

曼陀罗绘画团体心理辅导对铁路院校 高职大学生社交焦虑干预效果

吕泊怡 任林林 见晨阳

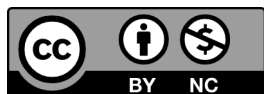
陕西铁路工程职业技术学院学生处，渭南

摘要 | 目的：考察曼陀罗绘画团体心理辅导对陕西某铁路院校高职大学生社交焦虑问题的干预成效。方法：2024 年 9—12 月，采用干预组和对照组前后测及干预后 2 个月追踪测试的实验设计，对 64 名铁路院校大学生（干预组 32 名，对照组 32 名）进行曼陀罗绘画团体心理辅导干预和测试。结果：（1）铁路院校大学生轻度人际困扰学生占被测试人数的 37.08%（132/356），严重人际困扰学生占被测试人数的 12.92%（46/356）。社交焦虑得分为 14.328 ± 6.053 ，均处于中等偏高水平；（2）干预前后测结果显示，对照组社交焦虑得分差异无统计学意义（ $t=0.815$ ， $p>0.05$ ），干预组社交焦虑得分显著降低，存在显著的组间差异（ $t=4.627$ ， $p<0.01$ ）；（3）干预组和对照组在干预前后的社交焦虑得分存在显著的组间差异（ $t=5.264$ ， $p<0.01$ ）；（4）干预组社交焦虑后测得分和 2 个月后追踪测试得分差异无统计学意义（ $t=-0.225$ ， $p>0.05$ ）。结论：曼陀罗绘画团体心理辅导在降低铁路院校高职大学生社交焦虑水平方面效果显著，且能维持稳定的干预成效，为该群体社交焦虑干预提供了有效路径。

关键词 | 铁路院校高职大学生；曼陀罗绘画；社交焦虑；人际关系综合诊断

Copyright © 2026 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/>



铁路院校高职大学生的未来职业发展高度聚焦于三大核心领域——铁路技术岗位、客运服务岗位及管理岗位，这三类岗位均对从业者的人际交往能力提出明确要求：技术岗位需与团队高效开展技术对接，确保作业流程顺畅；客运服务岗位需及时响应旅客需求，提供优质沟通服务；管理岗位则需协调多方关系，平衡不同主体诉求。可见，扎实的社交素养已成为铁路院校高职生未来职业适应与发展的核心竞争力之一。

从身心发展规律来看，在校铁路院校高职生正处于社交需求旺盛、情绪感知敏感度高的关键阶段，

基金项目：2025年度陕西高校学生工作研究课题（2025XKT38）。

通讯作者：吕泊怡，陕西铁路工程职业技术学院，副教授，研究方向：大学生心理健康教育。

文章引用：吕泊怡，任林林，见晨阳. (2026). 曼陀罗绘画团体心理辅导对铁路院校高职大学生社交焦虑干预效果. *心理咨询理论与实践*, 8(1), 7–16.

<https://doi.org/10.35534/tpc.0801002>

但普遍缺乏系统的情绪管理技巧与社交实践经验。若这一能力状况长期得不到改善,易逐渐衍生出情感回避、自我认知低效能等问题,如技术岗方向学生因“害怕技术汇报出错”回避团队交流,客运岗方向学生因“担忧旅客负面评价”抗拒服务实践。这些问题不仅会影响学生在校期间的人际关系质量,更会在步入职场后成为发展阻碍,导致其难以快速适应岗位对人际交往的需求,进而制约职业发展进程。其中,社交焦虑是制约该群体社交能力发展的核心障碍。

社交焦虑的具体表现为:个体在人际交往场景中会不自觉产生忧虑、恐惧等负面情绪,或出现畏葸不前、拘谨不安的退缩行为。这类群体往往存在自我评价过低的认知偏差,总担心自身言行被他人审视、负面评价,害怕当众出丑;严重时还会伴随明显的生理反应,如心跳加快、浑身发抖、肌肉紧张,甚至出现语无伦次、大脑一片空白等状况,既极大阻碍了正常社交活动的开展,也为未来职业适应埋下隐患。因此,针对铁路院校高职生社交焦虑问题开展针对性干预研究,具有重要的现实意义与实践价值。

