

团体辅导视域下提升大学新生适应能力研究

钱梦婷

北京外国语大学, 北京 100089

DOI:10.61369/ETI.2025040029

摘要： 大学新生面临学习、生活和人际关系等多方面的适应问题，这些问题可能影响其心理健康和学业发展。本研究以团体辅导为核心，通过设计包含团体互动、角色扮演等环节的干预方案，对北京外国语大学国际关学院2024级120名新生进行为期8周的辅导实践。研究发现，参与团体辅导的学生在社交适应、压力管理及自我认知方面均有改善，适应能力总分提升约23.6%。其中，团体凝聚力和社会学习效应促进了成员间的经验分享与情感支持，而阶段性目标设定帮助新生逐步建立应对挑战的信心。研究证明，以团体辅导为载体的干预策略能有效缓解新生适应困难，为新时代高校心理育人工作开拓了更具操作性的实施路径。

关键词： 团体辅导；大学新生；适应能力；干预策略；效果评估

Research on Enhancing the Adaptability of Freshmen from the Perspective of Group Counseling

Qian Mengting

Beijing Foreign Studies University, Beijing 100089

Abstract： College freshmen face many aspects of adaptation problems such as study, life and interpersonal relationships, which may affect their mental health and academic development. This study takes group tutoring as the core, and designs intervention plans that include group interaction, role-playing and other links, and conducts 8-week tutoring practices for 120 freshmen in a university. The study found that students participating in group tutoring had significantly improved in social adaptation, stress management and self-cognition, with a total score of adaptability increased by about 23.6%. Among them, group cohesion and social learning effects significantly promote experience sharing and emotional support among members, and phased goal setting helps new students gradually build confidence in responding to challenges. Research has proved that intervention strategies with group counseling as a carrier can effectively alleviate the difficulties of new students in adaptation.

Keywords： group tutoring; college freshmen; adaptability; intervention strategies; effectiveness evaluation

引言

进入大学是人生重要的转折点，许多新生在脱离熟悉环境后面临着复杂挑战。2020年北京某高校调查显示，78.3%的受访新生在入学三个月内产生过“想家”情绪，65%的人表示难以平衡学习与生活时间^[1]。这种适应困境不仅体现在心理层面，药学专业新生中有42%因实验课程压力出现失眠症状，部分学生甚至出现逃课行为^[2]。传统解决方式常采用个别咨询或班会教育，但面对群体性适应障碍时往往显得力不从心。团体辅导作为新兴干预手段，通过构建模拟社交场景让参与者产生共鸣。在朋辈辅导实践中，参与者的沟通能力平均提升27%，这种改变源于团体特有的情感支持机制^[3]。本研究通过设计阶梯式辅导方案，帮助新生建立可持续的适应机制，着重激发个体内在潜能。研究结果对优化高校心理服务体系具有现实意义，为院校提供可复制方案。

一、大学新生适应能力概述

大学新生进入校园后常常面临多种适应挑战。学习压力是首要问题，一项针对2022级本科生的调查显示，超过60%的学生在

入学三个月内感到课程难度高于高中，其中理工科学生因数学和编程课程的抽象性产生挫败感的情况尤为突出^[4]。这种压力不仅来自知识体系的跨越，还与时间管理能力不足有关，部分新生在同时应对课堂作业、社团活动和人际交往、生活自理能力时容易

项目信息：“中央高校基本科研业务费专项资金资助（项目批准号：2020JD005）”

作者简介：钱梦婷（1988.08-），女，苗族，安徽人，学历：硕士，职称：讲师，研究方向：大学生思政教育。

陷入焦虑。

适应能力指个体对环境变化时调整行为与心理状态的综合素养，大学阶段作为青少年社会化的重要转折点，适应能力通常由学习、生活与社交三方面构成。学习适应表现为课堂节奏适应与自主学习能力培养，例如部分新生在脱离高中教师监管后出现预习复习频率下降，北京航空航天大学士嘉书院2021年调研显示，38%的大一学生存在周学习计划执行率低于50%的现象^[5]。生活适应涵盖日常起居管理与财务规划，具体包括宿舍集体生活规则适应、校园周边服务设施使用等，L学院2020年开展的新生成长教育项目中发现，超过60%的学生在入校三个月内遭遇过洗衣房使用困难或食堂就餐时间规划问题^[1]。现有研究普遍将适应能力具象化为压力应对效能、环境认知水平和资源获取能力的三维结构，其中压力知觉量表得分与宿舍矛盾发生率呈负相关^[6]。团体辅导之所以能有效提升适应能力，关键在于通过结构化活动创造模拟适应场景，正如朋辈辅导案例中角色扮演训练使新生人际冲突应对正确率提升29%^[7]。

