

班级团体辅导对高职新生心理健康及适应性的影响研究

黄翘燕

清远职业技术学院, 广东 清远 511510

DOI: 10.61369/ETR.2026020016

摘要 : 高职新生作为高等教育群体中的特殊部分,他们在入学初期将会遇到环境、学习、人际等方面的转变问题,此外,他们的心理健康及适应性问题也逐渐凸显。现阶段,班级团体辅导以其互动性、经济性和实效性的特点成为改善高职新生心理健康状况、提升适应能力的重要途径。鉴于此,本文将根据国家心理健康教育政策导向,结合高职新生心理发展特点,探讨班级团体辅导对高职新生心理健康及适应性的影响,为高职院校开展新生心理健康教育工作提供理论参考和实践指引,而后提出一些策略,仅供各位同仁参考。

关键词 : 班级团体辅导; 高职新生; 心理健康; 适应性

Study on the Impact of Class Group Counseling on the Mental Health and Adaptability of Freshmen in Higher Vocational Colleges

Huang Qiaoyan

Qingyuan Polytechnic, Qingyuan, Guangdong 511510

Abstract : As a special group in higher education, freshmen in higher vocational colleges will face problems of transition in environment, learning, and interpersonal relationships in the early stage of enrollment. In addition, their issues related to mental health and adaptability have gradually become prominent. At this stage, class group counseling, with its characteristics of interactivity, cost-effectiveness, and effectiveness, has become an important approach to improve the mental health status of vocational college freshmen and enhance their adaptability. In view of this, based on the national policy orientation of mental health education and combined with the psychological development characteristics of vocational college freshmen, this paper discusses the impact of class group counseling on the mental health and adaptability of vocational college freshmen. It provides theoretical references and practical guidance for higher vocational colleges to carry out mental health education for freshmen, and then puts forward some strategies for reference by colleagues.

Keywords : class group counseling; freshmen in higher vocational colleges; mental health; adaptability

班级团体心理辅导是以班级为单位,以团体为对象,运用适当的辅导策略与方法,针对学生共同发展需求或共性问题,通过专业的团体活动、讨论互动等形式,促使个体在交往中通过观察、学习、体验,促进学生个人心理成长、人际关系优化、行为习惯改善的一种教育干预方式,广泛应用于中小学及高校,是班级管理 with 心理健康教育的重要载体。通过引入班级团体辅导,能够大幅提升心理健康教育效果。

一、班级团体辅导对高职新生心理健康及适应性的影响研究的价值

(一) 有利于落实心理健康教育专项行动的具体实践

党的二十大报告明确提出要“重视心理健康和精神卫生”,在《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》这一文件中,更是将学生心理健康工作提升至国家战略高度,文件要求高职院校应建立一个更为健全的心理健康教育服务体系^[1]。高职教育作为培养技术技能人才的主阵地,其新生

的心理健康状况直接关系到人才培养质量。班级团体辅导通过以班级为基本单位开展活动,能够有效实现心理健康教育的全员覆盖,避免个别辅导的局限性,有利于高效落实“全员、全程、全方位”的心理健康教育要求,这也是对国家政策的积极响应和具体践行^[2]。

(二) 有利于丰富高职新生适应教育的研究体系

我国对大学新生适应的研究在20世纪90年代起步,但是,针对高职新生的专项研究相对匮乏,尤其是对于一些将班级团体辅导作为干预手段的研究更为稀缺。和普通本科院校的新生相比,

项目信息: 清远职业技术学院社会科学项目: 团体辅导对改善高职院校新手心理适应的效果研究, 项目编号: SK19002。

高职新生面临着更突出的学业自信不足、职业规划模糊等问题，这也导致其心理适应的维度和机制具有很强的独特性。班级团体辅导将高职教育“技能培养”作为核心地位，将心理适应教育专业认知、职业规划相结合，这样可以有效突破传统心理健康教育“重理论轻实践”的局限^[9]。现有研究通常是集中在团体辅导对大学生心理健康的泛化影响，而本文针对高职新生的群体特征，深入分析班级团体辅导在自我认知重塑、人际技能提升、职业信心培养等方面的作用机制，这样能够极大丰富团体心理辅导的应用场景研究，也能为之后构建“高职特色”的新生适应教育理论体系提供更多的实证支撑^[10]。

（三）有利于提升高职新生教育的实效与质量

一般来说，高职新生入学后普遍面临三重适应困境。在生活上，他们需要从家庭照料转变到独立生活。在学习上，学生需要从应试教育到技能导向的转变。在人际上，学生需要从固定班级转变到流动课堂^[11]。班级团体辅导可以通过“参观校园—情景模拟—经验分享”等系列活动，帮助新生快速熟悉生活环境、掌握学习方法、建立人际网络，这样可以有效帮助他们破解自身的适应困境。从学校管理视角来看，班级团体辅导能够进一步提升学生的班级凝聚力，还可以在无形中降低新生出现逃课、厌学等问题的发生率，这样可以为之后的学风建设打下坚实基础。从学生发展视角来看，辅导活动可以更好地培养学生的沟通能力、团队协作能力等核心素养，这样不仅可以帮助新生更好地适应大学生活，还能为他们的未来职业发展提供支撑^[12]。此外，班级团体辅导所形成的同辈支持系统可以持续发挥心理疏导作用，帮助新生应对后续学习生活中的各类压力，实现心理健康教育的长效化。

