

团体辅导在大学生心理健康教育课程中的应用

陈媛用

重庆化工职业学院 重庆 江北 401228

[摘要]团体辅导作为一种创新的心理健康教育方式，在大学生心理健康教育课程教学中展现出显著的优势。本文深入探讨了团体辅导在大学生心理健康教育中的应用，分析了其对提高大学生认知水平、增强人际交往能力、培养自信心、提升心理健康水平以及增强社会适应能力等方面的积极作用。通过实践案例和理论依据，本文旨在为促进大学生心理健康教育课程教学的改革与发展提供有益参考。

[关键词]团体辅导；大学生；心理健康教育；认知水平；人际交往

[中图分类号] G444 [文献标识码] A [文章编号] 1687-9534 (2025)-0074-14 [收稿日期] 2025-06-13

一、引言

随着社会的快速发展和竞争的日益激烈，大学生面临着前所未有的心理压力和挑战。传统的心理健康教育课程往往以理论讲授为主，缺乏实践性和互动性，难以满足学生的实际需求。团体辅导作为一种以团体为工作对象的咨询形式，通过小组成员间的互动，帮助学生改变或解决问题，从而促进自我成长，为大学生心理健康教育提供了新的思路和方法。

二、团体辅导在大学生心理健康教育中的应用

（一）提高认知水平，激发学习动机

认知水平的发展是大学生心理健康教育的重要目标之一。团体辅导通过讨论、分享和自我反思等方式，帮助学生有效地调整认知结构，实现对新知识和新信息的理解和整合。在团体辅导中，学生可以畅所欲言，表达自己内心的想法和困惑，从而增强对知识

的理解和记忆。同时，通过与他人交流和互动，学生能够学习到不同的观点和思维方式，拓宽自己的认知视野，激发学习动机和求知欲。

（二）增强人际交往能力，培养合作精神

大学生正处于人生发展的关键时期，人际交往能力的培养至关重要。团体辅导通过一系列丰富多彩的活动，如小组讨论、角色扮演、团队竞赛等，为学生提供了实践人际交往技能的舞台。在活动中，学生可以学会倾听、表达和沟通，增强理解和接纳他人的能力。同时，通过团队合作和协作完成任务，学生可以培养团队精神和合作意识，增强集体归属感和责任感。

（三）培养自信心，塑造良好个性

自信心的缺乏是许多大学生面临的心理问题之一。团体辅导通过营造开放、包容和接纳的氛围，帮助学生发现和认识自己的优

点和潜力，从而增强自信心。在团体辅导中，学生可以展示自己的才华和特长，获得他人的认可和赞扬，增强自我价值感和成就感。同时，通过参与团队活动和竞赛，学生可以锻炼自己的勇气和毅力，培养积极乐观、健康向上的个性品质。

（四）提升心理健康水平，促进身心健康发展

面对学习和生活中的各种压力和挑战，大学生容易出现焦虑、抑郁等心理问题。团体辅导通过提供情感支持和心理慰藉，帮助学生有效缓解负面情绪和压力。在团体辅导中，学生可以倾诉自己的烦恼和困惑，获得他人的理解和同情，从而减轻心理负担。同时，通过参与心理健康教育和心理辅导活动，学生可以掌握有效的应对压力和调节情绪的方法，提升心理健康水平，促进身心健康发展。

（五）增强社会适应能力，促进社会角色的转换

在大学阶段，大学生逐渐从校园走向社会，面临着全新的社会角色和人际关系。团体辅导通过模拟社会情境和角色扮演等方式，帮助学生提前适应社会环境和社会角色。在团体辅导中，学生可以学习到社会规范和礼仪、人际交往技巧以及处理社会问题的方法，增强社会适应能力和应变能力。同时，通过参与社会实践活动和志愿服务等活动，学生可以了解社会需求和人生价值，培养社会责任感和公民意识。

三、团体辅导在大学生心理健康教育中

的实践案例

为了更好地说明团体辅导在大学生心理健康教育中的应用效果，以下将结合实践案例进行分析。

案例一：某高校心理健康教育中心开展了以“情绪管理”为主题的团体辅导活动。在活动中，通过小组讨论、角色扮演和案例分析等方式，帮助学生了解情绪的本质和表现形式，掌握有效的情绪调节方法。活动结束后，学生普遍表示对情绪管理有了更深入的认识和理解，能够更好地应对学习和生活中的情绪问题。

