第 3 卷◆第 9 期◆版本 1.0◆2020 年
文章类型：论文|刊号（ISSN）：2630-5178 /（中图刊号）：380GL019

# 提升大学新生适应能力的积极心理学班级团体辅导方案设计

王瑶
上海商学院
DOI:10.12238/mef.v3i9.2883

[摘　要] 进入大学后，学生们面临着新的挑战，大学生们要完成文化环境、人际关系、学习、择业和情绪等方面的适应。本文在积极心理学和团体辅导理论的指导下，针对大学新生的适应问题，进行积极心理学取向的团体辅导方案设计，以期提高大学新生的适应能力，从而提升大学生们在大学期间的综合能力发展。
[关键词] 积极心理学；大学新生适应；团体辅导
中图分类号：G64　文献标识码：A

## Design of Group Counseling Program Based on Positive Psychology for Improving the Adaptability of Freshmen

Yao Wang
Shanghai Business School

[Abstract] After entering the university, freshmen are faced with new challenges. They have to adjust themselves to new cultural environment, interpersonal relationships, learning, career choice and emotions. Under the guidance of positive psychology and group counseling theory, this article designs a positive psychology-oriented group counseling program for college freshmen adaptation problems, so as to improve college freshmen adaptability and improve their comprehensive ability development during college.
[Keywords] positive psychology; freshman adaptation; group counseling

心理学中，适应是指个体随生活环境的限制或变化而调整、改变自己，同时又反作用于环境的一种互动的动态过程。贾晓波认为，心理适应是当外部环境发生变化时，主体通过自我调节系统做出能动反应，使自己的心理活动和行为方式更加符合环境变化和自身发展的要求。大学新生在进入大学的转折期中，个体与社会环境发生了社会角色、环境、脱离原有社会关系等多方位的变化，因此个体对这一转折期的适应广泛存在于学习、日常生活、人际交往等各个方面。如果新生无法顺利地度过这一时期，那么适应困扰就会对他们未来四年的大学生活产生严重的影响。

团体辅导是一种在团体情境中提供心理学帮助与指导的重要方式，它是通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度和行为方式，以发展良好的适应过程。班级团体辅导是以班级为单位进行的团体辅导，成员人数较多且互相之间已经认识。班级团体辅导的目的是为了促进学生的个人发展，同时促进班级的凝聚力。班级团体辅导覆盖的范围更广，且在形式上更适用于学校的心理教育活动。由于一个班的同学之间会相互影响，所以团体辅导的效果也会更加持久。

积极心理学“是致力于研究人的发展潜力和美德的科学”。积极心理学的研究内容主要有积极情感体验、积极人格特征和积极的组织系统。近年来，国内的研究者除了对国外积极心理学理论进行整合外，还开始探索如何将积极心理学纳入学校教育教学中，积极心理学结合团体心理辅导的心理健康教育方式，针对不同的群体、不同形式的应用都能取得良好的效果。积极心理学视角的团体辅导能提升学生的自信心，提升生活满意度，提升心理健康水平。

### 1 大学新生适应不良的表现及原因

进入大学后，大多数的学生面临着新的挑战，大学新生适应不良主要表现在以下几方面：文化环境适应、人际关系适应、学习适应、择业适应和情绪适应等。

文化环境适应：我国幅员辽阔，南北差异明显，很多新生离开熟悉的家乡，到陌生的城市上大学，在对饮食、气候等方面存在适应困难。

人际关系适应：大学生来自全国各地，成长背景差异较大，性格的差异也较大。部分新生并未掌握与人相处的技巧，来到大学后会遇到人际关系的困扰。


Copyright © This word is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.

