

## 一门促进成长的高校选修课：积极心理学取向的连续性团体心理辅导课程构建与实践

何 欣

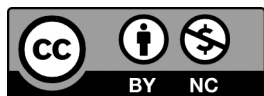
广东技术师范大学数学与系统科学学院，广州

**摘 要** | 目的：构建一门面向大学生的 9 周连续性团体心理辅导选修课，并总结其系统化实施经验。方法：课程基于积极心理学与团体动力学理论，遵循“由己及人、由内而外”的螺旋式成长逻辑，设计包括团体建立、自我探索、关系拓展和意义整合四个阶段。通过对 36 名选修学生的过程记录与反馈进行分析，提炼课程实施中的关键经验。结果：形成了一套结构化、可复制的课程方案，涵盖“我的葡萄干”（自我认识）、“抖标签”（挑战负面自我认知）、“优势清单”（发掘个人力量）、“爱的购物清单”（澄清关系价值观）、“人生抉择”（探索生命意义）等系列活动。课程实施效果的达成，依赖三项核心经验：以结构化活动引导团体进程，以体验式学习促进内在改变，以心理安全氛围维系团体动力。结论：该课程方案为高校系统化开设发展性团体心理辅导提供了可借鉴的范本，有助于推动普惠性心理健康教育的课程化与规范化建设。

**关键词** | 团体心理辅导；积极心理学；课程构建；大学生；心理健康教育

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/>



### 1 引言

随着“健康中国”战略的深入推进，高校心理健康教育正逐渐由“矫治性模式”向“发展性、预防性模式”转型。系统性地提升大学生积极心理品质、强化心理健康素养，已成为新时代高校落实立德树人根本任务的重要组成部分（韩芳等，2023；袁红梅，2022）。在此背景下，团体心理辅导因其高效性、资源集约性及易于形成支持性氛围的特点，被普遍认为是开展普惠性心理健康教育的关键路径（车兴隆，2023）。其中，连续性团体心理辅导通过固定的成员构成和层层递进的主题设置，可促进更深层次的人际互动与自我探索，其干预效果的深度与稳定性已得到大量研究支持，被视为具有高度发展潜力的工作

基金项目：广东省高等学校思想政治教育研究会高校心理专项课题。

作者简介：何欣，广东技术师范大学数学与系统科学学院，助教，研究方向：心理健康教育。

文章引用：何欣. (2025). 一门促进成长的高校选修课：积极心理学取向的连续性团体心理辅导课程构建与实践. *心理咨询理论与实践*, 7(11), 818–823.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0711089>

模式（邢秋迪，杨方贝，2023；张慧超，李丽霞，2025）。

积极心理学的发展为高校发展性团体提供了新的理论基础，该理论强调关注个体优势与美德，倡导促进积极情绪、积极关系、意义感与成就感，为团体辅导从“问题解决”向“促进发展”提供了框架（何飞，2021；宋倩，2025）。大量实证研究均表明，基于积极心理学理论的团体干预能有效提升大学生的心理资本、主观幸福感与韧性水平（杜艺丛等，2024；徐航，胡婷，2025；王琳等，2024）。与此同时，团体动力学理论为团体的形成、发展与成熟提供了过程依据，强调团体结构、契约及凝聚力在促进认知和行为改变中的核心作用（陆晓花，徐雷，2008），为连续性团体的科学设计与有效带领提供了关键指引。

尽管上述研究奠定了良好基础，但综观国内现有文献，相关实践与研究仍存在一些不足。一方面，大量研究集中于对团体干预效果的量化验证，而深入剖析其课程内核、方案细节与带领智慧的质性研究相对匮乏；另一方面，许多优秀经验仍停留于个别化应用，高度依赖带领者个人风格，未能系统提炼为可复制、可推广的标准化课程方案（杜艺丛等，2024；徐航，胡婷，2025；王琳等，2024）。系统性课程范本的缺乏，在一定程度上限制了高校发展性心理健康教育的规模化推进。

