

# 心理资本视域下高校学生团体心理辅导研究

陆运恬

(南通理工学院 江苏 南通 226001)

**【摘要】**针对高校传统心理健康教育中出现的短板与问题,采取积极心理学中心理资本的导向的视角下探索高校学生团体心理辅导。心理资本提供了一个更优化、更科学的教育理念,将这种积极的理念运用在学生团体心理辅导中,不仅能帮助学生主动发现问题,更重要的是帮助学生探索各种积极品质,并在团体心理辅导活动中对如乐观、希望、自我效能感、韧性、感恩、人际等优秀品质进行拓展和实践。

**【关键词】**心理资本;团体心理辅导;大学生

**【基金项目】**2021年南通市青少年工作研究课题“疫情防控常态化下团体辅导与心理资本对大学生心理健康以及坚毅人格影响的研究”(人才培养20210306)阶段性成果。

**【作者简介】**陆运恬(1991-),女,南通理工学院大学生心理健康教育与咨询中心教师,从事大学生心理健康教育工作、思想政治教育工作研究。

**【中图分类号】**G641 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-9574(2022)03-000148-03

新时代背景下,大学生心理健康教育的本质诉求进一步拓展,不仅要满足大学生身心健康发展的基本需求,更提出构建基于“三全育人”理念下心理育人的工作体系。随着近年来积极心理学的蓬勃发展,心理资本这一概念愈发受到教育工作者的重视。心理资本被视作一种相对稳定的人格特质,同时兼具状态特征,是个体在成长发展的过程中所表现出来的一种积极的心理状态。国内外学者对心理资本进行了大量研究,证实心理资本包含有乐观、希望、自我效能感、韧性、感恩、人际等多个维度<sup>[1]</sup>,与个体的积极行为、自尊感、工作态度、绩效等存在显著相关<sup>[2]</sup>。团体心理辅导作为一种以自我体验为途径,通过团队单位开展活动以实现成员共同成长的咨询形式<sup>[3]</sup>,恰与心理资本的教育理念不谋而合。在心理资本视域下对高校学生团体心理辅导进行新的探索与研究,有助于拓展学生的各项优秀品质,是对传统工作模式的一次创新,具有其独特的价值与实践意义。

## 一、传统高校学生团体心理辅导现状

### (一)以班级为单位,团体心理辅导流于形式

目前,高校心理健康教育课程多为公共课程,部分院校由于专职心理教师师资缺乏,课程或课时较少,或为线上自主学习考查,学习效果欠佳。在课程开展过程中,未能较好地将个性与共性相结合融入活动,更难以保障针对特定团体开展团体心理辅导。也就是说,目前高校的心理健康教育课程实质上并未受到应有的重视,当然,这种重视并不是指,各大高校没有开展心理健康教育,恰恰相反,各高校的心理健康教育的课程开展已成为高校教育的一部分,只是这一课程教育的效果尚待提高。造成这一结果的根本原因,在于各高校对于这一课程的

投入是有限的。从教师到相关的场所、设备等,对于这一课程的开展都往往是流于表面的。具体表现为,在课程中开展的团体心理辅导基本局限在授课教室,普遍存在多个班级共同授课的情况,学生人数过多,团体辅导难以体现效果,流于形式,也难以提高学生参与热情。如何制定具有针对性的团体心理辅导方案,是高校心理健康教育工作存在问题之一,有待进一步探索与研究。

### (二)通过朋辈主持,理论讲解难以实践运用

自高校心理健康教育四级网络体系建设工作开展已卓有成效,学校心理健康教育中心担任着主要组织和管理的职能,主要工作多为新生测评、咨询、培训、帮扶和建档等,而真正负责班级心理活动开展的多为各班级心理委员。从表面上看,这样的设置和安排似乎是十分科学与合理的,在预想中也应当能达到相应的结果,然而,由于学校心理健康教育中心层面开展的培训有限,包括培训教师的能力水平、培训时间、以及培训方法等多方面因素,加之,参与担任心理委员的学生本身也存在各种各样的主客观因素影响,最终呈现出来的个人能力水平层次不齐,开展活动依样画瓢,引导启发过程生硬,缺乏充分的主持经验,参与学生或未能沉浸反思,在实际生活中难以应用。而且,朋辈主持过分依赖学生主体,主持者如果缺乏强大的人格魅力与丰富的实践经验,往往很难折服同龄人,没有一定的威望,同辈学生的自尊心理、逆反心理等都严重影响朋辈主持的效果。

