

团体心理辅导赋能高职班级凝聚力培育的路径探究

蔡培培

黑龙江职业学院，黑龙江哈尔滨，150000；

摘要：随着高职教育的快速发展、班级建设成为提高教育质量和培养学生综合素质的重要方面。团体心理辅导作为一种有效的心理健康教育方式、已成为高职班级建设中的重要组成部分。它通过结构化活动创设安全、支持性的团体情境，能够促进学生间的深度交流、情感联结与共同成长，为班级凝聚力培育提供了新的实践视角。

关键词：团体心理辅导；高职院校；班级凝聚力；培育路径

DOI：10.64216/3104-9702.25.07.031

高职教育的目标是培养适应社会需要的高素质技术技能人才、而班级建设作为教育的基础、对于学生的素质和综合能力的培养起到关键作用。然而，现实观察中发现，一些高职班级呈现出了形聚神散的状态，成员间互动不够深入，集体认同感不强，这在一定程度上限制了积极班风学风的形成与学生的全面发展。如何有效地培育班级凝聚力，成为一个颇具现实意义的课题。团体心理辅导具有一定的互动性、体验性和成长性，将关注点放在团体动力与成员关系构建之上，恰好可解决这一难题。

1 高职班级凝聚力培育的瓶颈与需求

当前高职院校在班级凝聚力培育的实际工作中，常面临许多困境。这些困境主要包含学生特点、教育方式与系统设计等多个层面，如果不能清晰的辨识并予以针对性回应，则任何培育措施都可能事倍功半。

1.1 学生群体的特质带来的挑战

高职学生往往来自不同的教育背景与地域，他们的学业基础、行为习惯及对大学生活的期待差别比较大。一部分学生可能因过往学业经历而产生习得性无助感，对集体活动表现得疏离或被动；另一部分学生则更习惯于网络虚拟社交，现实中的班级归属感建构动力不足。此外，高职教育强调技能习得与岗位对接，有的学生可能更关注个体技能提升与就业前景，主观上容易将班级看作为教学管理单元而不是情感归属的集体。这种认识上的差异，如果缺乏有效的引导，很容易导致班级内部出现一些隐性分层与小团体化，形成“合而不融”的局面。

1.2 传统管理方式的效能局限

当前许多班级的凝聚力培育，在方法上还是以沿用传统管理方法为主，效果不佳。一方面，依赖辅导员、

班主任通过会议、谈话进行思想教育与纪律约束，方式上偏重单向的灌输，学生只是听讲的角色，难以引发他们深层的情感共鸣与心理认同。另一方面，组织的文体活动虽能活跃气氛，但没有与班级共同目标、价值观塑造及深层人际沟通进行结合，所以，凝聚作用往往是短暂的。这种管理模式虽能维持基本秩序，却没有很好的激发学生进行自我组织和主动维护的转变，凝聚力缺乏持续的动力。

1.3 凝聚力培育缺乏系统性载体

凝聚力的形成实际上是一个通过持续、积极互动逐步积累信任与认同的社会建构过程，需要稳定的平台与载体作为支撑。然而现实中，许多班级活动（如主题班会、团日活动等）的开展比较零散，在内容上有时与班级发展的阶段性核心需求衔接不够紧密。缺乏一条目标递进的系统性主线，也缺乏一个能够安全、深入进行情感交流、矛盾调解与协作练习的专门化平台。使得班级人际互动容易停留在日常事务性的层面，信任建立、冲突解决等关键环节难以深入，凝聚力的培养过程因而显得随意，效果不易巩固与升华。

2 团体心理辅导赋能凝聚力的内在逻辑

团体心理辅导的背后蕴含着社会心理学与群体动力学的扎实理论根基。这些理论所揭示的群体形成与发展规律，恰恰为理解和培育班级凝聚力提供了清晰的路线图，使得干预过程有据可依。

2.1 提供安全实验场，破除人际坚冰

高职新生或重组班级的成员初始聚集时，往往处于一种“心理蛰伏”状态，彼此间保持着礼貌而疏远的社交距离。团体心理辅导可有意识地营造一个具有心理安全感的“过渡空间”。在这个空间里，带领者通过结构化的非评判性活动，寻找共同点的“相似圈”、明确传

递出“此处允许尝试、接纳失误”的信号。这种受保护的环境可以降低学生的社交焦虑与防御心理，让他们放下初识的矜持，以比日常班级环境更开放、更真实的状态进行初步互动。这种低风险的情感试探与联结，为后续更深层次的人际关系建设打下了不可或缺的坚实基础。

