成长型思维视域下大学生压力应对能力培养——基于体验式团体心理辅导的实践探索

葛静，赵春兰，戴静娱*

桂林医科大学学生工作部（处），广西 桂林 541199

DOI: 10.61369/RTED.2026130024

摘　　要： 面对学业竞争、就业压力、人际关系及家庭期待等多重压力，培养大学生积极压力应对能力已成为高校心理健康教育的重要任务。针对当前压力管理课程侧重应对技巧、思维方式培养不足的问题，本研究以成长型思维理论为指导，开展体验式压力应对团体心理辅导，引导学生表达压力、重构认知、发现资源、建立成长信念。结合团辅过程记录及学生课后开放式反馈，对课程实践进行总结。结果表明，体验式团体辅导能够促进学生由“能力固定”向“能力可发展”的认知转变，在压力认知、自我接纳、社会支持和积极行动等方面产生积极变化。将成长型思维融入高校心理健康教育课程，有助于推动压力教育由“缓解压力”向“促进成长”转变，为大学生积极心理品质培养提供了实践参考。

关 键 词： 成长型思维；大学生；压力应对；团体心理辅导；体验式教学

The Cultivation of College Students' Stress Coping Ability from the Perspective of Growth Mindset: A Practical Exploration Based on Experiential Group Psychological Counseling

Ge Jing，Zhao Chunlan，Dai Jingyu*

Student Affairs Department (Office) of Guilin Medical University, Guilin, Guangxi 541199

Abstract: In the face of multiple pressures such as academic competition, employment pressure, interpersonal relationships, and family expectations, cultivating college students' ability to cope with stress positively has become an important task in university mental health education. In response to the current problem that stress management courses focus on coping skills and insufficient cultivation of thinking patterns, this study, guided by the growth mindset theory, conducted experiential stress coping group psychological counseling to guide students to express stress, restructure cognition, discover resources, and establish growth beliefs. Based on the process records of the group counseling and the open-ended feedback from students after class, the course practice was summarized. The results show that experiential group counseling can promote students' cognitive transformation from "fixed ability" to "developable ability", and bring positive changes in stress cognition, self-acceptance, social support, and positive actions. Integrating the growth mindset into university mental health education courses helps to promote the transformation of stress education from "relieving stress" to "promoting growth", providing practical references for the cultivation of positive psychological qualities of college students.

Keywords: growth mindset; college students; stress coping; group psychological counseling; experiential teachingg

一、问题提出

近年来，随着学习竞争、就业压力和家庭期待不断增加，大学生心理压力呈现来源多元、持续时间长、影响范围广等特点。教育部等十七部门印发的《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）》提出，要完善心理健康教育课程体系，培养学生积极心理品质，提升心理韧性和社会适应能力[1]。然而，压力并不必然导致心理问题，真正影响学生心理

项目信息：

“广西高校思想政治教育卓越教师”支持计划第一期支持对象课题一般A类课题《成长型思维视域下医学生党员身份认同研究》（2024LSZ012）；

桂林医科大学党建和思想政治工作理论研究课题：《成长型思维融入医学生党员教育的实践探索——以积极生命观培育为核心》（DJYJ-GLMC-2025-005）高校党建引领下朋辈辅导融入学生积极心理品质培育模式探索（DJYJ-GLMC-2025-006）；

桂林医科大学“致远健康行”一院一品特色项目课题：《成长型思维驱动下幸福党建在生命价值感培养中的深化应用》；

桂林医学院哲学社会科学研究课题：《成长型思维视域下医学生积极生命价值观的培育研究》（2024SK004）。

作者信息：葛静（1980—），女，广西桂林人，汉族，理学硕士，心理学专业副教授，心理健康教育专业在读博士。桂林医科大学大学生心理健康教育与咨询中心专职教师，主要从事思想政治教育、大学生心理健康教育工作方面的研究。

通讯作者：戴静娱（1989—），女，广西平南人，汉族，理学硕士，讲师，桂林医科大学大学生心理健康教育与咨询中心专职教师，主要从事大学生思想政治教育、心理健康教育和大学生管理工作。

Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

状态的，是个体对压力事件的认知评价和应对方式。Lazarus 和 Folkman 认为，压力来源于个体对环境事件的认知评价，不同的认知方式会导致不同的心理和行为反应 [2]。因此，压力管理不仅需要教授应对技巧，更应帮助学生建立积极的思维方式。

成长型思维（Growth Mindset）认为，能力具有发展性，能够通过努力、学习和有效策略不断提升 [3]。具有成长型思维的个体更容易将困难视为成长机会，将失败理解为学习过程中的正常经历，从而表现出更高水平的坚持性、自我效能和心理韧性 [4]。近年来，成长型思维已逐渐应用于医学教育和心理健康教育等领域，被证实能够促进学习投入、积极心理品质及压力应对能力的发展 [5]。