因此，为回应上述研究与实践的空白，本文旨在完整呈现一门历经教学实践检验的9周连续性团体心理辅导选修课。在课程开始前，本研究已向所有学生充分说明，本课程的教学过程与反馈可能会用于教学研究和论文撰写，并承诺对所有数据进行匿名化处理，严格保密。所有学生均知情并同意参与。本研究遵循了相关的学术伦理规范。文章将详细解析其理论框架、整体设计、核心技术活动，并基于带领者观察与学员反馈，系统总结其实施过程中的关键经验，以期为同行提供兼具理论深度、操作细节与可复制性的课程实践范本。

2 课程理论框架与整体设计

2.1 理论基础

本课程以积极心理学与团体动力学为双重理论支撑。积极心理学强调从“关注问题”转向“培育优势”，旨在帮助学生发展积极情绪、积极品质与积极关系；团体动力学则提供了团体发展的过程性框架，使课程设计和带领更符合团体从形成到结束的内在规律，确保团体动力得到有效激活与运用。

2.2 螺旋式成长逻辑与课程结构

课程设计遵循“由己及人，由内而外”的螺旋式成长逻辑，旨在引导学生完成从自我认知到人际联结，再到生命意义探索的渐进式深入。据此，9周课程被系统性地划分为四个阶段，构成了完整的成长历程（如表1所示）。

表 1 连续性团体心理辅导课程结构与主题

Table 1 Structure and themes of the continuous group counseling course

阶段	周次	主题名称	核心成长目标	特色活动与内容概要
1. 团体建立	1	有缘来相聚	建立安全感、信任感与团体凝聚力	按摩操：身体接触破冰 棒棒识人：游戏化记忆姓名，快速熟悉 团队契约大作战：小组共创画作、名称、口号及契约，并集体签署

续表

阶段	周次	主题名称	核心成长目标	特色活动与内容概要
2. 自我探索	2	团队大作战	深化成员连接, 体验合作与支持	井中人生: 在九宫格中寻找与成员共享的独特特质, 深化了解 建高塔: 非语言沟通下的团队协作任务 糖衣炮弹: 组内相互书写并赠送赞美“糖果”
	3	Who am I	增进自我觉察, 探索自我概念	我的葡萄干: 正念观察, 体悟独特性 我的自画像: 用绘画象征性表达“过去我、现在我、理想我”
	4	“标签”我终将击败你!	挑战消极自我叙事, 建立积极自我认同	抖标签: 用身体动作体验标签的束缚感 破坏计划: 社会标签, 小组讨论常见社会标签的影响与应对 我的标签: 个人识别、展示并分享想保留与想摆脱的自我标签
	5	天生我材必有用	发掘并欣赏个人内在优势与资源	拍出自我爆发力: 挑战自我设限, 体验潜能 我的宝藏清单: 基于 VIA 优势理论, 清单式梳理个人优势及例证 闪亮高帽俱乐部: 戴帽仪式, 轮流接受组员具体、真诚的积极反馈
3. 关系拓展	6	爱的探索之旅	探讨健康的亲密关系模式, 提升爱的能力	爱的购物清单: 用有限“情感币”购买理想伴侣特质, 澄清核心价值 爱的装备盒: 小组讨论与解答匿名提出的亲密关系困惑
	7	积极情绪之道	学习情绪管理与培养积极情绪	情绪蛋糕: 将一周情绪可视化, 绘制成饼图并上色 五感积极情绪法: 通过视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉主动捕捉和创造积极体验 寻宝记: 走进自然, 调动五感去探索与发现, 将感知到的美好事物收集记录并分享
4. 意义整合	8	人生之旅	整合生命经验, 探索价值与方向	同舟抉择/珍宝取舍/挚爱选择: 系列价值澄清练习, 通过对虚拟情境中人物、事物、关系的取舍排序, 探索生命中最珍视的价值 生命之诗: 用抽取的词语创作小诗, 表达对生命的感悟
	9	明天会更好	处理分离情绪, 巩固所学, 赋能未来	记忆拼图: 每人绘制一块代表团体最深刻记忆的拼图, 共同拼成“团体记忆墙” 爱的漂流瓶: 匿名为每位组员写下祝福与赠言 成长雕塑: 用肢体动作表达个人收获, 并共同组成小组团体造型

