

浅谈团体辅导在高职学生心理健康教育课程中的应用探究

周兰云

(湖南省长沙民政职业技术学院, 湖南 长沙 410004)

摘要: 团体辅导作为兼具体验性与互动性的心理教育形式, 在高职学生心理健康教育课程体系中占据重要地位。将团体辅导融入高职学生心理健康教育课程, 能够有效契合高职学生的认知特点与心理发展需求, 对提升课程教学实效、培育学生积极心理品质具有重要意义。基于此, 文章以团体辅导与高职学生心理健康教育课程的核心关联为切入点, 明确了团体辅导融入课程的核心原则, 分析了其应用价值与现状, 探索了具体应用策略, 旨在为优化高职学生心理健康教育课程体系、提升心理健康教育质量提供实践参考。

关键词: 团体辅导; 高职; 心理健康教育

中图分类号: G444

文献标识码: A

文章编号: 3006-001X (2025) 04-0021-12

DOI: 10.62022/FETR.issn3006-001X.2025.04.003

A Brief Discussion on the Application of Group Counseling in the Psychological Health Education Curriculum for Vocational College Students

Lanyun Zhou

(Changsha Civil Affairs Vocational and Technical College, Changsha, Hunan 410004)

Abstract: Group counseling, as an experiential and interactive form of psychological education, occupies an important position in the curriculum system of mental health education for vocational college students. Integrating group counseling into the mental health education curriculum for vocational college students can effectively meet their cognitive characteristics and psychological development needs, and is of great significance for improving the effectiveness of course teaching and cultivating students' positive psychological qualities. Based on this, the article takes the core correlation between group counseling and psychological health education courses for vocational college students as the starting point, clarifies the core principles of integrating group counseling into the curriculum, analyzes its application value and current situation, and explores specific application strategies, aiming to provide practical reference for optimizing the psychological health education curriculum system for vocational college students and improving the quality of psychological health education.

Keywords: group counseling; vocational school; psychological health education

高职教育以培养高素质技术技能人才为核心目标, 学生的心理健康状况直接影响其专业技能提升、职业素养培育与未来发展潜力。高职学生心理健康教育课程作为培育学生心理品质、提升心理调适能力的主渠道, 其教学质量与教学效果至关重要。随着高职教育的不断发展, 以理论讲授为主的心理健康教育课程模式已难以充分满足学生的实际心理需求, 亟需引入更具实践性、互动性的教学形式。团体辅导凭借其独特的群体互动机制、体验式学习模式, 能够帮助学生在群体交往中实现自我认知、情绪调节与人际能力的提升。因此, 深入探究团体辅导在高职学生心理健康教育课程中的应用, 构建理论与实践深度融合的课程教学体系, 对于强化高职心理健康教育实效、促进学生全面发展具有重要的现实意义。

一、团体辅导与高职学生心理健康教育课程的核心关联

(一) 团体辅导的核心内涵与适配特征

团体辅导是指在专业辅导者的引导下, 由具有共同心理需求或发展议题的个体组成团体, 通过团体内部的互动、分享与体验, 帮助成员认识自我、接纳自我, 提升心理调适能力与社会适应能力的心理教育形式。团体辅导的核心内涵在于借助群体动力, 让成员在安全、包容的团体氛围中, 通过观察他人、反思自我、互动交流, 实现心理品质的优化与发展。团体辅导并非简单的群体活动, 其开展需要遵循专业的心理辅导理念, 由具备专业能力的辅导者进行方案设计、过程引导与效果评估, 确保团体活动的针对

作者简介: 周兰云, 硕士, 讲师, 研究方向为高职学生心理健康教育与团体辅导。

性与有效性。

团体辅导具有鲜明的适配特征,这些特征使其能够与高职学生心理健康教育课程形成有效契合。其一,互动性特征,团体辅导以成员间的多向互动为核心,让学生在主动参与、积极交流中获得心理体验与认知提升;其二,体验性特征,团体辅导通过设计各类主题活动、任务挑战、角色扮演等形式,让学生在亲身参与中感受心理变化,这种体验式学习比单纯的理论讲授更易被学生接受,也更能促进知识向能力的转化;其三,针对性特征,团体辅导可根据不同群体的心理需求设计专属主题,能够精准对接高职学生在自我认知、人际沟通、职业适应等方面的核心议题;其四,发展性特征,团体辅导注重挖掘成员的内在潜能,以培育积极心理品质为目标,契合高职学生心理健康教育的发展性导向,助力学生实现心理层面的持续成长。

(二) 高职学生心理健康教育课程的核心目标与需求导向

高职学生心理健康教育课程的核心目标是帮助学生掌握基本的心理健康知识与心理调适技能,培育积极乐观的人生态度,提升心理韧性与社会适应能力,为其专业学习与未来职业发展奠定坚实的心理基础。具体而言,课程目标包含三个层面:一是知识层面,让学生了解心理健康的基本概念、标准,掌握情绪调节、压力管理、人际沟通等核心心理知识;二是技能层面,培养学生运用心理调适方法解决实际心理困扰的能力,提升人际互动、团队协作与职业适应等实践技能;三是品质层面,引导学生树立正确的自我认知,培育自尊、自信、自强的积极心理品质,增强应对挫折、适应环境的心理韧性。

高职学生心理健康教育课程的需求导向紧密围绕高职学生的群体特点与发展需求展开。从群体特点来看,高职学生处于青年中期,认知能力趋于成熟但仍存在一定的片面性,情绪体验丰富但稳定性不足,同时他们注重实践操作,对理论性过强的内容接受度较低。从发展需求来看,高职学生面临着多重心理发展议题:在学业层面,需要应对专业学习压力、技能提升挑战等相关的心理困扰;在人际层面,需要处理同学关系、师生关系,提升人际沟通与协作能力;在职业层面,需要明确职业定位,缓解职业迷茫,提升职业适应与规划能力。因此,高职学生心理健康教育课程必须以学生的实际需求为导向,注重课程内容的实用性、教学形式的实践性,才能真正发挥其心理健康培育的核心作用。

(三) 团体辅导融入高职心理健康教育课程的适配性分析

团体辅导与高职学生心理健康教育课程之间存在高度

的适配性,这种适配性为两者的深度融合提供了坚实基础。从教学目标来看,团体辅导的核心目标是促进个体心理品质的提升与社会适应能力的发展,与高职学生心理健康教育课程培育学生积极心理品质、提升心理调适能力的核心目标高度一致,两者能够形成目标协同,共同助力学生的心理发展。

从教学内容来看,团体辅导可精准对接课程的核心教学模块。高职学生心理健康教育课程涵盖自我认知、情绪调节、人际沟通、职业心理等核心内容,而团体辅导可围绕这些内容设计专属主题活动,如针对自我认知的“优势探索”团体活动、针对情绪调节的“情绪管理工作坊”、针对人际沟通的“沟通技巧训练”团体活动、针对职业心理的“职业适应模拟”团体活动等,让课程内容通过更具实践性的形式呈现,增强学生的学习体验与理解深度。从教学形式来看,团体辅导的互动性、体验性特征能够契合高职学生注重实践操作的认知特点,提升学生的参与积极性与课程获得感。从教育对象来看,高职学生多为集体住宿、集体学习,群体生活氛围浓厚,这种群体环境为团体辅导的开展提供了天然条件,也使得学生在团体辅导中获得的体验与技能能够更顺畅地迁移到日常学习生活中,提升教育效果的持续性。