曼陀罗绘画治疗源自瑞士心理学家荣格,他认为当个体面对内心各种矛盾冲突的整合时,其梦境或自发的艺术创作中可能会出现曼陀罗图像,他将曼陀罗图形中的各类线条与符号视作“心灵的密码”。在圆形框架内绘制或涂色这些符号,能够帮助个体梳理内部混乱的精神空间,重建内心秩序感,在此基础上进一步调节外部失衡的思想与行为,最终实现自我整合,推动社会功能的完善。曼陀罗图形的主要意象涵盖花、宝石、轮子、星星、太阳、月亮等。Huyser(2002)提出了曼陀罗颜色理论,认为曼陀罗绘画中的黄色、蓝色、红色、橙色、绿色、紫色等基本颜色,是人类基本内驱力的反映(Huyser, 2002)。

国内外学者从不同的视角开展了曼陀罗绘画改善焦虑症状的团体心理干预研究。冯运英等(2020)的研究表明,曼陀罗绘画团体心理辅导可显著改善在押男童的焦虑、抑郁等情绪(冯运英等, 2020)。汪露瑶(2021)研究表明,曼陀罗绘画训练可以有效改善儿童社交焦虑症状,缓解社交压力(汪露瑶, 2021)。Carsley和Heath(2020)比较了曼陀罗绘画、自由绘画和非绘画活动对儿童考试焦虑的影响,结果发现曼陀罗绘画组焦虑水平显著降低,且缓解焦虑情绪的效果最好(Carsley & Heath, 2020)。Koo等(2020)对比曼陀罗着色组、格子图案着色组、自由图形着色组对改善老年人焦虑情绪的影响,结果显示曼陀罗着色组在镇定感、舒适感、自我良好感等方面有显著提升,短期曼陀罗绘画可有效缓解老年人焦虑情绪(Koo et al., 2020)。曼陀罗绘画改善焦虑情绪的有效性已得到广泛验证,但专门针对铁路院校高职生这一特定群体、聚焦社交焦虑情绪的干预研究仍较为匮乏。因此,本研究基于曼陀罗绘画疗法与团体辅导的理论基础,尝试将二者结合开展干预研究,旨在为缓解铁路院校高职生社交焦虑问题、优化相关教育教学实践提供理论支持与实证参考。

1 对象与方法

1.1 对象

2024年9—12月,在陕西某铁路院校随机招募人际交往工作坊成员356名,采用人际关系综合诊断量表、社交回避与苦恼量表对进行团体施测。依据社交回避与苦恼量表得分按27%的比例进行高低分组,其中高分组学生共96人,调查前对所有筛选出的学生开展逐一约谈,在遵循自愿参与原则的基础上,

确定本次实验对象共 64 名, 其中男生 39 名、女生 25 名。将 64 人随机分为干预组 (男生 20 名, 女生 12 名) 和对照组 (男生 19 名, 女生 13 名)。

1.2 研究工具

1.2.1 人际关系综合诊断量表

采用郑日昌编制的人际关系综合诊断量表 (郑日昌, 1999), 共有 28 个题项。每项答案只有“是”“否”两个选项, 选“是”计 1 分, 选“否”计 0 分, 总分为 28 项题目得分之和。评分标准为: 总分小于 8 分为无人际困扰, 9 ~ 14 分为轻度困扰, 15 ~ 28 分为严重困扰, 其中大于 20 分为明显人际障碍。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.817。

1.2.2 社交回避与苦恼量表

采用 Watson 和 Friend 编制 (Watson & Friend, 1969)、洪幼娟 (2011) 修订的社交回避与苦恼量表, 共 28 个题目, 包括社交苦恼和社交回避两个维度。评分采用“是—否”两级评判方式, 得分区间为 0 ~ 28 分。其中, 0 分代表社交回避及苦恼程度最低, 28 分代表程度最高, 最终得分越高, 意味着个体的社交回避与苦恼表现越明显。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.871, 苦恼分量表的 Cronbach's α 系数为 0.826, 回避分量表的 Cronbach's α 系数为 0.813。

1.3 团体干预设计

1.3.1 实验设计

本研究采用干预组—对照组前后测及追踪测试的混合实验设计, 具体方案如下: 将研究对象随机分为干预组与对照组。干预组接受为期 10 次的曼陀罗绘画团体心理辅导, 干预频率为每周 1 次, 每次时长 50 分钟; 对照组仅参与常规教学活动, 实验期间不接受任何主题的团体心理辅导、个体心理咨询或其他辅导类干预。团体心理辅导结束后, 采用人际关系综合诊断量表、社交回避与苦恼量表同步对两组进行后测, 对比干预效果; 研究结束 2 个月后, 仅对干预组开展追踪测试, 以检验曼陀罗绘画团体心理辅导效果的持续性与稳定性 (樊富珉, 2005; 陈灿锐, 高艳红 等, 2013; 陈灿锐, 周党伟 等, 2013)。