目前，高校压力管理课程仍以情绪调节、放松训练和压力应对技巧为主，对成长型思维的系统融入相对不足，且课程形式多以知识讲授为主，学生体验和主动建构不足 [6–8]。基于此，本研究尝试将成长型思维融入大学生压力应对团体心理辅导，通过体验式活动引导学生重新理解压力、发现成长资源、建构积极信念，并结合课堂观察与学生反馈总结课程实践效果，为高校心理健康教育课程改革提供实践参考。

二、成长型思维导向的体验式团体辅导设计与实施

（一）设计理念：从“缓解压力”走向“促进成长”

传统压力管理课程多侧重情绪调节和放松训练等应对技巧，但面对现实压力时，部分学生仍容易陷入焦虑、自责和逃避，说明压力应对不仅是技巧问题，更与认知方式密切相关 [9–10]。成长型思维强调能力具有可塑性，能够帮助个体以发展的眼光理解压力和失败 [3]。因此，本课程以成长型思维为核心，通过体验、反思和互动，引导学生重新认识压力、发现自身资源，在真实体验中逐步建构积极的压力认知方式。

（二）课程实施：让成长型思维在体验中自然生成

1. 用“天气”表达压力，帮助学生觉察真实状态

课程开始，教师邀请学生以“天气”描绘近期心理状态，并通过绘画进行表达。天气隐喻降低了学生表达压力的心理防御，更容易引发真实分享。学生画出了“多云转晴”“太阳雨”“雷阵雨”等不同天气，并结合学习、生活经历表达了学业、人际、家庭期待及未来发展的压力。一名学生将自己的状态描述为“多云转晴”，认为随着学习计划逐渐明确，焦虑情绪也有所缓解。教师通过积极倾听和开放式提问，引导学生进一步探索压力来源，帮助学生理解情绪、重新认识压力。

2. 借助“冰山图”探索真实自我，促进自我觉察

随后，课程开展“冰山图”体验活动，引导学生分别描绘“别人眼中的自己”和“真实的自己”，觉察外在表现与内在体验的差异。活动中，许多学生发现，乐观、自信的外表下隐藏着焦虑、自责、害怕失败及担忧辜负父母期待等情绪。随着真实感受的分享，学生逐渐认识到每个人都面临着不同的压力和困惑，团体成员之间的理解、共情与支持不断增强，为后续认知重构和成长信念的建立奠定了基础。

3. 通过持续追问，引导学生重新理解压力

在学生充分表达后，教师通过开放式提问引导学生重新思考压力。如针对英语学习困难，教师提出：“真正困住我们的，是英语本身，还是我们心里的想法？”学生逐渐意识到，使自己退缩的往往不是困难本身，而是害怕失败、自我否定等固定认知。随后，教师进一步引导学生反思“失败意味着什么”“能力真的不能改变吗”。讨论中，学生开始由“我做不到”转向“现在不会，不代表以后不会”“可以复盘、继续努力”，逐步形成“能力可以发展”的成长型思维。

4. 在团体互动中建构成长信念

课程最后，教师邀请学生讨论“什么是成长型思维”。值得关注的是，教师并没有给出标准答案，而是鼓励学生根据自己的体验进行总结。学生结合课程体验提出：“成长型思维就是不断完善自己的思维。”“以前和现在看同一件事情已经完全不同，因为自己一直在成长。”“成长就是不断拥有更多解决问题的方法。”

这些表达说明，成长型思维并非教师灌输形成，而是在持续体验、同伴互动和意义建构过程中逐渐生成。学生不仅重新理解了压力，也开始相信能力能够发展，未来具有更多可能性。

三、成长型思维促进大学生积极压力应对的实践成效

通过课堂观察、团辅逐字稿及学生课后反馈可以发现，本次体验式团体辅导不仅帮助学生表达了压力，更重要的是促进了学生对压力意义的重新理解。学生经历了由“固定型思维”逐步走向“成长型思维”的变化过程，其压力应对能力主要体现在以下四个方面。

（一）重新认识压力：从“压力威胁”到“成长契机”

课程初期，学生普遍将压力与焦虑、害怕等负性体验联系在一起，压力主要来源于学业、家庭期待和未来发展的不确定性。随着课程推进，学生逐渐认识到，真正需要改变的不是压力本身，而是面对压力的认知方式。课后反馈中，有学生写道：“学会接纳压力，而不是害怕压力。”表明学生开始将压力由成长阻碍重新理解为成长契机，实现了积极的压力认知转变。

（二）重构失败意义：从“能力固定”到“能力可以发展”

成长型思维强调能力具有发展性。课程初期，不少学生将困难归因于能力不足，认为“英语不好”“考试失败”意味着自己“不适合”“做不到”，体现出典型的固定型思维。随着课程推进，学生通过回顾成长经历、分享成功经验，开始重新理解失败。有学生表示：“现在能力不够，不代表以后做不到。”“没有做好，可以复盘，再继续努力。”“以前做到过，所以以后也还能做到。”在讨论“什么是成长型思维”时，学生结合自身体验提出，“成长就是不断完善自己的思维”“拥有更多解决问题的方法”。这表明，学生逐渐由“能力固定”转向“能力可以发展”，成长型思维在体验、反思和同伴互动中逐步建构形成。

