

基于积极心理团体辅导的“大学生心理健康” 课程改革与实践

尹德圣

天津理工大学，天津

摘要 | 作为一种新型教育方法，将积极心理团体辅导应用于“大学生心理健康”课程能有效提升课程质量和育人效果，培育学生积极心理品质。本研究系统分析了积极心理团体辅导在大学生心理健康课程中的可行性、优势及局限性，并就积极心理团体辅导的准备、设计、实施、效果评估等方面提出解决策略，以期通过课程改革实践，让积极心理团体辅导在大学生心理健康教育工作中发挥更重要的作用。

关键词 | 大学生心理健康；积极心理团体辅导；心理健康课程

Copyright © 2025 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/>



教育部等十七部委联合印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划》指出，普通高校要开设心理必修课，发挥课堂教学作用。随着大学生心理健康问题的日益凸显，越来越多的高校也更加重视心理健康教育课程的建设。作为心理育人工作的主渠道，大学生心理健康课程旨在普及心理健康知识，帮助学生增强心理健康意识，培养理性平和的心态，提升积极心理品质。这一教学目标，就注定了心理课的教学方法与形式不能拘泥于讲授和简单的互动，而是要注重学生的体验感与分享欲。而传统的教学方式，显然难以满足这一目标。

团体辅导是在团体情境中提供帮助与指导的一种助人形式，具有操作性强、覆盖面广、形式多样、效率

高、效果稳定等优势（樊富珉，2021），大量研究证明团体辅导能有效提升大学生各项积极心理品质，提升幸福感（毕玉芳，2022；何瑾，樊富珉，刘海骅，2015；侯振虎，许晓芳，孙颖，2018；阎博等，2024）。因此，一些研究者已经开始实施基于积极心理团体辅导的课程，但在整体范围内仍存在问题。例如，有些高校缺乏对心理教师的培训和支持，导致课程实施的质量参差不齐。另外，部分学生可能对这种新型的心理教育方法抱有抵触心理，接受程度不高（才旦卓玛，2020；戴理波，何思炜，2024）。基于此，本文将详细讨论积极心理团体辅导应用于大学生心理健康课的可行性、优势、不足及解决方法。

基金项目：天津市普通高等学校本科教学质量与教学改革研究计划重点项目（项目编号：A231006005）；2022年度天津市教委科研计划专项任务项目（心理健康教育）“高校生积极心理品质评价指标体系构建及提升路径分析”（项目编号：2022ZDGX18）；天津理工大学2023年校级教学基金项目“基于积极心理团体辅导的‘大学生心理健康’改革与实践”（项目编号：YB23-30）。

作者简介：尹德圣，天津理工大学专职心理教师，讲师，研究方向：大学生心理健康教育。

文章引用：尹德圣. (2025). 基于积极心理团体辅导的“大学生心理健康”课程改革与实践. *中国心理学前沿*, 7(4), 434-437.

<https://doi.org/10.35534/pc.0704068>

1 积极团体辅导应用于大学生心理健康课的可行性及优势

1.1 贴合大学生心理发展需求

大学生正处于人生发展的关键转折期，他们在自我认知、人格塑造等方面有着强烈的探索欲望。在人际关系上，大学生渴望建立深厚、真挚的社交关系，对自己的人际沟通能力与魅力也颇有自信，但事实上，他们常常因人际沟通技巧不足，边界感不清晰等问题产生矛盾冲突。在情绪管理方面，面对学业压力、就业竞争和情感困惑，大学生也容易出现焦虑、抑郁等负面情绪。可见，传统的“问题导向”心理健康教育模式已难以满足学生的实际需求，大学生不仅需要解决心理困扰，更需要提升心理素质、增强心理韧性，以应对学业、就业和人际交往等多重压力。积极团体辅导聚焦个体优势与正向心理品质培养，借助团体的力量，让大学生能在安全信任的氛围里深度探索自我，挖掘自身潜能，从而更好地应对成长挑战，实现心理层面的成熟与蜕变。