2.2 促进深度自我暴露与共情理解

在信任基础初步建立后，团体辅导便能够自然地迈向更具建设性的阶段，营造一种允许脆弱、鼓励真诚的氛围，使成员能够安全地分享那些在日常社交中可能被隐藏的体验与感受。带领者通过提出开放而非评判性的问题，如“在最近的学习中，大家遇到的最大挑战是什么？”或“你对未来三年的自己有什么期待和担心？”，为学生打开一扇渐进式自我探索的门。

比如，在围绕“学业适应”主题的活动中，一位学生犹豫地坦言，自己对繁多的实训课程感到吃力，并因此怀疑是否选错了专业。这份坦诚最初可能伴随着不安。然而，当其他成员纷纷回应以相似的压力体验——“我也有同感，操作手册总记不住”，或是给予支持性的理解——“你上次那个部件拆装其实完成得比我还快”，一种强大的矫正性情绪体验便会产生。倾诉者会立刻从“我是个孤独的失败者”的错觉中解脱出来，感受到“我的困难是普遍的，并且被看见、被接纳”。学生们意识到，彼此不仅是同班同学，更可能是在相似困境中相互扶持的同行者。

2.3 聚焦团体动力，塑造积极规范

团体心理辅导的高明之处是主动地设计情境，引导这股动力朝向建设性方向发展。在需要高度协作才能完成的任务中，成员们必然会面临资源分配、意见分歧、执行力差异等现实问题。带领者引导团体在任务结束后复盘：刚才的沟通有效吗？是什么阻碍了进展？谁的贡献被忽视了？通过这种聚焦于过程的反思，学生们亲身体会到无效沟通的代价与有效合作带来的成就感。由此，关于倾听、尊重、表达、协商、共担责任等积极的行为规范，不再是辅导员自上而下的训导，而是团体成员从自身经验中提炼出的共同约定。

3 团体心理辅导应用于班级建设的具体设计

将团体心理辅导的理念与方法转化为提升班级凝聚力的实际效果的关键是进行详细的设计与规划。这一过程必须充分考虑高职班级发展的阶段性特征、学生群体的接受特点以及学校教育管理的现实框架，确保方案不仅科学，而且可行、易操作。

3.1 阶段化主题设计，匹配班级成长周期

班级凝聚力的形成会随着班级共同经历的事件与时间而动态的变化。因此，团体辅导的主题必须具有明确的阶段性和递进性。在入学后的第一个月，班级处于“形成期”，学生间充满陌生与试探。此阶段的主题的目标是进行“破冰”与“初建联结”，将陌生的学生面孔转化为伙伴。

比如可设计“班级拼图”活动：将班级合影分割成几个部分，打乱后由各小组拼回完整照片，并需合作找出照片中对应位置的成员姓名与家乡。这一过程自然地驱动了学生间的询问、交流与协作，在完成具体任务中完成了初步的相识。

进入学期中的“震荡期”，小团体可能形成，个性冲突与意见分歧开始浮现。此时主题的重点是“沟通与冲突管理”。以“立场辩论”活动为例：针对“班级活动应以兴趣为主导还是以纪律为先”等无标准答案的议题，让学生随机分组准备论点并进行友好辩论。活动重点不在于胜负，而在带领者引导下的过程反思——如何倾听对方观点？如何表达不同意见？这直接训练了学生在差异中共存的能力。到了学期的“规范期”与“执行期”，班级需要共同的目标来凝聚人心。主题则可升级为“愿景共建与责任承担”。可开展“我们的专业名片”项目式活动，以小组为单位调研本专业的社会需求、优秀校友案例，共同创作一份面向新生的专业介绍方案。在此过程中，学生的集体荣誉感也随之生成。

3.2 活动形式多元化，激发学生主体参与

高职学生普遍具有思维活跃、动手能力强的特点，对于教师的理论说教接受度有限。所以，团体辅导的形式必须注重体验性与代入感，其中，心理游戏是快速营造氛围、揭示互动模式的利器，如“优点轰炸”活动，在规则保护下，每位学生都能收到同伴发现的具体优点，这对增强学生在集体中的价值感与归属感效果比较好。

在探讨宿舍关系时，可以设定一个“休息时间有人大声打游戏”的典型冲突场景，让学生轮流扮演当事人、室友、班干部等不同角色，尝试多种解决方式。这种“演戏”的过程，能安全地释放情绪、体验他人立场，远比教师宣讲宿舍公约条文更为深刻。或者以小组为单位用废旧材料共同搭建一座“理想中的班级大厦”，能将抽象的凝聚力概念变成能看得见的集体作品。在制作过程中，学生需要进行分工、创意妥协、合力攻坚等，其中的解决过程本身就是一次极佳的团队学习。

