

Intervention Research on Improving the Quality of College Students' Interpersonal Relationship by Group Counseling

Guo Zizhen* Dong Jie

Southwest Jiaotong University, Chengdu

Abstract: With the development of society, interpersonal relationship is becoming increasingly important in people's life. For college students, interpersonal relationship is the main external environment for the growth and development of college students, and is an important part of their university life. Good interpersonal relationship is conducive to the mental health of college students and is the basic guarantee for their normal study and life. Good interpersonal relationship can make college students unite and help each other, get along with each other in an equal and harmonious way, effectively communicate and communicate, regulate conflicts and improve their emotional relations in principle, so as to realize their psychological balance and promote their healthy development. Everyone hopes the university life is smooth and the interpersonal relationship is good, but in the university life, the conflict between people is inevitable. How to avoid the occurrence of interpersonal conflicts and the rupture of interpersonal relationships is of great significance to the improvement of College Students' personality and mental health. This paper aims at the current

situation and characteristics of College Students' interpersonal relationship, and on this basis to develop a group counseling program for intervention, through the comparison of the experimental group before and after the test and group members' speech feedback to verify the intervention effect. Through the investigation and intervention research, the results show that the interpersonal relationship of members from the initial existence of a certain degree of interpersonal distress to a normal level.

Key words: College Students; Interpersonal relationship; Group counseling and intervention

Received: 2020-09-23; Accepted: 2020-09-27; Published: 2020-10-14

团体辅导提高大学生人际关系质量的干预研究

郭自珍* 董 洁

西南交通大学, 成都

邮箱: 1018457740@qq.com

摘 要: 随着社会的发展, 人际关系在人们的生活中的地位愈加重要。而对于大学生来说, 人际关系是大学生成长发展的主要外部环境, 是其大学生活的重要内容。良好的人际关系有助于大学生的心理健康, 是其正常学习和生活的基本保证。良好的人际关系能使大学生在人际交往活动中团结互助、平等和睦的

友好相处,有效的沟通和交流,有原则地调节冲突和改善相互间的情感关系,以实现其心理平衡,促进自身的健康发展。每个人都希望大学生生活顺利,人际关系良好,但大学生生活中,人与人之间的冲突是在所难免的。如何避免人际冲突的发生及人际关系的破裂,对大学生的人格完善和心理健康具有重要而深远的意义。本文旨在针对大学生人际关系的现状和特点,并在此基础上制定团体辅导方案进行干预,通过实验组前后测的对比以及团体成员的言语反馈来验证干预效果。通过调查研究和干预研究后的结果表明,成员的人际关系由起初的存在一定程度的人际交往困扰达到正常水平。

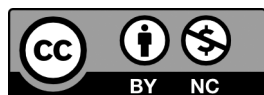
关键词: 大学生; 人际关系; 团体辅导干预

收稿日期: 2020-09-23; 录用日期: 2020-09-27; 发表日期: 2020-10-14

Copyright © 2020 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



大学生在学习和生活中面临着不同程度的人际关系紧张,而严重的人际紧张将给大学生的心理和精神带来不安及压抑 [1]。而大学生思想活跃,精力充沛,兴趣广泛,希望被人接纳和认可 [2]。因此,正常的人际交往和良好的人际关系是满足其心理需求,实现其正常发展的必要前提。但现实生活中,不少大学生存在人际关系不良的问题,这严重影响了大学生的发展。大学生是国家未来的建设者,如果他们不善于协调人际关系,不仅难以实现个体的全面发展,而且难以承担祖国所赋予的历史责任。因此心理工作者应重视对大学生人际关

系的引导,帮助其树立正确的人际关系理念,增强其人际交往的能力。

本文正是着眼于大学生人际关系,依据心理学相关的理论知识和团辅实践活动,采用团辅方式,对大学生人际交往中存在的心理问题进行干预,为构建大学生良好的人际关系提供具体方法,帮助大学生妥善处理人际问题。

