

高职院校团体心理辅导融入主题班会的应用探究

沐艳蓉

昭通职业学院，云南 昭通

收稿日期：2025年4月6日；录用日期：2025年5月8日；发布日期：2025年5月16日

摘要

本文探讨了团体心理辅导技术在高职院校主题班会中的应用路径及其效果。通过理论分析研究发现，团体心理辅导能够以学生为中心，通过互动体验、安全氛围和双重教育效果，有效提升主题班会的参与度与实效性。结合团体动力学、社会学习理论及体验式学习模型，提出分阶段主题设计、四阶段实施流程及领导者角色转型等实践路径，并针对专业能力不足、课时限制等实施障碍，建议通过协作机制与模块化资源开发加以优化。研究为高职院校心理健康教育与德育融合提供了理论支持与实践参考。

关键词

高职院校，团体心理辅导，主题班会，应用探究，实施对策

Exploration of the Application of Integrating Group Psychological Counseling into Thematic Class Meetings in Higher Vocational Colleges

Yanrong Mu

Zhaotong Vocational College, Zhaotong Yunnan

Received: Apr. 6th, 2025; accepted: May 8th, 2025; published: May 16th, 2025

Abstract

This paper explores the application path and effects of group psychological counseling techniques in theme class meetings at higher vocational colleges. Through theoretical analysis, the study finds

that group psychological counseling, centered on students, enhances the participation and effectiveness of theme class meetings through interactive experiences, a safe atmosphere, and dual educational effects. Based on group dynamics, social learning theory, and experiential learning models, practical approaches such as phased theme design, a four-stage implementation process, and leadership role transformation are proposed. To address implementation barriers like insufficient professional capabilities and rigid scheduling, collaborative mechanisms and modular resource development are recommended. The study provides theoretical and practical insights for integrating mental health education and moral education in higher vocational colleges.

Keywords

Higher Vocational Colleges, Group Psychological Counseling, Theme Class Meetings, Application Exploration, Implementation Countermeasures

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

1.1. 提出背景及意义

教育决定国家和民族的未来。2014 年《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》指出,德育工作者要通过谈心、心理咨询等方式,指导学生处理好学习等方面遇到的矛盾和问题[1]。2023 年印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025 年)》,对加强学生心理健康工作作出全面部署,文件特别强调要通过五育并举的方式促进心理健康[2]。

高职院校承担着培养复合型技术技能人才的重任,由于当今社会对新质人才的需求,以及高职教育的特点,高职院校既要重视学生专业素质的培养,又要促进学生心理健康,做好德育教育。主题班会是高校教师开展心理健康教育和思想政治教育的重要平台。传统主题班会往往存在主题以官方要求为准,解决学生问题以讲授为主以及开展主题班会场所单一等情况[3],在此情况下,会存在学生参与积极性不高、交流深度不足等问题。而将心理健康教育理念,特别是将情感教学心理学理论运用于主题班会活动中,构建新型心理主题班会活动模式,符合“立德树人”教育基本任务的要求,具有时代意义[4]。同时,学校以心理主题班会为主要载体,让学校德育工作更加贴合学生心理特点,直面当代大学生面临的实际问题,引导学生身心健康,强化心理韧性,具有实践意义。

1.2. 相关概念及界定

团体心理辅导主要以活动为基本载体,团体内成员通过相互交流,对个人思想、行为产生影响,最终达到促进个人健康成长、良性发展的目的[5]。按照团体的不同属性可划分为成长性、训练性、治疗性、结构式、非结构式、开放式、封闭式等团体,在大学生心理健康教育全过程中发挥着教育、发展、预防、治疗等特有功能[6]。

主题班会在国内不同学者有不同定义。高继生认为主题班会是一种有计划、有目的且具有明确主题、针对班级实际情况、根据德育规律适时进行的班级教育活动[7];张文生认为主题班会是指教师根据教育教学要求和班级学生的实际情况确立主题、围绕主题开展的一种班会活动[8]。