二、团体辅导相关理论基础

（一）团体动力学理论

团体动力学理论关注群体内部成员之间相互作用产生的动力机制。在团体辅导中，团体凝聚力是重要概念，它像胶水般将成员紧密联结。当新生共同参与破冰游戏或目标设定活动时，容易形成情感共鸣与归属感。比如北京航空航天大学士嘉书院开展的团体训练中，通过设计合作完成拼图任务，使原本陌生的新生产生集体荣誉感^[4]。这种凝聚力能够降低新生对陌生环境的焦虑，有研究表明参与团体辅导的新生社交焦虑指数比未参与者降低23%^[7]。团体互动模式则直接影响辅导效果，成员间的对话、模仿和反馈构成动态学习网络。当某位新生分享处理宿舍矛盾的经验时，他成员会主动观察并调整自身行为，这种社会学习过程能有效提升人际适应能力^[8]。团体动力的作用具有阶段性特征，初期需要引导者设计结构化活动促进互动，后期成员自主性增强，如某高校在第三次团体辅导时，成员自发组织线上学习小组的频率达到每周3次^[6]。这些动态变化表明，团体辅导方案设计需充分考虑动力发展规律，合理安排活动强度和频率。根据2022年团体心理训练研究数据，采用动力学理论设计的辅导方案使新生适应问题发生率下降41.3%，其中学习适应能力提升幅度最大^[8]。这印证了合理运用团体动力机制能增强辅导效果。

（二）社会学习理论

社会学习理论认为个体通过观察他人行为及其结果获得新知识和技能，这种观点在团体辅导中具有重要应用价值。班杜拉提出观察学习包含注意、保持、再现和动机四个阶段，强调替代性强化对行为改变的影响。在新生团体辅导活动中，成员通过观察同伴处理问题的策略，能够快速掌握适应技巧，例如角色扮演环节中模仿高年级学生的沟通方式，或是通过案例讨论学习时间管理方法。北京航空航天大学2021年开展的新生适应项目显示，参与团体辅导的学生在社交技能测试中得分平均提高19%，其中

78%的受访者认为榜样示范是最有效的学习方式^[4]。团体环境特有的互动机制为替代性强化创造了条件，当新生观察到其他成员因主动求助获得支持时，寻求帮助的意愿也会增强。这种学习过程具有实践价值，如在生活适应主题活动中，辅导员引导成员分享个人经历，使参与者能够直观比较不同应对策略的实际效果。研究数据显示，采用社会学习理论的团体辅导项目使新生适应障碍发生率从34%下降至21%^[9]。

三、团体辅导方案设计

（一）方案目标设定

团体辅导方案的目标设定需要结合研究方向和新生实际需求，北京外国语大学国际关系学院曾通过问卷调查发现，62%的新生入学后存在社交焦虑问题。这些数据帮助团队明确辅导重点，例如将增强自信心作为核心目标，因为研究表明自我效能感低的学生更容易陷入学业困境。具体实施时，方案会设计角色扮演活动，让学生模拟国际谈判场景，通过语言表达和团队协作获得成长体验。目标设定并非固定不变，例如发现新生普遍存在时间管理问题后，及时增加目标规划训练环节，这借鉴了北航士嘉书院的学业支持模式。通过持续跟踪评估发现，参与团体辅导的学生学期末的适应能力测评分数比未参与者高17.6分^[11]，表明明确的目标导向对辅导效果具有关键作用。

（二）辅导内容与流程规划

团体辅导内容与流程规划需围绕新生适应需求设计，以北京外国语大学国际关系学院开展的八周活动为例，具体分为三个阶段推进。第一阶段通过破冰活动建立团体信任感，例如“我有你没有”环节要求学生描述个人具备且别人没有的特质，该活动在2024级新生中实施后，参与者匿名反馈显示87%的学生认为有效缓解了初次见面的紧张情绪。第二阶段设置主题讨论与技能训练，每周聚焦不同适应主题：第一周探讨国际关系相关的趣味小词语，例如“双边外交”和“多边外交”，通难过同学们的描述可以了解他们对专业词汇的理解；第二周开展“我的国关我的梦”谈论会，同学们就自己的理想和对学习生活的困惑进行交流；第三周组织角色扮演解决宿舍矛盾，参照人际冲突的四种类型设计情景剧本。第三阶段侧重成果巩固，通过“成长树”绘画活动可视化进步轨迹，并通过“致四年后的自己”环节给自己写下明信片，并安排高年级志愿者进行经验分享，这种朋辈辅导模式在2021年试点中使参与者的学习适应评分提升19.3分（满分100分）^[12]。每场活动严格控制在90分钟内，前10分钟进行情绪温度计签到，中间70分钟为核心环节，最后10分钟填写反馈表。

四、团体辅导实施与效果评估

（一）辅导实施过程

团体辅导实施过程以北京外国语大学国际关系学院2024级新生为对象，活动共组织八次团体辅导，每次参与人数控制在25至30人。首次活动中，部分学生表现出沉默或简短应答行为，例如

在“大学生生活期待与担忧”主题讨论环节，超过40%的参与者仅用少于三句话表达观点。为改善互动质量，辅导者引入情境模拟方法，设计“宿舍矛盾调解”角色扮演环节，该环节参考药学专业新生适应性研究中的冲突解决模型。中期活动中观察到改变，在第四次“时间管理策略”主题辅导时，学生主动分享手机应用Forest的使用经验，形成自发性讨论达28分钟。在第八次总结性活动中，采用北京航空航天大学研发的适应性评估量表进行初步测评，结果显示学生在社交焦虑维度得分下降，平均降幅达19.3分，与核心自我评价研究中的干预效果相近^[12]。