(四) 团体辅导融入课程的现实必要性

从高职学生心理健康教育课程改革的现实需求来看,引入团体辅导是破解当前课程教学困境的必然选择。当前部分高职心理健康教育课程存在教学形式固化、实践环节薄弱等问题,以理论讲授为主的传统模式难以适配高职学生注重实践、乐于互动的认知特点,导致学生参与积极性不高,课程教学效果未能充分彰显。而团体辅导以互动体验为核心的教学形式,能够有效弥补传统课程的短板,为课程注入新的活力,推动课程从“知识传授”向“实践体验”转型,契合新时代高职心理健康教育课程改革的核心方向。

从学生发展的实际需求来看,团体辅导的融入能够精准对接高职学生的多元心理诉求。高职学生在学业提升、人际适应、职业规划等多个维度面临心理挑战,单一的理论教学难以实现对学生个性化心理需求的精准回应。团体辅导可依托群体互动机制,为学生提供表达困惑、交流经验、互助成长的平台,让学生在针对性的活动中获得心理支持与技能提升,这种贴近学生实际的教育形式,能够更好地满足高职学生阶段性、个性化的心理发展需求,助力学生实现心理层面的健康成长。

此外,从高职教育人才培养的整体目标来看,团体辅导的融入有助于实现心理健康教育与职业素养培育的协同推进。高职教育以培养高素质技术技能人才为核心,而心理调适能力、人际协作能力等是职业素养的重要组成部分。团体辅导在提升学生心理健康水平的同时,能够同步培养学生的团队协作、沟通表达等职业核心能力,实现心理健康教育与职业教育的深度融合,为高职人才培养目标的全面落地提供有力支撑。

二、团体辅导融入高职学生心理健康教育课程的核心原则

(一) 主体性原则:立足高职学生的认知与行为特点

主体性原则要求团体辅导在融入高职学生心理健康教育课程的过程中,充分尊重高职学生的主体地位,立足高职学生的认知与行为特点精准设计教学内容与活动形式。高职学生作为心理健康教育课程的核心教育对象,同时也是团体辅导的直接参与主体,其参与的主动性、投入度直接决定了团体辅导与课程融合的实际成效,只有真正将学生主体地位落到实处,才能让团体辅导真正贴合学生需求、发挥育人价值。在团体辅导与课程融合的全流程中,从主题确定、活动设计到过程实施、效果反馈,都应充分考量学生的真实想法与实际需求,让学生感受到自身的主体价值,从而主动投入到学习与互动中。

立足高职学生的认知特点,团体辅导的设计应着重凸显内容的直观性与实用性,坚决避免过于抽象、脱离实际的理论探讨。高职学生的认知模式普遍偏向实践操作与具象感知,对抽象理论的接受度较低,更倾向于通过“做中学”“学中用”的方式消化知识。基于这一特点,辅导者可通过具象化的案例分析、高仿真的情境模拟、目标导向的任务驱动等多元化形式,将抽象的心理知识与学生学习生活中的实际问题紧密结合,让学生在分析问题、解决问题的过程中自然实现认知提升与知识内化。例如,在讲解“压力管理”相关知识时,可结合学生常见的技能考证压力、实习面试焦虑等具体场景设计案例,让学生在案例研讨中理解压力产生的机制,而非单纯讲解压力管理的理论模型。

立足高职学生的行为特点,团体辅导应重点强化活动的参与性与互动性,设计丰富多样的群体互动任务,鼓励学生主动参与、积极表达自身观点与感受。高职学生处于青年中期,活泼好动、乐于参与实践活动,同时渴望获得他人的关注与认可,多样化的互动任务能够有效激发

其参与热情。辅导者可设计小组协作任务、主题辩论、经验分享会等多种形式的活动,为学生提供充分的表达与展示平台。同时,辅导者必须充分尊重学生的个体差异,清晰认识到不同学生在性格特质、心理状态、表达能力等方面存在的差异,密切关注每个学生的参与状态与心理需求——对于性格内向、参与积极性不高的学生,可通过温和的鼓励性提问、小组内的分工适配等方式引导其逐步参与;对于表达欲望强烈但逻辑不够清晰的学生,可通过适当的引导梳理帮助其完善表达;对于存在心理困惑的学生,可提供个性化的倾听与支持,确保每个学生都能在团体活动中找到自身的价值定位,充分发挥其主体性作用,实现个性化的心理成长。

(二) 针对性原则:聚焦高职学生核心心理发展议题

针对性原则要求团体辅导在融入课程体系时,精准聚焦高职学生在不同阶段、不同场景下的核心心理发展议题,确保辅导内容、形式与学生的实际心理需求高度契合,实现“按需施教”的育人目标。高职学生群体具有鲜明的阶段性发展特征,在不同学习阶段、不同专业背景下,其面临的心理发展议题存在显著差异,只有精准定位并紧扣这些核心议题设计团体辅导内容,才能让团体辅导真正触及学生的心理痛点,切实发挥疏导心理困扰、促进心理成长的作用。脱离学生实际需求的团体辅导,即便形式再丰富,也难以产生实质性的育人效果,因此针对性是团体辅导融入课程的核心前提之一。

为精准把握学生的心理需求,辅导者应构建多维度、常态化的需求调研机制,综合运用前期问卷调查、专业心理测评、日常课堂观察、班级访谈、个别沟通等多种方式,全面、系统地掌握学生在不同阶段的心理状态与核心诉求。从学习阶段来看,低年级高职学生刚从中学过渡到高职,核心心理发展议题多集中在入学适应、新环境融入、自我认知重构、人际关系建立等方面,针对这一群体,团体辅导可重点设计“入学适应支持小组”“自我探索工作坊”“人际破冰互动沙龙”“新生成长伙伴计划”等主题活动,帮助其快速适应高职生活、建立良好的人际网络;对于中高年级学生,随着专业学习的深入、技能考证的推进以及实习就业的临近,核心议题则逐步转向专业学习压力疏导、职业方向探索、职业规划制定、实习心理适应、职场人际准备等方面,此时团体辅导可聚焦“压力管理技能训练”“职业兴趣探索沙龙”“实习心理适应支持小组”“职场情境模拟工作坊”等主题,为其职业发展做好心理铺垫。

同时,考虑到不同专业学生的职业发展方向与心理需

求存在差异,团体辅导还应结合专业特点进行个性化设计,提升辅导的精准适配度。例如,针对护理专业学生,未来需频繁面对医患沟通场景,可专门开展“医患沟通心理训练”“医护压力调适”等主题的团体活动;针对智能制造专业学生,未来多参与团队协作的技术攻关项目,可设计“团队协作与技术攻关心理调适”“工程实践压力管理”等主题活动;针对学前教育专业学生,需要具备良好的情绪调控与人际互动能力,可开展“幼儿教师情绪管理”“师幼沟通技巧训练”等团体活动,通过这种专业适配的设计,确保团体辅导能够精准解决不同专业学生的实际心理困扰,提升辅导实效。

(三) 系统性原则: 契合课程整体教学体系架构

系统性原则要求团体辅导的融入必须全面契合高职学生心理健康教育课程的整体教学体系架构,实现团体辅导与课程教学内容、教学目标、教学环节、评价体系的有机衔接与深度协同,形成“目标统一、内容互补、环节贯通、评价闭环”的完整教学体系。团体辅导绝非独立于课程之外的附加活动,也不是孤立存在的零散环节,而是课程教学体系的核心组成部分,其设计与实施必须服务于课程的整体育人目标,与课程的其他教学环节形成协同效应,才能最大化发挥其育人价值。若忽视系统性原则,将团体辅导与课程体系割裂开来,不仅会导致团体辅导效果大打折扣,还可能破坏课程教学的连贯性与完整性,影响整体教学质量。

