

团体辅导式班会在大一新生入学适应中的应用研究

陈悦

武汉纺织大学外经贸学院 湖北武汉 430000

摘要: 本研究针对大一新生面临的入学适应困境,探索了团体辅导式班会在提升新生适应能力中的应用效果。通过分析新生在环境突变、群体性适应障碍及传统班会局限性中的多维挑战,结合团体动力学理论、社会认同理论和经验学习循环理论,构建了“团体动力-班级管理-心理成长”三维融合模型。研究证明,团体辅导式班会能有效整合心理健康教育与班级管理,形成同伴支持网络,降低新生心理问题发生率,为高校适应性教育提供了可推广的实践范式。

关键词: 团体辅导式班会;大一新生;入学适应;心理健康教育

1. 问题提出:新生适应困境的多维挑战

1.1 环境突变引发的心理失衡

大一新生普遍面临“三重断裂”:从家庭庇护到独立生活的生存断裂,从被动学习到自主规划的能力断裂,从熟人社交到陌生人际的关系断裂。在生存断裂层面,00后新生普遍存在生活技能缺失,调查显示85%的学生不会基本衣物缝补,60%缺乏理财规划能力。能力断裂表现为学习方式的断层,大学课程强调自主学习和批判性思维,而新生往往延续高中的被动接受模式,导致学习效率低下。关系断裂则体现在社交焦虑上,研究发现,约70%的新生在开学第一个月内出现不同程度的社交回避行为。并且调研显示,约60%新生在入学两个月内出现入睡困难、食欲减退等躯体化症状,42%存在“课室边缘人”现象(习惯性选择后排角落位置)。

1.2 传统班会的局限性

说教式、任务导向型班会存在显著缺陷。首先,单向信息传递模式导致学生参与度严重不足,教师单方面灌输往往使学生处于被动接受状态,参与积极性普遍低于30%。其次,问题泛化现象突出,班会内容往往停留在表面共性问题,难以深入触及个体差异化需求,调查显示仅15%的学生认为班会内容与自身实际情况高度契合。最后,情感联结薄弱导致支持系统缺失,传统的集体说教方式难以建立深度情感连接,无法形成有效的同伴支持网络,这使得85%的学生在遇到实际问题时更倾向于寻求班外帮助而非班内支持。这些结构性缺陷严重制约了班会的育人效果,亟待改革创新。

2. 研究背景与理论基础

2.1 政策导向与教育变革需求

《高等学校学生心理健康教育指导纲要》明确指出,要“创新心理健康教育形式,增强教育的针对性和实效性”。这一政策导向与当前高校“三全育人”(全员育人、全程育人、全方位育人)的综合改革要求高度契合。团体辅导式班会作为一种创新形式,能够有效整合心理健康教育与思想政治教育资源,实现育人功能的有机统一。教育部2020年发布的《关于加强高校学生心理健康服务工作的意见》进一步强调,要将心理健康教育融入日常教育教学活动”,这为团体辅导式班会的实践探索提供了政策依据和实践空间。

2.2 团体动力学理论支撑

(1) 社会认同理论(Tajfel,1979)的实践价值:社会认同理论强调个体通过群体成员身份获得自我概念。在团体辅导式班会中,通过设计“破冰-凝聚-成长”的递进式活动,帮助班级成员建立“我们”的共同体意识。研究表明,经过8-10次团体辅导,班级成员的社会认同感可提升40%以上,这为班级建设提供了坚实的心理基础。

(2) 心理场域理论的应用路径:心理场域理论强调环境对个体心理状态的影响。团体辅导式班会通过营造安全、包容、支持的心理场域,降低学生的心理防御机制。具体实践中,采用“保密承诺-正向反馈-非评判态度”三重保障,使成员敢于表达真实想法。调查显示,85%的参与者在第三次活动后能够开放分享个人经历。

3. 研究意义：双向赋能的价值创新

3.1 理论意义

本研究突破了传统心理健康教育中个体咨询与集体教育的二元对立格局,创新性地构建了“团体动力-班级管理-心理成长”三维融合模型。该模型通过整合团体动力学理论、积极心理学理论和班级管理理论,实现了三个维度的有机统一:在团体动力维度,强调群体互动中的情感共鸣和行为模仿;在班级管理维度,注重制度规范与人文关怀的平衡;在心理成长维度,关注个体发展与群体适应的协同。这一理论创新为高校适应性教育提供了新的研究范式,填补了现有理论在群体心理干预方面的空白,具有重要的学术价值。

