

# 团体辅导在大学新生精准化主题式入学适应性教育中的应用

程媛媛

(西安航空学院 陕西 西安 710077)

**【摘要】**高校新生入学教育，是大学生思想政治教育的起点，教育成效直接影响到大学生整个大学阶段的思想、学习、生活以及未来的发展方向。将团体辅导作为实现形式贯穿入学教育中，在教育实践过程中形成基于团体心理辅导技术构建的精准化主题式新生入学教育新模式，精准解决新生所面临的困惑，更好地满足新生的不同需求，提升入学教育成效，促进青年学生会生生活，更加主动、自信地适应社会。同时，在新生入学教育中广泛开展心理团体辅导，可以有针对性地解决学生存在的适应性问题，预防新生适应性问题引起心理危机。

**【关键词】**精准化主题式新生入学教育；团体辅导

**【基金项目】**西安航空学院 2021 年校级高等教育研究项目（2021GJ2024）。

**【中图分类号】**G448

**【文献标识码】**A

**【文章编号】**1673-9574（2022）14-000242-03

## 一、新生入学适应性教育的背景及意义

作为“大学第一课”的新生入学教育，是高校思想政治教育的起点和重要环节（任少云，2019），教育成效直接影响到大学生整个大学阶段的思想、学习、生活以及未来的发展方向（蔡爱萍，张吉国，郑红芬，2018）。目前主要是通过开学典礼、讲座、班会、交流会、参观等形式开展校史校情、专业认知、日常生活、规章制度等方面的初步指导，引导并帮助大学生完成角色转变（童思思，2016），适应大学环境、养成良好的习惯以及做好大学生涯乃至人生规划（任少云，2019；董文伟，2020；吴文龙，陈小娟，2009）。从积极心理学角度而言，上大学是一个积极事件，即学生通过了高考的考验，实现了从父母老师的监督管理到个人的独立自主，完成了心理断乳期；但新生入学对大学生而言也是一个应激事件（陈福侠，樊富珉，2014；樊富珉，2016），远赴异地求学的环境变化，参与集体的生活方式变化，独立探索的学习方式变化等都容易使其心理发生急剧变化（宋斐，2007），部分学生会出现适应困难，产生较高的焦虑和抑郁情绪（张晖，2016），心理健康水平就会越低（张莉，钟向阳，2009），甚至会产生严重心理问题。心理学家埃里克森提出 18-22 岁是自我同一性形成的关键期，也是心理断乳期，这一时期影响着大学生健全人格的塑造，这一时期的大学生通常比较关注自我，对他人的评价较为敏感，如果情绪长期压抑得不到倾诉和疏导，会使其成为心理问题的易感人群，容易出现厌学、焦虑、易激惹等问题。因此结合心理辅导开展新生入学教育也是预防新生适应性问题引起心理危机的重要路径（李帅英，曹秀芬，何丽英，孙义明，2009）。

合理有效地开展新生入学教育关键是要在其特定心理发展特点的前提下深刻认识其衔接性、导入性的特征，发挥其

主观能动性从而解决新生入学“适应”的核心问题（任少云，2019）。如今的大学新生均是“00 后”，大部分都是独生子女，自我意识强烈，他们多为独生子女，在家中较为宠溺，所处的物质环境比较优越，父母的受教育程度比较高，家庭环境良好，很多人是上了大学后才开始住宿舍过集体生活的，因此其表现出自我观念较强、责任与担当意识较欠缺，思想单纯、抗压能力较弱等特点（耿楚惠，王如晨，2021）。千禧一代的他们被称为“网络原著居民”和“触屏一代”，愿意在网络虚拟空间中宣泄情绪，需求随着网络呈现出碎片化、多维度、易变化的特点，长此以往，回避现实人际交往，逃避现实的挫折，产生厌学情绪，甚至出现社会功能受损（浦昆华，安丹丹，2021）。但他们大都又有个性化的价值追求、自主化的学习方式、网络化的娱乐生活、理性化的处世态度以及务实化的人生理想（赵会利，2016），因此，现有的入学教育已经无法满足其个性化需求（娄可可，2019；王冠，于蕾，2020；王海建，2018）。