案例二：某高校心理社团组织了以“团队合作”为主题的户外拓展训练活动。在活动中，学生被分成若干小组，共同完成一系列具有挑战性的任务。通过团队合作和协作完成任务，学生不仅增强了团队精神和合作意识，还提高了解决问题的能力和应变能力。活动结束后，学生纷纷表示这次经历对自己的成长和发展具有重要意义。

四、团体辅导在大学生心理健康教育中的理论依据

团体辅导在大学生心理健康教育中的应用不仅具有实践意义，还得到了相关理论的支撑。以下将从心理学和社会学等角度对团体辅导的理论依据进行探讨。

（一）心理学视角

从心理学角度来看，团体辅导主要基于社会学习理论、认知行为理论和人本主义理论等心理学理论。社会学习理论认为，人们通过观察他人的行为和结果来学习新的行为

模式。在团体辅导中，学生可以通过观察他人的行为和互动来学习新的社交技能和应对方式。认知行为理论认为，人们的情绪和行为是由其认知过程所决定的。在团体辅导中，通过帮助学生调整认知结构、改变不合理的思维模式和行为习惯，从而改善情绪和行为问题。人本主义理论强调个体的自我实现和潜能开发。在团体辅导中，通过营造尊重、理解和接纳的氛围，帮助学生发现和认识自己的优点和潜力，从而实现自我成长和发展。

（二）社会学视角

从社会学角度来看，团体辅导主要基于社会互动理论、社会角色理论和社会支持网络等社会学理论。社会互动理论认为，人们在社会中的行为是受到他人影响和社会规范制约的。在团体辅导中，学生可以通过与他人互动和交流来了解社会规范和礼仪、学习社交技巧和处理人际关系的方法。社会角色理论认为，每个人在社会中都扮演着不同的角色和身份。在团体辅导中，通过角色扮演和模拟社会情境等方式，帮助学生提前适应社会环境和社会角色。社会支持网络理论认为，个体在面对困难和挑战时需要得到他人的支持和帮助。在团体辅导中，学生可以通过建立互相信任和支持的关系网络来获得情感支持和心理慰藉。

五、结论与展望

综上所述，团体辅导在大学生心理健康教育课程教学中具有显著的应用价值和意义。通过提高认知水平、增强人际交往能

力、培养自信心、提升心理健康水平以及增强社会适应能力等方面的积极作用，团体辅导为大学生心理健康教育提供了新的思路和方法。然而，我们也应该认识到团体辅导在大学生心理健康教育中的应用还存在一些挑战和困难，如如何选择合适的辅导主题和活动形式、如何评估辅导效果以及如何确保辅导过程的安全性和有效性等。因此，在未来的研究中，我们需要进一步加强对团体辅导在大学生心理健康教育中的应用研究，不断完善和优化辅导方案和方法，以更好地满足大学生的心理需求和发展需求。同时，我们也需要加强与其他学科领域的交叉融合和创新合作，共同推动大学生心理健康教育事业的发展和进步。

参考文献：

- [1]赵翠荣."以班级为单位"团体辅导在大学生心理健康教育中的应用[J].科教导刊.2011,(13).221,240.
- [2]李明."团体辅导式"大学生心理健康教育应用初探[J].广西青年干部学院学报.2010,(3).
- [3]陈庆健,梅思佳,唐闻捷.团体辅导在新生入学适应教育中的效果及作用机制[J].中国医学伦理学.2009,(3).
- [4]赵富才,周君倩.大学生情绪管理团体辅导活动的设计与实施[J].中国健康心理学杂志.2009,(11).
- [5]汪伟,谢玉兰.人际交往团体辅导在地方高校的应用[J].中国健康心理学杂志.2008,(8).

Application of group counseling in college students' mental health education course

Chen Yuanyong

Chongqing Vocational College of Chemical Technology Chongqing Jiangbei 401228

Abstract: Group counseling, as an innovative way of mental health education, has shown significant advantages in the teaching of college students' mental health education courses. This article explores in depth the application of group counseling in mental health education for college students, analyzing its positive effects on improving their cognitive level, enhancing interpersonal communication skills, cultivating self-confidence, improving their mental health level, and enhancing their social adaptability. Through practical cases and theoretical basis, this article aims to provide useful references for promoting the reform and development of psychological health education courses for college students.

Keywords: group counseling; college student; Psychological health education; Cognitive level; Interpersonal communication