



# 班级团体辅导在大学新生班级建设中的应用与实践

——以J大学J学院为例

郑莉娟

(江汉大学 教育学院 湖北 武汉 430000)

**摘 要** 高校管理以班级为单位,大学一年级是新集体的形成期,也是班级建设的关键期。新生班级在建设过程中会出现各种适应性难题,如班级成员交流不够深入、班级凝聚力不强、班干部能力不足等问题。在高校新生班级建设中应用班级团体辅导这一新模式,能够有效改善新生心理状况、提升人际交往能力、增强班级凝聚力,促进班级形成良好的学风与班风,充分彰显班级特色文化与精神。

**关键词** 班级团体辅导 班级凝聚力 新生班级建设

中图分类号: G645

文献标识码: A

文章编号: 1671-931X (2019) 01-0061-05

班集体是实现大学生自我教育、自我管理、自我服务的有效载体,更是高校开展大学生思想政治教育工作的主阵地。2018年,首批“00”后学生进入大学深造,成为大学生群体的主要组成部分。目前在校大学生均是“95后”群体,较之“90”后学生,在心理、思想及行为上都存在极大差异,从而导致在班级文化、班级理念及班级管理等方面也存在显著差异。国内外相关实践证明,班级团体辅导是高校解决大学新生入学适应问题的有效途径。本研究以J大学J学院2017级4个新生本科班级为研究对象,在新生班级建设过程中,运用班级团体辅导这一新模式,并采取“分类指导、精准帮扶”的理念设计团辅活动,有针对性的改善班级状况,帮助学生建立互助互信的良好人际交往关系,从而提升班级凝聚力与归属感。

## 一、当前新生班级建设的现状及问题

大学一年级是新集体的形成期,也是班级建设

的关键期,在这个阶段如果把班级建设好了,能够促进学生更快适应大学生活,对学生的未来发展也会产生深远的影响。基于此,本研究以J大学J学院17级新生为例,专门针对3个专业、4个班的学生身心发展特点及个性化需求,精心策划班级团体辅导活动,通过寓教于乐的方式,进一步强化新生班集体内部建设,切实解决好新生入学之后的适应性难题,从而激发出高校思想政治教育工作实效,最终形成可推广的育人模式。研究前期,项目小组制定《J大学J学院17级新生入学情况调查表》深入了解新生入学适应性难题和班级建设问题,以期能够在具体研究实施过程中对症下药,解决好新生班级建设过程中的实际问题。具体调查结果如表1所示。

通过对新生入学情况进行调查发现,学院17级3个专业、4个班级的新生在性格、行为及学习风格方面存在显著的差异,新生班集体在建设过程中存在一些共性与个性问题。共性问题普遍聚焦于三个

收稿日期 2018-11-09

基金项目 2017年湖北省软科学项目“对接产业发展的在汉高校人才、学科、科研三位一体创新能力提升研究”(项目编号:2017ADC084);江汉大学2017-2018年度心理健康教育创新项目“大学生人际信任的团体辅导干预研究”(项目编号:xlz201801)。

作者简介:郑莉娟(1990-),女,江西赣州人,硕士,江汉大学教育学院辅导员,研究方向:思想政治教育、高等教育。

方面：第一，新生入学后容易出现的适应性难题如自我自信心不足、自我管理弱化、人际交往能力差等诸多问题。第二，学分制下班级建制较为松散，新生对班集体认同感和凝聚力不强，往往组织结构松散，难以形成班级特色文化。第三，新生班级班干部管理能力欠缺，沟通表达、组织协调及团队协作等能力有待于提升。同时，因专业、生源地、学习经历不同，各班的具体情况有所差异，需要在班级建设过程中着重关注与突破。