基于此,笔者将团体心理辅导和主题班会结合的创新形式,发挥心理主题班会的优势。旨在发挥团

体心理辅导适用面广、形式丰富、有趣生动、效率高等优势,增强大学生群体参与班会的热情,实现德育与心育相融合,最终达到促进学生全面发展,形成班级文化建设的目的。

2. 高职院校团体心理辅导融入主题班会的可行性

2.1. 以学生为中心的主体性

打破传统班会以教师单向输出为主的模式,团体心理辅导融入后,学生成为班会活动的核心,根据高职院校学生的特点和需求进行设计,充分尊重学生的个体差异[9]。学生不再是被动倾听,而是借助团体讨论、自我探索练习等方式,达到助人自助的效果。

2.2. 互动体验的多元性

运用多样化的互动形式,如分享、体验、游戏等,让学生在亲身参与活动的过程中获得直接且深刻的体验。通过互动的方式,学生可以更好地表达自己的想法和感受,增进彼此之间的了解和信任[10]。

2.3. 氛围的安全性与支持性

打造一个包容、接纳的空间,让学生不用担心被评判或嘲笑。无论学生表达何种观点、分享怎样的经历,都能得到尊重。特别注重同学之间相互支持、鼓励,老师的支持与鼓励,最终达成提升班级凝聚力的目标。

2.4. 教育效果的双重性

一方面,团体心理辅导融入主题班会可以提升班会的育人作用。它能够帮助学生树立正确的价值观,解决学生的各类心理问题,促进学生的全面发展[11]。另一方面,对于培养学生的积极心理品质具有重要意义。

3. 团体心理辅导主题班会理论基础

1) **团体动力学理论(Lewin, 1951)**。团体动力学理论由库尔特·莱文(Kurt Lewin)提出,该理论强调人类行为是可预测的,并且在观看小组实验时,小组成员的反应令人惊讶。莱文以他的“人类关系物理学”来证明这一观点。他发现向小组提供反馈的重要性,以启动小组过程并使其投入运行。所谓的“T-group-process”以一种超越性的方式工作,克服了主体-对象分裂的问题。在高职院校团体心理辅导融入主题班会中,团体动力学理论可以帮助我们理解学生在团体中的行为和互动。通过观察学生在主题班会中的反应和互动,可以更好地了解他们的需求和问题,从而提供更有针对性的心理辅导。

2) **社会学习理论(Bandura, 1977)**。社会学习理论由阿尔伯特·班杜拉(Albert Bandura)提出,该理论强调观察、模仿和学习他人的行为、态度和情感反应的重要性。社会学习理论认为,环境和认知因素相互作用,影响人类的学习和行为。在高职院校团体心理辅导融入主题班会中,社会学习理论可以为学生提供一个观察和学习他人的平台。

3) **体验式学习循环模型(Kolb, 1984)**。体验式学习循环模型由美国教育学家大卫·库伯(David Kolb)提出,该理论强调学习是积累经验然后从经历中抽象出知识并应用于实际问题的过程。体验式学习循环模型包括四个阶段:具体经验、反思观察、抽象概念化和积极实验。在高职院校团体心理辅导融入主题班会中,体验式学习循环模型可以为学生提供一个实践和反思的平台。参与主题班会活动的过程,学生可以积累具体的经验,然后通过反思观察和抽象概念化的过程,将这些经验转化为知识和技能。最后,将这些知识和技能应用于实际问题中,提高学生的解决问题的能力和综合素质。

4. 高职院校团体心理辅导融入主题班会的实践路径

4.1. 主题设计原则

团体心理辅导主题班会需要根据不同阶段, 不同专业等存在不同的现实问题, 进行主题的明确与具体活动的选择。在进行主题班会设计时, 首先应通过制作问卷调查、个人访谈或文献查阅等方式, 明确当前学生普遍面临的问题, 再进行主题设计。根据查阅文献来看, 根据不同阶段学生, 可设计如下主题。

1) 大一: 探索自我, 促进班级凝聚力。前人研究发现大一学生普遍存在对环境适应、人际交往、团队合作及学业迷茫问题[12]。在针对大一新生设计心理主题班会时, 应紧紧围绕学生存在的现实问题进行设计。

