

团体心理辅导改善高职院校大学生人际关系路径研究

李颖前

湖北职业技术学院, 湖北 孝感 432000

摘要: 在当今社会背景下, 人际关系的质量日益成为影响高职院校大学生心理健康的核心要素之一。然而, 这一群体在追求社交联系的同时, 普遍面临着沟通障碍、信任缺失、个性差异与集体融入等多重人际交往的难题与挑战。鉴于此, 本文深入探讨了团体心理辅导作为一种科学且高效的心理干预策略, 在优化高职院校大学生人际关系领域所展现的独特路径与显著成效。

关键词: 团体心理辅导; 高职院校大学生; 人际关系

Research on the Path of Improving Interpersonal Relationships among Vocational College Students through Group Psychological Counseling

Li Yingqian

Hubei Vocational and Technical College, Hubei, Xiaogan 432000

Abstract: In today's social context, the quality of interpersonal relationships has increasingly become one of the core factors affecting the mental health of vocational college students. However, while pursuing social connections, this group generally faces multiple interpersonal communication difficulties and challenges such as communication barriers, lack of trust, individual differences, and collective integration. In view of this, this article deeply explores the unique path and significant effects of group psychological counseling as a scientific and efficient psychological intervention strategy in optimizing interpersonal relationships among vocational college students.

Keywords: group psychological counseling; vocational college students; interpersonal relationship

人际交往, 作为人类社会生活不可或缺的一部分, 是通过个体间相互往来与深度互动构建起的直接心理联结网络。在这一复杂而微妙的互动过程中, 个体不仅传递信息、分享情感, 更在相互理解和尊重中寻求自我价值的认同与社会的接纳^[1]。对于高职院校的大学生而言, 这一需求尤为迫切。他们正处于人生发展的关键阶段, 内心充斥着强烈的社交渴望, 期望在同龄群体中找到共鸣, 获得认可与支持, 特别是渴望与周围同学建立稳固而和谐的沟通桥梁。^[2]

人际关系的质量直接影响着大学生的心理健康状态。团体心理辅导, 作为一种集体干预方式, 以其独特的优势在改善大学生人际关系方面展现出巨大潜力^[3]。在这一过程中, 专业指导者扮演着至关重要的角色, 他们通过精心设计的团体活动, 引导学生深入探索自身在人际交往中的认知偏差与行为模式, 鼓励其正视并改正这些可能阻碍良好关系建立的因素。同时, 团体心理辅导还强调成员间的相互学习与支持, 让学生在互动中学会如何有效沟通、理解他人、建立信任, 从而逐步构建起健康、和谐的人际关系网络。^[4]

一、高职院校大学生人际关系的多维现状及其突出问题

(一) 多元而复杂的社交生态解析

在当今高职院校的象牙塔内, 大学生的人际关系网络如同一幅细腻而繁复的织锦, 既展现了多元化的魅力, 也暗含了复杂的挑战。随着信息技术的飞速发展, 学生们沉浸在由社交媒体构建的虚拟世界中, 享受着即时通讯与信息共享的便捷。这一变化无疑拓宽了他们的社交边界, 使得跨越地域、文化的交流成为^[5]可能, 促进了思想的碰撞与融合。然而, 正如硬币的两面, 线上社交的繁荣也悄然改变了人际交往的生态, 使得线上与线下的人际

互动界限日益模糊。

具体而言, 网络社交平台虽为学生们搭建了广阔的交友舞台, 却也在无形中淡化了面对面交流的价值, 部分学生因此陷入了“数字狂欢, 现实孤寂”的悖论之中。在虚拟空间的自由表达与无拘无束, 反衬出他们在现实社交场合的拘谨与失语, 形成鲜明对比。此外, 多元文化背景、各异的家庭环境以及个人价值观的碰撞,^[6]进一步加剧了人际交往中的复杂性与不确定性, 使得误解与冲突时有发生。

(二) 沟通障碍与信任危机的深层剖析

在高职院校大学生的人际关系中, 沟通障碍与信任危机成为两道难以逾越的鸿沟。沟通作为人际交往的基石, 其有效性直接

项目基金: 本文为湖北职业技术学院科研项目“团体辅导在高职院校思想政治工作中的应用”(2023B20)阶段性研究成果。

作者简介: 李颖前(1988—), 女, 湖南岳阳人, 教育硕士, 湖北职业技术学院教师, 研究方向: 思政教育。

关乎关系的深度与质量。然而，当前学生群体中存在的语言表达不清、倾听技能欠缺以及非言语信号误读等问题，严重阻碍了信息的有效传递与情感的真实表达。这不仅加剧了冲突解决的难度，也限制了情感共鸣的深度，使得人际关系常处于紧张与疏离的状态。

更为严峻的是，信任危机的蔓延如同侵蚀人际关系的蛀虫，逐渐侵蚀着学生间本已脆弱的联系。在快速变迁的社会背景下，人们之间的真诚交流变得愈发珍贵，而猜疑与防备则如同无形的墙，隔阂了心灵的接近^[7]。特别是当部分学生过度沉迷于网络虚拟身份，忽视了现实中真实关系的建立与维护时，人际网络便显得尤为脆弱，难以抵御外界的冲击与挑战。