### 3 课程核心内容与特色活动解析

#### 3.1 阶段 1: 团体建立——营造安全基地

首周“有缘来相聚”是整个团体的基石。通过“按摩操”“棒棒识人”等活泼的破冰活动, 快速消融陌生感, 营造轻松氛围。“团队契约大作战”则通过小组共同创作画作、商议确定小组名称与口号, 并集体订立与签署团体契约(如保密、守时、尊重、不评价等), 将外部规则内化为全体成员的共同承诺, 为后续的深度探索奠定坚实的心理安全基础。

#### 3.2 阶段 2: 自我探索——实现认知重构与优势赋能

此阶段是课程的核心, 旨在帮助学生实现深刻的自我认知与积极的自我认同, 设计了层层递进的探

索路径。

(1) “Who am I”：借用“我的葡萄干”正念观察活动，引导学生调动全部感官审视一颗普通的葡萄干，从中领悟自身独特性存在的哲学启示；“我的自画像”及“理想我、现在我、过去我”则通过非语言的象征性表达，促成对自我多维度、多层面的深入理解。

(2) “‘标签’我终将击败你！”：通过“抖标签”的具身化体验，让学生直观感受负面标签的束缚感与难以摆脱；继而通过“社会标签”的集体讨论与“我的标签”的个人化分享与反思，实现从识别、挑战到主动重构自我标签的认知转变，掌握对自我的定义权。

(3) “天生我材必有用”：通过“拍出自我爆发力”活动，以实际拍手数量远超预期的结果，打破学生的自我设限；借助基于VIA（Values in Action）性格优势理论的“我的宝藏清单”，引导学生系统梳理已被自身证实的个人优势；“闪亮高帽俱乐部”则通过团体成员间具体、真诚的积极反馈，帮助学生从“镜中我”的视角发现被自身忽略的闪光点，极大地强化了自我价值感与存在感。

### 3.3 阶段3：关系拓展——培养积极联结与情绪智慧

(1) “爱的探索之旅”：通过“爱的购物清单”这一经典活动，引导学生在有限的“情感币”预算下，购买理想亲密关系中的伴侣特质，从而理性地澄清与排序自己在关系中最为核心的价值，而非停留于模糊的感受。

(2) “积极情绪之道”：通过“情绪蛋糕”将抽象的情绪状态进行可视化呈现，完成对自身情绪谱系的觉察；继而引入“五感积极情绪法”，为学生提供一套可随时提取、用以主动培育与捕捉积极情绪的实用行为工具箱，将情绪管理从理论转化为行动。

### 3.4 阶段4：意义整合——导向价值澄清与未来行动

(1) “人生之旅”：通过“同舟抉择”“珍宝取舍”“挚爱选择”等一系列逐层深入的价值澄清练习，促使学生在对虚拟情境中的人物、珍视之物与重要他人进行艰难排序时，反思并明确自己生命中的价值序列与人生导向。

(2) “明天会更好”：通过“记忆拼图”共同回顾与具象化团体历程中的温暖时刻，通过“爱的漂流瓶”收获来自每位成员的匿名祝福与真诚反馈，最终以“成长雕塑”的团体肢体造型将个人收获与团体力量具象化，在充满希望、感恩与仪式感的氛围中圆满结束课程，赋能成员将所学应用于未来生活。

## 4 课程实施的关键经验与反思

基于完整的教学实践与过程观察，本研究提炼出保障本课程取得预期成效的三大关键经验。

第一，以“结构化活动”为团体进程提供稳定框架：每一环节的活动都经过精心设计与序列化安排，兼具趣味性、体验性与成长性。这种结构化的方案确保了课程核心目标的稳步达成，也为团体提供了一个稳定而清晰的“容器”，有效降低了成员因不确定性而产生的焦虑和领导者的引导压力。

第二，以“体验式学习”促进深度认知与情绪改变：本课程的核心机制并非知识的单向传授，而是体验的生成与内在感悟的唤醒。无论是“抖标签”的身体隐喻，还是“人生抉择”带来的价值冲突与选择，