文章类型：论文|刊号（ISSN）：2630-5178 /（中图刊号）：380GL019

表 1 新生适应的积极心理学团体辅导方案

| 序号 | 主题 | 目标 | 活动 |
|---|---|---|---|
| 一 | 缘聚你我 | 1.促进成员相互认识，建立关系；<br>2.澄清团体目标，帮助成员了解团体辅导的过程；<br>3.协助成员订立团体规范。 | 1.大风吹<br>2.雨点变奏曲<br>3.制定契约<br>4.桃花朵朵开：最终分成 8—12 人的小组，每个同学先在组内自我介绍，包括姓名、家乡、爱好。每一组选一位代表，向其他组的同学介绍自己组的成员。<br>5.总结分享，布置作业：回忆班级其他同学的姓名、家乡和爱好。 |
| 二 | 特别的我 | 1.帮助成员发现并认识自己的有点；<br>2.提升成员的自信心；<br>3.帮助成员学会发现他人的优点。 | 1.我的代表色：选一个颜色，说说这个颜色和自己相似的优点。<br>2.我的桔子：每人发一个桔子，花 3 分钟时间认真观察自己的桔子，5 分钟后，成员将桔子混在一起，看看每个人是否能找到自己的桔子。<br>3.天生我才：每人填写一张“天生我才”练习表，包括“我最欣赏自己的外表、性格、对学习的态度、对朋友的态度、一次成功经验以及朋友最喜欢我的地方”等项目。<br>4.优点轰炸：发一张报纸，用报纸折一顶帽子。请一位成员坐在小组中央，将帽子戴在头上，接受小组其他成员的轰炸。<br>5.总结分享：学会自我欣赏，自我肯定。 |
| 三 | 情绪管理 | 1.认识自己的情绪，能辨认各种情绪；<br>2.学会理解他人的情绪，学会共情；<br>3.了解情绪产生的原因。 | 1.热身游戏：打个招呼问个好<br>2.我演你猜：让每位成员随机抽取一张情绪形容词卡片，并且表现出来，由其他组员猜这是什么情绪。<br>3.认识自己的情绪：列出 10 种情形，讨论遇到这些情境时自己会产生什么情绪。<br>4.感知他人的情绪：列出 10 种情形，讨论在这些情境下，当事人会产生什么情绪。<br>5.认识 11 种非理性信念<br>6.总结分享：提高情绪的感受能力，分辨不合理信念。 |
| 四 | 时间规划 | 1.帮助成员认识时间管理的重要性；<br>2.帮助成员更高效地安排时间。 | 1.热身活动：不喜欢的色彩+当前学习上遇到的问题。<br>2.时间馅饼：以一天 24 小时为一整个圆，按照目前自己一天时间的分配来分割馅饼。之后再画出自己理想的时间馅饼图。<br>3.放松训练：肢体放松训练，学会放松技巧。<br>4.总结分享：合理安排时间，实际中如何应用放松技巧。 |
| 五 | 生涯规划 | 1.促进成员进行自我探索，了解自己的价值观、兴趣和能力；<br>2.协助成员进行简历制作。 | 1.成员分享对生涯发展的认识<br>2. 价值观大拍卖<br>3. 撰写个人简历并分享<br>4.总结分享：今后如何丰富自己的简历。 |
| 六 | 未来的我 | 1.处理团体辅导结束的情绪；<br>2.鼓励成员踏上主动适应大学生活之路 | 1.分享自己参加团体辅导的变化<br>2.想象练习：四年后的我<br>3.礼物大派送：制作贺卡，相互赠送<br>4.总结分享：总结整个团体辅导活动，表达对每位成员的感谢和祝福。 |

学习适应：进入大学后，对学生学习自主性和独立性的要求也提高了，学习内容的结构性降低，广度和深度增加，使得新生面临更多学习上的困难。时间规划不合理，有些新生在学习之外的潜能发展上花了太多时间，影响了学习。

择业适应：在进入大学前，大部分学生没有明确的职业规划。进入大学后，短期内目标缺失，动力不足，没有及时树立未来的职业理想和人生目标。

情绪适应：大学更注重学生的各方面综合素质，对新生的能力提出了更高的要求。大学的环境更丰富更复杂，大量的事务和信息让许多新生疲于应付，这些都给新生带来了巨大的压力。面对考试感到担心和害怕，产生考试焦虑。

## 2 团体辅导方案

根据新生的适应问题，设计如下的班级团体辅导方案。活动对象为大一新生班级所有同学一起参加。活动设计有六个单元，每个单元活动时间为2小时。每个单元有具体的单元目标，相应的活动紧贴单元目标设置，符合团体的发展阶段及过程，经历团体的准备阶段、初始阶段、工作阶段及结束阶段。具体的团体辅导方案见表1。

从积极心理学角度出发，将其理论融入到班级团体辅导中，帮助大学新生提高适应能力的水平，也为将来在整个大学期间提高综合素质打下基础。本团体辅导方案结构化程度较高，具有可推广性。班级团体辅导人数较多，如何保证全班的出勤率是比较有挑战性的事情。将团体辅导的目标与班级的班会结合起来，通过多形式的团体活动，可以不断扩大团体辅导的效果。

## [参考文献]

[1]贾晓波.心理适应的本质与机制[J].天津师范大学学报(社会科学版),2001(1):19-23.

[2]樊富珉.团体心理咨询[M].高等教育出版社,2005.

[3]冉雨琴,赵丽涛.积极心理学视角下大学生团体辅导研究的元分析:成果与展望[J].校园心理,2018,16(04):284-286.

## 作者简介：

王瑶（1990--），女，汉族，江苏宜兴人，助教，硕士，研究方向：大学生思想政治教育。

Copyright © This word is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.