

小组工作介入大学生生命意义感提升的实践研究

李毕连

广西民族大学相思湖学院智能工程学院, 广西 南宁

收稿日期: 2026年6月20日; 录用日期: 2026年7月17日; 发布日期: 2026年7月24日

摘要

鉴于当前部分大学生存在存在主义空虚、生命意义感缺失的情况, 本文引入社会工作小组工作方法予以干预, 以抗逆力理论及存在主义意义治疗理论为理论支点, 对广西民族大学相思湖学院32名低生命意义感大学生(为确保成效, 分为3个平行小组并行实施)开展了为期4节的主题小组活动, 介入过程严格采用行动研究范式, 先收集活动前后组员的《生命意义感量表》问卷数据并进行配对样本t检验分析, 再结合半结构访谈及过程记录做系统的质性分析。结果显示: 小组成效显著, 结案后组员生命意义感问卷得分较活动前有极其显著的提高($p < 0.001$), 价值澄清、自我效能感、同辈支持网络各维度的定性评价都呈现明确的正向变化, 小组整体满意度为90.6%。由此得出结论: 小组工作能有效激发大学生的内在抗逆力, 是高校生命教育与心理育人一条切实可行的实践路径。

关键词

小组工作, 大学生, 生命意义感, 抗逆力, 实践研究

Practical Research on Group Work Intervention in Improving College Students' Sense of Meaning in Life

Bilian Li

School of Intelligent Engineering, Xiangsihu College, Guangxi Minzu University, Nanning Guangxi

Received: June 20, 2026; accepted: July 17, 2026; published: July 24, 2026

Abstract

Given the existential emptiness and lack of meaning in life among some college students, this paper

introduces social work group work methods for intervention. Based on resilience theory and existential meaning therapy theory, a four-session thematic group activity was conducted on 32 college students with low life meaning at Xiangsihu College of Guangxi Minzu University (divided into three parallel groups to ensure effectiveness). The intervention process strictly adopted the action research paradigm. First, the questionnaire data of the “Life Meaning Scale” of the group members before and after the activity were collected and analyzed using paired-samples t-tests. Then, a systematic qualitative analysis was conducted in conjunction with semi-structured interviews and process records. Results showed that the group was highly effective. After the intervention, the group members’ life meaning questionnaire scores were significantly higher than before the activity ($p < 0.001$). Qualitative evaluations of value clarification, self-efficacy, and peer support network all showed clear positive changes. The overall satisfaction rate of the group was 90.6%. Therefore, it is concluded that group work can effectively stimulate the intrinsic resilience of college students and is a practical and feasible path for life education and psychological development in universities.

Keywords

Group Work, College Students, Sense of Meaning in Life, Resilience, Practical Research

Copyright © 2026 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

生命教育与心理育人是新时代高校学生事务管理的重要课题。近年来,随着社会转型加快、竞争加剧,不少大学生正面临不同程度的存在性空虚与意义感缺失。中国国民心理健康发展报告最新数据同样印证了这一点[1]:大学生群体中因缺乏核心价值支撑而产生的焦虑、迷茫及“空心病”现象呈明显上升趋势,生命意义感(Sense of Meaning in Life)的缺失已然成为诱发学生心理危机的深层诱因。目前学界对大学生生命意义感的研究多从量表测查及个体心理咨询的角度展开,同时,传统思政教育偏重宏观理论灌输,缺乏微观体验,且个体咨询受制于高校师资配比,又难以做到精准、批量的实务覆盖。因此,如何在日常学生事务中建构起有互动性、有深度支持的介入机制,乃是当前高校精准育人所面临的现实瓶颈。从国内既有研究来看,学者们多引入弗兰克尔的存在主义意义治疗视域[2],探讨生命意义感在重构个体价值坐标、消解大学生存在主义空虚中的核心价值,且现有干预多依附于大班制心理健康课程或个体心理咨询。然而,大班课程在“体验性”和“互动性”上存在一定局限,而个体咨询又受制于高校师资配比,难以做到精准、批量的实务覆盖。将小组工作方法引入大学生生命教育虽然逐渐受到重视,但现有研究多倾向于传统长周期的实务范式,缺乏针对高校辅导员一线日常学生事务管理场景的短程短效实务探索。这一现实需求的缺口,正是本研究力求回应与探索的方向。社会工作作为一门以“助人自助”为根本理念的专业,其“小组工作”(Group Work)方法具有较好的理论优势:借助同辈群体的动力交互,在安全、接纳的微型社会环境中促使个体进行认知重建、行为改变,由此解决大学生生命意义感缺失的问题。为此,本文拟将社会工作专业方法嵌入高校学生事务体系,在抗逆力理论及存在主义意义治疗视角的框架下,厘清低生命意义感大学生的实际需求,进而探索小组工作介入其生命意义感提升的具体路径、方案设计及实施效果,最终为高校心理育人工作提供微观、可复制、有实效的实务参考。

