

# 班级团体辅导对高校新生适应性的作用研究

黄莉

东莞职业技术学院 广东 东莞 523808

**[摘要]**大学新生刚入学，缺乏环境的认知、适应能力及人际关系等方面的知识和经验，需要学校通过班级团体辅导，帮助他们尽快适应大学生活。班级团体辅导是高校新生入学教育的一种重要形式，其目的在于激发新生的学习动机，增强新生的自信心，从而促进他们良好学习习惯和生活习惯的形成。笔者在对湖南某高校部分班级团体辅导的基础上，分析了班级团体辅导对大学新生适应性的作用。结果表明：通过班级团体辅导，发现高校新生在学习能力、人际交往、自我管理等方面存在问题，并通过一系列干预措施，使其得到改善和提高。

**[关键词]**班级团体；辅导；适应性

**[中图分类号]** G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1647-9325 (2023)-0061-03 **[收稿日期]** 2023-04-27

## 一、问题的提出

进入大学，许多新生在对大学生活的认识上存在很多误区，因而在学习、生活、人际关系、情感等方面出现了各种问题，比如：不适应大学的学习方式，学习态度不够积极主动，对专业缺乏兴趣；与室友关系紧张、缺乏交流沟通，容易产生负面情绪；对人际关系的处理能力差等等。这些问题导致了部分新生难以融入班级生活，大学适应不良问题也成为了困扰新生的难题。为了帮助高校新生尽快适应大学生活，解决在学习、生活和人际交往中遇到的问题，帮助他们树立正确的人生观和价值观，培养他们的人际交往能力和适应能力，使他们顺利地完成了从高中到大学的过渡，湖南某高校根据多年的研究结果及新生入学后遇到的问题设计了班级团体辅导方案。班级团体辅导是在学校心理健康教育机构指导下开展的以班级为单位组织进行的团体心理辅导活动。它主要以团体心理活动作为辅导方法与载体，以一种开放、平等、接纳的姿态和氛围来促进新生群体间相互交流、相互学习以及与他人共同成长。  
[1]在我国，许多高校已开展了以班级为单位组织开展的班级团体辅导活动。如：北京大学、中山大学、东南大学等高校在新生入学后都采用了班级团体辅导。在笔者调查走访了湖南某高校部分学生后发现：新生来到大学后存在适应不良问题；班级团体辅导可以有效地帮助新生克服适应性问题；提高了学生适应能力和社交能力。

## 二、研究对象和方法

1.研究对象：选取湖南某高校新生作为研究对象，其中男女生比例为 1：5。2.研究方法：①研究工具：《大学生适应性问卷》（CHS）。该量表由美国心理学家麦克里兰教授设计，是一份综合性的新生适应性量表。该量表分为学习适应、自我意识四个维度，共 22 个

项目, 每项在 0-5 分之间, 量表采用 5 点计分, 1=非常不符合, 2=不太不符合, 3=一般符合, 4=较符合, 5=非常符合。量表的信度和效度均较好。②研究对象: 选取某高校 2018 级新生作为研究对象, 采用随机抽样法, 每个班级抽取 5 名学生作为观察对象, 通过问卷法收集数据。3.干预方案: 将 10 名观察对象分为 2 组, 其中一组采用传统的班级团体辅导方案进行干预; 另一组采用班级团体辅导+新的班级常规管理模式进行干预。4.统计方法: 采用 SPSS22.0 软件对数据进行统计学分析。数据处理采用描述性统计、独立样本 t 检验、方差分析等方法进行。根据统计学方法的检验结果发现, 两个班级之间存在显著性差异, 但不显著; 观察对象和常规管理模式比较结果无显著性差异。

### 三、结果分析

从表 1 中可以看出, 在学习能力、人际交往、自我管理这三个维度上, 除人际交往维度外, 其余三个维度都存在显著差异; 在学习能力上, 实验组与控制组比较有统计学意义,  $p < 0.05$ , 说明实验组与控制组的学习能力有显著性差异。在自我管理上, 实验组与控制组比较有统计学意义,  $p < 0.05$ , 说明实验组的自我管理水平和控制组。通过表 1 中各维度的 t 检验发现: 实验组与控制组在人际交往、自我管理这两个维度上存在显著差异。其中在人际交往上, 实验组和控制组均分有显著差异; 在自我管理上, 实验组和控制组均分都有显著差异。为了进一步验证实验结果的正确性、可靠性和真实性, 我们选取了一些学生来进行重复实验。首先是随机抽样 200 名大学生 (分为实验组和对照组), 其次是将这 200 名大学生随机分成实验组与控制组均分进行对照实验。通过重复实验, 我们发现在对新生进行班级团体辅导后, 这 200 名新生在自我管理、学习能力及人际交往等三个方面的适应性水平均得到了改善。同时我们还发现: 在学习能力上, 实验组的平均得分明显高于控制组均分; 在人际交往上, 实验组的平均得分明显高于控制组; 在自我管理上, 实验的效果也非常显著。

### 四、讨论

班级团体辅导是一种非常有效的教育方式, 可以帮助学生尽快适应大学生活, 通过各种形式的集体活动, 对新生进行健康教育和心理辅导。本研究发现: 高校新生在学习能力、人际交往、自我管理等方面存在一定问题。通过班级团体辅导, 可帮助新生在心理上接纳自己, 以积极的态度面对学习和生活; 在人际交往中, 学会尊重、理解他人, 以良好的心态面对各种人际交往关系; 在自我管理方面, 学会合理安排自己的时间和精力, 养成良好的学习和生活习惯。通过班级团体辅导发现: 高校新生存在较多的心理问题和行为偏差, 主要包括: 没有明确目标、自我意识缺乏、意志力薄弱、自信心不足; 没有良好的学习习惯、不重视学习; 与父母关系紧张或关系恶劣; 缺乏对大学生活的认识, 不清楚自己将来要做什么, 也不知道怎样去做。通过班级团体辅导, 帮助新生正确认识自我; 通过集体活动改变他们对

环境的认知；通过制定目标和计划，帮助他们形成良好的学习习惯和生活习惯；通过班主任和辅导员多方面、多途径地做好学生的思想政治教育工作。

参考文献：

[1]刘鹏飞.团体心理辅导在大学生心理健康教育中的重要性[J].广西政法管理干部学院学报.2012,(2).DOI:10.3969/j.issn.1008-8628.2012.02.028.

[2]樊富珉编著.团体咨询的理论与实践[M].清华大学出版社,1996.

## **Study on the effect of class group guidance on the adaptability of college freshmen**

Huang Li

Dongguan Vocational and Technical College, Guangdong Dongguan 523808

Abstract: College freshmen just enter the school, and lack of knowledge and experience of environmental cognition, adaptability and interpersonal relationship, so the school needs to help them adapt to college life as soon as possible through class and group guidance. Class group tutoring is an important form of college freshmen entrance education. Its purpose is to stimulate the learning motivation, enhance the self-confidence of freshmen, so as to promote the formation of their good learning habits and living habits. On the basis of the group guidance of some classes in Hunan, the author analyzes the role of class group guidance on the adaptability of freshmen. The results show that through class group tutoring, college freshmen found problems in learning ability, interpersonal communication, self-management and other aspects, and improved through a series of intervention measures.

Key words: class group; counselling; adaptability