1 研究目的

制定合适的人际关系团辅方案,并将方案用于具体实践中,通过实验法和成员的反馈检验其有效性。

2 团辅方案的设计

2.1 团辅活动的理论基础

2.1.1 人际交互作用分析理论

由美国精神分析学家柏恩创立,注重人与人之间的互动、沟通[3]。在团体中,成员可以观察到他人的变化与示范,逐渐了解自己的人格结构,并学会如何与他人沟通。团体成员的互动还可以使成员增加对自我与他人的觉察力,帮助成员把焦点放在生活中要改变的事情上,并能重新做出决定[4]。

2.1.2 人际沟通理论

该理论认为人们采用言语或非言语的形式彼此进行思想、意见、情感等方面的交流,以达到人与人之间对信息的共同理解,取得相互的了解、信任,形成良好的人际关系,从而实现对行为的调节[5]。

3 团辅活动目标

增强团体成员的人际沟通能力,改善他们与他人的交流方式,提高他们与他人人际交往的知识和技能,懂得应该如何与他人相处得更好。

4 团辅具体活动方案

4.1 第一次 喜相逢

表 1 第一次团体活动方案

Table 1 The first group activity plan

活动流程	活动目标	具体活动	活动材料
团体介绍	介绍领导者和团体，与成员间建立初步信任	1. 领导者自我介绍并介绍助手和观察员 2. 说明团体的性质和目标，回答成员问题	笔
心理测试	进行前测，了解成员情况	1 人际交往测验 1. 大风吹： 由成员在中间做主角说“大风吹”，众人各占一位置并回答“吹什么？”。成员甲再说“吹戴眼镜的人”，凡是有此特征的成员必须交换位置，成员甲也可以抢位置。届时未抢到位置者换至中央为主角。依此类推，吹什么特征可变换	
热身活动	1. 提升团体的氛围。 2. 增进团体成员相互认识	2. 滚雪球： 指定一位同学让他介绍自己的姓名 + 专业 + 家乡，然后以这位同学逆时针方向轮转到第二位同学介绍，第二位同学要重复第一位同学的介绍然后在介绍自己，接下来的同学依次类推。强调在这个过程中，如有同学记忆不清的，其他同学可以提示帮助他记忆	纸笔
主要活动	1. 探索交流成员参加团体的动机和期待 2. 建立团体规范，凝聚团体 3. 澄清成员对团体错误的认知或期待	1. 许愿精灵： 领导者提出两个问题，分别是：①我加入团体是希望……②我希望我的团体是……，给予他们三分钟思考，然后依次请成员进行分享 2. 制定团体规范： 领导者发放纸笔，先让成员写自己应当遵守的规则待大家写完后，要团体成员一起商议，最终制定一个统一的准则。然后领导者逐条阅读准则，并选出不合适的准则，向成员澄清不合适的原因，征得同意然后删除。最后，让每位成员签上自己的名字	
结束活动	强调保密原则，增进成员信任	1. 总结 2. 保密承诺	

4.2 第二次认识自我

表 2 第二次团体活动方案

Table 2 the second group activity plan

活动流程	活动目标	具体活动	活动材料
热身活动	(1) 活跃团体氛围，调动团体成员的积极性 (2) 运用肢体语言和言语促进人际互动	“你比我猜”： (1) 小组成员 1、2 报数，分为两组。两组分别进行游戏，限时 6 分钟内谁猜出的词越多，那一组就获胜。获胜队可要求另一组全体成员一起做一个动作 (2) 领导者给比划的成员看词语，该成员可以用肢体或者言语表达的形式向猜词者传达信息，但不得说出词语中带有字	
		“我的自画像”： (1) 发给每一位成员一张 A4 纸，给予成员彩色画笔，请他们画一幅自画像（可以是真实自我的绘制，也可以是想象中的我），画出此时此刻你脑海中的东西 (2) 绘画完成后，请团体的每位成员依次向其他成员来解释自己的话，在此期间其他成员如果对画有任何疑问，可向该成员询问 (3) 分享完成后，请团体成员分别发表自己对其他成员画作的感受和想法（即：看到他的画，你感受到了什么，你看出了什么。）注意：强调过程中不对任何画作做任何价值评价。最后，请一位同学简要介绍所有成员画作，其他成员可进行补充	彩笔、A4 纸
主要活动	(1) 帮助团体成员认识自我和他人 (2) 增进团体的凝聚力 (3) 促使成员明白自我与他人想法以及看法是存在差异的		
总结分享	(1) 强化团体成员对活动的感受。 (2) 由于新加入成员，再次强调保密原则	(1) 分享：请成员对本次活动的感受和想法进行分享 (2) 总结：领导者对成员的分享以及本次活动进行简要总结 (3) 保密承诺	