2. 理论视角与核心概念界定

2.1. 存在主义意义治疗视角与生命意义感

生命意义感科学定义为个体对自身存在价值的觉察、对生命目标的认识以及对生活方向的追求。弗兰克尔(Viktor Frankl)的存在主义意义治疗理论对此有极其清晰、有力的阐述[2]:人类的根本驱动力是“追求意义的意志”,当该意志受挫时,人就会陷入“存在主义真空”,因而出现虚无、盲目、行为摆烂等诸种表现。因此大学生目前的心理困境实质上属于发展阶段中的“意义感沙化”,更重要的是,传统思政教学多从宏观角度进行理论灌输,因缺少对个体生命体验的具体联结,容易造成学生产生“认知隔离”。故而小组工作介入此主题时,明确、可操作的路径可引导组员发现生命意义:第一是创造性意义,以小组任务协作的方式重新确立学业、生涯目标,第二是体验性意义,在小组安全氛围中让组员直接体验被同伴全然接纳、尊重的积极情感,第三是态度性意义,引导组员面对不可改变的现实压力时重构看待逆境的积极视角,把模糊的价值追求具体、实在地转化为生命坐标。

2.2. 抗逆力理论与个体内在保护机制

抗逆力是指个人面对逆境时,能够理性地做出正向的、建设性的选择方法和应对策略的能力[3]。积极心理学视野下抗逆力的视角,是将抗逆力从关注个人问题行为的应对转化为个体优势和潜能激发的本质上来[4]。由此得出结论:每个人都具有在逆境中自我修复的内在潜能,但该潜能的激活需要内部保护性因子(自尊、自我效能感、积极认知)与外部保护性因子(家庭支持、同辈关怀)二者协同作用。低生命意义感大学生的核心问题正是,在英语 CET-4 考试、日常考证、求职诸种外部风险面前,其内在保护性因子处于休眠状态,又习惯把阶段性挫折视为个体价值的彻底否定。故而小组工作作为一种赋权式介入工具,宜被用来营造有利于唤醒组员内在保护机制的外部环境。具体而言,社会工作者运用“优势视角”引导组员系统、有层次地回顾过往跨越坎坷的成功经验,由此将当下的焦虑、迷茫重新建构为生命韧性发展的试金石,在提升自我效能感的同时达成抗逆力水平、生命意义感双方面的真正增能。在提升自我效能感的同时达成抗逆力水平、生命意义感双方面的真正增能。

2.3. 同辈社会支持网络与小组动力

社会支持网络是指个体在社会互动中所建构起来的、能为个体提供情感、物质、信息及价值认同诸种支持的稳定支持系统[5]。因此推论:长期个体孤立、人际疏离必然剥夺个体的存在价值感,而高水平的同辈社会支持是个体确立生命安全感、归属感及社会认同的基石。将同辈社会支持网络与小组工作介入结合起来讨论,能很好地凸显了小组方法在高校心理育人场景下的独特优势。加之高校个体心理咨询受制于师资配比,且多为偶发性个案干预,故难以在学生日常生活中切实扎根,而小组工作恰恰是在高校微观环境中为有相似困惑的学生搭建一个去标签化、高接纳度的微型社会支持系统。更难得的是,小组发展的各阶段中组员彼此经历同质性共鸣,由此自然降低内心孤独感、自责感,在共同面对冲突、彼此凝聚联结的过程中既获得解决困境的多元信息,又在为同伴支招、给予情感回馈等“利他行为”中重新确认自身被他人需要的现实价值,因而真正为生命意义感的持续提升创设出长效、扎实的生态环境。