1.3.2 团体干预的主要内容

本次曼陀罗绘画团体心理辅导方案设计依托“多理论融合”支撑体系, 具体包括四大核心理论。

曼陀罗绘画意象理论: 以荣格提出的曼陀罗核心意象 (花、宝石、轮子等) 为基础, 借助意象“完整性、平衡性”的象征意义, 帮助学生在绘画过程中梳理混乱心理状态, 重建内心秩序;

曼陀罗绘画颜色理论: 依据 Huyser (2002) 的颜色理论 (Huyser, 2002), 引导学生通过黄色 (代表活力)、蓝色 (代表平静)、红色 (代表情绪) 等基本颜色的选择与搭配, 表达深层情绪, 调节与社交焦虑相关的负面心理;

团体动力学理论: 强调团体成员间的互动、支持与相互影响, 通过团队分享、协作等环节, 营造开放信任的团体氛围, 让学生在互动中体验接纳与认可, 改善社交回避行为;

人际交往效能感理论: 围绕“人际交往能力效能感、人际交往策略效能感、人际交往动力效能感”三个维度设计针对性活动, 强化学生对自身社交能力的信心, 增强主动社交的意愿与策略储备 (樊富珉,

2005; 陈灿锐, 高艳红 等, 2013; 陈灿锐, 周党伟 等, 2013)。

1.3.3 统一活动流程设计

为确保干预的规范性与连贯性, 每次团体活动均遵循“选画—涂色训练—书面反思—团队分享”的统一流程。

选画环节: 提供融入铁路职业元素的曼陀罗基础轮廓, 或允许学生自主选择契合当下心理状态且贴近职业认知的图形, 为后续职业相关情绪与认知的表达奠定基础;

涂色训练环节: 引导学生结合颜色理论, 根据自身对职业场景的情绪感受选择颜色, 在涂色过程中释放职业相关社交压力、梳理情绪, 同时借助意象理论实现心理整合;

书面反思环节: 鼓励学生以文字形式记录绘画时对职业社交场景的联想、情绪变化及对单元主题的认知, 深化职业相关的自我探索;

团队分享环节: 基于团体动力学理论, 组织学生分享绘画作品与反思内容, 围绕职业场景中的社交问题展开讨论, 通过成员间的倾听、反馈与支持, 拓宽职业社交认知视角, 强化积极职业社交体验。

1.3.4 10个单元的主题活动设计

结合铁路院校高职学生职业发展需求, 本方案共设计10个递进式单元(如表1所示), 各单元深度融入职业场景元素, 实现“社交焦虑干预”与“职业能力培育”的双重目标。

表1 曼陀罗绘画团体心理辅导干预方案

Table 1 Mandala drawing group psychological counseling intervention program

单元	主题	核心内容(融入职业特征)	干预目标(关联职业需求)
1	团队组建	1.以“未来铁路人”为主题进行成员自我介绍; 2.教学融入列车、轨道元素的曼陀罗绘画基础; 3.签订“铁路人社交互助契约”	1.初步建立团体信任, 明确职业社交互助关系; 2.掌握基础绘画方法, 建立“绘画—职业”的关联认知; 3.为后续职业场景社交干预铺垫
2	自我意象	1.绘制“铁路岗位中的理想自我”; 2.创作融入职业元素的曼陀罗自我意象画; 3.反思“现实自我与职业理想自我的差距”	1.明确职业场景中的自我认知, 减少职业社交焦虑; 2.建立职业自我边界感, 增强职业身份认同感
3	压力对话	1.制作“铁路职业社交压力升温计”; 2.绘制“职业压力曼陀罗”(用颜色深浅表示压力程度, 图形融入对应岗位元素); 3.分享压力来源与应对设想	1.精准定位职业场景中的社交压力源; 2.初步探索职业社交压力的应对思路, 为岗位适应奠定基础
4	情绪涂鸦	1.学习“铁路职业情绪脸谱”; 2.创作“职业情绪曼陀罗”(如用红色代表应对旅客投诉的急躁, 蓝色代表技术协作的冷静); 3.分享“职业场景情绪调节小技巧”	1.正确识别职业场景中的他人情绪与自身情绪; 2.掌握职业社交中的情绪表达与控制方法的需求
5	家庭烙印	1.开展“家庭互动与职业社交”讨论; 2.创作“家庭—职业联动曼陀罗” 3.反思“原生家庭互动模式在职业社交中的优势与不足”	1.洞察职业沟通困境的根源, 追溯家庭对职业社交模式的影响; 2.探寻适配铁路岗位的社交技巧
6	奇妙沟通	1.开展“铁路岗位我说你画”游戏; 2.创作“职业沟通曼陀罗”(用线条表示沟通顺畅度, 融入岗位元素); 3.分享“铁路岗位沟通心得”	1.掌握铁路岗位核心社交技巧; 2.提升职业场景中的沟通效能感
7	肢体密码	1.开展“铁路职业人体拷贝”游戏; 2.创作“职业肢体语言曼陀罗”(用图形呈现规范肢体动作与自身习惯动作的差异); 3.分享“职业肢体表达体验”	1.认识铁路岗位肢体语言的重要性; 2.学会通过规范肢体语言提升职业社交魅力, 减少因肢体拘谨引发的社交焦虑