（二）效果评估方法与结果

在评估北京外国语大学国际关系学院团体辅导效果时，主要采用问卷与访谈相结合的方式。研究选取2024级参与全部团体辅导的48名学生，使用《大学生适应性量表》进行前后测对比，数据显示总体适应能力均分从2.89（SD=0.43）提升至3.52（SD=0.38），其中社交适应维度提升幅度最大（ $\Delta=0.71$ ），该结果与文献中朋辈辅导对人际适应的促进作用相印证。深度访谈发现，83%的受访者提到通过“角色互换”活动学会换位思考，有学生形容“像突然找到打开宿舍关系的钥匙”，这种体验式学习效果与文献中团体辅导的情景模拟优势相符。在时间管理方面，32%的学生反馈线上辅导存在注意力分散现象，与文献强调线下互动的重要性形成对照。三个月后的追踪调查显示，参与学生的挂科率（5.6%）低于未参与群体（17.3%），表明适应能力提升具

有持续性。研究过程中存在的样本量偏小（ $n=48$ ）及追踪周期较短（6个月）等问题，需要在后续工作中改进，文献^[8]关于团体辅导纵向研究的设计方法为此提供了改进方向。

五、研究结论与展望

通过实际研究发现，团体辅导对提升大学新生适应能力具有效果。以北京外国语大学国际关系学院开展的八周朋辈辅导活动为例，包含角色扮演、集体讨论等环节的课程使86%参与者表示人际关系焦虑减轻，同时采用《大学生适应性量表》测评显示，实验组学生适应性总分较入校初期提高23.5分，高于对照组。这种集体活动形式帮助新生快速建立社交网络，就像植物在温室里获得适宜的生长环境。研究还观察到，参与三次以上团体辅导的学生更愿意主动寻求学业帮助，这与文献中提到的“心理弹性增强”现象相吻合。但需要指出，本次研究样本仅覆盖北京外国语大学国际关系专业120名学生，活动效果跟踪时间持续半年。本研究尽管在样本代表性和干预长效性方面尚存一定局限性，但通过引入团体动力机制与朋辈支持模式，为高校心理健康教育体系创新提供了新的理论视角。基于互动建构与社会学习理论的团体心理干预策略，正逐步发展为大学生适应性教育中具有显著实践价值的新兴范式，为新时代高校心理育人工作开拓了更具操作性的实施路径。

参考文献

- [1] 杨伟笑. 新成长教育视角下心理健康教育对大学生心理发展的影响研究——以L学院为例[J]. *Advances in Education*, 2024, 14: 76.
- [2] 谭婉婷, 周建于, 罗梅. 药学生大学适应性研究[J]. *Advances in Education*, 2025, 15: 403.
- [3] 刘贝贝, 付彦林, 何美. 入学教育背景下朋辈团体心理辅导在大学新生诚信教育中的运用[J]. *Journal of Hubei Open Vocational College*, 2024, 37(22).
- [4] 张晓州, 彭婷, 艾文娟. 大学新生压力知觉与获得感的关系——认知重评和生命意义感的链式中介作用[J]. *信阳师范学院学报(哲学社会科学版)*, 2025, 45(2): 67-73.
- [5] 王雷华, 谢贝贝, 申泽鹏. 新时代高校大类人才培养学业支持体系构建——以北京航空航天大学士嘉书院为例[J]. *北京航空航天大学学报(社会科学版)*, 2024, 37(4): 146-151.
- [6] 张晓州, 罗杰, 彭婷, 等. 大学新生相对剥夺感对人际适应性的影响: 核心自我评价和社交焦虑的链式中介效应[J]. *信阳师范学院学报(哲学社会科学版)*, 2022, 42(1): 93-98, 104.
- [7] 田梦. 大学新生体验式团体辅导中朋辈辅导的运用研究[J]. *科教导刊*, 2022(1): 142-144.
- [8] 杨国愉, 郑毅. 我国团体心理训练研究进展与趋势(2003-2022年)——基于CiteSpace和VOSviewer的可视化分析[J]. *陆军军医大学学报*, 2023, 45(23): 2403-2412.
- [9] 王皓, 陈心旗. 积极团体心理辅导: 改善大学生学校适应的新方式[J]. *心理与健康*, 2023(8): 50-52.
- [10] Saimi, Nahal, et al. College students mental health challenges: Concerns and considerations in the COVID-19 pandemic. *Journal of College Student Psychotherapy* 37.1 (2023): 39-51.
- [11] Mohzana, Mohzana. The Impact of the New Student Orientation Program on the Adaptation Process and Academic Performance. *International Journal of Educational Narratives* 2.2(2024): 169-178.
- [12] 丁梦娇. 大学新生自悯与学习适应的关系: 心理灵活性与心理弹性的中介作用[J]. *Advances in Psychology*, 2024, 14: 345.