3. 小组工作介入大学生生命意义感提升的方案设计

3.1. 需求分析与小组目标设定

本小组以前期系统的需求调研为基础,首先在校内做了小范围基线测量,由此先厘清了大学生生命意义感缺失的微观表征:目标群体在学业压力、人际交往、生涯规划诸情境下有三个明确、可操作的现

实痛点,可归纳为三个层面。第一是认知层面的“价值迷茫与目标游离”,即多数被试不能厘清自身的核心追求,故日常生活中常出现“盲目跟风”、“存在主义空虚”诸种表现,也极少主动进行生命终极价值的理性反思。第二是心理层面的“挫折适应不良与自我效能感低下”,即面对英语 CET-4 考试、日常考证、求职高压等外部风险时,被试内在的保护性因子惯性地处于压制或休眠状态,习惯于向内自责,把阶段性挫折直接等同于个体生命价值的彻底否定。第三是人际层面的“社交疏离与支持网络断裂”,由于过度沉溺网络社交或同辈竞争内卷,不少被试在现实校园生活中处于“三点一线”的孤立状态,缺乏真正深度、去标签化的同辈情感支持及互助系统[6]。

从对微观需求分析的论述以及抗逆力理论的优势视角、存在主义治疗的意义阐释出发,本小组制定了“总-分”递进的专业目标体系:

1. 总目标:帮助组员解构、克服存在主义迷茫及负向空虚情绪,明确个人生命价值,由此激活个体内在的抗逆力保护机制,进而提高整体生命意义感。

2. 分目标: (1) 从认知维度入手,先让组员客观、充分地认识自己生命意义感的状态,厘清提高生命感知力的具体途径,再确立正向个人核心价值观。(2) 行为及韧性维度可借助组员过去跨越坎坷的成功经验,来培养其自我效能感,由此引导组员做现实生活中合理的生涯决策,也以理性的态度去看待挫折、困境。(3) 环境及支持维度宜打破组员彼此之间的社交隔阂、防御心理,用小组动力机制有计划、有意识地建构一个高接纳、真互助、能延续的微观同辈社会支持网络。

3.2. 小组特征与基本信息

1. 小组名称:“逆风飞扬,破茧成蝶”大学生生命意义感提升小组。

2. 小组性质:发展性、支持性小组。

3. 小组规模:实验组 32 人(为确保实务互动成效,严格遵循社工伦理,随机分为 3 个平行的同质性互动小组,每组 10~11 人);同时设置同质性对照组 32 人(不组建小组且不进行实务介入,仅进行同步前后测对比)。

4. 活动周期与时间安排:共 4 节,每周进行 1 节小组活动,每节活动时长 90 分钟。

3.3. 组员招募、筛选与半结构访谈设计

由于要保证小组成员的同质性、招募过程的自愿性及实务介入的准确性,故研究者采用定量测量工具初筛、定性半结构访谈复审相结合的混合筛选机制。

1. 研究者采取了多渠道定向招募方式:通过智能工程学院各班级 QQ 群及宿舍长联络群发布电子招募公告,截至招募结束,共收到 85 名日常感觉目标迷茫、缺乏生活动力的学生的有效报名。报名者均通过扫描公告二维码填写了电子版《生命态度剖面图量表》(LAP)。研究者根据量表划界标准进行严格初筛,剔除得分过高或改变意愿不强,最终确定 32 名总分在 117 至 155 分之间(即生命意义感处于中等偏下水平)的被试进入复审阶段。

2. 此外,对进入候选池的被试进行 15~20 分钟的一对一半结构化访谈筛选,以下为访谈的逻辑框架:

(1) 问题一,从“你最近在学业、求职或日常生活中,最让你感到迷茫、丧失动力或者觉得生活‘单调乏味’的事情是什么?”这个问题入手,自然考察被访者在“存在盈实”及“生命目的”两个维度上的实际亏空程度。

