

团体心理辅导在大学生思想政治教育中的应用

刘超

上海应用技术大学，上海，201418；

摘要：在信息快速更新、社会转型的时代背景下，受到就业压力增大、职业规划困惑、人际关系疏离等现实问题，以及多元文化、价值观的冲击下的思想冲击，大学生的思想观念、价值观正经历着变革与冲击，优化大学生的思想政治教育至关重要。团体心理辅导是一种以生为本、服务学生的心育形式，针对学生存在的思想冲击，通过团体内人际交互，让学生在交往中认识、反思、接纳自我，并在相互影响中，形成积极、正面的思想认知与价值观念，以增强思想政治教育的实效性。本研究将通过分析团体心理辅导及其在大学生思想政治教育中的价值，探究其应用路径，以提升大学生思想政治教育效果。

关键词：团体心理辅导；大学生；思想政治教育；应用

DOI：10.64216/3080-1494.26.01.005

引言

《全面推进“大思政课”建设的工作方案》中明确指出，“各校加强对学生思想、心理及关心的热点难点问题研究，制定针对性的教学方案。善于采用多样化的教学方法，注重发挥学生主体性作用，积极运用小组研学、情景展示、课题研讨、课堂辩论等方式组织课堂实践。”强调尊重学生的主体地位，结合学生面临的现实问题、关心的社会热点等，优化大学生的思想政治教育工作。团体心理辅导作为一种新型的心理教育、思政教育方式，充分尊重学生的主体地位，通过一系列的团体活动，让学生参与其中，在参与过程中对参与者产生深刻影响的教育形式，通过相应承载内容的启发引导亦能够起到思想政治教育作用，在活动中体验、感受其蕴含的思想观念、价值理念，以提升思想政治教育的有效性。目前很多高校仍旧以传统的课程教学为主要模式开展思政教育，团体心理辅导仍旧处于探索阶段，活动的开展中也存在很多问题，如何优化团体心理辅导在大学生思想政治教育中的应用受到了广泛关注，具有研究价值。

1 团体心理辅导及其在大学生思想政治教育中的价值

1.1 团体心理辅导

团体心理辅导是以团体动力学理论、社会学习、人机心理学理念等为指导的教育理念，是在团体的情境下进行的心理辅导形式，充分尊重学生的主体地位，利用团体内的人机交互作用，让个体在团体的交往中，通过观察、学习、体验等过程，以分享、讨论、建议等形式辅导活动，帮助个体认识、探索自我，调整、改善与他人的关系，学习新的行为方式，建立良好的行为品质等，

以解决个体在生活、学习等方面遇到的问题为目标，最终形成一致性的认知，促进个体人格的积极发展、社会适应能力的改善^[1]。

团体心理辅导有着以下显著的特点。（1）感染力强，团体心理辅导的基本构成条件是团体，面对的成员在两个以上，并具有一定的规模，参与者通过情境体验、互动讨论参与实践，以教育、建议、劝告、分享等在相互作用中获取正确的教育与指导，激发成员内在的情感共鸣，提升心理辅导效果。（2）效率高，团体心理辅导是在具有一定规模的团体中进行指导，与个体的心理辅导与教育相比，有效节省了时间与人力成本，成员不仅可以从辅导老师那里获得正面的指导与建议，还可以在成员的相互影响互动中，获得正向的影响，以提升心理辅导效率。

1.2 团体心理辅导在大学生思想政治教育中的价值

1.2.1 拓展大学生思想政治教育的途径

一直以来，大学生思想政治教育主要是通过课堂教学、讲述说教等方式开展，存在教育活动传统、教育氛围枯燥等问题；对于这样的教育形式，当代大学生很容易产生消极、抵触的学习态度，甚至出现逃课等情况，影响大学生思想政治教育效果。团体心理辅导是一种心理健康教育方式，强调通过以学生为主体，形式多样的团体教育与引导等方式方法开展工作，重视团体成员的相互影响与场域对人的作用。将团体心理辅导的育人模式应用到大学生思想政治教育中，可以有效拓展教育的途径，丰富教育形式的同时在学生外在观感和内在体验上深化教育效果。学校可以在传统思政课教学的基础上，融合团体心理辅导育人方法和理念，课内外多元结合，

发挥大学生辅导员老师等思政老师对大学生思想政治教育的重要作用、充分发挥和调动大学生自身的主体作用，让大学生以社团、宿舍、班级等团体为基础依托，参与到社会主义核心价值观、良好道德品质、职业素养等思想政治教育内容的讨论与交流中，亦或参与到社会服务、红色革命基地参观等活动中，丰富大学生思想政治教育模式、拓展教育范围，可以丰富思政教育的方式方法，将思政教育从课堂教学延伸到课外，形式多样化，从理论到感受全方位提升大学生思政教育效果，使之入脑、入心。