在课程内容体系构建上,团体辅导应围绕课程的核心教学模块进行系统性、递进式设计,与理论教学内容形成精准互补、深度融合的格局。课程的理论教学负责为学生搭建基础的心理健康知识框架,而团体辅导则承担起将理论知识转化为实践技能、深化学生心理体验的重要职责。例如,在“情绪调节”模块教学中,可构建“理论讲授+实践体验+技能巩固”的递进式教学链条:先通过理论讲授让学生系统掌握情绪调节的基本原理、核心方法与科学依据,再通过团体辅导开展“情绪识别与精准表达”“放松训练实践工作坊”“情绪困扰应对模拟”等沉浸式活动,让学生在实践中验证理论、掌握技能;最后通过后续的团体分享与反馈,进一步巩固学习成果,实现理论知识与实践技能的深度融合。

在“职业心理”模块教学中,可结合理论教学内容,设计“职业兴趣探索—职业能力评估—职业目标设定—职场情境模拟”的系列团体活动,形成循序渐进、层层深入的教学内容体系,帮助学生逐步完成职业认知、职业定位

与职业适应准备。在教学环节衔接上,团体辅导应根据课程的整体教学进度与阶段目标,进行科学合理的时序安排:在课程初期,重点开展破冰类、相识类团体活动,帮助学生快速熟悉彼此、建立初步的信任关系,为后续教学活动的开展营造良好氛围;在课程中期,聚焦各核心教学模块的主题,开展深度体验、技能训练类团体活动,深化学生的心理体验与知识理解;在课程后期,开展总结分享、成果巩固类团体活动,帮助学生梳理学习收获、整合所学技能,实现心理品质的升华。

同时,团体辅导的效果评估必须全面纳入课程整体评价体系,与理论考核、平时参与表现、实践技能掌握情况等共同构成多元化的课程评价维度。评估内容不仅要关注学生在团体活动中的参与度、互动表现,更要关注其心理知识的掌握程度、心理技能的应用能力以及心理品质的积极变化;评估方式可结合学生自评、小组互评、教师评价、长期跟踪观察等多种形式,确保评价结果的全面性与客观性。通过这种系统性的融入设计,确保课程教学体系的完整性与协同性,全面提升课程的育人实效。

(四) 安全性原则: 构建信任包容的课程互动环境

安全性原则是团体辅导融入高职学生心理健康教育课程的重要前提与核心保障,要求辅导者在教学全过程中主动构建并维护信任、包容、尊重、安全的课程互动环境,让学生能够放下心理防备,主动、真诚地参与到团体活动中,实现心理的真实表达与深度成长。心理成长的过程需要个体主动暴露内心的真实想法与感受,而这种暴露必须建立在足够安全的心理环境基础之上。若团体氛围缺乏安全性,学生往往会刻意隐藏真实自我、回避深层心理困扰,团体辅导的深度体验与成长促进功能便无从谈起。因此,营造安全的互动环境是团体辅导能够顺利开展、实现育人目标的首要条件。

辅导者应从制度规范、自身引导、氛围调控、自主选择等多个维度发力,全方位构建并维护安全的互动环境:一是建立清晰、明确的团体规范体系,在团体活动初期,辅导者应引导全体学生共同讨论、制定并认同团体规则,重点明确保密原则、尊重原则、倾听原则、包容原则等核心规则——其中保密原则是保障心理安全的关键,需向学生明确说明“活动中分享的个人隐私与心理感受不得向团体外传播”,让学生放心表达;尊重原则与倾听原则则要求学生尊重他人的表达权利、认真倾听他人观点,不随意打断、不恶意评判,通过规则约束营造平等包容的互动氛围,明确活动中的行为边界,让学生清晰感知到活动的规

范性与安全性。

二是优化自身的引导方式与态度，辅导者作为团体氛围的核心营造者，应始终保持真诚、尊重、共情、接纳的态度，全身心投入到与学生的互动中，认真倾听学生的每一次表达，准确捕捉学生的情绪变化与心理需求，避免使用评判性、指责性、嘲讽性的语言，对于学生的困惑与不足给予理解与支持，对于学生的成长与进步给予及时的肯定与鼓励，用自身的专业态度为学生提供充足的心理安全感。三是强化团体氛围的动态监测与调节，在团体活动过程中，辅导者要时刻保持敏锐的观察能力，密切关注学生的情绪变化、互动状态以及团体氛围的演变，对于活动中出现的观点冲突、氛围紧张等不良情况，要及时介入并采用温和、理性的方式进行引导与化解——可通过引导双方换位思考、梳理分歧核心、鼓励理性表达等方式，将冲突转化为深度交流的契机，确保团体氛围始终保持包容、和谐、安全的状态。

四是充分尊重学生的自主选择权利，辅导者应明确告知学生，参与团体活动是自愿的，学生可根据自身的心理状态自主决定参与活动的程度与深度，有权拒绝进行不愿表达的分享或不愿参与的环节，不强迫学生突破自身的心理舒适区。例如，当学生面对某些深度分享环节感到犹豫时，辅导者应给予理解并允许其暂时观察，而非强迫其参与，让学生在自主、自愿的前提下参与团体活动，进一步增强其心理安全感，为心理成长创造宽松的环境。

三、团体辅导在高职学生心理健康教育课程中应用的价值

（一）有助于提升高职学生的心理调适能力

团体辅导为高职学生提供了在群体互动中深度体验情绪、科学应对压力的优质实践平台，对提升学生心理调适能力具有显著的正向价值。心理调适能力作为学生应对生活、学习、工作中各类心理情境的核心素养，是高职学生心理健康教育课程的重要培育目标，而团体辅导凭借其独特的群体动力机制与体验式学习模式，为学生心理调适能力的系统性提升搭建了高效路径。在团体辅导营造的安全、包容氛围中，学生能够自然接触到其他同学多元的情绪表达形式与压力应对思路，通过近距离观察、沉浸式学习与针对性借鉴，拓展心理调适的多元思路与方法储备。同时，团体辅导会围绕情绪调节、压力管理等核心主题，设计一系列兼具针对性与实践性的训练活动，如压力情境模拟、渐进式放松训练、情绪合理表达练习等，让学生在无风险

的环境中亲身实践各类心理调适方法，逐步掌握可迁移、可应用的具体调适技巧，实现从理论认知到实践应用的有效转化。例如，在“压力管理”主题团体辅导中，辅导者会引导学生坦诚分享自身在专业学习、技能考证、人际交往等方面的压力来源，通过群体共鸣缓解孤独感与压迫感，同时组织成员共同探讨贴合高职学生实际的压力应对策略，并通过渐进式肌肉放松、腹式呼吸放松等标准化训练，让学生切实掌握实用的放松方法，形成个人专属的压力应对工具箱。此外，在团体互动过程中，学生能够获得其他成员与辅导者的理解、共情与支持，这种积极的情感联结能够有效缓冲心理压力，增强其应对挫折的心理韧性。长期参与团体辅导，还能帮助学生建立稳定的心理支持网络，养成主动调适、积极应对的心理习惯，实现心理调适能力的持续提升，为其应对未来学习生活与职业发展中的各类心理挑战奠定坚实基础。