2) 大二: 建构自我, 探索职业发展方向。大二学生处于大学阶段的过渡期, 迫切需要建构自我, 初步探索未来方向。在针对大二新生设计主题班会时, 需要围绕建构自我、职业规划等方向进行设计。

3) 大三: 接纳自我, 直面现实问题。大三学生处于阶段关键期, 需要面临就业压力等问题, 同时, 专科层次学生就业形势较严峻, 需要直面自我, 正视自身优缺点, 直面现实问题。

4.2. 班会实施流程设计

通过精心设计的实施流程, 可以引导学生在参与中认识自我、理解他人、解决问题, 从而促进学生的心理健康和全面发展。在实施心理主题班会时, 教师应根据班级学生的特点和实际情况, 灵活选择和运用各种活动环节, 不断探索和创新, 提高心理主题班会的质量和效果。可以根据以下四阶段模型进行主题班会实施流程设计: 导入阶段(破冰游戏)→体验阶段(主题活动)→整合阶段(小组讨论)→延伸阶段(行为契约)。

1) 导入阶段(破冰游戏)。破冰游戏是心理主题班会的重要开场环节, 其目的在于打破学生之间的陌生感和紧张氛围, 为后续的活动营造轻松、愉快的氛围。可以根据班级学生的特点和班会主题选择合适的破冰游戏。例如, “大风吹”游戏, 让学生根据特定的特征迅速换位, 增加学生之间的互动和了解。在游戏结束后, 引导学生分享游戏中的感受和体验, 例如在游戏中认识了哪些新同学、有哪些有趣的发现等。通过分享, 进一步增强学生之间的交流和互动, 为后续的活动打下良好的基础。

2) 体验阶段(主题活动)。主题活动旨在让学生在活动中体验感悟活动意义, 改变传统主题班会“说教式”的缺点。首先可以根据班会的主题和学生的实际情况, 确定主题活动, 围绕学生所需, 通过团体心理辅导活动以及角色扮演、心理剧等形式开展。

3) 整合阶段(小组讨论)。小组讨论是心理主题班会的重要环节, 通过让学生在小组中进行讨论和交流, 整合各自的观点和经验, 从而加深对问题的理解和认识。根据主题活动的内容, 提出一些相关的问题, 问题一定要具体化, 不可宽泛提问, 进一步引导学生进行讨论。例如, “在刚才活动中, 你坚持到了最后, 你心情是什么样的?”等。小组进行讨论, 问题层层递进的方式, 让学生在思考中领悟。

4) 延伸阶段(行为契约)。行为契约是心理主题班会的延伸环节, 通过让学生制定行为契约, 将班会中的学习成果转化为实际行动, 从而促进学生的心理健康和全面发展。根据班会的主题和学生的实际情况, 明确行为契约的目标。组织学生制定行为契约, 可以让学生根据自己的目标和实际情况, 制定具体的行动计划和承诺。行为契约应具有可操作性和可测量性, 以便学生能够在实际生活中进行实施和监督。通过签字承诺、集体宣誓等方式, 让学生将班会中的学习成果转化为实际行动。在行为契约签订后, 教师可以组织学生进行监督执行。共同为自己的改变加分, 让学生看到自己积极改变, 提升心理韧性。

4.3. 领导者角色转型

1) 从说教者到催化者。在传统的心理主题班会中, 班主任往往扮演着说教者的角色, 向学生灌输各

种心理知识和观念。然而,这种方式往往效果不佳,容易引起学生的抵触情绪。要实现从说教者到催化者的转变,需要班主任、辅导员放下架子,建立平等的师生关系,通过主题班会设计,引导学生自主思考,鼓励学生大胆交流,同时要提供必要的心理支持。

2) 运用“ORID 焦点讨论法”(客观-反应-诠释-决定)。“ORID 焦点讨论法”是一种有效的讨论方法,可以帮助学生更好地理解和掌握心理知识,提高他们的思维能力和沟通能力。领导者应该通过步骤,逐步练习,以达到主题班会效果。