4.3 第三次 我的人际特质

表 3 第三次团体活动方案

Table 3 The scheme of the third group activity

活动流程	活动目标	具体活动	活动材料
1 小活动	启发成员如何正确对待人际交往中的“结”，正确处理人际矛盾和冲突。	<p>1. 解开千千结： 所有成员站成一个面向圆心的圈，伸出右手拉着右边同学左手，伸出左手拉住左边同学右手，然后记住你拉的哪位同学的哪只手。然后所有成员打乱随意走动，当领导者叫停，所有人停下，然后在不改变现在位置的前提下拉住刚刚同学的手，便可形成一个复杂的结。最后，在不松手的情况下解开这个结，形成一个完整的圆圈</p> <p>2. 领导者引导成员进行讨论： (1)一开始面对这个复杂的“结”的时候，感觉是怎样的？在解开了一点以后，你的想法是否发生了变化？ (2)当努力了很久“结”都没有被解开时，你的感觉是怎样的？想到放弃了吗？在现实生活中，当你与某个同学产生了激烈的冲突，或者冷战了很久都没有和好的迹象时，容易产生什么念头？ “魅力测试站”</p>	
2 主要活动	<p>(1)协助成员认识在人际交往中受欢迎的人格特质</p> <p>(2)协助成员检视自身的人格特质，发展受人欢迎的特质，克服不良的特质</p>	<p>1. 领导者描述情景：你参加了一个夏令营，在这个夏令营里你结识了很多性格迥异的人，有真诚的、善解人意的、乐于助人的、体贴的、热情的、善良的、活泼开朗的、风趣幽默的、聪明能干的、自信的、心胸宽阔的、脾气古怪的、不友好的、自私自利的、自负傲慢的、虚伪的、恶毒的、不可信任的、性情暴躁的、孤僻的、冷漠的、固执的、心胸狭隘的，等等。</p> <p>2. 组织成员进行讨论：你最不愿意和哪三种人做朋友？最愿意和哪三种人做朋友？并简要地说明理由。请每位成员在心底对自己作一个评判（不需要说出来），你认为自己最类似于以上哪两种人？优缺点各选一个。然后仔细倾听其他成员对此的评价，从而了解自己的性格在人际交往中的受欢迎程度。</p> <p>3. 领导者根据成员的发言，记录下每种性格的魅力指数。最愿意和某三种人做朋友。那么根据喜欢程度的高低，这三种性格分别记 +3, +2, +1 分；反之，最不愿意和某三种人做朋友，那么根据讨厌程度的高低，这三种性格分别记 -3, -2, -1 分。所有成员发言完后，计算每种性格的总分，得出该性格的人际魅力指数。</p> <p>4. 组织成员进行分组讨论“如何培养最受欢迎的三种性格”，以及“如何克服最不受欢迎的三种性格”。</p>	
3 总结 + 分享	整理，巩固本次活动的內容；加深成员活动体验	<p>1. 分享：请成员对本次活动的感受和想法进行分享。</p> <p>2. 总结：针对成员们讨论的如何培养受欢迎特质和克服不受欢迎特质的方法进行总结。</p>	