（二）有助于增强高职学生的人际沟通与协作能力

人际沟通与协作能力是高职学生职业素养的核心组成部分，直接影响其未来职场适应与职业发展质量，团体辅导以群体互动为核心载体，对增强学生此类能力具有不可替代的价值。高职学生未来将进入分工精细、协作紧密的职场环境，良好的人际沟通与协作能力是其顺利融入团队、高效完成工作任务的关键，而团体辅导恰好为学生提供了低成本、高仿真的能力训练环境。在团体辅导过程中，学生需要与不同性格、不同专业背景、不同成长经历的同学进行高频次、多维度的互动，这种互动场景与未来职场的人际环境高度契合，能够有效锻炼其沟通表达、倾听理解与冲突协调能力。在各类团体活动中，学生需要主动清晰地表达自身的想法、感受与需求，同时认真倾听他人的观点与诉求，在这一过程中，不仅能够提升语言表达的逻辑性与精准度，还能逐步养成换位思考、共情理解的思维习惯，增强人际互动中的同理心与包容度。同时，团体辅导会设计大量需要小组成员分工协作才能完成的任务，如主题研讨、问题攻坚、成果共创等，这些任务具有明确的目标导向与协作要求，能够让学生在实践中深刻体会团队协作的重要性，逐步掌握团队组建、角色分工、意见协调、目标达成等核心协作技巧。例如，在“团队协作”主题团体辅导中，辅导者设置的“密室逃脱”“任务闯关”等团队任务，需要成员充分发挥自身优势、紧密配合、高效沟通，才能在规定时间内完成目标，学生在完成任务的过程中，能够直观感受到协作中的优势互补与高效联动，同时学会如何在意见分歧时进行有效沟通、如何在任务受阻时

进行协同攻坚,切实提升团队协作能力。此外,团体辅导中完善的反馈机制能够帮助学生及时了解自身在人际沟通中的优势与可提升之处,通过成员间的真诚建议与辅导者的专业指导,有针对性地优化沟通方式与协作策略。这种在团体中习得的沟通与协作能力,能够顺畅迁移到日常生活与未来职场中,帮助学生快速建立良好的人际关系,提升团队融入能力,为其职业发展与人生幸福奠定坚实的人际基础。

(三) 有助于培养高职学生的自我认知与接纳意识

自我认知与接纳是高职学生心理发展的核心议题,也是培育积极心理品质、实现全面发展的重要基础,团体辅导通过群体中的自我探索与多元反馈,对帮助学生深化自我认知、培养自我接纳意识具有重要价值。清晰的自我认知能够帮助学生准确把握自身优势与发展方向,积极的自我接纳则能增强自信心与心理韧性,这两者都是高职学生应对学习挑战、规划职业发展的重要心理支撑。团体辅导为学生提供了一个安全、开放的自我探索空间,通过专业设计的活动与互动形式,引导学生深入了解自我、接纳自我,实现心理层面的成长与突破。在团体辅导中,辅导者会围绕自我认知与接纳主题,设计一系列兼具趣味性与深度的自我探索活动,如“自我画像”“优势盘点”“生命故事分享”“价值观排序”等,这些活动能够引导学生跳出日常认知惯性,深入思考自身的性格特点、兴趣爱好、优势劣势、价值观与人生追求,逐步构建清晰、全面的自我认知框架。同时,在团体互动过程中,学生能够获得来自其他成员与辅导者的多元、客观反馈,这些反馈来自不同的视角与维度,能够帮助学生发现自身未察觉的优势与潜能,纠正认知偏差。例如,在“优势探索”主题团体辅导中,成员之间会相互分享彼此的优点与闪光点,这种积极、真诚的反馈能够让学生感受到自身的价值与魅力,有效提升自我价值感;对于自身存在的不足,在团体包容氛围的影响下,学生也能以更平和的心态看待,逐步放下对自身不足的排斥与否定。此外,团体辅导营造的尊重、包容、接纳的氛围,能够让学生感受到被理解、被接纳,从而逐渐卸下心理防备,勇敢地展现真实的自我。在这种积极的团体氛围中,学生能够学会正视自身的不完美,理解每个人都有独特的价值与成长节奏,进而养成接纳自我、欣赏自我的积极心态。这种深化的自我认知与积极的自我接纳意识,能够帮助学生建立稳定的自信心,明确自身的发展方向,在学习与职业选择中做出更契合自身的决策,同时以更强大的心理韧性应对成长过程中的各类挑战。

(四) 有助于强化高职学生的职业心理适应与规划能力

职业心理适应与规划能力是高职学生未来职业发展的关键能力,直接决定其就业质量与职业发展潜力,团体辅导能够紧密结合高职教育的职业导向,有针对性地强化学生的职业心理适应与规划能力,为学生顺利进入职场、实现职业发展提供有力的心理支撑。高职教育以培养高素质技术技能人才为核心目标,就业导向鲜明,学生的职业心理状态不仅影响其就业竞争力,更关乎其长期职业幸福感。团体辅导通过一系列贴合高职学生职业发展需求的主题活动,帮助学生构建健康的职业心理,明确职业发展方向,提升职业适应能力,充分彰显其在职业心理培育方面的独特价值。在职业规划方面,团体辅导能够为学生提供系统的职业探索平台,通过设计“职业兴趣探索”“职业能力评估”“职业目标设定”“职业路径规划”等主题活动,引导学生全面了解自身的职业兴趣、职业能力与职业价值观,清晰把握自身与不同职业的适配度。例如,在“职业探索”团体辅导中,辅导者会通过专业的职业测评工具帮助学生初步定位职业方向,邀请行业专家、优秀校友进行行业分享,组织学生开展职业人物访谈,让学生深入了解不同职业的工作内容、技能要求与发展前景,在此基础上,引导学生制定贴合自身实际、具有可操作性的职业发展规划,避免职业选择的盲目性。在职业心理适应方面,团体辅导能够通过职场情境模拟、职业压力应对训练等形式,帮助学生提前熟悉职场环境,提升职场心理调适能力。辅导者会模拟面试、职场人际互动、工作压力应对、职业挫折处理等各类职场常见情境,让学生在模拟环境中提前体验职场氛围,练习职场沟通技巧、压力管理方法与挫折应对策略,降低未来进入职场的适应成本。同时,团体中的成员多为同专业或同职业方向的学生,他们能够在团体中相互分享实习、就业中的经验与困惑,形成稳定的职业支持群体。这种同伴间的经验交流与情感支持,能够有效缓解学生的职业焦虑,增强其职业信心,同时帮助学生积累实用的职业适应经验。此外,团体辅导还能引导学生树立正确的职业价值观,培养敬业、负责、协作的职业素养,为其未来职业发展中的持续成长提供心理保障。

四、团体辅导在高职学生心理健康教育课程中应用的现状

(一) 团体辅导与课程内容的融合度有待提高

当前,不少高职院校已在心理健康教育课程中引入团体辅导形式,为课程教学注入了新活力。团体辅导与课程

内容的深度融合是提升教学实效的重要支撑,在现有实践中,两者融合的精准度与系统性仍有可优化之处,需进一步强化协同效应。部分院校的团体辅导活动设计在贴合课程核心知识点方面仍需加强,围绕自我认知、情绪调节、人际沟通、职业心理等核心模块的主题适配性可进一步提升,以更好地辅助理论教学内容的理解与消化。例如,部分课程中的团体辅导活动以互动体验类形式为主,在调动学生参与热情的基础上,若能进一步强化与课程知识点的有机衔接,可更充分实现知识习得与技能提升的协同推进。同时,团体辅导与课程教学环节的衔接流畅度有待优化,在教学时间规划、内容递进逻辑等方面需加强系统性设计,以形成更为完整的教学链条。此外,不同章节课程内容对应的团体辅导活动连贯性可进一步增强,助力学生构建更为系统的心理知识体系与技能框架,持续提升团体辅导与课程内容融合的实际效果。

