

团体辅导在中小学心理健康教育中的作用

文/罗文璐 涂威宇

摘要：近年来，中小学心理健康教育逐渐受到重视。团体辅导作为一种心理健康教育教学的重要方式，顺应了中小学学生发展的需要，相比于传统的教学模式，能够有效地帮助中小学学生健康成长。本文通过分析团体辅导的概念，探讨团体辅导在中小学心理健康教育中的作用以及开展团体辅导的注意事项，以供心理健康教育工作者参考。

关键词：团体辅导；中小学；心理健康教育



在当今社会，家长及学校越来越关注中小学生的健康成长，尤其是中小学生的心理健康，这就对中小学心理健康教育提出了新目标、新要求。团体辅导作为一种新型的心理健康教育教学模式，打破了以往教学模式中“教师讲、学生听”的惯用方法，以学生为主体，通过多种活动生动形象地呈现出需要学生学习的理论知识，寓教于乐，能够让学生在多种活动中分享交流，加深学生之间的联系，促进学生全面发展，增强学生的人际交往能力，提高学生的综合心理素质。

一、团体辅导的概念

团体辅导是一种具有潜移默化的感染效应的集体性心理辅导方式，它的目的是希望团体成员通过团体辅导产生或多或少的积极改变，这种改变能够让每个团体成员更好地面对以后的学习和生活。不同的学者对团体辅导有着不同的看法，有的学者认为，在团体辅导中，每个团体成员都能够包容团体中出现的一切负面情绪，

不对团体中的任何人做任何评价或批判，每个团体成员都能够自由表达自己的真情实感，促使个体在团体交往中改变自己的原有认识，宣泄自身的负面情绪，感受团体赋予的积极体验；有的学者则认为，团体辅导是由一个个具体活动组成，这些活动蕴含着积极的能量，在活动中每个团体成员都能够获得积极的体验，能够有效加深团体成员之间的联系，由专业的带领者讲述活动规则，带领团体成员集体完成任务。

无论表现形式如何，团体辅导本质上是一种积极的团体性的心理辅导，能够潜移默化地促进团体成员的改变，同时促进其身心健康发展^[1]。

二、团体辅导与传统教学的区别

在传统教学中，教师多采用“教师讲授，学生被动倾听”的教学方式，学生的主观能动性并没有发挥出来，这种教学方法在心理健康教育中尤为不适合。团体辅导作为一种新型的心理健康教育教学方式，以学生为

主体，尊重每个学生的主观能动性，鼓励学生主动表达交流，寓教于乐，潜移默化地教授心理健康知识，促进学生身心健康发展。团体辅导与传统教学方法有着较大的差异，主要表现为以下几点。

首先，团体辅导需要利用专业心理辅导技术来设置相关活动。既从理论出发又能关注实际，侧重于学生的体验，让学生从体验中学习。中小学学生处在一个身心快速发展的阶段，思维具有活跃性，想法及注意力往往十分跳跃，难以集中。团体辅导就是将心理健康知识“隐藏”在各种团体辅导活动当中，采用分组合作的方法，鼓励组与组之间良性竞争，能够有效地增强学生凝聚力，拉近师生距离，凸显心理健康教育中的体验性。从机械地“教”学生知识，到通过活动“育”人，是一种符合心理健康教育内核的、实质性的转变。

其次，团体辅导侧重互动，鼓励学生互相讨论交流。团体辅导往往是由各种活动串联而成，开场有破冰活动与分组活动让学生快速破冰，相互了解，找到与其他同学的共同点及不同点；接着有暖身活动让学生活动身体，感受到舒适、愉快等积极的体验，增强学生凝聚力；然后是相应的主题活动，让学生完成活动的同时，鼓励其分享自身体验，指导教师则深化总结，提取出学生话语中的心理学知识即可，增加学生的参与感；最后便是结束活动，指导教师带领学生回顾整个团体辅导，加深学生的印象与体验。相比于传统教学方法，团体