3.3 与班级日常管理有机融合

团体心理辅导须将其精神内容与操作成果融入到班级常规管理之中。在制度安排上,将团体活动正式纳入班级学年工作计划,使之与开学、期中、期末等关键教育节点相配套,成为周期性开展的班级“必修课”。每一次团体活动后,带领者应有意识地进行“班级化”总结。

比如在完成一次成功的团队协作任务后,立即引导学生讨论:“刚才我们小组能成功,靠的是哪几条原则?这些原则能否用于我们接下来的班级卫生轮值或团体作业中?”由此生成的诸如“明确分工、及时沟通、互相补位”等具体条款,可直接转化为班委执行工作的准则或班级公约的补充内容。同时,在活动中自然展现出的组织才能、奉献精神或沟通特长的学生,会成为班干部选拔或活动负责人的重要参考人选。通过这种持续的回馈与连接,团体辅导所激发出的信任、合作与归属感,便能从特定的活动场域,源源不断地注入到班会、课堂、宿舍等日常场景,从而实现凝聚力的常态化维系。

4 有效实施的核心要件与注意事项

为了确保团体心理辅导在培育班级凝聚力中切实发挥作用,以下几方面必须给予充分重视。

第一,带领者的专业素养要高。理想的带领者应由受过基础团体辅导培训的辅导员或心理教师担任,也可以是朋辈辅导员。他们需具备创设安全氛围、把握团体进程、促进成员互动、处理突发状况的能力。缺乏专业引导,活动可能会比较混乱或是不够深入,无法实现心理成长目标。

第二,尊重成员差异与自愿原则。班级团体动力的形成一定是建立在成员自愿参与的基础上,要先跟学生说明团体活动的目的和意义,如果在活动中感到不适,一定要及时表达出来,可以根据自己的感受调整参与状态。除此之外,活动过程中可以通过调整分组的方式,带动一些性格内向、不善表达的学生,多关注,给予他们单独的鼓励和引导,帮助他们更好的融入到团体中。

第三,注重过程引导与内化反思。团体活动的核心不在于游戏本身,关键是在完成一些开放性、有层次的活动后,引导学生多思考,多表达,能够分享自己的感受,活动中的想法和启发。通过这样的引导,让学生把

活动中的具体体验,转化为对人际关系、团队合作的深刻认识,同时鼓励他们把在活动中学到的相处技巧、合作方法,用到平时的班级生活中去。

5 结论

团体心理辅导凭借其独特的互动体验模式以及丰富的心理学理论支撑,为高职班级凝聚力的培育提供了新的思路和途径。通过为学生营造一个安全、包容、被接纳、有温度的团体环境,帮助学生从一开始的简单认识,逐渐发展到深度的相互理解、相互共情;从原来的各自为战、关系疏远,慢慢形成对班级的归属感和认同感。同时,在共同完成任务的过程中,引导学生学会建立积极、和谐的人际关系,规范自身的行为,更好地参与班级合作。充分调动班级的积极性和主动性,激活班集体的内在动力,为培养具备良好团队精神和合作能力的高素质技术技能人才,打下坚实的班级基础。这种培育路径的探索和实践,对于提高高职院校学生管理工作的科学性和实际效果,有着非常实在的价值和意义。

参考文献

- [1] 见晨阳. 团体心理辅导在高职院校新生班级建设中的探索与实践——以T大学2021级X班“相亲相爱一家人”团体心理辅导为例[J]. 知识经济, 2023, 653(25): 178-180.
- [2] 和娟. 团体心理辅导赋能高职院校班级建设的实践研究[J]. 现代职业教育, 2024(2): 81-84.
- [3] 张小平. 班级团体辅导在高职新生心理健康教育的创新实践[J]. 文渊(中学版), 2023(3): 385-387.
- [4] 马业程. 辅导员利用班级团体辅导创新高职心理健康教育的探索[J]. 佳木斯职业学院学报, 2025, 41(12): 214-216.
- [5] 荆丽. 高职生情绪调节自我效能感与情绪智力的关系及其干预研究[D]. 陕西中医药大学, 2023.
- [6] 周雅琴. 团体辅导在高职院校心理健康教育中的应用研究[J]. 山西青年, 2023(20): 175-177.

作者简介: 蔡培培, 女, 黑龙江省哈尔滨人, 硕士, 副教授。