1.2 积极心理团辅的理论支持

积极心理学以积极的人格、积极的情绪、积极的社会关系等为研究对象，强调通过挖掘个体的优势与潜能来提升心理健康水平，进而提升幸福感（刘明娟，2022）。团体辅导则是一种以团体为背景的心理干预方式，团体动力学指出，团体成员间的互动和相互影响会产生独特的团体动力，这种动力对个体行为和心理状态有着显著的塑造作用。积极团体辅导将两者有机结合，既注重个体积极心理品质的提升，又充分发挥团体的力量。研究表明，积极团体辅导能够有效提升个体的幸福感、心理韧性和社会支持感（吴洁琼，樊富珉，2021），这与“大学生心理健康”课程的目标高度契合。在积极团体辅导中，教师运用积极心理学的理念和方法，如感恩练习、自我盾牌、优势轰炸等，引导大学生发现并肯定自己的优势，培养积极思维模式，提升心理韧性，并将所学融入日常生活，提升幸福感。

1.3 课程适配性

作为一门公选课，“大学生心理健康”课程面向各个专业的学生。大部分学生即便不是心理学专业，也对心理学怀有浓厚兴趣，对课程抱有很高期待，再加上“大学生心理健康”课本身就具有较强的实践性和互动性，传统的讲授式教学既不能充分调动学生的参与积极性，也与课程特点不相适配。而积极团体辅导以体验式学习为核心，通过角色扮演、小组讨论、艺术表达、心理剧等形式，让学生在互动中学习心理健康知识，提升心理技能，深受学生喜爱。这种教学方式不仅能够增强课程的趣味性和吸引力，还能够帮助学生将理论知识转化为实际能力，使其在实践中应用所学知识，提升心理健康水平。因此，积极团体辅导与大学生心理健康课的

适配性较高（薛春艳，2020）。

1.4 团体辅导的优势

作为一种课堂教学形式，团体辅导具有多重优势。第一，影响广泛、效率高。它可以在相对短的时间内服务更多学生，利用有限的资源为更多学生提供心理服务，同时，还能利用团体的力量给更多同学带来启发。第二，便于解决大学生面临的共性问题。大学生处在相似的身心发展阶段，有着学业、人际、情绪等共同的成长议题，使用团体辅导可以帮助他们形成彼此支持、相互约束的同伴关系，改善问题行为。第三，学生参与度高。团体辅导的活动设计要求学生全身心投入，主动分享和及时反馈，另一方面，团体辅导注重团体凝聚力，强调团体规范，这些都极大程度地提升学生的参与度，引导学生积极、主动地投入到活动中，激发学生的学习兴趣 and 热情，增强教学内容的趣味性（樊富珉，何瑾，贾烜，2021）。

2 积极团体辅导应用于大学生心理健康课的局限性

2.1 伦理与安全问题

团体辅导对伦理安全有着极高的要求（樊富珉，2021），但在课堂中实施团体辅导会对伦理提出挑战。一方面，团体辅导情境下，成员敞开心扉分享个人经历与内心想法，隐私保护至关重要。若信息泄露，可能给学生带来心理伤害，破坏信任环境，如未经成员同意将讨论细节透露给他人。另一方面，部分活动可能引发学生的强烈情绪反应，若引导不当，可能导致心理创伤加剧。像一些深度挖掘过往创伤经历的环节，若缺乏专业把控，学生难以承受，影响心理健康。

2.2 教师专业素养要求

团体辅导对带领者有很高的要求，具体地说，带领者的人格特质、专业知识、技术方法、对团体动力、个体差异的敏锐洞察力与应对能力、伦理道德等方面都需要经过专业的培训，而很多心理课的任课教师由辅导员担任，他们大多数不是心理学专业出身，也没有系统地接受过团体辅导的相关培训，尚不具备带领团体辅导的专业技术。

2.3 心理课本身的客观限制

一是大学生心理健康课程的教学班容量往往较大，学生人数常在七八十人甚至上百人，远超一般团体辅导的人数。研究表明，团体成员的人数会显著影响团体活动的效果。如果成员过多，会造成场面混乱，难以管理，成员之间也难以充分交流，很难建立深度信任，从而使练习和体验流于表面。二是心理课程的教室通常都是固定桌椅，而大部分经典的团辅练习都需要围圈而坐进行交流，或需要较大的空间进行肢体活动和交流。三

是团体辅导并非对所有人适用,过于封闭或过于自我的人,身处团体当中常常会妨碍团体的发展。因此,很多团体带领者在开团前都要对成员进行访谈和筛选,而心理课的学生无法筛选。