辅导中教师的角色被淡化，教师成为一个带领者，绝大部分活动由学生自己完成，加强了学生之间的交流与互动。

最后，团体辅导能够充分调动学生的积极性，激发学生自我能动性。在团体辅导过程中，教师只用确定一系列主题活动并讲解规则，学生甚至会和教师一同制定规则，充分尊重学生的主体地位。中小学学生往往自我意识较强，渴望得到别人的尊重，教师在传统教学中往往无法顾及每个学生的需要，而在团体辅导中，可以营造良好的氛围，充分调动学生的积极性，满足其需要。

综上所述，团体辅导作为一种新型的心理健康教育教学方法，有着许多传统教学方法没有的优点。这些优点使得团体辅导更加契合促进中小学生学习身心发展的理念，也能更好地达成教学目标。

三、团体辅导的原则

（一）专业性

团体辅导表现形式为一系列活动，但其内核仍然遵循心理学的专业理论与知识，可以说开展团体辅导比简单讲授课程需要掌握更多的专业知识。心理健康教育工作者如果对团体辅导相关的理论知识缺乏学习与思考，则很难发挥出团体辅导的作用。心理健康教育工作者需要充分掌握团体辅导所需的专业知识，才能更好地开展团体辅导活动，将积极心理学及心理咨询的内核穿





插在各个活动中，帮助中小学学生健康成长。

（二）平等性

平等性是团体辅导中的重要原则，在团体辅导中，教师要淡化自身“教师”的属性，尝试与学生平等沟通，拉近师生关系。团体辅导实际上是以沟通为基准的一种心理健康教育方法，教师作为团体辅导的带领者，本质上也是团体中的一员，需要与其他团体成员平等沟通，尊重每个团体成员。在此基础上，建立良好的师生关系与团体氛围，引导学生健康发展，及时发现学生心理问题，并给予必要的干预指导。

（三）保密性

团体辅导虽然淡化了“心理咨询”这一属性，但其本质上还是一种团体咨询，既然是咨询就要遵循咨询的设置，在团体辅导中发生的一切，尤其是团体成员主动暴露的一些隐私或想法，仅存在于团体当中，要求团体中的每个人不去议论，严格遵循保密性原则。当团体辅导失去了应有的保密性后，可能会对个别成员造成伤害，团体动力也因此受到影响。

四、团体辅导在中小学心理健康教育中的作用

（一）帮助学生发展良好人际交往能力

团体辅导能够更有效地帮助中小学学生发展其人际交往能力。在团体辅导中，学生可以观察并体验人际关系是如何形成、如何促进的，人际沟通是如何进行的，学习人际交往的技巧，学会增进与建立良好的人际关系。对每个人来说，人际交往是一项重要的能力，中

小学阶段正是培养个体人际交往能力的重要时期，通过团体辅导，个体首先可以结识到新的朋友，增加团体成员之间的互相了解；其次个体可以通过团体的沟通与交流，了解他人的人际交往方式，学习与发展自身的人际交往能力。

（二）增强学生归属感

学生对班级、学校的归属感会影响其学习成绩及身心健康发展。团体辅导往往是针对同一班级成员或学校成员，在增进学生之间交流的同时，也增强了学生对班级、学校的归属感。学生会明确地意识到自己是团体中的一员，保持和团体一致的认识和评价，以团体为荣，爱护和保护团体的形象及荣誉。当学生对于小组、班级有着强烈的归属感时，教师教学也会变得十分轻松。

（三）帮助学生体验互助

在团体辅导中，学生既能体验到被别人帮助的温馨，也能体验到帮助别人的成就感。团体辅导中，学生常常互相帮助，互相支持，提出个人独到见解和看法，相互诉说分担遇到的困难。助人是快乐之本，受助是成长之源，学生在团体中的互助会延续到团体之外，团体辅导结束后，这种互助的连接依然存在，能够帮助学生感受到互助互利这样一种积极的人生体验。学会寻求帮助对中小学学生来说同样具有重要意义，在其自我意识快速发展的阶段，他们可能很难主动去寻求他人帮助，在团体辅导中有了体验过后，他们能够更好、更恰当地