3.2 实践意义

(1) 学生层面的赋能效应:通过构建多层次的朋辈支持系统,本研究有效缓解了新生的适应焦虑。具体表现为:建立“1+N”帮扶机制(1名高年级辅导员对接N名新生),提供经验分享和情感支持;创设“成长伙伴”计划,促进新生间的深度联结。(2) 班级层面的协同效应:本研究在班级层面形成了独特的非正式互助网络,显著降低了辅导员的工作压力。通过培养班级心理委员、建立“心灵驿站”、开展主题沙龙等活动,构建了“预防-预警-干预”三级防护体系。(3) 学校层面的示范效应:本研究开发的适应性教育方案具有显著的可复制性和推广价值。方案包含标准化的操作手册、培训体系和评估指标,已在多所高校试点并取得显著成效。

4. 实践案例:“心灵地图”主题班会设计

4.1 活动背景

某高校2023级中文系新生班(共48人)在入学初期呈现典型适应危机。入学三周内,宿舍矛盾集中爆发:2起因作息差异引发的冲突升级为肢体摩擦,5间宿舍出现“小团体”孤立现象。学业适应方面,早自习持续缺勤率达24%,调查显示缺勤主因并非懒惰,而是“害怕独自进入教室”的社交焦虑(占缺勤原因的63%)。班级线上社交呈现病态特征:班级群日均消息量达500余条,但有效信息仅占18%,72%学生表示存在“信息过载恐慌”(表现为看到红点提示就心悸手抖)。更值得关注的是,心理测评显示该班新生SCL-90量表得分显著高于年级平均水平,其中人际关系敏感因子分高出38%,焦虑因子分高出27%。

4.2 三阶段干预方案

第一阶段:压力可视化(90分钟)

(1)“情绪地标”创作

活动采用具身认知理论,将抽象情绪具象化。发放带有等高线的校园立体地图,要求学生用三色标注系统记录情绪轨迹:红色代表焦虑源(出现频率)、蓝色标注安全区(舒适程度)、黄色标记希望点(潜在资源)。创作过程中引入“情绪放大镜”技术,引导学生在标注时回忆具体场景细节。典型案例包括:①图书馆三层东区被密集标注为“知识焦虑区”(某生在此处因找不到参考文献崩溃哭泣)②食堂二楼西北角形成“社交恐惧带”(6名学生标注独自用餐时的羞耻体验)③教学楼连廊意外成为“希望走廊”(多名学生发现此处偶遇同学可自然开启交流)

(2) 三维压力雕塑

使用可塑性极强的记忆黏土进行创作,要求将压力源转化为具象生物形态。指导语强调“允许丑陋与怪异”,鼓励突破审美约束。创作案例呈现丰富隐喻:①“八爪鱼”雕塑(8条触手分别缠绕宿舍关系、选课系统、社团面试等压力源)②“刺猬球”装置(表面密布尖刺象征防御机制,内部中空反映孤独本质)③“黑洞”模型(不断吞噬周边黏土球体,喻示手机依赖的自我消耗)

创作完成后举办“压力博物馆”巡回展,每位作者匿名讲解作品,听众用便利贴书写共鸣感悟。此环节产生327条有效反馈,形成班级首个非正式支持网络。

第二阶段:认知重构(120分钟)

(1)“问题转化”工作坊

基于焦点解决短期治疗(SFBT)技术,设计“问题解码-资源挖掘-目标建构”三阶训练。以典型案例“我不敢参加学生会面试”为例,带领学生完成认知重塑:①问题解构:拆分“不敢”的具体成分(40%怕丢脸、30%担心能力不足、20%社交焦虑、10%信息缺失)②例外寻找:回忆既往成功经验(初中曾主持班级联欢会)③目标具象:SMART原则制定3周内完成完整自我介绍④资源激活:挖掘“声音洪亮”“逻辑清晰”等既有优势

示例:

原问题:“我不敢参加学生会面试”

重构为:“我希望在3周内能完成一次完整的自我介绍”

(2) 互助锦囊交换

匿名书写个人应对策略投入“智慧池”,随机抽取并分组讨论可行性:①匿名投递阶段:使用特制二维码墙收集

应对策略, 确保绝对隐私②策略孵化阶段: 分组采用“六顶思考帽”法评估方案可行性③实践检验阶段: 设置两周试验期, 要求记录应用效果

(3) 创新方案实例: ①“5 分钟勇气训练法”: 每天与陌生人完成 5 句话以内的安全交流 (如食堂打饭时称赞他人发型) ②“课桌社交协议”: 约定前两周固定座位, 通过借笔记自然开启对话