4.4 第四次 我的人际冲突

表 4 第四次团体活动方案

Table 4 The fourth group activity program

活动流程	活动目标	具体活动	活动材料
1. 小活动	帮助成员整理自己的“人际财富”，了解自己目前的人际关系状况。	<p>“人际财富”：</p> <p>1. 给每个成员分发一张白纸，一只笔。然后请成员跟着领导者的指导语和示范，绘制自己的人际财富图。</p> <p>（1）首先在白纸的中央画一个实心圆点代表自己。</p> <p>（2）然后以这个实心圆点为中心，画三个半径不同的同心圆，代表三种人际财富或者人际圈。同心圆内任意一点到中心的距离表示心理距离。将亲朋好友的名字写在图上，名字越靠近中心圆点，表明他与你的关系越亲密。</p> <p>（3）写在最小同心圆内的属于你的“一级人际财富”。可以走进你内心深处的亲密朋友。分享你内心的秘密、痛苦和快乐。这样的人际财富不多，却是你最大的心灵慰藉，也是你生命中最重要的成长力量。</p> <p>（4）写在第二大同心圆内的是你的“二级人际财富”。你们彼此关心，时常聚在一起聊天戏耍，一起分享快乐，一起努力奋斗。虽然你们之间有些秘密是无法分享的，但这类朋友让你时常感到人生的温馨。</p> <p>（5）写在最大一个同心圆内的属于你的“三级人际财富”。这些朋友，可以是平时见面打个招呼，但是需要帮助时也愿意尽力帮忙的朋友；可以是曾经比较亲密但渐渐疏远，却仍然在你心中占有一席之地朋友；也可以是平时难得见面，却不会忘记在逢年过节问候一声的朋友。</p> <p>（6）同心圆外的空白处代表你的“潜在人际财富”。尽量搜索你的记忆系统，把那些虽然比较疏远但仍属于你的人际财富的人的名字写下来。</p> <p>2. 领导者引导成员进行思考</p> <p>一般而言，一个成年人需要与大约 120 人维持不同程度的人际关系，其中包括 2 ~ 50 人心理关系比较密切的人。如果人际关系过疏或过密，都容易引发个体的心理问题，或孤独无助，或自我迷失。</p> <p>（1）你的人际关系现状如何？</p> <p>（2）哪些原因导致你出现了人际冲突？</p>	纸笔
2. 大活动	促使小组成员正面自己的人际冲突，寻求良好的解决方法。	<p>“情景剧”：</p> <p>1. 请小组成员自行在小组内分享一件印象中较为深刻的与朋友或者男女朋友的一次冲突或者矛盾事件，可以是自己亲身经历的也可以是自己见证过的。要求讲述时情景要具体，匿名化，不涉及故事中人物的任何私人信息。</p> <p>2. 请成员进行组内讨论，从刚刚分享的故事中选出一个他们最想表演展示出来的，然后共同从成员中选出表演者进行情景表演。</p> <p>3. 站队：表演结束后，请其余小组成员自行选择情景剧中他们各自支持的一方，进行站队。选择结束后询问他们选择支持的原因。</p> <p>4. 情景演练：站队过后，每一队的成员都代表他所支持的那一方的人物角色，都可以为自己的角色发言。然后双方进行交流，要求每个情景至少进行十个回合，每个回合一方只能由一个人说一句话，然后另一方也是由一人回应，就好比两人交流一样（领导者注意控制场面秩序）。此外，至少每一方的每个成员都要在情境中说至少一句话。分为两个情景：（1）关系破裂：这个情境下，让双方针对情景的人际冲突进行沟通，但最终的目的是让这段关系破裂。启发成员思考并分享：刚刚的情境中，对方的那些话语或者表现让你感觉很不舒服，很想结束这段关系？（2）和好：这个情景下，让双方针对情景的人际冲突进行沟通，而这时的终的目的是让这段关系和好。启发成员思考并分享：刚刚的情境中，对方的那些话语或者表现让你感觉很舒服，很想解决问题？</p>	
3. 分享 + 总结		<p>1. 请小组成员在小组内分享在人际交往中哪些行为表现或者话语可以让冲突和矛盾可以得到较好的解决，而哪些又可能会更加激化冲突和矛盾？</p> <p>2. 领导者对成员的分享进行简单总结。</p> <p>3. 领导者带领团队成员进行保密宣誓。</p>	