续表

单元	主题	核心内容（融入职业特征）	干预目标（关联职业需求）
8	资源赋能	1. 开展“铁路人优点轰炸”；2. 创作“职业优势曼陀罗”（用不同颜色区块呈现自身职业社交优势：如耐心、专业、细心）；3. 反思“如何将优势运用到未来岗位社交中”	1. 挖掘自身适配铁路岗位的积极社交资源；2. 提升职业人际交往自我效能感，增强主动参与职业社交的信心
9	整合自我	1. 开展“铁路职业缺失一角”游戏；2. 创作“职业自我整合曼陀罗”（用完整图形表示接纳短板后的职业社交状态）；3. 分享“职业成长感悟”	1. 接纳职业社交中的自我不完美，减少因“担心职业社交出错”引发的焦虑；2. 树立“在职业实践中持续提升社交能力”的心态，勇敢面对岗位人际情境
10	感恩有你	1. 开展“铁路人祝福语接力”；2. 共同创作“铁路团体协作曼陀罗”（融入列车、轨道、团队成员形象，体现协作精神）；3. 分享“职业社交期待”，处理分离愁绪	1. 升华团体情感，将团体中的积极社交体验转化为未来职业社交的动力；2. 明确未来铁路岗位的社交目标，为职业适应做好心理准备

1.4 统计学分析

采用软件 SPSS 20.0 软件进行统计分析，计量资料以 $\bar{x} \pm s$ 表示。干预组和对照组前测数据比较采用独立样本 T 检验，两组干预即时后测采用配对样本 T 检验，干预组和对照组辅导前后得分差值比较采用独立样本 T 检验，干预组干预延时后测数据比较采用配对样本 T 检验。以 $p < 0.05$ 为差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 铁路院校高职大学生社交焦虑与人际综合困扰的整体特点

为掌握铁路院校高职大学生社交焦虑与人际综合困扰的整体特点，本研究采用描述性统计方法进行分析。如表 2 所示，人际关系综合诊断量表得分介于 4 ~ 26 分之间，平均得分为 14.635 ± 5.142 ，其中轻度人际困扰学生占总被试的 37.08%（132/356），严重人际困扰学生占比 12.92%（46/356）；社交焦虑得分范围为 7 ~ 27 分，平均得分为 14.328 ± 6.053 ，整体处于中等水平。不同性别、家庭居住地、是否为独生子女、寄宿情况、留守情况个体的人际关系综合诊断得分比较，差异均具有统计学意义（均 $p < 0.01$ ）；不同性别、寄宿情况、留守情况个体的社交焦虑得分比较，差异均具有统计学意义（均 $p < 0.01$ ）；不同家庭居住地、是否为独生子女个体的社交焦虑得分比较，差异无统计学意义（均 $p > 0.05$ ）。

表 2 铁路院校高职大学生社交焦虑与人际困扰的整体特点（ $N = 356$ ）

Table 2 The overall characteristics of social anxiety and interpersonal distress among higher vocational students in railway colleges ($N = 356$)

		人数	人际关系综合诊断	t	p	社交焦虑	t	p
性别	男	169	11.856 ± 2.571	1.994	<0.01	16.285 ± 2.106	-2.146	<0.01
	女	187	17.414 ± 2.973			12.371 ± 2.582		
家庭居住地	城镇	109	18.326 ± 2.394	-2.046	<0.01	14.283 ± 2.667	-0.095	>0.05
	农村	247	10.944 ± 3.483			14.373 ± 2.708		