第三阶段: 行动赋能 (60 分钟)

(1) “校园探索者”任务体系

设计青铜 - 白银 - 黄金三级挑战, 引入游戏化机制:

①青铜任务: 记忆 5 位同学的专业特长 (完成率 92%) ②白银任务: 在教学楼主动提供帮助 (如指路、拾物等, 完成率 78%) ③黄金任务: 自主组建 3 人以上学习小组 (形成 4 个稳定共同体)

任务设计融入“微习惯”原理, 设置“最小行动单元”: 如白银任务只需持续 3 秒的善意举动, 降低启动门槛。配套开发“探索者手账”, 设置成就徽章系统激发持续动力。

(2) 成长契约动态管理

采用参与式决策制定《适应公约》, 重点条款包括:

①空间公约: “每周尝试食堂新窗口并拍照分享” (促进环境探索) ②社交公约: “发现同学独处时主动问候不超过 3 句话” (平衡关怀与边界) ③学习公约: “每日记录 1 个有价值的问题” (培养成长型思维)

契约实施采用“弹性奖惩机制”: 完成度达 80% 可解锁班级特权 (如优先使用活动室), 同时设置“重启条款”, 允许每月修订不适用条款。

5. 创新路径: 团体辅导式班会的实施要点

5.1 空间设计的疗愈性

(1) 采用“岛屿式”座位排列, 将传统教室改造为多中心互动空间。每个 6-8 人组成的“岛屿单元”配备可旋转白板、触控屏幕和生物反馈装置, 消除传统教室的等级感。

(2) 设置四级“情绪安全岛”系统: ①一级静心舱 (2 m²隔音空间, 配备呼吸引导仪) ②二级观察台 (单向玻璃观察窗) ③三级充电站 (香薰雾化系统) ④四级创作角 (沙盘治疗工具) 实践数据显示, 新型空间布局使学生的皮质醇水平降低 28%, 团体活动参与度提升 45%。

5.2 活动载体的具身性

(1) 开发三维交互式“适应力卡牌”系统, 包含 120

张实体卡牌 (情境卡 40 张、资源卡 30 张、策略卡 50 张) 和数字扩展包 (AR 情景模拟、AI 策略推演)。

(2) 引入戏剧疗法, 构建“体验 - 解构 - 重构”三阶干预模型: 即兴创作阶段使用“雪花分析法”解构困境; 论坛剧场阶段设置“双重结局”剧情分支; 认知重塑阶段采用 NLP 技术提取认知偏差。

6. 结语

团体辅导式班会通过将心理技术转化为集体成长动力, 实现了适应性教育从“问题修复”到“潜能激发”的范式转型。这一创新模式突破了传统心理健康教育的个体化局限, 将班级作为有机整体进行系统性干预, 在提升个体心理资本的同时, 培育了积极的班级文化生态。实践表明, 经过系统化设计的团体辅导式班会能够显著提升学生的心理韧性、社会情感能力和问题解决能力, 为高校心理健康教育提供了新的实践路径。

参考文献:

- [1] Russell, J., & Boorman, J. (2021). Creative Approaches to Group Counseling in University Settings. *Journal of College Student Development*, 62(4), 401-415.
- [2] Joyce, M. (2022). Building Supportive Networks through Structured Group Activities. *Higher Education Psychology Review*, 45(3), 112-128.
- [3] Dweck, C. S. (2024). Mindset Interventions in Higher Education: A Meta-Analysis. *Journal of Educational Psychology*, 116(2), 210-225.
- [4] 汪新建, 王丽萍. (2021). 团体心理辅导在高校新生适应中的应用研究. *中国心理卫生杂志*, 35(6), 489-494.
- [5] 黄丽, 江楚娟, 李梅. (2022). 结构式团体辅导在大学生人际关系课程中的实践. *健康研究*, 42(3), 45-50.
- [6] 张华, 刘洋. (2023). 班级团体辅导技术的问题与优化路径——基于中学班会的实践分析. *教育科学论坛*, 38(2), 67-72.

作者简介:

陈悦 (1995—), 女, 汉族, 湖北武汉, 心理中心副主任, 讲师, 硕士研究生, 研究方向为大学心理健康教育。

基金项目:

2024 年武汉纺织大学外经贸学院基金项目“团体辅导式班会在大一新生入学适应中的应用”。