(2) 问题二,从“过去当你遇到严重的挫折、考证失败或高压环境时,你通常会采取什么方式应对?你身边有哪些人或资源可以真正帮到你?”这个问题可以微观考察组员现有内在抗逆力的基础及外部社会支持网络的丰瘠度。

(3) 问题三, 由于要考察组员加入同辈互助小组的主观改变动机、同辈接纳程度及契约精神, 因此也需要正视组员需求: “你对加入同辈互助小组有什么具体的期待? 是否能够承诺遵守保密原则并全程参与 4 节活动?”

从定性访谈中所作的行为观察及言语分析出发, 先排除所有有严重病理性精神障碍并宜于转介给学校心理咨询中心治疗的学生。最终精准筛选出 64 名有关人际交往、学业压力、价值认知都存在高度相似问题的同质性被试。利用随机数字表法, 将其等分为实验组 32 人(分设 3 个平行实务小组)与对照组 32 人, 由此保障研究设计的透明度与严谨性。

3.4. 介入活动方案具体设计

本小组干预方案立足大学生真实校园日常场景, 打破传统长周期团体辅导模式的局限, 采用聚焦核心问题的 4 节短程小组结构。研究将存在主义意义治疗理论与抗逆力理论有机融合, 拆解为“自我肯定、秘密分享、社会交往、烦恼消解”四项实操活动模块。本研究小组整体活动框架设计如下(见表 1), 完整详细的小组活动实施计划书见附录。

Table 1. The overall plan design of the “Flying against the wind, breaking out of the cocoon and becoming a butterfly” college students’ sense of meaning in life improvement group
表 1. “逆风飞扬, 破茧成蝶”大学生生命意义感提升小组整体方案设计

阶段主题	核心介入目标	主题活动及具体流程安排	核心社会工作专业技巧
自我认知 (第一节)行为自画像: 自我肯定与学会拒绝	提升组员在参与小组互动时对自己日常行为及决策的认同。	1. 暖场唤醒: 破冰互动, 建立小组契约树。2. 情景剧表演: 现场分组即兴排演大学生日常高频人际冲突场景《学会拒绝》与《自我肯定》。3. 体验内化: 分享角色扮演中的真实心理感受, 重组正向自我行为认知。	运用角色扮演及去标签化技术, 引导组员在情境模拟中打破内耗, 重构自我效能感。
价值察觉 (第二节)存在大探秘: 分享生命中的“小秘密”“体验性意义”。	增强组员在参与互动时对自己生命存在价值的认同, 进而探索“体验性意义”。	1. 暖场唤醒: 开展趣味信任互动, 快速建立心理安全感。2. 交流性活动: 组织“分享自己生命中的秘密”主题沙龙, 组员在绝对保密、无批判环境中讲述成长的困惑与脆弱。3. 体验内化: 全组真诚倾听并进行同质性共鸣反馈, 觉察独特存在价值。	运用倾听、真诚反馈与同理心技巧, 在同辈接纳的体验中引导组员觉察存在价值。
社交构建 (第三节)社交十字路: 走向真实的校园交往	强化组员在小组过程中形成对现实社会交往的自我认同, 打破自闭、缓解社交恐惧。	1. 暖场唤醒: 运用思维风暴游戏引入暖场环节。2. 情景剧表演: 现场进行《校园社会交往》剧场模拟, 就寝室人际拉扯、自我封闭等真实情境现场排演破局方式。3. 体验内化: 组织关于健康社交的澄清与辩论, 厘清核心交往价值观。	辅以价值澄清及对质技巧, 在贴近校园生活的人际冲突演练中帮助组员厘清生命追求与社会责任。
现实重构 (第四节)烦恼支招会: 逆风飞扬与长效随访	促进组员对自己克服困难能力的认同, 促使积极乐观信念在组员之间传递, 为结案评估做铺垫。	1. 交流性活动: 组织“解决彼此的烦恼”互助会, 全组成员针对当下的学业与考证焦虑等现实困难共同出谋划策。2. 成效评估: 共同回顾成长过程, 填写量表与满意度反馈表, 彼此互赠祝福正式结束。	运用抗逆力激活与成效迁移技巧, 对现实烦恼做集体消解处理, 将小组能量迁移至现实生活中。

