

# Exploration of Group Psychological Counseling Program in the Interpersonal Relationship of College Students in Private Universities

Xintao Bai Yongxin Wang

Xijing College, Xi'an, Shaanxi, 710123, China

## Abstract

Dormitory is the main living place for college students during their time in school, so their learning and life will inevitably be influenced by the dormitory relationship. Building a good dormitory relationship can enable college students to engage in learning and life with a positive attitude, which is crucial for promoting their growth and success. Group psychological counseling can help college students improve their interpersonal skills, thereby better improving interpersonal relationships in dormitories and enhancing their mental health. Based on this, this paper analyzes the role of group psychological counseling in improving interpersonal relationships in college student dormitories, and explores group psychological counseling programs in interpersonal relationships in private college student dormitories.

## Keywords

private universities; college students; dormitory interpersonal relationship; group counseling program

# 民办高校大学生宿舍人际关系中的团体心理辅导方案探索

白新涛 王永新

西京学院, 中国·陕西 西安 710123

## 摘要

宿舍是大学生在校期间主要的生活场所, 因此大学生的学习与生活必然会受到宿舍关系的影响。构建良好的宿舍关系可以使大学生以积极的心态投入到学习与生活之中, 对于促进大学生成长与成才至关重要。团体心理辅导能够帮助大学生提高自身的人际交往技能, 进而更好地改善宿舍人际关系, 同时提升自身的心理健康水平。基于此, 论文分析了团体心理辅导在改善大学生宿舍人际关系中的作用, 并就民办高校大学生宿舍人际关系中的团体心理辅导方案进行探究。

## 关键词

民办高校; 大学生; 宿舍人际关系; 团体辅导方案

## 1 引言

2023年中国民办高校数量达到了789所, 民办普通、职业本专科在校生共有994.38万人。随着民办高校的快速发展以及在校数量的不断增多, 民办高校大学生宿舍人际关系受到了社会的广泛关注。大学生宿舍人际关系关乎着大学生的学习与身心健康, 因此帮助大学生构建和谐的宿舍人际关系至关重要。团体心理辅导可以促使学生具有健全的人格、良好的个性心理品质, 同时也能帮助大学生提高自身的人际交往技能, 更好地改善宿舍人际关系。因此针对民

【课题项目】民办高校大学生宿舍人际关系中的团体心理辅导方案探索(项目编号: XJXKT2310)。

【作者简介】白新涛(1977-), 女, 中国陕西西安人, 硕士, 助教, 从事大学生心理健康教育与咨询研究。

办高校大学生宿舍人际关系中的团体心理辅导方案的研究具有重要意义。

## 2 团体心理辅导在改善大学生宿舍人际关系中的作用

### 2.1 增进宿舍成员之间的了解

拉斯韦尔的沟通理论指出人与人之间采用语言或非语言的方式进行沟通, 其中语言与非语言的比重相同。大学生的宿舍交流与沟通同样包括语言沟通与非语言沟通, 表情、动作、眼神等都是重要的沟通方式。但多数大学生的宿舍沟通都停留在表面, 缺乏深入沟通, 这也是引发误会、矛盾的主要原因<sup>[1]</sup>。通过团体心理辅导可以帮助大学生提升沟通能力, 让宿舍成员之间能够进行良性、深入的沟通, 增进宿舍成员之间的了解, 避免产生误会或者发生矛盾。除此之外, 团体心理辅导还能为大学生之间创造更多交流与沟通的机

会，这也有助于增进大学生之间的了解。

## 2.2 帮助大学生完善自身

团体心理辅导不仅能够促进大学生人际交往能力的提升，同时也能帮助大学生形成健全的人格、良好的心理品质，帮助大学生完善自身。大学生正处于人生的关键时期，在其成长过程中会遇到诸多问题，这些问题不仅包括学习与就业问题，同时也涉及人际交往问题。团体心理辅导覆盖面广，涉及每一名大学生，可以帮助大学生认识到自身的不足，并在学习与成长中不断完善自我。通过团体心理辅导可以使大学生在与同学对比的过程中认识到他人的优点与长处，认识到自身存在的不足，这种对比能够对大学生起到有效的激励作用，促使大学生积极学习他人的优点，不断改善自身的不足，最终帮助大学生完善自身。