### (三)强调立时效果,跟踪评估工作关注不足

团体心理辅导区别于个体心理咨询,主持人或领导者会为参与者们提供安全、信任的氛围,并通过游戏开展等形式,提

高活动的趣味性，在关注个体感受的基础上，更重视活动开展过程中的引导、互动与分享环节。在高校背景下开展的团体心理辅导，更多是针对正常人群开展的发展性团体辅导，如人际关系的发展、环境适应能力的提升、情绪控制与调节能力的增强、心理健康水平以及生涯规划等。在团体辅导中，成员个体之间开展互动协作，观察他人、自我反思、分享讨论，并在这一过程中逐步地认识、悦纳自我，使团体中洞察的经验与自我的日常生活经验产生联结，积极主动地学习或改变旧有的行为模式。然而，由于各种主客观因素的影响，目前的团体心理辅导对于结束后一段时间内的追踪观察尚且关注不足，团体成员没有及时进行主动反馈，尤其是对于在团体心理辅导环境下开展的讨论中对成员个体冲击或影响较大的一些经验<sup>[4]</sup>，在实际生活、学习中的实际运用程度及实效性的了解不足，会一定程度上影响团体辅导的实际成效。

## 二、心理资本视域下高校团体心理辅导对大学生的影响

心理资本是积蓄在个体内在取之不竭、用之不尽、可持续发展的一种能量，它能够始终鼓舞着人们去实现自己的目标，取得新的进步。从这一概念来看，高校开展心理健康教育工作中的团体心理辅导，旨在促进学生产生心理体验，引导学生的心理发生积极变化，启迪新的思维方式和问题解决途径，更关注团体成员的感受和体验。

### （一）提高大学生自我教育能力

在大学期间，学生的心理发育日趋成熟，是心理健康教育的重要时期。在这一阶段的学生已经具备了较强的自我意识，进一步离开长辈的庇护，开始对自己的未来进行规划，往往拥有较为理想化的抱负与蓝图，如果遭遇现实的冲击，往往容易自我怀疑甚至自我否定，长此以往淤积难疏，导致不同程度的心理问题。但在心理资本的理念下，每个人都具有源源不竭的源动力来面对成长过程中的挫折事件，通过团体心理辅导活动的开展，本质上是帮助学生进行正确的自我认识 and 自我评价，顺应学生身心发展规律，增强积极认知，让个体主动自主地选择适合自己的教育方式，关注自身发展需求，加强情绪调节与控制能力，培养积极人格，挖掘有时特征，提高大学生心理健康水平<sup>[5]</sup>。

### （二）提高日常生活实践运用

随着团体心理辅导的发展，国内学者开始将这一形式引入各类心理疾病的治疗。研究表明，参与团体辅导的个体在多个方面得到一定程度的改善，如生活质量提高，主观幸福感增加等，这一形式通过缓解个体抑郁情绪，提高心理健康水平，进而实现辅导功能<sup>[6]</sup>。在大学生群体中，团体辅导同样有助于学

生缓解负面情绪，更大程度发挥主观能动性，探索自我、悦纳自我，在彼此讨论中客观地认识自己，并勇于做出新的改变。同时，在心理资本的视域下，团体心理辅导的开展能够更好地营造尊重、包容、接纳的氛围，在人际维度上增强社交主动性，在系列活动开展中，进一步提高学生的自尊和自信水平。

### （三）加强对学生的自我认知

所谓加强对学生的自我认知，就是通过对学生的心理辅导，让学生更好地认识自己。马克思认识，人应当是现实的人，是社会物质的人，也就是说，由黑格尔式绝对精神演化万物的精神性的人是不存在的。同理，对于大学生而言，要让他们清楚地认识到，自我幻想与梦想之间的差距与区别，要让他们能够脚踏实地地刻苦学习、劳动实践。从理论上理解，马克思认为，在以自然经济为主导的社会，人处于人与人的依赖关系状态，在这种状态下，生产是为了满足生产者自身的生存需要。到了商品经济为主导的社会，人从对人的依赖转变为对物的依赖，人不再依赖于与他人的交往，而是依赖于以货币为中介的商品交换。最后在生产高度发达，人的精神境界普遍提升的社会，私有制已经被消灭，人们能够在这样的社会形态中进行自由而全面的发展，从而实现人的本质<sup>[7]</sup>。因此，“现实的人”由于自身的自然物质需求本性，进行物质实践的生产劳动，是社会历史的创造者，在社会历史发展的同时，自身也获得发展，同样具有社会历史性，是社会历史的现实存在。

### （四）引导大学生对于人生价值实现重要性的认知

个体自身能力的发展是影响个人的发展决定性因素。一个人能否实现自己的价值目标与他自身是否具备实现这个价值目标的能力息息相关，而实现自身价值目标的能力包括个人的劳动能力、社交能力、智力能力等等，人们常说情商与智商决定着人的发展也就是这个道理。当然，社会生产力的发展也是人能够实现自身价值目标的重要因素。从唯物史观的角度理解，生产力决定生产关系，经济基础决定上层建筑。人的价值目标的能否实现一定程度上取决于当时社会生产力是否发达，能否满足个体去实践其价值目标。例如，马克思所畅想的未来的共产主义社会应当是在生产力高度发达的情况下才能够实现，生产力水平低下的封建社会、奴隶社会是不可能实现的。只有发达的生产力为人提供足够的物质与精神财富才能够使人在此基础上进行其价值目标实现的社会实践，从而实现自身的全面发展。也就是说，高校心理辅导应当重视大学生自身对于人生价值实现的追求，需要帮助他们树立正确的三观，即世界观、人生观和价值观，以马克思主义为思想武器，追求并实现自身的价值。