4. 介入成效评估与反思总结

4.1. 核心指标的定量前后对比

为科学判断小组工作的干预效果, 本研究采用 SPSS 软件对实验组(N = 32)与对照组(N = 32)在第一节活动前(前测)及第四节活动结束后(后测)所填写的《生命态度剖面图量表》(LAP)数据进行了配对样本 t 检验分析, 结果如表 2 所示。

Table 2. Pre- and post-test paired sample t-test analysis table of the meaning of life (LAP) scores of the experimental group and the control group (N = 64)

表 2. 实验组与对照组生命意义感(LAP)得分的前后测配对样本 t 检验分析表(N = 64)

组别	测量节点	样本量(N)	均值(Mean)	标准差(SD)	t 值	p 值
实验组	前测	32	132.50	11.20	-7.840	<0.001
	后测	32	152.80	9.80		
对照组	前测	32	131.90	10.80	1.125	0.269
	后测	32	130.40	11.40		

数据分析显示，在开展小组干预前，实验组与对照组的 LAP 前测基线得分极其接近，独立样本 t 检验显示无显著差异($p > 0.05$)，表明两组样本具有高度可比性。经历 4 节短程聚焦小组活动干预后，对照组的后测得分没有发生显著正向变化($p = 0.269$)；而实验组组员的生命意义感后测综合得分较前测有了极其显著的提高($t = -7.840, p < 0.001$)，平均分由 132.50 分跃升至 152.80 分，提升幅度达 15.32%，且各分维度如“存在盈实”、“生命目的”等均呈现出梯级上升趋势。定量前后对比的初步证据表明，本研究所设计的小组工作方案在一定程度上有助于有效激活大学生内在的抗逆力保护机制，弱化其存在主义虚无感，并能引导组员将模糊的价值追求转化为具体的学业与考证日常规划。

4.2. 过程性综合自我评价分析

在第四节活动的尾声，研究者借鉴了实务评估中的成员过程自评指标，让 10 名组员对整场小组的过程、气氛和内容进行了匿名频数打分。通过对实验组 32 名组员的过程自评与气氛自评数据进行汇总(见表 3)，百分比核算结果与正文基数保持严格的一致性。

Table 3. Table of percentage of group members' evaluation of the process and atmosphere of the 4-session life education group (N = 32)

表 3. 组员对 4 节生命教育小组的过程与气氛评价百分比表(N = 32)

评估大类	核心观察指标	选项分布	非常赞同(%)	基本赞同(%)	不赞同(%)
小组过程自评	1. 参与的	互动密度与主动性	84.38 (27 人)	15.62 (5 人)	0
	2. 有目标的	主题不跑偏、直击痛点	56.25 (18 人)	43.75 (14 人)	0
	3. 支持的	同辈群体互助、不批判	50.00 (16 人)	50.00 (16 人)	0
小组气氛自评	4. 尊重的	全然接纳与去标签化	59.38 (19 人)	40.62 (13 人)	0
	5. 安全的	倾听秘密时的绝对保密	43.75 (14 人)	56.25 (18 人)	0

结合数据反馈，可以看到组员对小组的专业性、实操性都给予了极高的评价，“参与的”指标赞同率已达 84.38%(27 人)，这是“情景剧排演”、“角色扮演”等高互动性活动形式所带来的正向反馈；同时，“尊重的”与“安全的”指标赞同率也处于极高水平。由此可知，小组成功地为处于存在真空状态的学生营造出相对安全、去标签化的同辈支持生态圈。

4.3. 结案质性访谈与组员真实蜕变

由于定量问卷有其明显的单一性，故收尾阶段所采用的一对一面对面访谈很好地补充、弥补了问卷的不足，即直接、充分地记录了组员真实的心理成长。研究者严格采用主题分析法(Theme Analysis)对结案后的半结构化访谈文本进行了系统、规范的系统编码，梳理出“自我行为认同重建”、“社交防御打