## 2.3 转变以自我为中心的观念

现代大学生多为独生子女，成长过程中受到广泛关注与多方呵护，久而久之便会产生以自我为中心的观念。受此影响，大学生会变得更加孤僻，凡事都以自我为中心，尤其在涉及自身利益时会更多地考虑自身，很少考虑他人或集体利益。与此同时，以自我为中心观念还会导致大学生在日常交流过程中不注重他人的感受，更加不会在交流与沟通过程中换位思考，甚至还会因为自己的行为或者语言对他人造成伤害<sup>[2]</sup>。个体大学生尚且如此，如果更多的大学生都是如此则更加容易产生矛盾。团体心理辅导可以引导大学生学会关注他人的感受，懂得尊重他人，并且能够促使大学生将自己的思维迁移到他人的视角之中，使大学生更多的考虑他人的感受与他人的需求，进而逐渐转变以自我为中心的观念。尊重是相互交流与沟通的基础，同时也是构建和谐宿舍关系的前提，一味以自我为中心，缺乏对他人的尊重必然会给宿舍关系带来不利影响。要想得到他人的尊重首先要学会尊重他人，团体心理辅导则可以使内部成员更加尊重彼此，同时也能让大学生得到他人的尊重，进而逐渐转变以自我为中心的观念。

# 3 民办高校大学生宿舍人际关系中的团体心理辅导方案

## 3.1 基于参与式的团体心理辅导方案

团体心理辅导应在满足大学生个体成长需求的基础上，改善宿舍成员之间的关系，增进其友谊。基于参与式的团体心理辅导，能够激发学生参与团体心理辅导的积极性和主动性，转变了以往学生被动接受辅导的局面，凸显了大学生的主体地位，同时也能充分发挥大学生的主体性作用，提升团体心理辅导的效果。基于参与式的团体心理辅导，能够为师生之间以及大学生之间营造良好的交流氛围，有助于增进彼此之间的关系。通常情况下，基于参与式的团体心理辅导主要涉及素质拓展与团体辅导两个层面，前者以大学生个体为切入点，后者则以大学生群体为切入点，能够使学生在参与

过程中相互交流、相互了解，并更多地站在他人的角度考虑问题，有助于构建积极、和谐、向上的宿舍关系。

素质拓展以大学生个体为切入点，是指按照特定的形式或方法，以促进大学生全面发展为导向，引导大学生的思想与行为，帮助大学生提升素质能力，包括人际交往能力，使其能够主动改善与其他宿舍成员之间的关系。如在素质拓展过程中开展“同舟共济”活动，在地上铺上一张报纸，并将其想象成为一艘小船，各组成员共同站在“小船上”、共同面对“风雨”，避免同伴“落水”。由于多名成员共同站在“小船上”，因此比较拥挤，需要成员之间相互合作、相互帮助才能避免同伴“落水”。在活动完成后组织成员之间分享活动感受，让大学生体验到集体的力量以及合作的重要性。由此可见，素质拓展能够促进大学生之间的交流与合作，增进大学生之间的沟通，同时也能促进大学生之间的感情互渗。素质拓展能够帮助大学生转变思想观念，认识到宿舍和睦的重要性<sup>[3]</sup>。

团体辅导以大学生群体为切入点，基于民办高校大学生宿舍人际关系的团体心理辅导应以宿舍为单位开展形式多样的辅导，通过大学生环境导入情景或话题，组织宿舍成员之间相互交流与沟通，加深彼此之间的了解，增进彼此之间的友谊。在团体心理辅导过程中，应结合大学生的身心特点，根据大学生的成长与发展规律，同时从宿舍氛围出发，制定针对性的团体心理辅导活动，同时还要鼓励和引导宿舍成员积极参与活动，这样才能充分发挥团体心理辅导活动的优势和作用，才能帮助大学生构建良好的宿舍关系。

## 3.2 基于体验式的团体心理辅导方案

宿舍成员之间的高效交流与深入沟通是构建和谐宿舍人际关系的前提和基础。大学生课后闲暇之余多数时间都待在宿舍，由于宿舍成员来自不同的地方，有着不同的生活背景以及成长经历，因此会在生活习惯、性格特点等方面存在一定的差异，因此在交流与沟通过程中难免会在一些小细节上有不同的看法和处理方式，再加之宿舍关系不和谐，宿舍成员之间缺乏深入、广泛的沟通，使得不良情绪得不到排解与疏散，进而影响其学习与生活，同时也会影响到其他宿舍成员的生活与学习。除此之外，对于大一新生而言，他们不仅来到了一个陌生的环境，而且还需要与“陌生人”同处在一个宿舍，短时间内难以适应这种状况，因此宿舍人际关系的困扰就会比高年级学生多一些。在宿舍成员之间交流的过程中，学生的感受会产生一定的差异，尤其是在主观认知不同的情况下甚至会形成情绪对立的现象。但这样的交流也能使宿舍成员认识到彼此之间在思想观念以及价值观念等方面的不同，团体心理辅导则可以利用此类认知，为大学生宿舍人际关系的调节建立一个载体，构建和谐的大学生宿舍人际关系。