续表

		人数	人际关系综合诊断	<i>t</i>	<i>p</i>	社交焦虑	<i>t</i>	<i>p</i>
独生子女	是	174	16.249 ± 2.571	-1.873	<0.01	14.172 ± 2.276	-0.216	>0.05
	否	182	13.021 ± 3.568			14.484 ± 2.264		
寄宿情况	是	117	16.953 ± 2.885	-2.077	<0.01	15.056 ± 2.047	-1.943	<0.01
	否	239	12.317 ± 2.462			13.600 ± 2.243		
留守情况	是	264	15.367 ± 3.045	-2.436	<0.01	16.216 ± 2.972	-2.643	<0.01
	否	92	13.903 ± 2.143			12.440 ± 2.216		

2.2 干预组与对照组干预前的基线比较

为检验干预组与对照组的同质性及确定各组基线水平,采用独立样本 T 检验对两组被试的社交回避与苦恼量表和人际关系综合诊断量表得分进行显著性检验。如表 3 所示,干预组与对照组在社交回避与苦恼总得分及各维度得分上均不存在显著的组间差异(均 $p>0.05$);在人际关系综合诊断量表总得分及各维度得分上均不存在显著的组间差异(均 $p>0.05$)。表明两组被试为同质群体,不存在显著的组间差异。

表 3 干预组与对照组干预前的测试结果 ($\bar{x} \pm s$)

Table 3 The test results of the intervention group and the control group before the intervention ($\bar{x} \pm s$)

维度	干预组 ($N=32$)	对照组 ($N=32$)	<i>t</i>	<i>p</i>
人际关系综合诊断	23.623 ± 3.752	23.573 ± 3.426	0.172	>0.05
人际交友困扰	6.762 ± 1.301	6.739 ± 1.275	0.815	>0.05
人际交谈困扰	5.903 ± 1.545	5.941 ± 1.570	-0.538	>0.05
异性交往困扰	5.285 ± 1.447	5.265 ± 1.263	0.623	>0.05
待人接物困扰	5.673 ± 1.276	5.628 ± 1.232	1.071	>0.05
社交焦虑	22.417 ± 5.621	22.365 ± 5.488	1.435	>0.05
社交回避	10.975 ± 3.554	10.982 ± 3.572	-0.976	>0.05
社交苦恼	11.442 ± 3.836	11.383 ± 3.801	0.236	>0.05

2.3 干预组与对照组干预后的测试结果的差异性比较

为检验干预成效,本研究采用配对样本 T 检验,对两组被试社交回避与苦恼量表及人际关系综合诊断量表干预前后的得分分别进行比较。如表 4 所示,干预组除异性交往困扰维度外,其人际关系综合诊断量表总得分及社交回避与苦恼各维度得分的后测结果均存在统计学显著差异($p<0.05$);对照组的社交回避与苦恼量表、人际关系综合诊断量表总得分及各维度得分差异均无统计学意义($p>0.05$),说明未接受曼陀罗绘画团体心理干预的对照组大学生,其社交焦虑与人际关系综合诊断水平未出现显著变化(均 $p>0.05$)。

表 4 干预组与对照组干预后测试得分 ($\bar{x} \pm s$)

Table 4 Test scores of the intervention group and the control group after the intervention ($\bar{x} \pm s$)

维度	干预组 ($N=32$)				对照组 ($N=32$)			
	前测	后测	<i>t</i>	<i>p</i>	前测	后测	<i>t</i>	<i>p</i>
人际关系综合诊断	23.575 ± 3.765	14.041 ± 3.15	3.623	<0.01	23.526 ± 3.431	23.468 ± 3.417	0.472	>0.05
人际交友困扰	6.742 ± 1.314	3.225 ± 1.051	2.560	<0.01	6.728 ± 1.265	6.842 ± 1.283	-0.217	>0.05
人际交谈困扰	5.871 ± 1.529	2.892 ± 1.265	2.592	<0.01	5.919 ± 1.564	5.938 ± 1.551	0.155	>0.05