都力求让学生在高度投入和情感参与中获得直接、生动且深刻的感悟，从而实现从“知道”到“体悟”再到“行动”的真正转变。

第三，以“心理安全氛围”维系团体动力：心理安全是一切深度分享与真实改变的前提。它始于首周精心营造的团体契约，并经由领导者的真诚、共情、无条件积极关注和持续稳定的团体互动得以巩固与发展。一个高凝聚力、高信任度的团体本身，就是最有效的疗愈因子和改变载体。

## 5 结论

本文通过构建并实践的9周连续性团体心理辅导课程，将积极心理学理论、团体动力学框架与高校课程化教学有效结合，形成了结构清晰、内容可复制的课程范式。本课程方案的可复制性与可推广性，对于高校大规模、高质量地开展学生积极心理品质培育工作具有重要的参考与借鉴价值。未来，可在现有基础上，进一步探索课程的线上一线混合式教学模式，并建立与之匹配的团体领导者培训与督导体系，以保障其在更广阔应用场景下的干预质量与伦理规范。

## 参考文献

- [1] 韩芳, 田飞, 丁可, 韩丹. (2023). 高校心理健康教育课程教学改革与实践探索. *现代职业教育*, (23), 141-144.
- [2] 袁红梅. (2022). 构建中国特色高校心理健康教育体系. *中国高等教育*, (24), 41-43.
- [3] 车兴隆. (2023). 团体心理辅导对调节和干预大学生心理健康的积极作用及影响机制. *北华大学学报(社会科学版)*, 24(6), 115-125, 155.
- [4] 邢秋迪, 杨方贝. (2023). 积极心理学视角下团体心理辅导对学生人际交往能力的影响探究. *现代职业教育*, (14), 74-77.
- [5] 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.
- [6] 何飞. (2021). 积极心理学视域下高校“大学生心理健康教育”教学改革研究. *科教导刊*, (11), 137-139.
- [7] 宋倩. (2025). 积极心理学视域下高校“五育并举”心理健康教育活动的体系构建. *现代职业教育*, (29), 29-32.
- [8] 杜艺丛, 程淑华, 管志伟, 祖湔骏. (2024). 积极心理团体辅导对大学生心理健康的干预效果. *校园心理*, 22(2), 148-152.
- [9] 徐航, 胡婷. (2025). 积极心理学视角下团体辅导对大学生心理资本的干预研究. *河南工学院学报*, 33(5), 72-75.
- [10] 王琳, 丛斯佳, 王士龙. (2024). 积极情绪团体辅导对大学生心境状态的干预效果. *心理月刊*, 19(23), 111-113, 120.
- [11] 陆晓花, 徐雷. (2008). 浅谈团体辅导中的团体动力. *黑龙江教育学院学报*, (4), 80-82.



# A Growth-Promoting University Elective: Development and Practice of a Continuous Group Counseling Course Based on Positive Psychology

He Xin

*School of Mathematical and Systems Science, Guangdong Polytechnic Normal University, Guangzhou*

**Abstract:** Objective: To systematically develop a 9-week continuous group counseling elective course for university students and summarize its practical experience. Methods: Based on positive psychology and group dynamics theories, and following a spiral growth logic of “from self to others, from inward to outward”, the course content was designed across four stages: group formation, self-exploration, relationship expansion, and meaning integration. Key practical experiences were refined through process observation and feedback from 36 students. Results: A complete course scheme was formed, incorporating a series of core technical activities such as “My Raisin” (self-awareness), “Shake off Labels” (challenging negative self-perceptions), “Strengths Inventory” (discovering personal resources), “Love Shopping List” (clarifying relational values), and “Life Choices” (exploring life meaning). The key implementation experiences were: guiding the process with structured activities, catalyzing internal change through experiential learning, and maintaining dynamics with a psychologically safe atmosphere. Conclusion: This course scheme provides a replicable model for the systematic integration of developmental group counseling into the university curriculum, offering practical reference for promoting universal mental health education.

**Key words:** Group counseling; Positive psychology; Curriculum development; College students; Mental health education