### 三、心理资本视域下高校团体心理辅导的途径与策略

#### (一) 结合思政教育工作，扩建专业师资队伍

在心理资本视域下，针对高校学生开展团体心理辅导与思政教育工作的结合具有显而易见的优势与必然性。在2020年的全国高校思想政治工作会议上，习近平总书记就曾明确指出，“要坚持不懈促进高校和谐稳定，培育理性平和的健康心态，加强人文关怀和心理疏导”。辅导员队伍作为高校学生最熟悉、最亲切的群体，无疑是这一理念下开展团体辅导的不二人选。固然，辅导员队伍构建中存在专业混杂、心理知识不全面、不扎实等客观问题，但心理健康教育作为学生工作的重要抓手之一，是辅导员工作中不可小觑的一环。在危机干预、心理建档等常规工作之外，针对辅导员队伍着力加强专业水平更高的团体心理辅导培训，不仅有助于提升辅导员的综合素养，更能够“润物细无声”地发展大学生的各项积极品质。

#### (二) 敏锐捕捉热点讯息，提高日常应用价值

区别于主流文化，流行时尚文化作为时代剪影的一种亚文化，大多受到年轻群体的追崇。高校大学生思维敏捷、想法活跃，作为主要受众群体之一，无论是思想观念还是心理健康发展都一定程度上受之影响。作为高校教育工作者，要求我们时刻紧跟热点讯息，敏锐捕捉契机与机遇，在熟悉课程大纲的基础上，“万变不离其宗”地开展具有时效性地团体心理辅导，及时掌握学生思想动态，引导思维动向，通过大学生关注并认可的方式方法，帮助大学生树立正确的人生观、世界观和价值观，实现身心健康发展。

#### (三) 搭建网络教育平台，推进渗透教育环节

传统团体心理辅导大多以线下团体活动形式为主，便于团队成员熟悉与观察，有助于提升辅导效果。在新时代背景下，无论是硬件条件还是课程设计，不同主题的团体辅导都渐次出现了依托互联网平台的趋势。一方面，搭建互联网心理健康教育平台顺应了大学生保护隐私的需求，提供了匿名参与的机会，可以增强大学生参与的兴趣与意愿，也提供了与更多同龄人交流互助的平台。在监管有力的大前提下，网络教育平台有助于学生更高的自我暴露水平，从另一个角度而言，也会为团队其他成员提供更多更真实的经验。目前，已有不少平台看到这一领域的商机，高校教育工作者加快这一平台的搭建，提供科学有效的线上团体心理辅导，也可避免学生在鱼龙混在的市场中盲目探索。同时，网络云平台的搭建也便于在心理资本导向下，将团体辅导的形式快速推进渗透多元学科，促进知识的交互融合。

#### (四) 紧抓意识形态问题，明确马克思主义的思想指导核

心地位

中国是以马克思主义为指导的社会主义国家，进行高校团体心理辅导也应当与必须坚持马克思主义的指导核心地位<sup>[8]</sup>，换言之，高校在进行学生心理健康教育时必须与马克思主义保持一致。以上文所提及的马克思“现实的人”的思想为例，需要以马克思的唯物史观为前提，辩证地、历史地看待学生心理健康教育工作，在学生心理问题，坚持具体问题具体分析，拒绝一切的形式主义、历史虚无主义等，反对一刀切的工作模式，最终实现一切为了学生、为了学生的一切。

综上所述，心理资本视域下高校团体心理辅导不仅有别于个体心理咨询，也更优于传统团体辅导，在新时代背景下，学生不再被动地接受引导，而更倾向于在团体营造的安全、肯定、信任、鼓励的氛围中开诚布公、敞开心扉、交流讨论和共同成长，更直观地获得有效帮助，逐步完善自己的人格，开发积极、乐观、自信与有韧性的心理品质，为有效地推进高校大学生心理健康教育课程改革提供了一定的理论基础与现实参考依据。

### 参考文献

- [1] 曾菁惠.大学生领悟社会支持对心理资本的影响——自我效能感和自尊的多重中介效应[J].太原城市职业技术学院学报,2021(12):150-153.
- [2] 肖雯,李林英.大学生心理资本问卷的初步编制[J].中国临床心理学杂志,2010,18(06):691-694.
- [3] 黄惠惠.团体辅导工作概论[M].四川大学出版社,2006.
- [4] 杜丽花,任丽坤.团体心理辅导在大学生日常思想政治教育中的应用研究[J].公关世界,2022(01):118-119.
- [5] 徐辉.积极心理学对大学生心理健康自我教育的价值研究[J].产业与科技论坛,2021,20(19):95-96.
- [6] 张天燕,安波,杨娟丽.结构式团体心理治疗对癌症患者疼痛与抑郁情绪的作用[J].重庆医学,2015,44(21):3.
- [7] 马克思恩格斯文集[M].人民出版社,2009.
- [8] 周莲英.团体心理辅导在高校思政课实践教学中的应用研究[J].科教文汇(中旬刊),2018(01):57-58.