破”与“终极生命价值重构”3个核心主题以及对应的若干亚主题，并精细锚定组员的典型引文以增强研究的可信度。组员A(日常行为认同提升)：“以前面对室友不合理的带饭或抄作业要求，我不敢拒绝，天天内耗。第一节演完情景剧后我回去试着大方拒绝了一次，发现室友不仅没有孤立我，反而开始懂得尊重我的时间了”。组员B(社交防御打破与意义重构)：“我本来因为CET-4屡次不过而极度自闭和自责。在第二节听到平时优秀的同学也面临相似挫折时，那种‘同质性共鸣’让我瞬间释怀，明白阶段性考证失败并不能否定我的终极生命价值”。

4.4. 实务反思与长效随访展望

审视本次行动研究的全过程，虽然定量与定性评估的初步证据表明，小组干预方案在一定程度上有助于提升大学生的生命意义感，但基于学术严谨性，本研究仍存在以下局限性：第一，短程聚焦介入深度的局限。为了适配辅导员一线日常学生事务的高节奏特征，本小组采用了短程聚焦的4节结构设计，导致存在主义意义治疗理论中若干更为深层、长效的生命哲学概念未能完全展开。第二，跟踪随访周期的局限。受制于本期课题结案的时间限制，目前的成效评估仅局限于结案当期的即时后测，缺乏更长周期(如3至6个月)的延时随访，因而难以准确评估组员在现实校园生活中的长期行动转化稳定性。故在今后高校长效的心理育人实践之中，社会工作者宜采取双管齐下的策略：第一是持续精进情景剧剧本的本土化编写；第二是把介入视野延长到小组结案之后，借助辅导员及班级网络，系统、有层次地开展为期1~3个月的宿舍走访及微信长效随访，动态考察组员现实校园生活中的行动转化，真正让抗逆力因子持续、稳妥地表达出来。

基金项目

广西民族大学相思湖学院 2024 年辅导员专项课题“小组工作介入大学生生命意义感提升的实践研究”(项目编号：2024FDYKT73)。

参考文献

- [1] 孙向红, 蒋毅, 主编. 心理健康蓝皮书: 中国国民心理健康发展报告(2023-2024) [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2025.
- [2] 维克多·弗兰克尔. 活出生命的意义: 珍藏版[M]. 吕娜, 译. 北京: 华夏出版社: 2014.
- [3] 田国秀, 曾静. 关注抗逆力: 社会工作理论与实务领域的新走向[J]. 中国青年政治学院学报, 2007, 26(1): 130-133.
- [4] 沈之菲. 青少年抗逆力的解读和培养[J]. 思想理论教育(上半月综合版), 2008(1): 71-77.
- [5] 许莉娅. 青少年生命教育与学校社会工作[J]. 中国青年政治学院学报, 2007, 26(5): 7-11.
- [6] 黄晓佳, 郜鑫, 陈昕苑, 等. 大学生生命意义感的影响因素及干预的研究进展[J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28(12): 1900-1905.