二、班级团体辅导对高职新生心理健康及适应性的问题

（一）方案设计缺乏针对性，适配性不足

现阶段，部分高职院校的班级团体辅导方案存在一定的同质化问题，他们通常是搬套普通本科院校的活动模式，未充分考虑自身的高职新生群体特征。部分学校的内容设计脱离专业实际，比如，针对机械制造、护理等不同专业的新生采用统一的辅导主题，并没有将专业学习中的心理适应问题纳入自身工作中，这样会导致辅导内容与新生需求脱节^[13]。此外，一些学校的目标设定过于笼统，他们更多的是聚焦在缓解焦虑、建立自信等泛化目标，缺乏对“职业认同培养、技能学习信心提升”等高职特色目标的关注。不仅如此，一些学校的方案设计存在一定的科学性不足问题，他们也会忽视新生的个体差异。高职新生中既有统招学生也有单招、对口升学学生，不同生源的学习基础、心理状态存在显著差异。但是，当前的辅导活动多采用“一刀切”的模式，未能针对不同的生源和不同性格的新生设计分层活动，这样会导致一些新生因“参与无感”而产生抵触情绪，降低了辅导实效^[14]。

（二）实施过程流于形式，专业性欠缺

一般来说，班级团体辅导的实施质量高度依赖组织者的专业能力，但是，在当前的高职院校中，辅导活动多由辅导员兼任组

织，缺乏专业的心理教师指导。一些辅导员虽然具备一定的学生管理经验，但是他们缺乏系统的心理学知识和团体辅导技巧，这样会导致其在活动中难以有效引导新生进行深度自我探索，他们往往将辅导活动异化为“班级娱乐活动”，这样很难保证心理健康教育核心目标的有效落实^[15]。一些辅导员的实施过程的规范性较为不足，对流程的把控不严，团体辅导需遵循“建立信任—问题探索—技能训练—总结升华”的科学流程，但是在实际操作中，一些教师为了追求趣味性，常会跳过“建立信任”环节直接开展互动游戏，这样就很容易导致新生因心理防备而不愿真实表达的问题。还有一些活动缺乏后续跟进，在一次辅导结束后未进行效果巩固，难以形成持续影响。

（三）效果评估体系不完善，反馈机制缺失

当前高职新生班级团体辅导的效果评估存在重定量评估轻定性评估的问题，很多教师会采用《中国大学生适应量表》等标准化问卷对学生展开测量与评价，忽视了通过访谈、观察、日志分析等方式收集新生的主观体验，这样就很难全面反映辅导工作的实际效果。此外，一些辅导员重即时效果轻长期追踪，他们常在辅导结束后立即进行效果评估，未对新生入学后3个月、6个月的适应状况进行追踪调查，这样就难以评估辅导的长效性^[16]。不仅如此，部分辅导员存在重整体效果轻个体差异的情况，他们更关注班级平均得分的变化，忽视了对个别适应困难新生的针对性评估。评估结果的应用机制缺失进一步削弱了辅导实效。

三、班级团体辅导对高职新生心理健康及适应性的优化策略

（一）打造更适配高职特色的辅导方案

为保证班级团体辅导对高职新生心理健康及适应性的提升，辅导员可以立足于高职新生的群体特征和专业需求构建“三维一体”的辅导内容体系。在生活适应维度，我们可以针对新生自理能力不足的问题设计一个“生活技能训练营”，通过老生示范以及情景模拟等方式传授新生一些宿舍管理以及时间规划方面的技能。在学习适应维度，我们可以结合不同专业的技能培养要求开展“专业认知沙龙”，还可以邀请一些专业课教师解读人才培养方案，也能结合实际情况组织一些技能标兵分享学习经验，这样可以更好地帮助新生建立学习信心^[17]。在职业适应维度，我们可以依托职业规划课程设计一个“职业探索工作坊”，通过为学生展开职业兴趣测试以及行业案例分析等活动，引导他们进一步明确自身的职业发展方向。

不仅如此，我们还可以实施一些分层分类的辅导设计，这样可以大幅提升方案适配性。比如，我们可以根据生源类型为统招新生重点设计“学习方法转型”主题活动，为单招新生重点设计“专业自信重塑”主题活动。辅导员也可以根据学生的性格特征通过前期问卷调查识别内向、外向等不同性格的新生，为内向新生设计“渐进式社交训练”活动，为外向新生设计“团队协作领导力培养”活动^[18]。在实践中，我们可以尝试进一步创新活动形式，积极引入“VR校园漫游”“职业情景模拟”等沉浸式体验