## 二、班级团体辅导在新生班级建设中的应用

班级团体辅导是指运用团体辅导的方法和技术，在以班级为单位的集中实施的辅导活动。充分利用团体动力学，营造平等温暖的氛围，引导班级成员间互动，从而协助学生在交往中通过观察、学习、体验，调整认知并积极调整和改善与他人的关系，学习新的态度和行为方式，增强适应能力的助人过程。在班级团体辅导中，主要通过团体凝聚力达到建设班级的作用。团体凝聚力是指团体对其成员的吸引力和团体成员之间的吸引力，以及团体成员的满意度。采用班级团体辅导的方法与技术，在新生班级建设初期开始介入并且贯穿发展全过程，针对新生班集体存在的共性与个性问题，开展有意义的班级团体活动，旨在帮助新生尽快适应大学环境、形成集体意识、建立互信互助关系，从而增强班级认同感和凝聚力。具体而言，班级团体辅导在新生班级文化建设中有以下作用。

第一，打破传统班级建设模式，开辟新生班级建

设新途径。传统的新生班级建设模式主要通过教条式说教、主题班会、讲座报告等为主，无论形式还是内容上都难以深入人心。在新生班级建设中导入班级团体辅导这一新模式，借助团体动力学理论，通过科学策划具有教育意义的团辅活动来达到建设班级的作用。针对新生班级学生交流不够深入，班级凝聚力不强、班干部素质欠缺等问题，通过班级团体辅导活动，促进学生交流与协作，增强班级的归属感与凝聚力，进而形成班级特色文化。

第二，发挥学院心理学、教育学专业优势，实现学生的自主服务。由于团体辅导涉及丰富的心理学、教育学方面专业知识，学院充分发挥心理学、教育学专业优势，通过每个班级选拔形成3-5人的优秀团队，以此为依托，由一个人影响一间寝室、一个小组辐射一个班级，促进班级的稳步发展。目前该院较为成熟的“方塘有约-大学生心理互助之家”不仅为院内的学生提供团辅，还为校外兄弟学院提供公益性团体辅导活动，取得良好口碑的同时也实现了学生的自主服务意识。

第三，探索“分类指导、精准帮扶”模式下新生班级特色文化的形成。班级团体辅导的目标是让学生在活动体验中确立班级规范和班级目标，并学习适应技能。鉴于此，团辅活动的设计必须符合学生身心发展特点，满足学生实际需求。采用“分类指导、精准帮扶”理念，针对不同专业、不同班级的实际情况，在新生班级建设过程中，分类设计个性化团辅活动方案，精准指导各班级内部建设，已达到促进学生之间交流，最终形成班级特色文化，增强班集体认同感。

表1 J大学J学院2017级新生入学调查情况

班级/专业	人数	班级基本情况及特点	存在的问题
教育学班	45	文科班级，女生41人，男生4人。男女比例严重失调，导致该班整体氛围比较沉闷，学生的积极性不高。但是学生属于“乖巧型”，具有良好的学习氛围，积极配合老师及辅导员日常工作。	1.班级凝聚力、向心力不足，平时学生大多自主或小群体活动。 2.班干部管理能力有待于提升，沟通表达、组织协调及团队协作等方面能力欠缺。 3.班级多数学生性格胆怯、自信心不足，部分学生存在人际交往困难。
应用心理学1班	31	文理生混合班级，女生23，男生8人。该班省外生源为主，来自农村且家庭贫困的学生较多。班级学习气氛较松散，学生参与活动的积极性不高。	1.班级未形成良好的学习氛围。 2.班级整体管理松散，班干部管理能力需要提升。 3.班级多数学生自我认同度低、有自卑心理，存在适应性问题。
应用心理学2班	35	文理生混合班级，女生26人，男生9人。该班学生主要以省内生源为主，其中武汉市学生居多。学生学习积极性高，性格多数较为开朗、活泼，参加课外活动的意愿强烈。	1.需要强化班级内部建设，彰显出班级文化特色。 2.班级学生之间缺乏有效的交流与沟通机制。 3.协助班级形成浓厚的学风和班风。
数字媒体技术班	38	典型理科生班级，女生15人，男生23人。男生比例高于女生，男女比例相对均衡。班级整体氛围相对活跃，参与活动的积极性较高。学生性格特点突出，日常班级管理工作开展相对困难。	1.班级班干部管理能力有待于进一步提升。 2.班级学生个性突出，相互之间交流少，班集体认同感不强。 3.班级内部未形成有效的运行机制。