（二）高职心理健康教师团体辅导专业能力有待提高

高职心理健康教师是推动团体辅导在课程中有效落地的核心力量,教师的团体辅导专业素养直接影响活动实施质量与教学成效。当前,高职心理健康教师的团体辅导专业能力仍有提升空间,以更好地满足团体辅导与课程深度融合的实践需求。部分高职心理健康教师在团体辅导专业培训的系统性方面可进一步加强,对团体辅导的核心理念、设计方法、过程引导技巧、效果评估方式等专业内容的掌握可更为扎实,为活动设计与实施提供更坚实的专业支撑。例如,在活动设计阶段,可进一步提升对学生心理需求与课程教学目标的精准对接能力,增强团体辅导活动的适配性;在过程引导阶段,可持续优化安全团体氛围的营造能力,提升对学生情绪反应与互动状态的观察敏锐度,强化引导的及时性与有效性;在效果评估阶段,可进一步丰富科学评估方法与工具的运用,提升评估结果的全面性与准确性,为团体辅导方案的优化完善提供有力依据。同时,教师团体辅导实践经验的积累与转化能力持续提升,助力将专业理论知识更灵活地应用于课程教学实践,推动团体辅导在课程中更好地发挥作用。

（三）团体辅导实施的针对性与适配性有待提高

团体辅导实施的精准适配性是提升教学实效的关键支撑,当前实践中,为更好地满足不同学生群体的个性化需求,团体辅导实施的精准度与适配性仍有优化空间。在团体辅导主题设计方面,可进一步强化对学生心理需求的调研深度,结合不同年级、不同专业、不同性格学生的心理发展特点,细化主题设计的针对性,助力更好地契合学生

的实际心理发展需求。例如,在“人际沟通”相关主题设计中,可结合低年级学生入学适应期的人际建立需求与高年级学生职场人际适应准备需求,细化主题方向,提升对学生具体需求的适配度。在团体辅导形式选择方面,可进一步加强对学生认知与行为特点的考量,优化活动形式的丰富性与适宜性,既保障学生的参与体验,又强化深度心理探索的引导;同时,可持续优化活动流程的设计,确保流程简洁清晰、易于参与,充分调动学生的参与积极性。此外,团体规模的设置可进一步优化合理性,结合教学目标与学生特点调整规模大小,既保障教师能够充分关注到学生的参与状态与心理需求,又助力形成良好的群体互动氛围,持续提升团体辅导实施的精准适配性。

（四）团体辅导应用效果的评估科学性有待提高

科学的效果评估是推动团体辅导方案优化、提升教学质量的重要支撑,当前,团体辅导在高职学生心理健康教育课程中应用效果的评估体系仍需不断完善,以更全面、准确地反映教学实效。在评估内容方面,可进一步拓展评估维度,在关注学生活动参与体验、即时情绪状态等短期表现的基础上,强化对学生心理知识掌握、心理技能提升、心理品质优化等长期发展效果的追踪评估,全面彰显团体辅导的核心教学价值。在评估方法方面,可进一步丰富多元化评估手段的运用,在现有问卷调查、学生自评等方式的基础上,增加对学生日常学习生活中心理行为变化的长期跟踪观察,融入教师评价、同学反馈等多元视角,提升评估结果的全面性与客观性。在评估工具方面,可进一步规范评估工具的选用与开发,提升评估工具的信度与效度,为评估结果的科学性提供坚实保障。此外,可进一步强化评估结果的应用价值,将评估结果及时转化为团体辅导方案优化的依据,同时纳入课程教学质量改进体系,充分发挥评估对教学质量提升的推动作用。

五、团体辅导在高职学生心理健康教育课程中的应用

（一）结合课程知识点设计主题式团体讨论教学

结合课程知识点设计主题式团体讨论教学,是实现团体辅导与课程内容深度融合的有效路径,也是破解心理健康教育课程理论讲授枯燥、学生参与度低等问题的关键举措。这种教学形式以课程核心知识点为锚点,紧密围绕知识点的内涵、应用场景及实践价值设计讨论主题,通过引导学生在团体互动中展开思维碰撞、分享实践感悟,既能帮助学生深化对抽象心理知识的理解与内化,又能同步提

升学生的人际沟通能力、逻辑思辨能力与共情理解能力,实现知识学习与能力培养的双向赋能。在高职学生心理健康教育课程的教学实践中,主题式团体讨论教学能够充分契合高职学生注重实践、乐于互动的认知特点,有效激发学生的学习主动性与探索欲,让学生从被动的知识接收者转变为主动的知识建构者。

在具体实施过程中,教师需先系统梳理课程各章节的核心知识点,明确每个知识点对应的教学目标与学生需掌握的关键能力,再结合前期通过问卷调查、班级访谈、日常观察等方式收集的学生心理需求数据,设计具有精准针对性的讨论主题。主题设计需兼顾知识性与实用性,既要紧扣课程知识点,又要贴近学生的学习生活实际与职业发展需求,避免脱离学生实际的空泛讨论。例如,在“自我认知”章节,针对学生普遍存在的自我定位模糊、优势认知不足等问题,可设计“我的优势与潜能”“自我成长中的挑战与收获”“职业视角下的自我能力盘点”等讨论主题;在“情绪调节”章节,结合学生常见的学业压力、人际冲突引发的情绪困扰,可设计“常见情绪困扰的应对策略”“情绪表达的正确方式”“压力情境下的情绪管理技巧”等讨论主题;在“职业规划”章节,围绕学生的职业迷茫、职业能力焦虑等核心议题,可设计“我的职业理想与实现路径”“专业技能与职业需求的匹配度”“实习中的心理适应与成长”等讨论主题。在团体讨论开展前,教师需提前1~2周向学生公布讨论主题、相关知识点清单及讨论要求,为学生提供针对性的预习方向,鼓励学生结合自身经历收集相关案例与思考素材,确保讨论能够深入开展。讨论过程中,教师需扮演好引导者与组织者的角色,先明确讨论规则,如有序发言、尊重差异、认真倾听等,营造平等包容的讨论氛围;再通过递进式提问引导学生围绕主题展开深度思考,对于讨论过程中出现的偏离主题、观点冲突等情况,及时进行温和引导,帮助学生聚焦核心议题,理性表达不同观点;同时,关注每个学生的参与状态,对沉默寡言的学生进行鼓励性提问,为表达不清晰的学生提供语言梳理支持,确保每个学生都能充分参与到讨论中。讨论结束后,教师需对讨论内容进行系统总结梳理,提炼学生分享中的核心观点与共性感悟,强化课程核心知识点,同时针对讨论中暴露的认知误区进行针对性讲解,帮助学生形成系统、科学的知识认知框架。

这种主题式团体讨论教学的意义在于,一方面能够将抽象的心理知识转化为具体可感知的讨论议题,降低学生的认知难度,让学生在互动交流中主动思考、积极探索,

增强对知识的理解深度与记忆持久性。另一方面,讨论过程中的观点分享、思维碰撞能够锻炼学生的语言表达能力、逻辑思维能力与共情能力,帮助学生学会尊重不同观点、理解他人感受,实现知识学习与能力提升的协同发展。此外,主题式团体讨论能够让教师及时掌握学生对知识点的掌握情况,精准发现学生的认知困惑与理解偏差,为后续教学内容调整、教学方法优化提供精准依据,进一步提升课程教学质量。同时,这种教学形式能够增强学生之间的交流与了解,营造互助共进的班级学习氛围,为后续其他团体辅导活动的开展奠定良好的人际基础。