1.2.2 精准适配学生个性化的发展需求

虽然大学生普遍存在学业、就业等方面的压力，以及年龄层次下的思政教育需求，但大学生也因生活背景、成长经历、专业特点等的差异，对思政教育的需求存在差异，尤其是初入学大学生与毕业生之间的差异、文科生与理工科学生之间的差异，统一的思政教育内容可能无法满足学生的发展需求。团体心理辅导下，强调学生群体的划分，比如以学生的年龄为设计基础开展团体心理辅导活动，组织大一新生参与到自我认同、集体主义、人际交往等方面的思政教育团体活动，组织毕业生参与到责任与担当、职业道德等方面的思政教育团体活动，以满足学生的不同发展需求。或以学生的专业设计团体心理辅导活动，如组织医学生参与到生命教育、责任与担当等团体心理辅导活动，组织制造业专业学生参与到工匠精神、创新精神等团体心理辅导活动，保证思想政治教育的精准适配，提升教育效果^[2]。

1.2.3 促进思想政治教育的巩固与延续

团体心理辅导重视学生的主体地位，强调成员之间的相互影响，将其应用到大学生思想政治教育中，可以组织多样的团体活动，组织学生以团体为单位共同探讨思政教育的相关知识、解决实际的问题，成员在团体中，不仅可以获得正面的建议、劝告，还可以在主题问题的观察、学习、体验过程中，形成统一的思政认知与解释，构建良好的思想政治教育氛围，可以有效促进思想政治教育的巩固与延续。而且在大学生思想政治教育过程中，以团体心理辅导的原理及教育方式设计教育活动，尤其是重视团体成员之间的相互帮助与影响，比如针对目前大学生普遍存在的职业规划不清晰、学业及就业压力大的问题，可以通过团队协作、自我价值认同等主题讨论活动，增强学生对自我的认知，并在相互学习中，养成良好的学习与发展习惯、团队协作能力、交际能力等，在提升学生心理健康水平的同时，也在相互的感染中，促进思政教育的巩固与延续。

2 团体心理辅导在大学生思想政治教育中的应

用路径

2.1 结合学生不同群体类型，设计多样化的教育活动

2.1.1 在专业课堂中的应用活动

专业课堂教学是重要的团体形式，辅导员要以课堂中的学生为团体，优化团体心理辅导在大学生思想政治教育中的应用。比如在公共课程《大学生心理健康教育》的课堂教学时，教师可以以巴林特小组模式开展团队活动，根据学生人数将学生分为两个小组，一组学生作为巴林特小组组成，结合社会主义核心价值观、良好的道德品质、职业道德、自我认知、情绪管理、人际交往、生命观念等不同的主题进行讲解，尤其是融入大学生生活中相对应的案例，引导其他学生参与到主题的讨论，发挥学生的主体地位，实现对思想政治教育内容的深度理解^[3]。

辅导员还要结合学生的专业特点，设计实践类的团体心理辅导活动，比如组织医护专业的学生参与到社会服务中，让学生在为社区老人、特殊教育机构儿童等提供志愿服务的同时，也锻炼学生的专业实践技能，让学生在团体心理辅导实践活动中，实现思想政治教育的落地。或者组织理工科专业的学生参与到“科技报国”的主题活动中，充分发挥学生的主体地位、创造力，将思政教育内容融入到团体心理辅导活动中，以提升思想政治教育效果。

2.1.2 在课后不同群体中的应用

因大学生学习、发展需求的差异，大学生会选择进入不同的社团、课后学习小组，因此，可以结合学生不同的社团及学习小组特点，设计团体心理辅导活动，并充分遵循社团的学习内容、成员的性格特点及学习需求，保证团体心理辅导在大学生思想政治教育中的应用效果。比如参与运动类社团的大学生群体，辅导员或社团的干部可以结合我国革命战争时期红军长征的历史，设计“重走长征路”的团体心理辅导活动，组织通过爬山、远途等活动，培养学生坚持不懈、勇敢等精神与品质，在活动前，还可以通过分享红军长征的艰苦条件，增强学生的参与动力，提升思想政治教育效果^[4]。

辅导员还可以发挥学生宿舍团体的优势，设计团体心理辅导活动。宿舍作为大学生生活、学习的基础场所，大部分学生会在宿舍度过空闲时间，尤其是女生，会通过与舍友的交流、讨论，排解心中的压力。辅导员可以积极组织宿舍的交流讨论活动、艺术设计活动等，开展思想政治教育，比如，辅导员可以参考大学生入学的心理普测工作结果，筛选出合适的宿舍，尤其是选择一些学业压力大的学生宿舍，教师可以鼓励宿舍的成员以基

