术评估的高要求以及奖学金竞争加剧了学生对失败的恐惧感，尤其对于那些学术成绩稍逊的学生，学业压力常伴随自卑与焦虑。此外，部分学生还需兼顾考研、出国申请等长期目标，这进一步拉长了压力的持续时间，降低了心理承受能力。

人际关系压力在大学生群体中尤为常见，特别是在适应校园新环境的过程中。一些学生因性格内向、沟通能力较弱或缺乏人际交往经验，可能在宿舍、社团或课堂中感到孤独甚至排斥。宿舍环境中存在的琐碎矛盾，例如作息时间、生活习惯的差异，也会逐渐升级为深层次的人际冲突。而在师生关系方面，学生对权威的依附和对学术指导的需求，若未能得到回应或认可，也会产生失落感，进一步削弱心理支持系统的稳定性。

就业压力作为现代大学生不可忽视的心理负担，随着就业市场的不确定性和竞争激烈程度的增加而显著上升。许多学生从入学伊始便需规划职业发展路径，而实习机会的争夺、专业技能的提高及就业市场的变化无时无刻不在加重其心理负担。家庭期望也是压力的重要来源，尤其在经济不宽裕的家庭，学生往往被寄予“成才”的厚望，导致他们在学业和就业之间承受双重压力。

个人发展压力主要来自于学生对自我身份的模糊感和未来的不确定性。大学阶段是学生逐步摆脱依赖、迈向独立的重要时期，但许多人对自我能力缺乏信心，或在选择未来发展方向时感到迷茫。这种心理上的困惑和成长中的压力，使他们常常陷入自我否定或反复纠结的状态。在学术、生活、职业规划交错影响下，这些压力相互叠加，进一步形成对学生心理健康的深刻挑战，也为心理团体辅导的干预设计提供了明确的着力点。在大学以知识为本位的职业能力培养重点向全面发展的以人为本的职业能力发展观转变的过程中，团体心理辅导的教育模式可以在学生自我认知、团队意识、责任意识等职业能力培养方面起到积极作用^[4]。

2.2 心理团辅的实践效果

心理团辅在大学生压力管理中的实践效果显著，其核心体现在情绪调节、认知重构和社会支持的多重层面。情绪调节方面，心理团辅通过团体分享与情感互动，帮助学生识别并表达情绪，减轻由压力引发的焦虑和抑郁情绪。活动中通过艺术表达、角色扮演或正念训练，学生能够更深入地觉察自身情绪状态，学会用更健康的方式应对情绪波动。压力管理的关键在于帮助个体重新掌控情绪，而团辅活动提供了一个安全的情感表达平台，为学生释放负面情绪创造了条件。

在认知重构层面，心理团辅通过团体讨论和案例分析，引导学生重新审视压力事件的本质和意义。很多大学生面对压力时，往往将问题归因于自身能力不足，陷入消极认知模式。团辅活动通过引导性问题和积极反馈，促使学生从更全面的角度看待问题，识别非理性认知并用更适应性的思维替代。这种认知重构不仅缓解了他们的心理压力，还增强了面对挑战时的自信心和决策能力。

社会支持是心理团辅实践效果的另一重要表现，团辅活动建立了一个支持性的团体环境，学生在其中感受到理解和接纳，提升了归属感和安全感。成员之间的互助和导师的专业指导帮助学生建立了一种积极的社交体验，弥补了许多人际关系中常见的孤立感。团辅结束后，学生往往会延续这种支持性关系，形成有助于压力管理的长期心理支持网络，从而实现效果的可持续性。通过多层面的干预和团体动力的积极影响，心理团辅有效缓解了大学生的压力，并为他们的心理健康发展提供了切实可行的路径。

3. 优化心理团辅在大学生压力管理中的策略

3.1 提高团辅设计的针对性

优化心理团辅在大学生压力管理中的效果，关键在于活动设计能够精准回应学生压力来源的多样性与复杂性。针对不同类型的压力，需要构建具有针对性的主题和活动内容，以确保团辅的有效性。学业压力严重的学生可能更需要通过认知重构和时间管理技术来提高应对效率，而面临人际关系困扰的学生则需要更多关注社交技能训练和冲突管理策略。团辅设计应充分结合参与者的个体特点，注重压力来源、心理需求和行为表现的差异性，从而提供切合实际的干预方案。

活动内容需以学生的实际生活情境为出发点，通过模

拟真实问题情境帮助学生提升应对能力。还可以通过分阶段活动设计,从轻松的破冰互动逐步过渡到深度情感交流与问题解决,确保参与者在心理安全的前提下进行自我探索与学习。针对性的团辅设计还应充分整合多种心理学干预技术,包括认知行为疗法、正念练习和情绪管理技术,最大程度提升干预效果。与此同时,设计过程需重视反馈机制,通过收集学生对活动内容和方式的建议,实时调整干预方案,以确保活动与实际需求的高度契合。通过细化目标、提升情境适应性和加强技术应用,团辅设计能够更有效地缓解大学生的压力,促进他们的心理健康发展^[5]。