基于体验式的团体心理辅导能够带给大学生更加真实的体验，再将这种体验与自身的思想认知相结合，促使学生

逐步转变观念,同时提升人际交往能力。基于体验式的团体心理辅导可以为学生创设真实的体验场景,促使宿舍成员之间深入沟通与交流,通过这种方式来加深彼此的了解,同时宿舍成员之间还可以通过团结合作来共同解决问题,在共同对抗困境与挫折过程中增进友谊,并认识到和谐的宿舍人际关系的重要性<sup>[4]</sup>。例如,可以在团体心理辅导过程中开展“心灵援助”活动,活动过程中让宿舍成员将自己所面临的困扰写下来,然后再让宿舍成员随机抽取写下困扰的纸条,并就纸条上舍友面临的困扰提出解决措施。组长可以就其中的典型问题提出解决方案,之后让宿舍成员进一步丰富和完善解决方案,最终找到解决宿舍问题或者化解宿舍矛盾的最佳方法。通过这种方式不仅能够促使大学生积极思考解决宿舍问题的方式方法,而且可以使宿舍成员之间相互学习、相互交流,既能加深彼此的了解,也能提高自身解决宿舍问题的能力。

### 3.3 基于咨询式的团体心理辅导方案

大学生宿舍人际关系问题形式多样,但大学生宿舍人际关系问题产生的原因则多数都与宿舍成员之间的交流有关,因此要想解决大学生宿舍人际关系问题,应更多的从大学生之间的交流入手。基于咨询式的团体心理辅导为大学生创造了解决困惑的平台,同时也能帮助大学生提高人际交往能力,提升其交流与沟通的水平。基于咨询式的团体心理辅导主要针对学生的内向心理进行辅导,使其能够以豁达的心态去面对宿舍生活。

纵观大学生宿舍人际关系问题,多数都与学生的性格有关,而且性格外向的学生出现宿舍人际关系问题的几率相对较低,而性格内向的学生由于不善于表达以及不愿意与他人沟通,因此更容易出现误会或者引发矛盾,进而产生宿舍人际关系问题,使其更加自我封闭,增加了宿舍人际关系割裂的概率。开展基于咨询式的团体心理辅导,应充分考虑性格内向学生在宿舍人际交往过程中有可能产生的挫败问题,并立足于问题所衍生出的人际危机,加强对学生的心理疏导,帮助其顺利摆脱人际危机与心理困境。例如针对性格内向的大学生,在团体心理辅导过程中一方面应向其提供心理咨询服务,另一方面可以针对此类学生开展相应的团体心理辅导活动。如“优点轰炸”活动,宿舍成员轮流担任中心人

物,其他宿舍成员对中心人物的优点进行称赞,但不能是毫无根据地吹捧,而是要态度真诚地说出中心人物的优点,之后再由中心人物说出哪些优点是自己以前就不知道的,哪些优点是自己以往未曾意识到的。活动过程中宿舍成员轮流担任中心人物,均会被戴一次“高帽”,同时组长负责在卡片上记录各中心人物的优点,并作为礼物送给宿舍成员。通过这样的活动可以让学生认识到自己的优点,同时也善于发现和欣赏他人的优点。在赞扬与被赞扬的过程中能够促使大学生主动开口并接受他人的赞扬,既有助于转变其内向的性格,也有助于加深彼此的了解,同时还有助于构建和谐的宿舍人际关系。

除此之外,大学生正处于青春懵懂期,容易出现暗恋、单恋、网恋的现象,甚至还会出现多角恋的情况,这些现象容易导致大学生产生以自我满足为意识的发展误区,使其性格变得更加尖锐,同时也会影响到大学生宿舍人际关系。针对这种情况,在团体心理辅导过程中应建立恋爱咨询平台,引导大学生树立正确的恋爱观念,帮助其懂得如何鉴别真正的爱情,并学会调整自我的心理与情绪,以免影响大学生的宿舍人际关系。

## 4 结语

团体心理辅导对于构建和谐的宿舍人际关系具有重要意义,现代社会背景下,民办高校大学生宿舍人际关系愈发复杂,团体心理辅导的重要性也愈发突出。应结合大学生的特点与发展需求,从大学生宿舍人际关系问题出发不断调整和优化团体心理辅导方案,保障团体心理辅导效果,帮助大学生提升人际交往能力,助力大学生身心健康发展。

### 参考文献

- [1] 徐婷.辩证行为疗法团体心理辅导对大学生宿舍人际关系、情绪调节及睡眠质量的影响[J].心理月刊,2022,17(18):26-28.
- [2] 李洋洋.萨提亚团体心理干预对公安院校大学生宿舍人际关系的提升作用[J].中国健康心理学杂志,2020,28(12):1867-1872.
- [3] 陈炜.合理情绪疗法改善大学生宿舍人际关系团体辅导方案设计[J].科技视界,2020(20):81-83.
- [4] 刘开源.团体心理辅导改善大学生宿舍人际关系的研究[J].江西广播电视大学学报,2019,21(4):74-77.