## 二、新生入学教育引入团体心理辅导形式的意义

在现有高校开展的新生入学教育中内容中多偏实用主义，通过讲座等形式向学生灌输一些专业认知及规章制度等方面的共性内容，学生大多为被动接收信息，在此过程中对学生关注的个性问题泛泛而谈，很难有针对性开展教育与引领工作等问题。然而新生的共性需求固然重要，但由于新生个体的差异最终能够引起新生思想行为变化的应是新生个体差异性需求满足的程度以及作为个体的新生其个性能否被尊重和被释放，因此新生入学适应性教育的实效性因被动接受信息而大大折扣，不利于其完成思想、心理与行动上的逐渐过渡与适应。在高校新生入学教育中，满足新生个体差异性的多样化需求是有效提升新生入学教育效果的关键所在，能够快速消除新生面临的种种

困惑和加速新生思想和行为的转变。

心理学的团体辅导因其主题性、趣味性、互动性的优势,参与者可通过团体内人际交互作用使个体在交往中观察体验,发挥主观能动性,进而认识和探索自我、调整与他人的关系、学习新的态度与行为方式(王娟,李勇,2004;张新奎,2010;樊富珉,何瑾,2016;郑荣,2012),在团体活动中激发团体成员之间的心理契约功能,实现对团体的认同感(任少云,2019),促进良好的适应与发展的助人过程(王强,2011)。新生大部分都有着适应集体的意愿,团体辅导可以在短时间内为新生提供一个社交平台和合作场景,大家在这个新环境中去相互认识、增进交流、促进合作、卸下心理防备、增进信任,通过活动来营造轻松愉快的氛围和较强的感染力,提升小组的凝聚力,建立自己对集体的归属感。学生在团体活动中激发班级成员之间的心理契约功能,引导新生探索自我与转变角色,顺利度过入学适应时期,融入和热爱新环境,实现新生对班级的认同感,顺利完成角色转换。由小的班级这样的团体向社会这样的大团体延伸,可培养大学新生对学校及社会到国家的信任与归属感(王强,2011)。

### 三、精准化主题式新生入学教育模式的提出与特点

杨兆强和辛艳伟在此基础上提出精准化主题式新生入学教育模式,借鉴心理学中结构化团体辅导的形式与优势,将新生困惑分主题归类整理,而后进行分类指导,满足新生个性化需求(陈岸涛,马娟,2008;杨兆强,辛艳伟,2020)。精准化主题式新生入学教育,充分体现了小课堂中蕴藏着大道理,能够精准解决新生所面临的困惑,更好地满足新生的不同需求。基于团体心理辅导技术构建的新生入学教育模式,内容科学化、规范化、操作性强,评价标准清晰,依据其主题性、趣味性、互动性的优势,在开展新生入学适应性教育的过程中设计不同主题的团体辅导,分类解决新生存在的个性化适应性问题(任少云,2019)。

综上所述,本研究以“00后”大学生的特点为依据,将团体辅导形式融入精准化主题式入学教育中,通过分类指导,有针对性地解决学生存在的适应性问题,使入学教育真正入耳入脑入心入行。

### 四、新生入学教育团体心理辅导设计、实施与评估

为了更好地掌握新生在入校时的个性化需求及存在的适应性困扰,做到精准化指导,我们分别在2020级和2021级学生中进行了问卷调查,通过问卷调查对新生入学期间存在的问题及关注的问题进行了梳理,在借鉴前人研究的基础上,总结提取出此次精准化主题式团体心理辅导的主题设定,分别为人际适应、团队合作、自我探索、情绪与压力管理、时间管理与生涯探索(王强,2011),据此设计团体心理辅导的各环节活动。根据团体动力学理论,团体辅导可使团体成员间形成互动,每个学生既是“求助者”又是“助人者”,通过相互影响的多视角

学习,实现自助和互助(王娟,李勇,2004;张新奎,2010;樊富珉,何瑾,2016;郑荣,2012;张菁,2015)。

为确保新生入学教育时效,团体心理辅导共计6次,每周1次,每次100分钟。

1. 实施对象。西安航空学院经济管理学院2021级新生,共346人,10个班,其中5个班作为实验组实施团体辅导,其余5个班作为对照组参与学校日常新生入学教育活动。