上述人际关系问题的存在，不仅深刻影响着高职院校大学生的个人成长与心理健康，也对其未来的社会适应能力构成了潜在威胁。长期的沟通不畅与信任缺失，极易导致学生产生孤独感、焦虑与抑郁等负面情绪，进而对其心理健康造成不可逆的损害。同时，这种不良的人际关系状态还削弱了学生的社会交往技能与团队合作精神，降低了他们在面对职场竞争、社会挑战时的适应能力。更为严重的是，自我中心化的倾向使学生难以从失败与挫折中汲取教训，缺乏必要的自我反思与调整能力，进一步加剧了其在复杂社会环境中的不适应感。

因此，针对高职院校大学生人际关系中存在的问题，探索并实施有效的团体心理辅导路径，已成为当前教育领域亟待解决的重要课题。通过科学、系统的心理辅导干预，帮助学生提升沟通技巧、增强信任感、构建健康的人际关系网络，对于促进其全面发展、提升心理韧性及社会适应能力具有深远的意义。

二、团体心理辅导在改善大学生人际交往中的独特优势

团体心理辅导以其独特的优势与显著的成效，在改善高职院校大学生人际关系方面发挥着不可替代的作用。团体心理辅导不仅促进了学生个体在人际交往能力上的显著提升，还对整个班级乃至校园的文化氛围产生了积极的影响。通过共同的经历与情感的交流，班级成员间形成了更为紧密的精神联系与归属感，营造了一个相互支持、共同成长的温馨集体^[8]。这种正面的集体效应，不仅有助于学生在学业上取得更好的成绩，更在心理层面为他们提供了强大的后盾与支撑，为未来的社会适应与发展奠定了坚实的基础。

在高职院校这一特定教育环境中，大学生人际关系的和谐状况不仅是个体心理健康与全面发展的关键指标，也是构建积极向上校园文化氛围的重要基石。相较于传统的个体心理辅导模式，团体心理辅导以其独特的互动性、包容性和集体效应，在促进大学生人际交往能力提升、心理健康发展方面展现出无可比拟的优势。

（一）构建互动包容的集体环境

团体心理辅导通过精心设计的活动与讨论，营造一个鼓励开放、接纳与支持的氛围。在这一环境中，成员间的相互理解

和尊重成为常态，促使学生更容易放下心理防备，真诚地表达自我，体验到归属感与被理解的温暖。这种环境不仅为个体提供了展示自我、探索成长的舞台，还促进了成员间积极的社会互动，增强了社交自信^[9]。

（二）促进社交技能的学习与模仿

团体心理辅导中的互动与观察机制，使得成员能够在相互模仿、学习与交流中不断丰富和完善自己的社交技能。尤其是对于那些在人际交往中感到困惑或适应不良的学生而言，这种集体的、动态的学习过程为他们提供了宝贵的成长机会，帮助他们逐步克服沟通障碍、建立信任、提高表达能力。

三、改善高职院校大学生人际关系路径探索

在高职院校大学生人际关系改善的实践中，团体心理辅导通过一系列精心策划的干预策略，针对沟通障碍、信任构建、个性与集体融合三大核心问题，实施了具体而有效的活动方案，旨在从根本上提升学生的人际交往能力。

（一）沟通障碍的突破：搭建从沉默到畅通的桥梁

面对沟通障碍，团体心理辅导首要任务是增强学生的沟通技巧与倾听能力。初期，通过“大风吹，小风吹”等热身活动营造轻松氛围，随后采用“表达性连环自我介绍”等互动方式，促进成员间的初步认识与互动，为后续的深入交流奠定基础。这些活动不仅促进了信息的有效传递，还增强了团体的凝聚力，为学生搭建起从沉默到畅通的沟通桥梁。

（二）信任构建的深化：漫步从陌生到信赖的旅程

针对信任缺失问题，团体心理辅导设计了一系列信任建立活动，如“盲哑人排队”“信任之旅”“戴高帽子”“镜中人”等，这些活动在安全、支持的环境中让学生亲身体验信任与被信任的过程^[10]，从而逐步构建起相互间的信任基础。同时，鼓励学生分享个人经历与感受，通过情感的深度交流，进一步巩固信任关系。在此过程中，教师积极引导，强调信任在人际交往中的核心价值，通过逐步提升信任挑战的难度，让学生在实践中感受信任的力量与美好，共同营造一个基于信任与支持的团体氛围。

四、“融情聚力，共筑和谐”——人际交往能力提升策略与实践

鉴于高职院校学生常以班级为单位开展活动的特点，本方案聚焦于一个代表性的行政班级，规模约为40人，旨在通过一系列精心策划的团体心理辅导活动，激发学生的主动社交意愿，增进表达与倾听技巧，构建基于信任与接纳的和谐人际关系网络，强化朋辈间的支持体系。活动选址于一间空间布局灵活的大教室，桌椅预先调整至四周，中央空置以优化活动空间，确保各类互动环节顺利进行。