### 三、团体辅导在新生班级建设中具体实施内容

#### (一)新生班级组建初期

新生入校后,迅速组建起班级,对于大多数学生来说这还是一个陌生的集体。新生很难产生班集体意识、与同班同学间很难建立亲密的同学关系。在班集体活动中,大家的参与积极性也不强,学生对班级也缺乏归宿感与凝聚力。基于此,在班级建立初期,引入《交流使生活更丰富多彩》心理课程,有利于帮助新生平稳度过适应期,加深同班同学之间的交流与沟通,有效提升学生的人际交往能力。具体实施内容如下:

活动时间:新生入校第2-3周

为新生班级带来健康积极的心理干预课程,如开展《交流使生活更丰富多彩》课程,让学生了解人际交往的含义、必要性及重要性,也让它们解到自己的人际交往特点、人与人之间的人际交往特点以及如何更好的和他人沟通交流(见表2)。

#### (二)新生班级建设中期

实施者通过班级建立初期的系列团辅活动,班主任(辅导员)老师能够及时了解学生思维反应、沟通表达、团队协作等方面的表现,可以有针对性地引导学生参与组织,帮助选拔出优秀的学生干部苗子,

表2 《交流使生活更丰富多彩》心理健康教育课程方案

课程主题	课程目标	活动流程
我就是我	1.帮助学生认识自我 2.激励学生展示自我 3.营造积极向上、踊跃回答的班级氛围,激发学生的课堂参与感	1.全班依次轮流介绍自己,不少于两分钟,可以介绍性别、星座、家庭人口等基本信息。 2.举手发言,讲一件自己生活中最开心的事情。 3.奖励举手发言的同学,并着重提出下次积极讲述自己故事的仍旧有奖励,请大家做好准备。并提出下次话题“你帮助过别人的故事”。
你中有我	1.帮助善于发现自己的闪光点 2.引导学生主动交流、换位思考 3.激发学生主动帮助他人	1.举手回答“你帮助过别人的故事”,教师点评并给予奖励。 2.举手讲述自己“被别人误解的事情”的经历,大家讨论分析,提出解决误会的措施。 3.观看助人为乐的视频合集,引导学生要学会主动帮助他人。
我中有你	1.帮助发现他人的闪光点 2.教育学生懂得感恩	1.讲述“受到他人帮助的经历”,小组讨论总结,帮助过自己的人拥有哪些共同品质。 2.分享身边感恩故事,与同学们一起探讨,引导学生互助互爱,积极实践优秀品质。
互助互爱	1.让留守儿童从内心认识到自己的问题,并予以改正 2.增强解决问题的能力,学会沟通的技巧 3.展望未来,继续向前	1.根据之前分享的故事经验,总结自己身上的问题。 2.展示沟通技巧的PPT,针对学生的问题提出相应解决措施。 3.让同学们写下自己的未来展望或者心愿。 4.全班齐唱《心中的小梦想》。

进而搭建优质的班级管理队伍。同时,也可以通过吸纳团辅活动中优秀的表现者来充实团辅队伍,形成以个体带动群体的激励模式。

活动时间:新生干部产生以后,整个辅导活动分5次进行,每次活动时间为2小时,每次活动间隔时间为一周,具体活动安排如表3所示。

#### (三)新生班级特色文化展现阶段

前期通过帮助解决新生入学适应性难题、增强班集体凝聚力、搭建优质的班级队伍后,最后需要展现出各班具有特色的班级文化与精神,旨在形成良好的学风与班风。J学院有3个专业,共计4个班,班级同学间互相谈论共同设计出具有班级代表性的班训,初步形成新生班级特色文化。

##### 1.教育学班:学高为师,身正为范

作为培养未来中小学教师摇篮的教育学班,学生在努力学习专业知识的同时也需要有意识的培养自身的作为一名教师的人文素质及技能。活动过程中,教育学班形成了浓厚的学习氛围,学生参加课外

活动的积极性得到极大提高。如组建了“绿岛社区”志愿服务队,定期去往社区开展志愿服务活动;紧密结合专业优势,积极参加学院“雷锋号”暑期支教项目,通过暑期社会实践,将专业理论知识转化为实践技能。