续表

维度	干预组 (N=32)				对照组 (N=32)			
	前测	后测	<i>t</i>	<i>p</i>	前测	后测	<i>t</i>	<i>p</i>
异性交往困扰	5.279 ± 1.439	4.672 ± 1.071	0.122	>0.05	5.272 ± 1.263	5.201 ± 1.256	0.098	>0.05
待人接物困扰	5.683 ± 1.278	3.252 ± 0.918	2.074	<0.05	5.607 ± 1.217	5.487 ± 1.178	1.303	>0.05
社交焦虑	22.328 ± 5.621	8.792 ± 2.427	4.627	<0.01	22.317 ± 5.485	22.292 ± 5.372	0.815	>0.05
社交回避	10.898 ± 3.562	4.189 ± 1.045	3.182	<0.01	10.923 ± 3.567	10.864 ± 3.114	1.036	>0.05
社交苦恼	11.430 ± 3.827	4.603 ± 1.147	3.175	<0.01	11.394 ± 3.810	11.428 ± 3.813	-0.281	>0.05

2.4 干预组和对照组团体辅导前后得分差值比较

为进一步验证干预效果,本研究采用独立样本 T 检验,比较两组被试在社交回避与苦恼量表、人际关系综合诊断量表干预前后的得分差值。如表 5 所示,干预组上述两项得分增量分别为 7.122 ± 1.732 、 9.574 ± 2.309 ,对照组则为 0.971 ± 0.750 、 0.923 ± 0.314 ;两组间得分差异均具有统计学极显著意义 ($t=5.264$ 、 4.635 , 均 $p<0.01$)。这一结果表明,曼陀罗绘画团体心理干预对改善干预组大学生的社交焦虑水平及人际关系综合诊断具有显著有效性。

表 5 干预组与对照组干预前后得分的差值 ($x \pm s$)Table 5 The difference in scores between the intervention group and the control group before and after the intervention ($x \pm s$)

差值 (后测—前测)	干预组 (N=32)	对照组 (N=32)	<i>t</i>	<i>p</i>
人际关系综合诊断	9.574 ± 2.309	0.927 ± 0.314	4.635	<0.01
人际交友困扰	3.824 ± 1.273	0.148 ± 0.229	3.348	<0.01
人际交谈困扰	2.147 ± 1.153	0.248 ± 0.341	2.193	<0.05
异性交往困扰	1.568 ± 0.675	0.386 ± 0.384	1.272	<0.05
待人接物困扰	2.057 ± 1.417	0.134 ± 0.262	3.281	<0.05
社交焦虑	7.122 ± 1.732	0.971 ± 0.750	5.264	<0.01
社交回避	3.854 ± 2.526	0.457 ± 0.186	3.375	<0.05
社交苦恼	3.268 ± 2.676	0.514 ± 0.283	3.382	<0.05

2.5 干预组即时后测与延时后测的测试结果

对干预组社交回避与苦恼量表、人际关系综合诊断量表后测得分和 2 个月后追踪测试得分进行重复测量配对样本 T 检验。如表 6 所示,干预组成员两次测试的社交回避与苦恼量表、人际关系综合诊断量表总得分差异均无统计学意义 (均 $p>0.05$),且各因子得分差异也无统计学意义 (均 $p>0.05$)。这表明曼陀罗绘画团体心理辅导的干预效果在 2 个月后仍持续存在。

表 6 干预组即时后测与延时后测得分 ($x \pm s$)Table 6 The immediate post-test and delayed post-test scores of the intervention group ($x \pm s$)

维度	后测 (N=32)	追踪 (N=32)	<i>t</i>	<i>p</i>
人际关系综合诊断	10.644 ± 3.157	10.513 ± 3.263	0.573	>0.05
人际交友困扰	3.182 ± 2.118	3.059 ± 2.207	0.552	>0.05
人际交谈困扰	2.471 ± 2.134	2.463 ± 2.048	0.316	>0.05

续表

维度	后测 (N=32)	追测 (N=32)	t	p
异性交往困扰	1.372 ± 1.026	1.357 ± 1.130	0.139	>0.05
待人接物困扰	3.619 ± 2.327	3.634 ± 2.316	-0.087	>0.05
社交焦虑	7.792 ± 4.363	7.816 ± 4.403	-0.225	>0.05
社交回避	4.329 ± 3.317	4.271 ± 3.295	0.271	>0.05
社交苦恼	3.463 ± 3.352	3.545 ± 3.347	-0.326	>0.05

3 讨论

通过对干预组与对照组即时后测差异检验及前后得分差值的比较分析,结果显示:干预组在社交焦虑缓解与人际关系综合诊断得分上,均显著优于对照组。该结果表明,曼陀罗绘画团体心理辅导对降低铁路院校高职大学生社交焦虑水平具有显著的干预成效。这一结论与已有研究结果基本一致:毕玉芳(2022)的研究证实,写意曼陀罗绘画团体辅导能有效降低大学生社交焦虑水平(毕玉芳,2022);李永华(2025)的研究指出,曼陀罗绘画团体辅导在改善大学生焦虑情绪方面具有有效性(李永华,2025)。综上所述,基于“多理论融合”且深度融入铁路职业特征的曼陀罗绘画团体心理辅导,对铁路院校高职生社交焦虑水平的降低具有明确且显著的干预效果,且能针对性提升其职业社交能力,与该群体未来职业发展需求高度适配。