3.2 强化导师的专业能力

心理辅导团体的成效,很大程度上取决于指导者的专业素养。作为团体辅导的引领者与监管者,导师不仅需具备扎实的心理学理论基础,还应拥有卓越的实际操作技巧和敏捷的洞察力。提升导师的专业素养,首要任务是打造一套完善的教育框架,这个框架需要包括团队动力学、情绪调控技巧、认知行为治疗等关键领域,从而使导师能够熟练运用各种心理干预策略。培训应同时强调实践环节,借助模拟情境和案例剖析,提升导师处理多变情况的技巧。

团队辅导的成效很大程度上依赖于导师的情感洞察力和敏感性。提升该方面技能需导师通过实践活动积累知识,并且强调自我审视与专业指导的融合。通过审视在团体辅导中的角色扮演及与学员的互动细节,导师能够深入洞察个体需求,从而调整和改善辅导方案。此外,通过定期的专业监督和同行评价,可以协助导师及时识别并修正误差,确保辅导品质始终保持在高水平。

在团体辅导过程中,导师的领导风格直接影响团体氛围与动力。导师需兼具权威性和亲和力,既能够有效引导团体过程,又能在情感上与成员建立信任关系。这种平衡需要通过专业训练和情境实践不断强化。导师还需注重多学科知识的融会贯通,例如整合教育学、社会学以及神经科学的相关理论,以更好地理解大学生的心理需求及行为模式。通过持续学习、反思与实践,导师能够不断提升专业能力,为心理团辅的高效实施提供坚实保障。

3.3 注重干预效果的评估与反馈

干预效果的评估与反馈是心理团体辅导中不可忽视的重要环节,这不仅关系到具体活动的实际成效,还为未来的改进提供了科学依据。评估过程需要多维度、多阶段地

展开,结合定量与定性方法,从情绪改善、行为变化、认知调整等多方面衡量干预效果。量化评估可以通过心理量表的前后测试对比来实现,如压力感知量表、情绪量表或社会支持评估工具,以明确团辅对学生心理状态的直接影响。定性评估则通过活动后的个体访谈、小组讨论和观察记录,深入了解成员的主观体验和团体互动过程中的关键点。

反馈机制的设计应确保参与者的声音被有效纳入,成员在团辅中的感受、建议和评价能够为活动设计提供直接的改进方向,导师可以通过定期的反馈收集,动态调整活动内容与形式,以更精准地满足学生的需求。对于特别关键的环节或方法,反馈还应进行详细记录,作为后续优化的依据。

评估与反馈的价值不仅在于对当前活动成效的验证,更在于为长期心理干预策略的完善提供支持。建立系统化的评估数据记录和分析机制,能够帮助团队掌握学生心理变化的趋势,为不同压力背景下的学生提供更具针对性和可持续性的心理支持方案。通过科学、全面的评估与反馈,心理团辅的干预模式可以实现持续优化,在实践中不断增强其在大学生压力管理中的应用价值。

结语

心理团辅作为一种有效的心理干预手段,在大学生压力管理中展现了显著的价值。通过团体互动和支持性环境,学生能够更好地调节情绪、重构认知、增强社会支持,从而提升心理韧性与应对能力。然而,为了进一步优化心理团辅的实际效果,仍需在设计针对性、导师专业能力建设以及干预效果评估等方面不断完善。未来,随着教育心理学和技术手段的进一步发展,心理团辅将在大学生心理健康教育中发挥更加深远的作用,为缓解学生心理压力、促进全面发展提供更加科学和人性化的支持。

参考文献:

- [1] 何科英,易代阳.积极心理学视角下大学生团辅工作创新型研究[J].知识经济,2019(12):139,144.
- [2] 车兴隆.团体心理辅导对调节和干预大学生心理健康的积极作用及影响机制[J].北华大学学报(社会科学版),2023,24(6):115-125.
- [3] 吕兆华.积极心理学应用于大学生压力管理团体辅导方案设计的探索[J].广西教育,2023,(33):106-110.

[4] 杜艺丛,程淑华,管志伟,等.积极心理团体辅导对大学生心理健康的干预效果[J].校园心理,2024,22(2):148-152.

[5] 张曼.线上团辅在大学生心理调适中的应用[J].现代

职业教育,2022(31):139-141.

作者简介:

王之梦(1994.2-),女,汉族,河南商丘人,硕士,助教,研究方向:思想政治教育。