3 积极团体辅导应用于大学生心理健康课的实践方法

3.1 团体辅导准备

在大学生心理健康课中开展团体辅导,授课教师即是团体带领者,这一双重身份无疑对教师提出了更高要求。要想有效带领团体、调动团体资源,授课教师应具备团体动力理论、社会学习理论、需要层次理论等团体辅导相关的理论知识和倾听、积极关注、共情、澄清等核心技术;更应熟谙并遵守相关伦理规范。同时,教师还应努力修炼自身,养成自我觉察、温暖关怀、开放灵活、成熟整合的人格特点。这些除了需要教师自我训练,积极学习;学校更应整合资源,搭建平台,为授课教师开展专业化、系统化、规范化的团体培训。

3.2 团体辅导设计

心理课中团体辅导活动的设计应紧密围绕课程目标,根据课程主题设置相应的团辅活动,例如,在“自我认知”主题活动中,通过“优点轰炸”“自我画像”等游戏,引导学生发现自身优点,增强自信心。

当前“大学生心理健康教育”课程中,仍有很多知识点需由教师讲授给学生,因此也不宜将整节课全盘改为团体辅导的形式,更无需执着于完整的团辅结构,而是将团辅插入到课程设计之中,一节90分钟的课程,团辅活动所占用的时间最好在30~60分钟,大致安排1个热身活动,1~2个主体活动,即采用“热身活动+讲授+主体活动1+讲授+主体活动2+总结”的结构。

在设计团体活动时,还应充分考虑心理课人数、场地、时间、物资、成本、空间的限制,因地制宜,因陋就简。如心理课多安排在桌椅固定的教室中,空地极为有限,不宜设计“大风吹”“无家可归”等需要空旷场地和大幅度运动的活动,而是用“雨点变奏曲”“手指操”等在原座位就可开展的活动代替。再如,心理课动辄近百人一起上课,如果设计需要彩笔、报纸等物资的活动,成本会很高,且物资的分发与回收容易造成课堂混乱,影响团辅效果。

3.3 团体辅导实施

在团体辅导活动中,教师的角色是引导者和支持者。教师要营造安全、温暖、包容的团体氛围,鼓励学生积极参与和表达。在活动过程中,教师要及时关注学生的情绪和反应,给予积极反馈和引导,同时严格把控时间进度。在团体辅导过程中,常常会出现防卫情境和冲突情境。而且由于心理课中的团体辅导无法筛选参与

人员,难免会遇到沉默的学生、带有攻击性的学生、不参与团体的学生等。教师应充分接纳并理解困难的情境和学生,了解其背后的意义,熟练掌握并运用主要的应对技巧(章吉,黄大庆,章星波,2016)。如果课堂学生人数众多,教师还应邀请一些学生担任助教,协助自己带领团体。

3.4 团体辅导效果的评估

团体辅导效果的评估可以在团体过程中进行,也可以在结束后进行。教师可通过测验、自陈报告、分享、观察等方法全方位评估团辅效果,了解学生的心理变化;也可通过设置督导者和观察员来评估,还可以进行自评。评估的指标包括学生的收获与成长,团体目标是否实现、团体成员的互动情况等(张慧超,李丽霞,2025)。同时,教师要根据评估的结果,及时调整和优化后续的团体辅导活动方案,确保课程的连贯性和有效性。

4 研究展望

4.1 深化积极团体辅导的本土化研究

积极团体辅导的理论和主要源于西方积极心理学,其文化背景与中国的教育环境和社会文化存在一定差异。未来的研究应进一步探索如何将积极团体辅导与中国传统文化、教育理念和大学生的心理特点相结合,开发更适合中国学生的本土化活动设计和干预方案。例如,可以结合儒家文化中的“仁爱”思想或道家文化中的“自然和谐”理念,设计更具文化契合度的团体活动。同时,还需要通过实证研究验证这些本土化方案的有效性,为积极团体辅导在中国高校的推广提供科学依据。

4.2 将团体辅导与人工智能相结合

科技的迅速发展,特别是人工智能的发展给教育教学提供了巨大的机遇与挑战,各个学科都开始将AI技术应用于课堂教学中,将AI技术融入团体辅导之中也是大势所趋。未来的研究方向应聚焦于如何应用这些新技术为团体辅导提供更多的便利和可能,例如,可以利用虚拟现实技术创设沉浸式团体活动场景,帮助学生更好地体验和表达情绪;或开发基于人工智能的团体辅导辅助工具,实时分析团体动力并提供个性化建议。此外,还可以构建在线团体辅导平台,为学生提供更灵活、便捷的心理支持服务,同时扩大团体辅导的覆盖范围。同时,还应关注AI技术融入团体辅导过程中牵涉的伦理议题。