(二)以小组任务驱动落实团体辅导教学目标

以小组任务驱动落实团体辅导教学目标,是充分发挥学生主体性、提升团体辅导实践效能的重要方式。这种教学模式以具体的、可操作的小组任务为载体,将团体辅导的心理成长目标与课程的知识技能目标有机融入任务设计与实施全过程,通过引导学生以小组为单位分工协作完成任务,让学生在实践操作中获得真实的心理体验,在互动协作中提升心理技能,有效提升团体辅导的教学实效。小组任务驱动模式能契合高职学生“做中学、学中用”的学习特点,能够充分调动学生的参与积极性与主观能动性,让学生在完成任务的过程中主动探索知识、应用技能、提升素养。

教师需结合课程教学目标、学生的心理发展需求及认知特点,设计具有层次性、针对性与实践性的小组任务。任务类型可根据教学内容灵活选择,涵盖问题解决类任务、实践操作类任务、情境模拟类任务、成果创作类任务等多种形式,确保任务能够有效承载教学目标。例如,在“人际沟通”章节,针对学生在人际互动中存在的沟通技巧不足、冲突处理能力薄弱等问题,可设计“人际冲突解决模拟”小组任务,让小组成员分别扮演同学、师生、职场同事、客户等不同角色,模拟日常学习或未来职场中常见的人际冲突情境,如小组合作中的意见分歧、职场中的工作协调矛盾、客户服务中的需求对接问题等,共同探讨冲突解决策略并进行实践演练;在“压力管理”章节,结合学生面临的学业压力、技能考证压力、实习就业压力等实际问题,可设计“压力应对方案设计”小组任务,让小组结合自身的压力来源,通过资料收集、经验分享、方案研讨等方式,共同设计一套涵盖情绪调节、时间管理、资源整合等多维度的实用压力应对方案,并通过PPT展示、情景演绎等形式进行分享展示;在“团队协作”章节,为提升学生的团队协作意识与协作能力,可设计“团队挑战任务”,

如“创意心理健康宣传方案策划”“团体心理拓展活动设计”“团队技能竞赛”等，让小组成员在明确任务目标的基础上，进行合理分工，如策划、执行、宣传、总结等，通过密切配合完成任务。在任务实施前，教师需向学生清晰说明任务要求、时间节点、评价标准及安全注意事项，确保学生明确任务方向；同时，根据学生的性格特点、能力优势进行合理分组，每组人数控制在4~6人，确保小组内部能够实现优势互补。任务实施过程中，教师需全程巡视各小组的任务进展情况，密切关注成员之间的互动状态，对于出现的分工不合理、沟通不畅、意见冲突等问题，及时给予针对性的指导与支持，引导小组成员通过协商沟通解决问题；对于任务推进困难的小组，教师可通过启发式提问、提供资源支持等方式帮助小组突破瓶颈。任务完成后，组织各小组进行成果展示与分享，让小组成员详细介绍任务完成过程、分工情况、核心成果及收获体会；同时，引导其他小组进行点评交流，分享学习感悟与改进建议。

以小组任务驱动落实团体辅导教学目标的意义在于，首先，能够让学生在实践操作中深化对心理知识的理解与应用，将课堂所学的理论知识转化为解决实际问题的实用技能，提升知识的应用价值。其次，任务实施过程中的小组分工、协作互动能够增强学生的群体归属感与合作意识，帮助学生学会倾听他人意见、尊重他人差异、协调团队关系，提升其团队协作能力与问题解决能力。再次，任务驱动的教学形式能够充分调动学生的参与积极性与探索热情，让学生从被动学习转变为主动探索，在完成任务的过程中获得成就感与满足感，进一步提升课程的教学吸引力与实效。最后，通过小组任务的完成与成果分享，能够营造比学赶超、互助共进的班级氛围，促进学生之间的相互学习与共同成长，为高职学生心理健康教育课程教学质量的提升注入新动力。

（三）借助课堂互动小游戏营造团体辅导氛围

借助课堂互动小游戏营造团体辅导氛围，是团体辅导在高职学生心理健康教育课程中顺利开展的重要前提，也是提升课堂教学趣味性与吸引力的有效手段。良好的团体氛围能够让学生放下心理防备，主动参与到教学活动中，真实表达内心想法与感受，从而提升团体辅导的效果。课堂互动小游戏具有趣味性强、参与门槛低、互动性突出的特点，能够快速拉近学生之间的心理距离，消除学生的紧张感与陌生感，帮助学生建立信任、包容、和谐的团体关系，为后续主题团体辅导活动的深入开展奠定坚实的人际基础。对于高职学生而言，生动有趣的课堂互动小游戏能

够有效契合其活泼好动、乐于参与的性格特点，激发其学习兴趣与参与热情，让心理健康教育课程摆脱枯燥乏味的刻板印象。

教师需结合课程教学阶段的目标、学生的性格特点及课堂氛围需求，科学选择与设计课堂互动小游戏，确保游戏能够服务于团体辅导氛围营造的核心目标。在课程初期或团体形成阶段，核心目标是帮助学生相互认识、建立初步的信任关系，此时可选择简单易操作、互动性强的破冰类小游戏，如“名字接龙+个人标签”“两人三足+默契问答”“信任背摔+感受分享”“找朋友”等。以“名字接龙+个人标签”游戏为例，学生依次进行自我介绍，说出自己的名字及一个代表自身特点的标签，如“爱笑的小李”“喜欢运动的小张”，下一位学生需要重复前一位学生的名字与标签后再进行自我介绍，通过这种方式让学生快速记住彼此的信息，同时初步了解他人的特点。在课程中期或团体互动深化阶段，核心目标是进一步增强学生之间的互动与了解，强化团体凝聚力，营造包容、和谐的团体氛围，此时可选择协作类、分享类小游戏，如“心有灵犀（词语/情绪猜谜）”“故事接龙+主题创作”“情绪传递（肢体动作演绎）”“小组拼图竞赛”等。以“情绪传递”游戏为例，教师给出一个具体的情绪词汇，如“焦虑”“开心”“委屈”等，第一个学生通过肢体动作将情绪传递给下一位学生，依次传递至最后一位学生，由最后一位学生猜出情绪词汇，游戏结束后引导学生分享情绪传递过程中的感受与体会，帮助学生更好地识别与理解他人的情绪表达。在课程后期或团体总结阶段，核心目标是帮助学生回顾团体学习的收获，强化团体情感联结，留下积极的学习记忆，此时可选择总结类、感恩类小游戏，如“收获分享圈”“感恩贺卡制作与赠送”“我的成长清单”“团体祝福传递”等。以“感恩贺卡制作与赠送”游戏为例，让学生制作简单的感恩贺卡，写下在课程学习过程中想对同学或老师说的感谢话语，并亲手赠送给对方，通过这种方式传递温暖与感谢，强化团体成员之间的情感联结。在游戏实施过程中，教师需提前做好充分准备，明确游戏规则、场地要求及安全注意事项，确保游戏能够有序、安全开展；同时，教师需积极参与到游戏过程中，主动引导学生充分投入，鼓励学生大胆互动，对于参与积极性不高的学生给予及时的鼓励与引导。游戏结束后，教师需组织学生进行简短的游戏体验分享，让学生交流游戏过程中的感受、发现与收获，通过分享进一步深化学生对团体关系的认知，强化团体氛围的积极导向。

借助课堂互动小游戏营造团体辅导氛围的意义在于,其一,能够快速消除学生的课堂紧张感与陌生感,让学生以轻松、愉悦的心态投入到课程学习中,提升学生的课堂参与积极性与主动性。其二,游戏过程中的互动与合作能够让学生在轻松的氛围中相互了解、相互信任,建立良好的团体关系,为后续主题团体辅导活动的开展提供安全、包容的心理环境,确保团体辅导能够深入推进。其三,趣味性的游戏形式能够有效提升课程的趣味性与吸引力,让学生在快乐中接受心理健康教育,增强课程的亲和力与感染力。其四,通过游戏后的分享与交流,能够进一步强化学生的团体意识与协作精神,促进学生之间的情感交流与相互支持,为构建积极向上的班级心理环境奠定基础,从而全面提升高职学生心理健康教育课程的教学效果。