4.5 第五次我的“倾听”

表 5 第五次团体活动方案

Table 5 The fifth group activity program

活动流程	活动目标	具体活动	活动材料
活动 1	(1) 帮助成员在沟通中如何更好的表达和倾听。(2) 明白自己表达的可能与别人理解的可能存在差异。	<p>“我说你画”：</p> <p>(1) 小组成员进行 123 报数，分成 3 个 2 人一组的小组，向各小组内一名成员出示图 1(简单线条图画)，请他用言语向另一组员描述图片内容，注意只可用语言描述，不可使用肢体语言比划；另一成员依据组员描述画出图。然后小组组员互换角色，出示图 2 重复游戏。</p> <p>(2) 领导者公示原图，请团体成员共同选出他们认为画的最像的一组和不那么像的一组。请他们分别分享他们的经验和感受；领导者引导成员思考和分享：作为表达者和倾听者你的感受分别是什么？有什么不同之处？整个过程你的整体感受是如何的？</p> <p>(3) 领导者进行总结：沟通是双向的，有时候你所表达的未必是别人理解的，你所听到的也未必是别想表达的，因此良好的沟通需要双方不断的反馈，调节沟通的方式</p> <p>沟通技巧训练——肢体语言</p> <p>(1) 依旧 2 人一组，请小组成员进行 3 分钟左右的交谈，交谈内容不限。</p> <p>(2) 谈完之后，请成员彼此说一下在交谈的过程中对方有什么非言语表现，包括肢体语言和表情。比如：老是眨眼睛，或者撩头发，玩手指等。你是否注意到了自己的这些动作？有没有哪些肢体动作让你感觉不舒服？</p> <p>(3) 让大家继续讨论 3 分钟左右，但注意这次尽量不要出现任何的肢体语言。</p> <p>(4) 结束后请成员分享第二次讨论他们的感受，并询问第一次交流和第二次交流和什么不同？当不能用肢体动作或者表情辅助你的谈话时，有什么感受？是否会觉得不舒服？</p> <p>倾听的技巧：</p> <p>让团体成员围成小圈，请成员共同讨论并分享“可运用哪些言语技巧和非言语技巧来表达你在认真倾听”或者沟通交流中哪些言语或者非言语的表现会让你感觉不舒服？</p>	纸笔
活动 2	(1) 帮助团体成员理解非言语沟通(肢体语言)的重要性。(2) 避免不适当的肢体语言	<p>(1) 帮助成员寻找倾听的技巧</p>	
活动 3	帮助成员寻找倾听的技巧	<p>1. 领导者对本次活动进行简要总结，帮助归纳成员讨论出的有效倾听的技巧。</p> <p>2. 带领成员进行保密宣誓</p>	
总结			