2. 辅导方案。2021年9月至11月完成2021级新生入学教育团体心理辅导,活动共分为6次,每次100分钟,活动地点为教室。团体以30人左右的自然班为单位,属于同质性团体。活动设计以户内活动为主,注重趣味性,以吸引学生参与。设计理论是人本主义和群体动力理论,以促进学生的自我发展特征,强调重视学生的创造力、潜能的发挥和自我实现。具体活动方案及设计见表1。

表1 新生入学适应性团体心理辅导设计方案

分目标	活动设计	团辅主题	团辅活动
初步建立温馨安全、真诚信任的团体气氛;拟定团体规范,建立团体的共识与默契。	在集体智慧下陪伴成长	团队初建	粘口香糖
			滚雪球
			组徽组歌
			旱地冰壶
通过活动,增进成员间的了解,运用言语与非言语沟通的方式进行团队协作,达成目标任务,同时让成员在团队合作中学会担当。	搭建一座沟通的桥梁	人际沟通	排排队
			谍报战
			无家可归
通过向内的自我探索与他人评价,帮助学生完善自我认知,明晰自我的独特性,引导其正确看待自我,建立自信。	遇见更加自信的自己	自我探索	我的自画像
			不一样的自己
			假如我是戴高帽子
学生在活动中体验并接纳各种情绪,通过任务解锁提高自身对挫折的心理承受力。	拥抱情绪,与压力共舞	情绪与压力管理	乌鸦和乌龟
			喜怒哀乐
			鸡蛋变凤凰
			心有千千结
通过活动理解时间管理的实质是生命管理,理解生命的意义与价值,学会规划。	在流逝时光里逐梦奔跑	时间管理	墓志铭
			生命线
			撕纸条
通过活动帮助学生引发生涯自主意识与责任,对职业生原有比较清晰的认知,初步确定职业发展方向。	未来在我手中	生涯探索	生涯彩虹图
			我的职业梦想
			价值观交换

3. 问卷评估。采用《心理适应能力测试》在团体辅导实施之前对其适应能力进行测试,问卷包含20个题项,采用3点计分,“-2”表示不符合;“0”表示无法肯定;“2”表示符合,单数题项反向计分;双数题项正向计分,所有得分相加,即为总分(樊富珉,2016)。采用欧阳娟(2012)编制的《大学新生适应性量表》

(SACQ) 在团体辅导实施之后对其适应能力进行测试, 问卷包含 35 个题项, 5 个维度: 情绪适应性、人际适应性、对大学的总体评价、对大学的认可程度和学习适应性, 5 点计分, 1-5 分别表示很不符合 - 非常符合。

4. 结果解释与评估。通过对 2021 级新生团体辅导前后的适应性水平差异进行数据分析, 结果见表 2。由表 2 结果可知, 精准化主题式新生适应性团体辅导对于新生入学适应性有显著成效。

表 2 2021 级新生适应性水平差异分析

	前测 (N=160)	后测 (N=160)	t
实验组 (N=80)	-3.58 ± 9.21	3.51 ± 0.45	-6.59***
对照组 (N=80)	-4.68 ± 8.24	3.44 ± 0.56	-8.27***
t	3.96***	4.30***	

注: \*\*\* 表示  $p < 0.001$

## 五、启示

本研究创新高校新生入学教育模式, 将团体辅导作为实现形式贯穿其中, 在教育实践过程中形成基于团体心理辅导技术构建的精准化主题式新生入学教育新模式。精准化主题式教育形式可精准解决新生所面临的困惑, 更好地满足新生的不同需求, 提升入学教育成效, 促进青年学生学会生生活, 更加主动、自信地适应社会。同时, 在新生入学教育中广泛开展心理团体辅导, 可以有针对性地解决学生存在的适应性问题, 预防新生适应性问题引起心理危机(李帅英, 曹秀芬, 何丽英, 孙义明, 2009)。