4.3 将团体辅导技术应用于非心理学课程

积极团体辅导的应用不应局限于“大学生心理健康”课程,未来的研究可以探索积极团体辅导的理念、技术与新工科、新文科的交叉融合,以拓展其应用场景

和影响力。例如，可以将团体辅导应用于大学生的职业生涯规划课程，帮助学生提升自我效能感和职业适应能力，或将其融入思想政治教育，促进学生的价值观塑造和社会责任感培养。此外，还应加强高校之间的合作与交流，建立团体辅导的资源共享平台和培训体系，推动其在全国范围内的普及与推广。

综上所述，基于积极心理团体辅导的“大学生心理健康”课程改革与实践具有重要的理论与现实意义。积极团体辅导不仅能够有效满足大学生的心理发展需求，还能够通过团体互动的力量提升学生的积极心理品质和幸福感。尽管在实际应用中，还面临着伦理安全、教师专业素养和课程本身的客观限制等诸多挑战，但通过教师的专业培训、课程的精心设计以及对伦理问题的严格把控，这些问题有望得到解决。未来的研究应进一步深化积极团体辅导的本土化研究，探索其与AI技术的结合，并拓展其在其他学科领域的应用，从而让积极团体辅导为高校的课程教学提供更好的支持与服务，推动大学生心理健康教育的全面发展。

参考文献

- [1] 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.
- [2] 才旦卓玛. (2020). 团体辅导在心理健康教育课程中的应用研究. *发明与创新(职业教育)*, (11), 91+102.
- [3] 戴理波, 何思炜. (2024). 团体辅导对大学生心理健康的影响研究. *心理月刊*, 19(19), 90-92.
- [4] 樊富珉. (2021). *团体辅导与危机心理干预*. 机械工业出版社.
- [5] 樊富珉, 何瑾, 贾恒. (2021). *辅导员团体辅导工作技能*. 高等教育出版社.
- [6] 何瑾, 樊富珉, 刘海骅. (2015). 舞动团体提升大学生心理健康水平的干预效果. *中国临床心理学杂志*, 23(3), 560-563+566.
- [7] 侯振虎, 许晓芳, 孙颖. (2018). 大学生的幸福感能干预吗——改善大学生主观幸福感的综合性团体心理辅导效果研究. *教育学术月刊*, (3), 69-81.
- [8] 刘明娟. (2022). 积极心理学对大学生心理健康教育的启示. *教育理论与实践*, 42(21), 3.
- [9] 吴洁琼, 樊富珉. (2021). 基于PERMA模型的积极心理品质团体辅导：过程及效果. *第二十三届全国心理学学术会议摘要集(上)* (pp.128-129). 清华大学心理学系.
- [10] 薛春艳. (2020). 大学生心理健康教育课程体验式实践教学探赜. *学校党建与思想教育*, (9), 72-73, 79.
- [11] 阎博, 赵海宇, 刘宇, 张英俊, 樊富珉. (2024). 舞动团体对大学生身体欣赏和身体自尊的干预效果. *中国临床心理学杂志*, 32(3), 695-699.
- [12] 章吉, 黄大庆, 章星波. (2016). “团体辅导式”心理健康教育课教学论析. *教育研究与实验*, (6), 92-96.
- [13] 张慧超, 李丽霞. (2025). 团体辅导在大学生心理健康课程中的应用. *赤峰学院学报(自然科学版)*, 41(2), 81-84.

Curriculum Reform and Practice of the College Student Mental Health Course Application on Positive Psychology Group Counseling

Yin Desheng

Tianjin University of Technology, Tianjin

Abstract: As an innovative educational approach, the application of positive psychology group counseling in the College Student Mental Health curriculum can effectively enhance course quality, improve educational outcomes, and strengthen students' positive psychological qualities. This study systematically analyzes the feasibility, advantages, and limitations of integrating positive group counseling in college mental health courses. Furthermore, it proposes practical strategies for preparation, design, implementation, and effect evaluation of positive group counseling sessions. Through curriculum reform and practice, this research aims to empower positive group counseling to play a more prominent role in advancing college students' mental health education.

Key words: Mental health of college students; Positive group counseling; Mental health curriculum