（一）活动流程

1. 启航：暖场破冰，营造温馨氛围

活动伊始，通过“轻松一刻”暖身环节，引导学生在团体领

导者的带领下进行自由选择的放松运动，随后是趣味横生的绕圈小跑与互动按摩，伴随着“让我帮你捶捶背呀，一整天不会累呀，让我帮你揉揉肩呀，舒服一整天。”的温馨口号，迅速打破初次见面的拘谨，让空气中弥漫着轻松愉悦的气息，为后续深入交流奠定良好基础。

2. 探索：自我与他人的桥梁

进入第二阶段，聚焦于“自我介绍的艺术”，通过两人搭档自我介绍与六人小组的问答游戏，引导学生在实践中学习如何有效表达自己并倾听他人，掌握初步的人际交往技巧。紧接着，通过自我审视环节，让学生思考并记录自己偏好的交往对象特征及排斥的类型，小组讨论后，引导成员反思固有观念的可塑性，探讨如何跨越界限，与不同类型的人建立正面关系，实现从儿童式到成人式交往模式的转变。

3. 深化：指尖传递温情，非言语的力量

“爱在指尖”活动以其独特的互动方式，让学生以手指数量表达交往意愿（手指数量为1代表：我还不认识你；数量为2代表：我愿意和你做点头之交；数量为3代表：我想我们会成为普通朋友；数量为4代表：我们会成为知己）并通过匹配动作，如果与对方伸出的手指相同，手指数量为1、2、3、4分别做相应的动作：跺脚、微笑、握手、拥抱，如果手指数量不一样，则不做动作。增进彼此间的亲近感。当手指数字的不一致引发的小小尴尬成为分享的话题时，学生们深刻体会到主动沟通的重要性，意识到外表的冷漠往往掩盖了内心的热情。此外，融入“非言语沟通”训

练，如面部表情与肢体语言的细致解读，增强学生的沟通敏感度与适应性，让情感交流更加细腻流畅。

4. 收获：心灵共鸣，共筑和谐

活动尾声，成员围坐分享各自感悟，从羞涩到坦诚，从陌生到亲近，每一次分享都是心灵的触碰，每一次倾听都是理解的加深。学生们普遍反馈，团体心理辅导不仅增强了他们的人际交往信心，还促进了自我接纳与对他人更深的理解，乐观心态与关爱之心显著增强。更有多位成员在活动后结下了深厚的友谊，证明了团体心理辅导在促进人际关系和谐方面的独特魅力。

（二）活动成效与展望

团体心理辅导的良好氛围能使成员产生一种安全、温暖、依赖、接纳的感受，当他们发觉团体内其他人员出现和自己相类似的问题，并通过积极努力克服问题，便会对自己的问题改变产生动力，进而改变其观念，而这种观念改变本身就具有的思想道德教育意义。

团体心理辅导不仅是一个技能传授的过程，更是一次心灵的洗礼。它让大学生们在互动中学会了如何以更加开放的心态去拥抱他人，如何在差异中寻找共鸣，在理解中促进成长。通过这一系列精心设计的活动，班级成员之间建立起了一座座无形的桥梁，连接着彼此的心灵，使班集体成了一个充满温暖、支持与爱的大家庭。未来，我们将继续探索更多元化的心理辅导方式，为高职院校学生的全面发展贡献力量，让每一位学子都能在和谐的人际关系中快乐成长，成就更加辉煌的人生。

参考文献

- [1] 李珍, 王洁, 吴尔诺, 等. 团体心理辅导对大学生社交回避及苦恼的干预研究 [J]. 心理月刊, 2022, 17(19): 16-18.
- [2] 闫娜. 团体心理辅导对大学生社交障碍的改善 [J]. 广西民族师范学院学报, 2020, 37(05): 147-150.
- [3] 康战科. 团体心理辅导在高职班级建设中的运用探究 [J]. 四川职业技术学院学报, 2020, 30(04): 120-123.
- [4] 陈伟. 团体心理辅导改善高职贫困生人际交往水平的应用研究 [J]. 科技视界, 2020, (21): 93-94.
- [5] 樊富珉著. 团体心理咨询 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2005.05.
- [6] 李瑾. 论团体心理辅导在高职院校心理健康教育中的优势 [J]. 现代商贸工业, 2021, 42(32): 83-84.
- [7] 滕秋玲著. 大学生团体心理辅导的理论与实践 [M]. 北京: 北京理工大学出版社, 2017.05.
- [8] 崔静怡. 浅析团体心理辅导在大学班级建设中的应用 [J]. 科教文汇 (上旬刊), 2021, (04): 169-170.
- [9] 张碧云著. 团体心理辅导活动110例 [M]. 武汉: 武汉大学出版社, 2021.12.
- [10] 田银双. 宿舍团体心理辅导在大学生思想政治教育中的实践探索——“与你‘宅’一起”宿舍团体心理辅导方案设计 [J]. 科学咨询 (科技·管理), 2020, (08): 106-107.