（三）激活成长资源：从“独自承受”到“共同成长”

除了认知变化之外，课程还促进了学生成长资源的重新发现。

 Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

冰山图活动中，学生第一次较为完整地表达了自己真实的内心世界。有人外表乐观，内心却十分敏感；有人一直帮助别人，却忽略了自己的情绪；有人担心辜负父母期待，也有人害怕达不到自己的目标。随着越来越多学生分享自己的故事，团体成员逐渐产生共鸣。当一名学生讲述高三因持续考试而情绪崩溃时，同伴回应：“我觉得你已经很勇敢了。”当另一名学生分享面对父母否定依然坚持努力时，其他同学也给予积极回应。这种来自同伴的理解与支持，使学生逐渐意识到，每个人都会经历压力和挫折，自己并不是孤独的。课后反馈中，不少学生写道：“大家都有压力，原来不是只有我这样。”“听到别人的故事，也让我重新相信自己。”“这里让我觉得可以放心表达。”可以看出，同伴支持成为促进学生积极成长的重要资源。

（四）增强行动意愿：从“逃避困难”到“积极面对”

成长型思维最终体现在行为层面的改变。课程结束时，学生开始主动思考未来如何面对压力。有学生表示，以后遇到困难时不会急着否定自己，而是先分析原因；也有学生提出，要允许自己偶尔失败，但不能因为失败停止努力。课后反馈中，学生写下了许多积极变化：“以后希望能够勇敢一点。”“多鼓励自己。”“相信自己还能继续成长。”“面对压力时，先调整心态，再寻找解决办法。”这些反馈说明，学生已经开始由过去的逃避、退缩逐渐转向积极尝试、主动行动。这种改变虽然仍需要在后续学习生活中不断巩固，但成长型思维已经开始影响学生面对压力时的行为选择。

四、讨论

本研究发现，将成长型思维融入大学生压力管理课程，能够有效促进学生积极压力应对能力的发展。与传统压力教育强调缓解压力不同，本课程更加关注学生如何理解压力、解释失败以及重新认识自己。

值得注意的是，本研究最大的特点并不是教师向学生讲授成长型思维，而是在体验活动中，通过表达、倾听、共鸣、反思等过程，引导学生自主建构成长信念。天气绘画帮助学生觉察压力，冰山图促进学生认识真实自我，开放式提问引导学生重新解释失败，同伴互动则进一步强化了成长信念。这一过程说明，成长型思维并非一次讲授即可形成，而是在真实体验中不断生成和发展的。

此外，本研究还发现，团体支持对于成长型思维形成具有重要作用。当学生能够在安全、接纳的氛围中表达真实感受，并获得教师和同伴的理解与回应时，更容易重新认识自己的能力，增强面对困难的勇气。因此，高校心理健康教育课程不仅要关注知识传授，更应重视体验活动设计和积极团体氛围营造，使学生在真实互动中逐渐形成积极心理品质。

五、结语

成长型思维不是简单的积极思考，而是一种相信能力能够发展、困难能够克服、未来具有可能性的积极信念。本研究通过体验式团体心理辅导，将成长型思维理念融入大学生压力教育，引导学生在表达压力、理解压力、重构认知和发现资源的过程中，逐渐完成由固定型思维向成长型思维的积极转变。

实践表明，体验式团体辅导不仅能够帮助学生缓解压力，更能够促进学生积极心理品质的发展，提高其面对学习、生活及未来挑战时的心理适应能力。未来，高校心理健康教育课程可进一步将成长型思维与生命教育、生涯教育、心理韧性培养等内容有机融合，构建更加系统、持续的积极心理教育模式，为大学生健康成长提供更加有力的支持。

参考文献

[1] 教育部等十七部门 . 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）[Z]. 北京：教育部，2023.

[2]Lazarus R S, Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping[M]. New York: Springer, 1984.

[3] Dweck C S. Mindset: The New Psychology of Success[M]. New York: Random House, 2006.

[4]Yeager D S, Dweck C S. Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed[J]. Educational Psychologist, 2012, 47(4): 302-314.

[5] 张宁，等 . 成长型思维在医学教育中的应用：文献计量学分析 [J]. 协和医学杂志，2025, 16(6): 1501-1510.

[6] 樊富珉 . 团体心理辅导（第3版）[M]. 北京：高等教育出版社，2021.

[7] 谢焜 ."00后"大学生朋辈正念减压团体辅导的实践探索 [J]. 江苏理工学院学报（社会科学版），2022, 27(4): 108-114.

[8] 家晓余，等 . 成长型思维影响学习过程的行为和神经反应模式 [J]. 心理学报，2024.

[9] 杨航，邵景进，陈冲，等 . 积极心理学视域下"大学生心理健康教育"课程教学改革实践研究 [J]. 中国心理学前沿，2025, 7(2): 192-199.

[10]Seligman M E P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being[M]. New York: Free Press, 2011.

Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.