与此同时,对照组的社交焦虑与人际关系综合诊断得分在实验前后无显著变化,这一数据进一步印证了铁路院校高职大学生社交焦虑状态在无外部干预情况下的相对稳定性,也从侧面凸显了针对性心理干预对其职业素养培育的必要性。

延时后测结果进一步验证了干预效果的持续性与深化性。随着时间推移,曼陀罗绘画团体心理干预的效果逐步内化为学生自身的心理调节技能与社交应对能力——如通过颜色调节应对旅客投诉时的情绪、运用倾听技巧开展技术对接等,这不仅能实现即时性的社交焦虑缓解,更能为其未来步入职场积累“可迁移的社交素养”(王思博,2022;靳晓峰,肖志华,2022)。本次依托多理论支撑、多单元递进且突出职业特征的曼陀罗绘画团体心理辅导方案,在改善铁路院校高职大学生社交焦虑问题上,兼具明显的适用性与有效性(毕玉芳,2022)。

社交焦虑的认知行为理论指出,“对负面评价的恐惧”是社交焦虑者的核心认知障碍。本次曼陀罗绘画团体心理辅导围绕这一核心问题,着重优化个体人际交往的动力模式——即通过强化个体有效人际交往的主观信心与主动意愿,帮助学生建立开放、信任的人际关系,与铁路岗位所需的“协作、沟通、服务”核心能力相呼应。

具体干预过程中,研究团队通过“自我意象探索、压力对话疏导、情绪涂鸦表达、家庭烙印梳理、奇妙沟通实践、肢体密码解读、资源赋能重建、整合自我认知”八大主题模块,引导学生开展曼陀罗绘画活动:一方面帮助学生深入探索社交焦虑产生的内在根源,建立对外部评价的合理认知,打破自我封闭的心理壁垒;另一方面通过团体互动让学生体验他人的接纳与认可,积累人际交往中的积极情感体验,缓解社交焦虑,培育职业社交自信。

相较于一般艺术性团体心理干预方法,曼陀罗绘画以“自性”为心灵核心驱动力的特质,在维持心理

平衡与内在秩序方面具有独特优势：其绘画作品在结构上的完整性与对称性，能极大满足社交焦虑者对“安全感”的心理需求，帮助绘画者逐步重建内心的平衡与秩序（李永华，2025）。此外，本干预方案充分结合铁路院校高职生的身心发展规律与职业需求，采用“表达性更强、趣味性更足、言语沟通需求更少”的活动设计——通过不同主题的曼陀罗绘画训练，引导学生自然呈现潜意识层面的真实心理状态，激发自性原型的积极作用，最终实现社交焦虑水平的有效改善。

延时后测数据表明：干预效果持续内化，对长期改善铁路院校高职大学生社交焦虑、优化其人际关系质量具有重要实践意义，再次验证了曼陀罗绘画团体心理辅导在该群体中的适用性与有效性（毕玉芳，2022；成林珈，2022）。

基于本次研究结果，结合铁路院校高职教育“职业导向”的核心目标，对学生心理健康教育与职业素养培育工作提出以下优化建议：第一，构建“职业需求导向”的焦虑问题关注机制。将社交焦虑干预与职业素养培育相结合，在日常教育教学中，通过心理普查、职业模拟场景测试等方式，及时识别存在社交焦虑问题的学生；同时结合岗位需求，设计“社交能力发展清单”，为学生提供针对性的成长指引，建立动态关注与支持机制。第二，深化“心理—职业”融合的内部资源培养。引导学生建立“职业自我认知”体系，通过心理健康课程、职业心理讲座等形式，将情绪调节、压力疏导技巧与岗位场景结合，帮助学生掌握兼具心理适应性与职业实用性的方法，强化内部心理韧性，激发职业心理潜能。第三，丰富“艺术性+职业性”的团体干预形式。在现有曼陀罗绘画团体心理辅导的基础上，进一步拓展干预途径，引入结合铁路职业场景的绘画疗法（如“绘制职业沟通场景”）、舞动疗法（如“模拟客运服务中的肢体语言”）、音乐疗法（如“缓解岗位压力的音乐调节”）等多元化艺术性干预方式。通过“潜意识对话”的非言语沟通形式，帮助学生减少内心失序感，重建心理秩序，同时培育职业所需的社交感知力与表达力。