##### 2.应用心理学班:诚心诚意,从“心”做起

应用心理学班的学生以“诚心诚意,从心做起”作为班训,在项目实施过程中,对项目表现出极高的积极性和配合度。通过开展有针对性的团辅活动,不仅让学生对自己所学专业有了全方位了解,同时也点燃了他们的专业学习热情。活动后,心理学专业不少学生加入了“方塘有约”-大学生心理互助之家团队、“糖果心理”、Name心理学社等专业心理社团组织,希望通过自身所学来帮助更多有需要的同学。

##### 3.数字媒体技术班:业精于勤,行成于思

“业精于勤,行成于思”是数字媒体技术班的班训,该班为典型理科班级。男生较多,喜欢电子产品、动手能力强,班级整体氛围相对沉闷。通过团辅



活动,目前数媒班的班级氛围和谐、凝聚力强、专业学习积极性高。该班充分发挥专业优势,不少同学致力于摄影、微电影拍摄、PPT制作及动画设计等专项技能提升,并在这些专业学习中取得不错的成绩。如:学校PPT社、DV燃点社、视界等社团的负责人都是来自17级数字媒体技术班。

#### 四、新生班级团体辅导的作用及成效

把班级团体辅导引入新生班级建设中,在新生班级组建初期、建设中期、发展后期,针对不同专业班级的特点,有针对性的开展系列团体辅导活动,使得我院新生班级展现出具有特色的班级文化,形成良好的学风与班风,取得了良好的育人实效。

##### (一)帮助新生平稳度过适应期

通过班级团体辅导能够帮助新生尽快适应新环境,增强团体成员的自信心和安全感,对于因新生心理问题引发的危机事件能实行有效干预。团体辅导过程中,参与的每一位成员都能够在轻松、和谐的氛围中畅所欲言,让学生表达出对新环境的好奇与恐惧,使学生在互动当中释放压力、增进情感。

##### (二)有效提升新生班干部素质能力

围绕学生干部必备能力素质以及主要存在的问题,在新生班级组建初期我院特邀方塘有约团队开展了班级团辅活动,在团辅活动中“以问题为导向”优化活动内容,并在活动过程中积极引导

自我,解决困惑。多次活动的交流与融合,有效提升新生班干部的综合素质,进而强化了班级管理机制。同时,通过多次开展新生班干部能力提升培训会来强化学会的责任与担当意识。

##### (三)增强班集体凝聚力和认同感

在班级建设初期、中期开展针对性强、内容丰富及形式多样的团辅活动,让学生们在相对轻松的氛围中体验活动、感受班级温暖。通过系列团体辅导,能够为班级学生提供更多交往机会,以加强新生之间的互动与交流、建立有效的师生行为及提升心理适应能力。实践证明,团辅活动效果显著,新生班级凝聚力逐步增强,切实提升了班级认同感。

##### (四)彰显班级文化特色与风采

围绕学院不同专业新生班级特点,通过策划、设计具有个性化的班级团辅活动,有利于激发出班级活力,从而展现出各班具有特色的班级文化与精神,形成良好的学风与班风。如J学院17级教育学班,通过团辅活动后,搭建了优质的班干部管理队伍,通过“第二课堂”组建了专业性强的学生社团如“雷锋号”暑期支教团,积极提升自身专业理论与实践能力,形成浓厚的学习氛围。

#### 参考文献:

- [1] 徐刚,裴雯.班级团体辅导在大学新生适应性教育中的作用探索[J].改革与开放,2009,(06):186.