去寻求他人帮助。

（四）帮助学生发展良好适应行为

在团体辅导中，学生彼此提供行为示范与参考，每个学生都是他人参照的目标，并且能够及时交流并得到反馈。在中小学阶段，学生往往能够快速发现他人存在的问题，但很难发现自身存在的问题，团体辅导便为学生提供了一个交流互动的机会，能够表达自身对其他同学的想法，也能得到其他同学对自己的看法，多方面思考，让学生了解到自身存在的问题，有效改善不良行为，发展适应性行为。

（五）帮助学生自我成长

在团体辅导中，学生能够获得其他成员表露出的资料，迅速找到志同道合之人，当与别人交流时会产生“原来你也这样”类似的想法，找到共同点。而且在团体辅导中，沟通交流的机会较多，中小学学生能够在沟通交流中获得伙伴的认同，共同面对烦恼。整体而言，团体辅导能为中小学学生提供一个良性的交流场所，创造一种温暖、信任的团体氛围，让每个学生感受到安全与温暖，从而促进他们的自我成长。

五、开展团体辅导的注意事项

（一）团体辅导要以活动为主，注重学生主观体验

团体辅导要以活动为主，通过活动的趣味性调动学生的积极性与参与感，不能单一化地讲道理，主要侧重点还是带领学生完成各种活动。要关注每个学生的主观体验，当有学生出现不适时，要及时停止该学生的活动，当学生表现出不耐烦或不满意时要及时沟通与反馈，了解学生对于团体辅导的看法，以便更好地设计活动。



（二）团体辅导要满足中小学学生的心理发展需求

在团体辅导过程中，要遵循学生心理发展规律，考虑到同一年级存在不同年龄的个体，其认知发展水平也有一定差异。因此，活动设计要难易适中，过于简单学生难以获得成就感，过于困难学生容易体验到挫败感，总之，团体辅导活动要满足中小学学生的心理发展需求，根据不同年龄的学生设置不同的活动，给予不同程度的引导。

（三）要及时评估团体辅导效果

团体辅导也是一种教学方式，有着教学目标，进行团体辅导后要及时评估团体辅导的效果。心理健康教育工作者要掌握一定的心理学知识，了解团体辅导的基本原理，每次进行团体辅导后，将自评与访谈相结合，找出成功之处与欠佳的地方，分析其原因并评估团体辅导的效果。这样才能更好地设计出贴合中小学学生心理健康发展的活动，提高心理健康教育工作者的团体辅导技能水平。

（四）团体辅导发挥调节作用，发现问题及时反馈

团体辅导能够有效调节中小学学生的负面情绪，但是也要考虑到团体辅导的频率不高，难以长期维持学生的情绪状态，并且团体辅导无法解决严重的心理问题。当在团体辅导过程中发现有学生表现异常或有明显不良行为时，要多加关注，及时向班主任以及学校心理健康中心反映，同时告知家长，家校联合去处理严重的心理问题。

六、结语

总而言之，团体辅导是一种科学有效的心理健康教育教学方法，相比于传统教学方法有一定优势。心理健康教育工作者要根据不同年级学生的特点，设置不同的团体辅导活动及方案，还要掌握必要的心理学知识，使用团体辅导，鼓励学生交流与表达。同时及时测查团体辅导活动的有效性，发现问题并及时整改，保证团体辅导能够真正帮助中小学阶段学生，使其身心健康发展。

参考文献：

[1]李美玲,程东,郭志芳.团体辅导研究对留守初中生社会性管理能力的影响[J].心理月刊,2021,16(20):79-80+138.

作者简介：罗文璐（1996—），女，硕士，研究方向：认知发展。

（作者单位：贵州师范大学心理学院）