础信息、专业选择、人际关系等为主题进行交流，首先成员介绍自己的基本信息、性格、喜好等，形成对成员的基本认知；其次，分享自己选择专业的成因、未来的职业规划等，以增强学生的自信心；最后，要重视宿舍人际关系的优化，比如，表达对舍友的信任、认可等，以增进宿舍成员的关系，提升学生的心理健康水平，并通过自我认知、职业规划等内容的交流，促进思想政治教育内容的融入。

除此之外，高校还有很多特殊的大学生群体，比如贫困生群体、存在特殊心理障碍的群体、上网成瘾的群体等，需要结合不同群体的特点提供针对性的思想政治教育资源，促进学生心理健康水平、思政水平的综合发展。

2.2 发挥线上平台辅助功能，提升思想政治教育效果

数字化、智能化技术的广泛应用下，为高校教育资源拓展、教育活动创新等提供了重要的技术支持。（1）资源整合，高校可以依靠智慧教育平台搭建团体心理辅导资源库，不仅可以整合心理健康辅导资源、思政教育资源，还可以通过共享优秀的团体心理辅导活动及其在大学生思政教育中应用方案，为辅导员的教学活动设计提供参考。（2）教育反馈，高校要利用智慧教育平台搭建线上的信息交互、反馈通道，尤其是邀请专业的心理辅导师、思政课教师参与到在线互动中，及时解答学生在职业规划、个人认知、心理健康问题、职业道德等方面的问题，给予针对性的指导与建议，依靠线上的团体心理辅导，为大学生思想政治教育提供支持，拓展教育渠道。线上互动中，还可以设置意见箱，收集学生、辅导员及专业导师对团体心理辅导活动的参与反馈、建议等，为团体心理辅导在大学生思想政治教育中的应用优化、活动拓展提供支持。

而且，目前的大学生大多属于“00”后，学生成长于数字化时代，社交媒体也是大学生日常交流、交往、学习的重要工具，高校还要发挥线上媒体平台的服务功能，动态监测网络的发展动态、大学生的社交动态等，及时发现学生在思想、认知等方面存在的问题，尤其是筛选出学生存在的消极思想、错误的价值观念等，给予针对性的引导与教育；并以大学生群体的关注热点、社会实时热点新闻等为主题设计团体心理辅导活动，比如以2025年感动中国十大人物“庞众望”为例，作为一名在读博士生，其成长经历、成就都可以为大学生的思想政治教育工作提供支持，辅导员可以组织学生以小组为单位，从坚持、奋斗、科技创新等不同的角度出发，激励大学生的成长与发展，也促进思想政治教育的融合

^[5]。

2.3 构建多元主体协同机制，拓展团体心理辅导形式

高校教育改革的深入下，提出了校企合作、产学研融合、家校社协同等众多教育理念，强调多元主体的教育支持，整合多方资源优势，拓展教育活动形式，提升教育效果。高校也可以构建高校、企业、社会的多元主体协同机制，为团体心理辅导在大学生思想政治教育中的应用拓展提供支持，尤其是要建立与地区公共服务组织的合作关系，比如与地区的红色革命基地、博物馆等合作，组织学生团体在公共文化服务场所的参观中，切实感受革命文化、传统文化的厚重，也在实际的体验中，培养学生的家国情怀、顽强的意志，提升思想政治教育效果。

3 结语

综上所述，团体心理辅导在大学生思想政治教育中有着良好的应用价值，可以有效拓展大学生思想政治教育的途径，并在团体成员之间的相互影响中，促进教育的延续、个性化教育发展。高校要以课堂教学中的大学生团体及大学生课后的社团、学习小组、特殊群体等为基础，设计多元化的团体心理辅导活动，开展不同思想政治教育内容的融合；并发挥智慧教育平台的资源整合、活动拓展等优势，为团体心理辅导下大学生思想政治教育内容的丰富、形式的创新提供支持，还要依靠社会、企业等主体的支持力量，提升思政教育效果。

参考文献

- [1]陈珊. 浅谈团体辅导在高校大学生心理健康教育中的应用[J]. 大众心理学, 2023, (11): 16-18.
- [2]何志涛, 冯桂梅. 高校团体心理辅导互动式心理主题班会创新研究[J]. 吉林医药学院学报, 2023, 44(04): 294-295+297.
- [3]柴黄洋子. 团体心理辅导在高职院校思想政治工作中的应用[J]. 教育教学论坛, 2022, (38): 56-59.
- [4]梁宝桐, 程嘉毫, 黎海祥. 以团体心理辅导为路, 激发大学生思想政治教育工作开展的探析研究[J]. 科学咨询, 2022, (07): 98-100.
- [5]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.

作者简介：刘超（1977.01.08），女，汉族，籍贯：黑龙江，学历：研究生，职称：副教授，研究方向：高校思想政治教育，心理学。