(四) 组织角色扮演类活动深化团体辅导体验

组织角色扮演类活动深化团体辅导体验,是提升团体辅导针对性与实效性的核心手段之一。角色扮演类活动通过模拟真实的生活、学习或职场情境,让学生在活动中扮演不同的角色,亲身感受不同角色的心理状态、行为模式与需求诉求,从而深化对自身与他人的认知,提升共情能力、人际沟通能力与问题解决能力。角色扮演类活动具有更强的体验性与代入感,能够让学生将抽象的心理知识转化为具体的行为实践,在实践中掌握心理技能,增强团体辅导的体验性与实效性。对于高职学生而言,这类活动能够提前让其体验未来职场中可能遇到的各类情境,提升职业心理适应能力,契合高职教育的职业导向目标。

教师需结合课程知识点、学生的实际心理需求及未来职业发展方向,精心设计具有针对性的角色扮演情境。情境选择应遵循贴近实际、难度适中、具有代表性的原则,确保学生能够快速代入角色,获得真实的体验与感悟。例如,在“人际沟通”章节,针对学生在不同人际关系场景中沟通能力不足的问题,可设计多元化的情境,如“师生沟通情境”(模拟向老师请教专业问题、申请调整学习计划等)、“同学矛盾解决情境”(模拟因小组合作分工、生活习惯差异引发的矛盾解决过程)、“职场面试情境”(模拟求职面试中的自我介绍、问题应答、薪资谈判等环节)、“客户沟通情境”(模拟客服接待、产品介绍、售后问题处理等场景);在“情绪调节”章节,围绕学生在压力、冲突等情境下的情绪管理问题,可设计“压力情境下的情绪管理”(模拟考试失利、技能竞赛受挫后的情绪调节过程)、“冲突情境下的情绪表达”(模拟与同学、同事发生分歧时的情绪表达与控制过程)等情境;在“职

业适应”章节,结合学生实习就业过程中的心理适应问题,可设计“实习岗位适应情境”(模拟刚进入实习单位的工作对接、同事相处、工作压力应对等过程)、“职场人际冲突应对情境”(模拟与领导、同事因工作安排、意见分歧引发的冲突应对过程)等情境。在角色扮演实施前,教师需向学生详细介绍情境背景、角色设定、核心任务及活动要求,让学生明确自身的角色定位与行为目标;同时,可组织学生进行5~10分钟的简单角色准备,引导学生思考所扮演角色的心理状态、行为特点、语言风格等,鼓励学生结合自身观察与理解进行角色塑造。在角色扮演过程中,教师需引导学生充分投入角色,真实展现角色的心理与行为,避免刻意表演或敷衍了事;同时,鼓励其他学生认真观察,记录角色扮演过程中的亮点、问题及自身的感受与思考。对于角色扮演过程中出现的不合理行为或认知偏差,教师不宜当场打断或批评,应在角色扮演结束后进行针对性点评。角色扮演结束后,教师需组织学生进行充分的讨论与分享,首先邀请扮演不同角色的学生分享自身的体验与感受,如“扮演职场新人时,我感受到了陌生环境带来的紧张感,也明白了主动沟通的重要性”;再引导其他学生提出观察意见与改进建议,如“我觉得在处理客户投诉的情境中,扮演客服的同学可以更耐心地倾听客户需求,先共情再解决问题”;最后,教师需对角色扮演过程进行系统总结点评,结合课程知识点提炼关键技能,如人际沟通中的倾听技巧、情绪表达技巧、冲突解决技巧等,帮助学生深化对知识点的理解与技能的掌握,同时引导学生将角色扮演中的体验与感悟迁移到实际生活中。

组织角色扮演类活动深化团体辅导体验的意义在于,第一,能够让学生在模拟情境中获得真实的心理体验,直观感受不同角色的心理状态与行为模式,增强对自身与他人的理解,有效提升共情能力。第二,角色扮演过程中的互动与实践能够锻炼学生的人际沟通能力、问题解决能力与应变能力,让学生在实践中掌握各类情境下的心理技能,提升技能的实用性与应用能力。第三,角色扮演类活动能够充分调动学生的想象力与创造力,让学生在角色塑造过程中突破自我局限,提升自我表达能力与自信心。第四,通过角色扮演后的讨论与分享,能够促进学生之间的相互学习与借鉴,让学生从不同视角审视问题,拓宽解决问题的思路。第五,这类活动能够提前为学生模拟未来职场场景中的各类挑战,帮助学生做好心理准备,提升职业心理适应能力,为后续实习就业奠定坚实的心理基础,进一步凸显高职学生心理健康教育课程的职业导向价值。

（五）引导小组分享交流强化团体辅导效果

引导小组分享交流强化团体辅导效果，是团体辅导过程中的关键环节，也是实现学生心理成长与知识内化的核心路径。团体辅导的核心价值在于通过群体互动促进个体成长，而小组分享交流正是群体互动的核心载体。在团体辅导活动中，学生通过参与主题讨论、小组任务、角色扮演等活动，会产生丰富的心理体验与认知感悟，这些体验与感悟如果不能及时梳理与分享，就难以实现深度内化与升华。小组分享交流能够为学生提供一个表达内心想法、梳理心理体验的平台，让学生在分享中深化自我认知，同时在倾听他人分享中获得理解、支持与启发，进一步强化团体辅导的效果。

教师需结合团体辅导活动的主题与内容，科学设计合理的分享交流环节，明确分享交流的重点、要求与时间安排，确保分享交流能够有序、深入开展。在分享交流前，教师可给予学生3分钟~5分钟的安静思考时间，让学生梳理自身在活动中的体验、收获、困惑与感悟，鼓励学生通过简单的笔记形式记录核心内容，为分享做好准备；同时，教师需再次强调分享交流的规则，如尊重他人的表达、认真倾听不随意打断、真诚表达不刻意隐瞒、对分享内容严格保密等，营造安全、包容、信任的分享氛围，让学生能够放下心理防备，真实表达内心想法。在分享交流过程中，教师需扮演好引导者与支持者的角色，首先引导学生围绕活动主题展开分享，避免分享内容偏离核心；对于学生的分享，教师要给予充分的关注与积极的回应，通过点头、眼神交流等肢体语言表达尊重，通过共情式回应如“我能理解你当时的感受”“你的经历让我很有感触”等拉近与学生的距离，同时通过递进式提问如“你当时为什么会有这样的想法？”“通过这次活动，你觉得自己有哪些成长？”等引导学生进一步深化思考，挖掘体验背后的深层意义。同时，鼓励学生之间相互交流、相互回应，当学生分享遇到困惑时，引导其他学生给予建议与支持；当学生分享收获时，鼓励其他学生表达认可与祝福，形成良好的分享互动氛围。例如，在主题团体讨论结束后，引导学生分享对讨论主题的理解、自身的相关经历及感悟；在小组任务完成后，组织学生分享任务实施过程中的分工协作体验、遇到的问题及解决策略、个人收获与成长；在角色扮演结束后，邀请学生分享扮演角色的感受、对角色的新认知及对自身的启发。对于性格内向、不愿主动分享的学生，教师可通过鼓励性提问如“你在这次活动中有什么不一样的感受吗？”“你愿意和大家分享一下你的小发现吗？”、邀