参考文献

- [1] Huyser, A. (2002). *Mandala workbook: For inner self-discovery*. Scotland: Findhorn Press.
- [2] 冯运英, 曾伟, 杨丽. (2020). 曼陀罗绘画团辅改善在押罪犯情绪的实证研究. *法制与社会*, (9), 216–217.
- [3] 汪露瑶. (2021). *曼陀罗绘画改善儿童社交焦虑的干预研究* (硕士学位论文). 淮北师范大学.
- [4] Carsley, D., & Heath, N. L. (2020). Effectiveness of mindfulness-based coloring for university students' test anxiety. *Journal of American College Health*, 68(5), 11–14.
- [5] Koo, M., Chen, H. P., & Yeh, Y. C. (2020). Coloring activities for anxiety reduction and mood improvement in Taiwan region community-dwelling older adults: A randomized controlled study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, (6), 1–6.
- [6] 郑日昌. (1999). *大学生心理诊断*. 济南: 山东教育出版社.
- [7] Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 448–457.
- [8] 樊富珉. (2005). 我国团体心理咨询的发展：回顾与展望. *清华大学学报(哲学社会科学)*, (6), 62–69, 109.
- [9] 陈灿锐, 高艳红, 郑琛. (2013). 曼陀罗绘画心理治疗的理论及应用. *医学与哲学(A)*, 34(10), 19–23.
- [10] 陈灿锐, 周党伟, 高艳红. (2013). 曼陀罗绘画改善情绪的效果及机制. *中国临床心理学杂志*, 21(1), 162–164.
- [11] 毕玉芳. (2022). 写意曼陀罗绘画团体辅导对大学生社交焦虑干预效果. *中国健康心理学杂志*, 30(5), 744–749.
- [12] 李永华. (2025). 曼陀罗绘画在大学生团体心理辅导中的应用策略与效果探讨. *大学*, (8), 3–6.

- [13] 王思博. (2022). 涂色活动对大学生焦虑情绪的缓解作用研究. *长春师范大学学报*, 41(8), 195–200.
- [14] 靳晓峰, 肖志华. (2022). 基于曼陀罗的警校新生关系修复策略探究——以四川警察学院为例. *四川警察学院学报*, 34(3), 126–133.
- [15] 成林珈. (2022). *曼陀罗绘画疗法对中学生焦虑的干预研究* (硕士学位论文). 广西民族大学, 南宁.

The Intervention Effect of Mandala Painting Group Psychological Counseling on Social Anxiety of Higher Vocational College Students in Railway Colleges

Lyu Boyi Ren Linlin Jian Chenyang

Student Affairs Office, Shaanxi Railway Engineering Vocational and Technical College, Weinan

Abstract: Objective: To investigate the intervention effect of mandala painting group psychological counseling on social anxiety of higher vocational college students in a railway college in Shaanxi Province. Methods: From September to December 2024, an experimental design with pre-test, post-test 2-month follow-up test was adopted. A total of 64 higher vocational college students from a railway college (32 in the intervention group and 32 in the control group) were given mandala painting group psychological counseling intervention and tests. Results: (1) Among the tested students, 37.08% (132/356) had mild interpersonal distress, and 12.92% (46/356) had severe interpersonal distress, the social anxiety score was 14.328 ± 6.053 , which was at a moderately high level overall; (2) The pre-test and post-test results showed that there was no statistically significant difference in social anxiety scores of the control group ($t = 0.815, p > 0.05$), while the social anxiety scores of the intervention group decreased significantly, with a statistically significant difference between the two groups ($t = 4.627, p < 0.01$); (3) There was a significant inter-group difference in social anxiety scores between the intervention group and the control group before and after the intervention ($t = 5.264, p < 0.01$); (4) There was no statistically significant difference between the post-test scores and the 2-month follow-up test scores of the intervention group ($t = -0.225, p > 0.05$). Conclusion: Mandala painting group psychological counseling is significantly effective in reducing the social anxiety level of higher vocational college students in railway colleges and can maintain stable intervention effects, providing an effective approach for the intervention of social anxiety in this group.

Key words: Higher vocational college students in railway colleges; Mandala painting; Social anxiety; Comprehensive diagnosis of interpersonal relationships