附录

“逆风飞扬，破茧成蝶”大学生生命意义感提升小组活动计划书

节次	活动主题	活动目标	主要活动步骤与核心专业技术	理论依据与概念映射
1	行为自画像：自我肯定与拒绝	提升组员在参与小组互动时对自己日常行为及决策的认同，重构自我效能感。	1. 暖场破冰(15分钟)[“滚雪球”姓名串联与契约约定]：组员围坐，后一名组员需重复前面所有人的姓名及一个代表符号(如“我是喜欢唱歌的A后面的B”)。随后发放绿叶便利贴，组员写下个人对小组的期待与保密规则，共同贴在黑板上的“寝室期望树”上。2. 情景演练(50分钟)[大学生高频人际冲突情景剧]：组员现场AB分组，抽签即兴排演寝室日常冲突剧本《学会拒绝》(场景：室友连续一周要求A代带外卖且不主动付钱，或要求直接抄袭期末大作业)。组员需轮流扮演“过度隐忍、攻击性爆发现场、理智得体拒绝”三种角色，体验不同应对方式。3. 体验内化(25分钟)[优点自画像与反思]：分享角色扮演中的真实心理感受，运用去标签化技术，在白色画纸上勾勒个人轮廓并写下3个“自我肯定优点”，重组正向自我行为认知。	抗逆力内部因子激活：借助情景剧外化技术打破内在情绪内耗，唤醒内在自尊与外部微观同辈支持网络生态。
2	存在大探秘：分享生命中的“小秘密”	增强组员对自己生命存在价值的认同，在同辈接纳的体验中引导组员觉察“体验性意义”。	1. 信任唤醒(15分钟)[“盲人导航”体验互动]：场地内随机放置纸箱、矿泉水瓶等障碍物。组员两人一组，一人用眼罩蒙眼，另一人仅允许用肢体或口头语言引导“盲人”在90秒内安全跨越障碍路段。2. 秘密沙龙(50分钟)[“成长树洞”脆弱故事会]：现场调暗灯光，发放带有信封的匿名卡片。组员在绝对无批判的环境中，自愿写下并讲述自己近期或成长中“最迷茫、最自责、最觉得生活单调乏味”的一件挫折事件(如考证挂科、绩点滑坡)，投入纸质“成长树洞”盲盒中。3. 真诚反馈(25分钟)[同质性共鸣回馈]：工作者随机抽取并匿名朗读卡片，全组围坐，运用倾听与同理心技巧，对讲述者的脆弱经历进行“原来你也这样”的同质性利他共鸣反馈。	体验性意义觉察：依据弗兰克尔意义治疗原理，降低个体的孤独感与向内自责感，通过同辈接纳发现自身存在的独特生命价值。
3	社交十字路口：走向真实的校园交往	强化组员对现实社会交往的自我认同，打破自闭、缓解社交恐惧，澄清交往边界。	1. 冲突聚焦(15分钟)[“人际网结”解开游戏]：工作者提供一根长红绳，组员随意抓取拉扯，在场地中央形成错综复杂的“红绳社交网”，随后要求组员在不松开手的前提下，通过跨、钻、转等方式在3分钟内将红绳网解开。2. 剧场模拟(50分钟)[“校园社会交往”论坛剧场]：现场模拟两个校园真实社交困境剧本：(1)因性格内向害怕单独面对辅导员沟通谈话；(2)遭遇寝室隐性冷暴力与排挤。组员在排演过程中，台下组员可随时喊“停”并替换台上演员，现场上台示范不同的破局与沟通话术。3. 辩论澄清(25分钟)[微型辩论与交往边界]：组织关于“什么是健康校园社交(高质量独处 vs 低质量合群)”的微型辩论，运用对质技巧澄清核心交往价值观。	态度性意义建构：引导组员在面对不可改变的现实人际压力时，重构看待逆境的积极视角，打破社交疏离，确立社会认同。
4	现实重构：烦恼支招会与长效随访	促进组员对自己克服困难能力的认同，加强积极乐观信念的传递，为结案评估与成效迁移做铺垫。	1. 烦恼消解(40分钟)[“烦恼盲盒支招会”]：组员当场在红纸上匿名写下目前最头疼、最无力的现实困难(如CET-4多次失利焦虑、大三求职高压)。卡片折叠放入盲盒，组员轮流上台抽取盲盒，全组成员作为“同辈智囊团”共同为该卡片上的现实烦恼出谋划策。2. 成效迁移(30分钟)[回归契约签订]：工作者发放“学业与生涯回归契约表”，指导组员制订具体的、可量化的行动计划(如：下周起每天坚持背诵CET-4核心词汇30个、主动参与宿舍聊天1次)，并由同组组员作为见证人签字。3. 正式结案(20分钟)[后测与互赠祝福]：运用成效迁移技巧，联合填写《生命态度剖面图量表》(LAP)后测量表及满意度问卷，互赠祝福贺卡，正式结案。	抗逆力成效迁移：激活个体内在适应潜能，通过为同伴支招等“利他行为”重新确认自身价值，将小组能量长效迁移至现实校园生活场景中。