请分享如“我们很想听听你的想法，你愿意尝试分享一下吗？”等方式引导其参与，对于学生的每一次尝试分享，都要给予及时的肯定与鼓励，如“你分享得很真诚，非常棒”，帮助其建立分享的信心；同时，可采用小组内先轮流分享、再推选代表全班分享的方式，降低内向学生的分享压力，确保每个学生都有分享的机会。

引导小组分享交流强化团体辅导效果的意义在于，首先，能够帮助学生系统梳理活动体验，将零散的感受与感悟转化为清晰的认知，深化对心理知识与技能的理解，明确自身的心理需求与发展方向，实现心理体验的内化与升华。其次，学生之间的相互分享与支持能够让学生感受到被理解、被接纳，增强其群体归属感与情感联结，同时从他人的分享中获得新的视角与启发，拓宽解决问题的思路，提升人际沟通能力与共情能力。再次，分享交流过程中暴露的问题能够为教师提供精准的教学反馈，让教师及时掌握学生的学习状态、认知困惑与心理需求，为后续教学策略调整、团体辅导方案优化提供科学依据，进一步提升课程教学质量。最后，持续的小组分享交流能够营造开放、真诚、互助的团体氛围，强化团体的凝聚力与向心力，让学生在长期的互动中形成良好的人际支持网络，这对学生的心理健康成长具有长期的积极影响。

（六）优化课堂反馈方式提升团体辅导实效

优化课堂反馈方式提升团体辅导实效，是闭环式团体辅导教学的重要组成部分，也是促进学生持续成长、提升课程教学质量的关键举措。课堂反馈是教师与学生之间、学生与学生之间传递学习信息、调整学习状态的重要桥梁，科学、有效的课堂反馈能够让学生及时了解自身的学习状态、知识掌握程度与能力提升情况，明确存在的不足与努力方向，同时增强学生的学习动力与自信心，进一步提升团体辅导的教学效果。在高职学生心理健康教育课程中，由于团体辅导活动的多样性与学生体验的个性化，单一的反馈方式已难以满足教学需求，亟需构建多元化、针对性强的课堂反馈体系。

教师需结合团体辅导活动的特点、学生的个性差异与学习需求，构建多元化的课堂反馈体系，综合运用多种反馈方式，确保反馈的全面性、客观性与指导性。在反馈主体方面，采用教师反馈、学生自评、同学互评相结合的三维反馈模式，形成全方位的反馈视角。教师反馈作为核心反馈方式，需具有针对性与指导性，教师在全程观察学生参与活动的状态、表现与成果的基础上，结合课程教学目标，准确指出学生的优点与不足，并给出具体、可操作的

改进建议;例如,在小组任务完成后,教师可针对各小组的任务成果创新性、成员协作流畅度、问题解决有效性等进行点评,肯定小组的创新点与协作优势,如“你们小组的压力应对方案结合了专业特点,非常实用,成员之间的分工也很合理”,同时指出任务实施过程中存在的问题与改进方向,如“如果在方案中增加具体的实施步骤与时间规划,会更加完善”。学生自评是促进学生自我反思、自我提升的重要方式,教师需引导学生主动反思自身在活动中的参与状态、投入程度、收获与不足,形成自我认知与自我提升的意识;例如,在每次团体辅导活动结束后,让学生填写简短的自评表,围绕“本次活动我的参与度”“我学到的核心知识/技能”“我存在的不足”“后续改进方向”等维度进行自我评估,梳理自身的活动体验与成长轨迹。同学互评需在尊重、包容、真诚的基础上进行,教师需引导学生聚焦他人的优点与可借鉴之处,提出建设性的改进建议,避免批评与指责,形成积极的同伴支持氛围;例如,在角色扮演或分享交流结束后,组织学生相互评价,分享彼此的优点如“你在角色扮演中情绪表达很真实,让我很有代入感”,以及可改进之处如“如果在分享时语速再慢一点,会让大家更好地理解你的想法”。在反馈内容方面,需实现全面覆盖,不仅要关注学生的活动表现与成果,如参与积极性、任务完成质量等,还要重点关注学生的心理变化如自信心提升、情绪调节能力增强等、知识掌握如对核心知识点的理解程度与技能提升如人际沟通技巧、压力管理技能的应用能力等,确保反馈内容能够全面反映学生的学习状态与成长变化。在反馈时机方面,采用即时反馈与阶段性反馈相结合的方式,在活动过程中,对于学生的积极表现如主动分享、帮助同学等及时给予口头表扬与肯定,对于出现的小问题如偏离活动主题、沟通方式不当等及时进行温和提醒与引导;在每次团体辅导活动结束后,进行阶段性总结反馈,梳理本次活动的核心收获、存在的共性问题及后续改进要求;在一个课程模块结束后,进行综合性反馈,结合多次活动表现对学生的成长变化进行全面点评,帮助学生巩固学习成果,明确后续学习方向。

优化课堂反馈方式提升团体辅导实效的意义在于,其一,能够让学生全面、准确地了解自身的学习状态与成长变化,清晰认识到自身的优点与不足,明确后续的努力方向,从而增强学习动力与自信心,激发持续学习的积极性。其二,多元化的反馈方式能够促进教师与学生、学生与学

生之间的有效沟通,让教师及时掌握教学效果与学生需求,让学生之间相互学习、相互支持,增强团体的凝聚力与向心力,营造良好的教学氛围。其三,反馈过程中获得的各类信息能够为教师优化团体辅导方案、调整教学策略提供精准依据,帮助教师及时解决教学中存在的问题,推动课程教学质量的持续提升。其四,通过持续、有效的课堂反馈,能够引导学生形成良好的自我反思习惯,提升自我评估能力,这对学生的终身学习与心理健康成长具有重要的促进作用。其五,科学的课堂反馈能够让团体辅导教学形成“设计—实施—反馈—优化”的闭环体系,确保团体辅导的针对性与实效性不断提升,真正实现促进学生心理健康成长的核心目标。

六、结束语

团体辅导在高职学生心理健康教育课程中占据重要地位,其独特的互动性、体验性特征能够有效契合高职学生的认知特点与心理发展需求,对提升课程教学实效、培育学生积极心理品质具有不可替代的意义。高职院校今后应积极推动团体辅导与心理健康教育课程的深度融合,并结合课程知识点设计主题式团体讨论教学、以小组任务驱动落实团体辅导教学目标、借助课堂互动小游戏营造团体辅导氛围、组织角色扮演类活动深化团体辅导体验、引导小组分享交流强化团体辅导效果、优化课堂反馈方式提升团体辅导实效,构建理论与实践深度融合的课程教学体系,从而帮助学生在群体互动中提升心理调适能力、人际沟通与协作能力、自我认知与接纳意识以及职业心理适应与规划能力,为高职学生的全面发展与未来职业成功奠定坚实的心理基础。

参考文献:

- [1] 贺宁.团体辅导在高职学生心理健康教育中的应用探索[J].国家通用语言文字教学与研究, 2025 (11): 96-98.
- [2] 张小娟.基于积极心理学的团体辅导对高职学生自信心提升的干预探究[J].教育教学研究前沿, 2025, 3(01): 129-131.
- [3] 李倩.浅谈团体辅导在高职学生心理健康教育课程中的应用[J].学园, 2018, 11(09): 113-114.
- [4] 夏心怡.团体辅导在高职院校心理健康教育中的探索与应用[J].学园, 2017(25): 177-178.
- [5] 徐俊霞.团体辅导在高职学生心理健康教育中的应用[J].长春教育学院学报, 2015, 31(20): 140-141.