表3 《倾情相伴 温暖你我》系列班级团体辅导活动方案框架

次数	活动目标	活动流程及内容
1	引发活动的热情,建立互动关系,形成无条件接纳的团体气氛。 形成班集体认同感	1.一班一训:班级同学们互相谈论共同设计出具有班级特色的班歌和班训,初步形成班级特色文化。 2.最美的你:班级为单位开展,同班同学相互间用赞美的语言评价对方,加强同学间的情感交流,在和谐的氛围下融入群体。
2	1.促进成员间彼此熟悉,构建轻松和谐的团体氛围 2.形成团队契约精神	1.签订“我能行”承诺书,形成团队契约。 2.鼓励成员主动介绍自己名字的故事,增进相互认识了解。 3.每人画“我心中的自己”,认识自己,了解他人。
3	1.进一步增进团体成员间的了解,增进成员间信任和接纳 2.使得成员们更好认识自我 3.使得成员懂得在遇到困难时主动寻求他人和社会的帮助	1.“心有千千结”,增加身体接触提升信任感。 2.“瞎子过河”,以分组竞赛的方式活跃气氛,同时也让成员体验到孤立无援的心情。 3.“谁来帮助我”,营造主动寻求帮助的氛围,培养成员主动寻求社会支持的意识,以及对他人的信任。 4.“晕头转向”,强化他们求助和帮助他人的行为。
4	1.促使成员对沟通拥有正确的认识 2.促使成员能了解生活当中人际互动的冲突所在 3.促使成员能够掌握解决冲突的技巧	1.“头脑风暴”,以“你问我答”的形式帮助成员明白与人交往时要善于与人沟通,要懂得尊重他人。 2.“你OK,我OK”,帮助成员体会合作的精神及双赢的人际沟通模式。 3.“人际大富翁”,使得成员在活动学会人际相处之道,懂得如何缓解冲突。
5	1.与团体成员一起分享活动的心得与感受 2.营造轻松快乐的结束氛围 3.使得团队成员拥有对未来的美好展望	1.“回首来时路”,对整体活动进行总结,鼓励成员学会迁移运用。 2.“祝福邮箱”,成员彼此互相分享感情,互相支持鼓励,进一步深化感情。 3.“团团圆圆”,用围成圈子合唱的形式结束本次活动,保持愉快开心氛围。

[2] 樊富珉.团体心理咨询[M].北京:高等教育出版社,2005:84.

论教育导刊,2011,(05):113-115.

[3] 朱丽芳,张晶.班级团体辅导在高校新生班级建设中的应用研究[J].浙江海洋学院学报(人文科学版),2015,(04):74.

[5] 陈阳.运用团体辅导方式培养大学新生适应能力研究[J].沈阳农业大学学报(社会科学版),2009,(01):60-63.

[4] 张艳萍.当前高校班级建设中存在的问题与思考[J].思想理

[责任编辑:张磊]

## Application and Practice of Class Group Counseling in the Construction of Freshmen's Classes ——Taking Education College of Jiangnan University as an Example

ZHENG Li-juan

(Institute of education ,Jiangnan University ,Wuhan 430000, China)

**Abstract** The management of colleges and universities is based on classes. The first year of college is the formation period of the new collective and also the key period of class construction. In the process of the construction of freshmen classes, various adaptive problems will arise, such as the lack of in-depth communication between class members, weak class cohesion, and insufficient ability of class cadres. Based on this, the application of the new model of class group guidance in the class construction of college freshmen can effectively improve the psychological status of freshmen, enhance interpersonal communication ability, enhance class cohesion, promote the formation of a good style of study and class style, and fully demonstrate the distinctive culture and spirit of the class.

**Key words** : class group guidance; class cohesion; freshman class construction

(上接第 46 页)

## On Countermeasures for Entertainment Trend of English Class in Polytechnic Colleges

CHEN Hui

(School of Foreign Languages and International Trade, Wuhan Polytechnic ,Wuhan 430074 ,China)

**Abstract** English class in polytechnic colleges demonstrates over-entertainment trend which includes too many adoptions of classroom activities, pictures and video clips under the new teaching philosophy. The deep causes of over-entertainment trend of English class lie in the over-entertainment trend in social atmosphere, the quality declination of Polytechnic College students and teachers' misunderstanding of teaching and entertainment. In order to fight against the over-entertainment trend, educational administration should make the rational education policies, the teachers should maintain the normalization, instruction and scientificity of English class, and keep moderation principle between education and entertainment, and the students should enhance the appreciation ability of class and self-discipline.

**Key words** : English in polytechnic colleges; entertainment; manifestation; causes; countermeasures