4.6 第六次 一路有你

表 6 第六次团体活动方案

Table 6 The sixth group activity program

活动流程	活动目标	具体活动	活动材料
活动 1	协助团体成员回顾几次活动，并相互分享参与团体的心得和感受。	<p>“回首来时路”：</p> <p>(1)领导者指导成员进行缓慢而有节奏的深呼吸，并要求他们保持这种呼吸的节奏，然后在轻柔的背景音乐中，用指导语引导成员进入想像，如“想像你正躺在树林里一片舒服的草地，阳光透过树梢暖暖地照在你的身上，风柔柔地吹拂着你的脸庞，树林里很安静，草丛里有一种不知名的虫子在轻声地鸣叫。树林的前方隐隐约约有一条路，弯弯曲曲地不知通向何方，你想探个究竟，于是站起身来，开始沿着这条路往前走。路开始还比较宽阔，但越往前走变得越来越狭窄，像是进入了一个没有尽头的隧道，隧道的前方隐隐约约看到一些亮光，隧道旁边立有一些路牌，路牌上的字迹已经有些模糊，不过你仔细辨认，还是能看清上面写着‘时光隧道’四个字……”。然后开始用指导语引导成员回顾团体的整个过程</p> <p>(2)引导成员思考并分享以下几个问题：①我印象最深刻的团体活动是……因为……②我觉得在这个团体中最大的收获是……③我感觉自己参加团体后发生了……的变化。④我觉得团体可以改进的地方是……</p> <p>(3)领导者鼓励成员将团体中所学到的知识继续运用于日常生活中，使自己在人际交往中成为一个真正的“万人迷”。</p> <p>“我的团体”：</p> <p>(1)在回顾了整个团体的过程之后，成员们在脑海中一定有关于团体的一个印象，领导者引导成员想像他们脑海中团体的形象并将其绘制成一幅画，为它起一个名字。</p> <p>(2)请团体成员分享各自的画，谈谈对团体的感受和印象。</p>	蓝牙音响
活动 2	加深团体成员对于团体的感受，形成对团体整体的印象。	<p>“优点轰炸”：</p> <p>先由领导者随机选取一人，其他成员对其进行优点轰炸，即每个人都要说说他的优点，或者在团体中他带给你的印象（强调是积极方面的），也可以是说祝福的话。待这个成员接受完轰炸后，由他指定下一个接受轰炸的成员，依次类推直到所有成员都接受完轰炸。</p>	纸笔
活动 3	团体成员进行优点轰炸，相互祝福，给予继续前进的动力。		
总结		<p>1. 简单总结六次团辅的收获，鼓励成员将所得运用于今后的生活中。</p> <p>2. 组织成员进行相互告别，宣布本次团辅结束。</p>	

5 研究方法

5.1 研究对象

以发传单和微信转发团辅活动的形式,在西南交通大学犀浦校区招募到自愿参加团辅的学生8名,经初始访谈,所有成员均合格。后因时间冲突的原因,两名同学未能到场。最终有6名学生参加的人际关系团辅,其中含1名研究生。

5.2 研究工具

采用郑日昌人际关系综合诊断量表,共28个项目,4个维度,每个维度7个问题,满分28分。0~8分之间说明有较少的人际交往困扰;9~14分之间说明存在一定程度的人际交往困扰,15~28分之间说明交往困扰较严重。该量表信效度均良好。

5.3 研究步骤

(1)在前期查阅文献及相关团辅活动的基础上,制定团体辅导方案。

(2)以发传单和微信转发团辅活动的形式,在西南交通大学犀浦校区招募到自愿参加团辅的学生8名,因时间冲突等原因,最终有6名学生参加的人际关系团辅。由于第一次团辅有一位同学请假,所以数据分析时仅有5份有效数据。

(3)用郑日昌人际关系综合诊断量表对自愿前来参加团辅的6名同学进行前测,之后开始进行团体辅导。具体辅导时间是从2018年11月6日到2018年12月11日,每星期二晚7:30-9:30,一共辅导6次,近一个半月。辅导完成后,用郑日昌人际关系综合诊断量表对其进行后测。用Excel和SPSS对参加团辅同学的前后测数据进行处理,配对样本T检验。

6 研究结果

6.1 实验组前后测分数的描述性统计

对成员的前后测分数进行描述性统计,由图可看出,团辅前测均值为9.0,

后测均值降低到 6.8。从量表的解释上看, 成员由前测的存在一定程度的人际交往困扰达到正常水平。

表 7 实验组前后测分数的描述性统计

Table 7 The descriptive statistics of the scores before and after the test in the experimental group

	均值	标准差
交谈困难 (前测)	1.60	1.673
交谈困难 (后测)	1.80	2.167
交际困难 (前测)	2.00	2.345
交际困难 (后测)	1.80	2.489
待人接物 (前测)	2.80	2.049
待人接物 (后测)	1.60	1.516
异性交往 (前测)	2.60	2.073
异性交往 (后测)	1.60	1.816
总分 (前测)	9.00	6.633
总分 (后测)	6.80	7.224