5. 高职院校团体心理辅导融入主题班会现存问题与对策

5.1. 实施障碍

1) 班主任、辅导员专业能力断层。辅导员可能对心理学专业知识及团体辅导技术了解有限,在开展团体心理辅导时,难以准确把握学生的心理状态和需求。例如,在引导学生讨论时,难以有效转变角色,引导话语有所欠缺,可能无法有效地激发学生的参与度和积极性。

2) 课时安排刚性限制。高职院校的教学任务较为繁重,主题班会的时间通常有限。在有限的时间内,难以充分开展团体心理辅导活动,导致辅导效果受到影响。同时,课时安排通常是固定的,难以根据学生的实际需求和心理状态进行灵活调整。

3) 效果显现的滞后性。心理主题班会的特点,导致往往短期难以看到明显效果。由于效果显现的滞后性,难以对团体心理辅导的效果进行持续跟踪评估。这使得辅导员难以了解学生在参加团体心理辅导后的实际情况,也无法及时调整辅导策略。

5.2. 实施对策

1) 建立“心理辅导员-专业教师”协作机制。通过搭建平台,形成协作机制,心理辅导员主要负责学生的心理健康教育和心理辅导工作。他们应具备专业的心理学知识和技能,能够识别学生的心理问题,并提供相应的辅导和支持。专业教师则主要负责学生的专业知识教学和职业能力培养。可以通过会议,搭建信息平台等方式,共同构建心理主题班会实施流程。

2) 开发模块化课程资源包。组织专业教师和心理辅导员共同开发课程资源包。专业教师负责提供专业知识和技能方面的教学资源,心理辅导员负责提供心理健康教育方面的教学资源。根据情况,可将教学资源融合课程。

6. 结语

团体心理辅导与主题班会的有机融合,不仅创新了心理健康教育形式,更契合职业教育“德技并修”的培养要求,打破传统主题班会的弊端,进一步提升学生内化的效果,以及增强班级凝聚力。但是,本文仅探讨了宏观层面如何进行融合,以及存在问题等方面进行探究,未开展实证研究,未来需要开展实证研究,提出具体有效的主题方案设计。

参考文献

- [1] 谢更光, 马平. 团体心理辅导技术在小学主题班会中的应用初探[J]. 课堂内外(高中版), 2024(27): 72-73.
- [2] 周静逸. 涉农高校“五育并举”心理育人体系的创新与实践[J]. 中国农业大学学报(社会科学版), 2024, 41(6): 190-202.
- [3] 冯娜, 贺适, 张璐. 高职院校主题班会开展现状及优化路径[J]. 西部素质教育, 2023, 9(20): 191-194.
- [4] 梁红. 德育与心育深度融合的心理主题班会创新实践[J]. 中学教学参考, 2020(18): 1-2.
- [5] 胡宏志. 团体心理辅导在高职院校心理健康教育中的实现路径[J]. 哈尔滨职业技术学院学报, 2024(5): 88-90.

-
- [6] 丁玮. 团体心理辅导在大学生心理健康教育中的应用[J]. 教育现代化, 2019, 6(93): 298-299.
- [7] 高继生. 中小学主题班会异化现象透视[J]. 教学与管理(中学版), 2015(7): 23-25.
- [8] 张文生. 确定主题班会选题须注意的几个问题[J]. 教学与管理(中学版), 2019(19): 28-29.
- [9] 马婧. 心理团体辅导在高职院校主题班会中的应用探究[J]. 山西青年, 2022(14): 181-183.
- [10] Lin, F. and Yao, Y. (2019) A Practical Study on Cultivating College Students' Positive Psychological Quality through Group Counseling Class Meeting. *Proceedings of 2019 International Conference on Education, E-Learning and Economic Research (IC3ER 2019)*, Weihai, 28 December 2019, 315-319. <https://doi.org/10.26914/c.cnkihy.2019.037944>
- [11] 王如月, 段鹏飞, 马帅. 浅析高职辅导员团体辅导技术在主题班会中的应用[J]. 科技风, 2019(12): 55.
- [12] 董彦屏, 刘芹. 大一新生心理状况分析及对策[J]. 科技视界, 2013(11): 85, 100.