项目,还可以结合线上社群开展“每日正能量分享”“问题互助解答”等延伸活动,这样可以进一步增强辅导工作的趣味性和吸引力。

(二) 提升辅导实施的规范性与实效性

在实际工作中,我们可以尝试构建一个“专业教师+辅导员+学生骨干”的三维组织团队,这样可以进一步强化实施力量。我们可以让心理健康中心专业教师担任总指导,并鼓励他们结合学生的实际情况设计一些方案。辅导员则可以担任组织者,负责班级动员、氛围营造和日常协调。我们还可以选拔一些具备良好沟通能力、学生骨干担任助理,让他们负责活动组织、信息收集和同辈支持。此外,我们可以建立一个“岗前培训+在岗督导+案例研讨”的培训体系,定期开展团体辅导技巧、危机干预等专题培训,这样可以大幅提升团队专业能力。

为进一步规范实施流程保障辅导质量,我们应严格遵循“准备阶段—实施阶段—巩固阶段”的三阶段流程:在准备阶段,我们可以通过问卷调查以及个别访谈等方式了解新生的需求,而后修订辅导方案并开展预实验^[13]。在实施阶段,我们可以按照“建立信任(第1—2次)—问题探索(第3—4次)—技能训练(第

5—6次)—总结升华(第7—8次)”的节奏推进活动,每次活动结束后我们可以预留10—15分钟进行分享总结。在巩固阶段,我们可以通过线上社群分享、线下主题班会等形式持续强化辅导效果。

(三) 构建全方位的支持保障体系

为提升班级团体辅导对高职新生心理健康及适应性优化的效果,我们可以进一步强化资源保障工作,不断夯实实施基础。为此,我们可以结合实际情况进一步加大经费投入,将班级团体辅导经费纳入学校年度预算,这样可以更好地保障场地建设以及师资培训等工作的开展需求。此外,我们还可以尝试建设一个专门的团体辅导室,为学生配备一些放松训练设备、团体活动道具等专业设施,这样可以营造一个更为安全舒适的辅导环境^[14]。同时,我们需要积极整合校内外资源,与地方心理机构合作开展师资培训,还可以邀请一些企业的优秀员工参与职业适应主题辅导,以此丰富辅导资源。不仅如此,我们还需要建立一个更为优质的激励与考核机制,这样可以更好地激发辅导员的工作活力^[15]。我们可以将班级团体辅导的工作量纳入辅导员和心理教师的绩效考核体系,对表现优秀的个人给予表彰奖励。

参考文献

- [1] 梁晓明.“三全育人”视角下班级团体辅导对高校新生适应性教育的作用探析[J].才智,2023,(34):97-100.
- [2] 商文婷.大学新生适应水平调查及班级团体辅导的干预研究[D].华中师范大学,2018.
- [3] 白云阁.普通高中专业化立体式心理健康教育特色创建与探索[J].辽宁教育,2021,(12):24-25.
- [4] 李彬,张利萍,李文洁,等.体验式教学对大一新生人际信任与自我和谐的干预效果评价——基于班级团体辅导和心理影片赏析的比较[J].科教文汇(中旬刊),2021,(26):171-173.
- [5] 石喜凤.心理辅导技术在班级团体辅导中的应用与探究[J].华夏教师,2023,(33):19-21.
- [6] 王玲莉,杨钰立,艾春燕,等.班级团体辅导改善大一新生人际困扰的实证研究[J].现代职业教育,2020,(36):38-40.
- [7] 周国莉.班级团体辅导在高校心理健康教育中的作用[J].教育观察,2020,9(29):81-83+90.
- [8] 梁晓微.班级团体辅导在高中生职业生涯规划教育中的应用研究[D].广东技术师范大学,2020.
- [9] 张丽敏.班级团体辅导提升师范生职业认同感的实验研究[D].江西科技师范大学,2019.
- [10] 赵岩,刘嘉宁,郭娜娜.团体辅导提升大学新生适应性研究[J].文学教育(下),2018,(12):160-161.
- [11] 吴桐,曾丽蓉,何锡嘉,等.新生班级团体辅导在医学院校心理教育工作中的应用探索——以广西医科大学为例[J].广西广播电视大学学报,2018,29(06):60-63.
- [12] 梁晓微.班级团体辅导在高中生职业生涯规划教育中的应用研究[D].广东技术师范大学,2020.
- [13] 程沁漪.中职学校心理健康教育“大班级团体辅导”成效分析——以陕西省电子信息学校为例[J].新西部,2018,(12):50+45.
- [14] 黄畅.班级团体辅导对大学新生适应性的影响研究[J].高教学刊,2015,(15):178-179.
- [15] 曲智强,王媛.班级团体辅导对高校新生的影响研究[J].经贸实践,2017,(18):184.