6.2 实验组前测和后测的差异比较

对成员前后测得分进行配对样本 t 检验, 结果显示在交谈困难、交际困难、待人接物、异性交往四个维度的前后测得分均不存在显著差异, 总分的前后测结果也不存在显著差异。

表 8 实验组前测和后测的差异比较

Table 8 The comparison of the differences between pre-test and post-test in experimental group

	得分 (M \pm SD)		P
	前测	后测	
交谈困难	1.60 \pm 1.67	1.80 \pm 2.17	0.306
交际困难	2.00 \pm 2.35	1.80 \pm 2.49	0.946
接人待物	2.80 \pm 2.05	1.60 \pm 1.52	0.464
异性交往	2.60 \pm 2.07	1.60 \pm 1.82	0.274
总分	9.00 \pm 6.63	6.80 \pm 7.22	0.828

6.3 辅导结束后部分成员的感受

甲：我一直很内向，在人群中都不太敢和人说话，也不敢和陌生人交流。在参加了几次团辅活动后，我感觉自己胆子越来越大了。上周我主动举手起来回答了问题，这是我大学以来第一次主动回答问题，我感觉特别好。以后我也会更主动。

乙：无论有什么想法最好通过双向沟通的方式，使双方能清楚的理解对方所要表达的意思如果只是单方面的表达，那很容易产生误会。通过这次团辅，我重新认识了自我，也变得活泼开朗了许多，敢于在众人面前表现自我，表达自我。

丙：印象最深的是情景剧。平时自己不会留意自己说话的方式，但在剧中，听到别人像我说话一样对我说话时，我感觉特别不舒服。今后我自己会多多注意自己的说话方式，尽量不伤害别人。

7 分析与讨论

7.1 成员前后测数据差异不显著原因

（1）团辅时间较短。研究表明，团体心理辅导时间与疗效成正相关 [6]，时间越长，效果越好。而本次团辅仅 6 次，不足以提供足够多的有效内容，可能会限制团体心理辅导的效果。且活动过程中，总有一两名成员因为考试或其他不可抗因素无法到场，导致某些成员实际参加团辅的次数不足 6 次，这是效果不显著的原因之一。

（2）被试人数太少，仅有 5 位有效被试，数据量偏少，且部分参与成员并无严重人际问题，测量误差较大。

7.2 对团体成员反馈结果的分析

从成员的分享中，我们可以看到他们在团体中学到了很多东西。比如，朋友之间的相互欣赏、宽容、沟通、交流、信任、协作的重要性看到了集体的力量和团结的力量懂得了换位思考学会了表达自己的情感等等。同学们都是第一

次参加这样的团体辅导活动,参与的积极性很高。他们非常喜欢在心理健康教育中使用这种形式,尤其是像心理剧、绘画课等心理训练活动。

7.3 研究中的不足和需要改进之处

本研究中使用的团体活动项目大多是采纳和借鉴已有的、比较成熟的活动项目。希望今后能够根据团体辅导的具体内容,在这些活动的基础上有所创新和突破,编制出受学生喜爱的、有利于学生心理健康的团体活动项目。

8 结论

参加此次团辅的大学生人际交往状况存在一定问题,经过团体辅导干预后,他们的人际交往状况有好的变化,说明此次团辅有一定效果。

参考文献

- [1] 何饶依. “90后”大学生宿舍人际关系研究[D]. 武汉工程大学, 2013.
- [2] 赵倩. 当代大学生人际交往现状分析及大学生人际交往能力培养实证研究[D]. 山东大学, 2012.
- [3] 张灵, 郑雪, 严标宾, 等. 大学生人际关系困扰与主观幸福感的关系研究[J]. 心理发展与教育, 2007(02): 116-121.
- [4] 肖建伟. 大学生人格、宿舍人际关系和心理健康的关系研究[D]. 河北师范大学, 2005.
- [5] 滕兆玮. 大学生人际交往状况、及其与家庭教养方式的关系研究[D]. 南京师范大学, 2005.
- [6] 丁剑. 大学生宿舍人际关系研究[D]. 武汉理工大学, 2010.