## 参考文献

- [1] 蔡爱萍, 张吉国, 郑红芬. 大学新生入学角色转变及应对措施 [J]. 黑龙江教育 (高教研究与评估), 2018(01): 84-85.
- [2] 陈岸涛, 马娟. 高校新生体验式入学教育模式研究 [J]. 高教探索, 2008(05): 131-132.
- [3] 陈凤宜. 体验式教育模式在高校新生入学教育中的运用路径探究 [J]. 兰州教育学院学报, 2020, 36(01): 52-54.
- [4] 陈福侠, 樊富珉. 大学新生学校适应、心理弹性与心理健康的关系 [J]. 中国健康心理学杂志, 2014, 22(12): 1894-1896.
- [5] 董文伟. 新时代高校新生入学教育的路径探析 [J]. 教育现代化, 2020, 7(47): 179-181+185.
- [6] 樊富珉, 何瑾. 《团体心理辅导》[J]. 江苏教育, 2016(40): 77.
- [7] 樊富珉. 结构式团体辅导与咨询应用实例 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2016.
- [8] 耿楚惠, 王如晨. 团体辅导对大学新生适应性的作用——以哈工大(威海)20级新生团体辅导为例 [J]. 科教导刊, 2021(08): 167-169.

- [9] 姜昆, 李莉. 高校辅导员开展新生入学教育的路径探析 [J]. 高教学刊, 2021(01): 153-156.
- [10] 李帅英, 曹秀芬, 何丽英, 孙义明. 高校新生入学教育问题与对策浅析 [J]. 河北农业大学学报 (农林教育版), 2009, 11(04): 409-410+414.
- [11] 娄可可. 高校辅导员如何做好“00后”学生的入学教育 [J]. 智库时代, 2019(50): 84-85.
- [12] 欧阳娟. 大学新生适应性量表 (SACQ) 的修订与应用研究 [D]. 湖南师范大学, 2012.
- [13] 浦昆华, 安丹丹. “五位一体”心理育人视域下大学生心理素质提升的有效路径 [J]. 公关世界, 2020(24): 106-107.
- [14] 任少云. 运城学院中文系学业困难学生帮扶措施研究 [J]. 运城学院学报, 2019, 37(05): 77-82.
- [15] 宋斐. 大学新生适应问题与教育干预模式探讨 [J]. 东北大学学报 (社会科学版), 2007(02): 168-173.
- [16] 童思思. 思想政治教育视域下大学新生入学教育研究 [D]. 西安建筑科技大学, 2016.
- [17] 王冠, 于蕾. 高校新生入学适应性教育的途径研究 [J]. 吉林工商学院学报, 2020, 36(01): 126-128.
- [18] 王海建. “00后”大学生的群体特点与思想政治教育策略 [J]. 思想理论教育, 2018(10): 90-94.
- [19] 王娟, 李勇. 大学新生开展团体辅导策略与效果探析 [J]. 山东农业大学学报 (社会科学版), 2004(03): 102-104.
- [20] 王强. 高校新生入学教育的几个问题研究 [D]. 西南大学, 2011.
- [21] 吴文龙, 陈小娟. 大众化教育背景下高校新生入学教育模式探讨 [J]. 重庆科技学院学报 (社会科学版), 2009(07): 187-188.
- [22] 杨兆强, 辛艳伟. 高校新生入学教育模式优化研究 [J]. 锦州医科大学学报 (社会科学版), 2020, 18(06): 66-70.
- [23] 张晖. 思想政治理论课教师要增强“四个自信” [J]. 北京教育 (德育), 2016(10): 40-43.
- [24] 张菁. 团体动力学理论在班级管理中的运用之研究 [D]. 苏州大学, 2015.
- [25] 张莉, 钟向阳. 是“释放压力”, 还是“掩盖压力”?——对大学生压力释放与应对方式的初步调查与思考 [J]. 青年探索, 2009(04): 36-40.
- [26] 张新奎. 团体辅导对大学生适应能力的影响研究 [D]. 大连理工大学, 2010.
- [27] 赵会利. “00后”大学生思想政治教育模式研究 [J]. 学校党建与思想教育, 2016(22): 37-38.
- [28] 郑荣. 班级团体辅导对高职新生心理健康及适应性的影响研究 [D]. 青海师范大学, 2012.