

团体辅导对小学生人际关系促进的应用

夏徐书

海安市城南实验小学，江苏南通

摘要：良好的人际关系对学生的心理发展、社会适应能力以及未来的人生发展都有着至关重要的影响。然而，目前不少小学生普遍存在人际交往能力欠缺、人际冲突频繁等问题。针对这一现状，团体辅导作为一种有效的心理健康干预措施，在促进小学生人际关系融洽方面发挥着积极作用。本文将从小学生人际关系现状分析、团体辅导对小学生人际关系的作用，系统探讨团体辅导在促进小学生人际关系方面的应用策略，以期对相关实践工作提供理论支持和实践指导。

关键词：小学生；人际关系；团体辅导；促进应用

The Application of Group Counseling on the Promotion of Interpersonal Relationship of Primary School Students

Xushu Xia

Hai'an City South Experimental Primary School, Nantong, Jiangsu

Abstract: Good interpersonal relationship has a crucial impact on students' psychological development, social adaptability and future life development. However, at present, many primary school students have problems such as lack of interpersonal skills and frequent interpersonal conflicts. In view of this situation, group counseling, as an effective mental health intervention, plays an active role in promoting the interpersonal harmony of primary school students. This paper will analyze the current situation of primary school students' interpersonal relationship and the effect of group counseling on primary school students' interpersonal relationship, and systematically explore the application strategies of group counseling in promoting primary school students' interpersonal relationship, in order to provide theoretical support and practical guidance for relevant practical work.

Keywords: Primary School Students; Interpersonal Relationships; Group Counseling; Promote Application

1 引言

良好的人际关系是个人的身心健康和适应社会的基础，对于促进个人全面发展至关重要。作为人格形成的关键期，小学阶段的学生正处于社会交往能力快速发展的关键时期，学会如何与他人友好相处、和谐互动，对他们今后的学习、生活以及未来的发展都有着深远影响[1]。然而，现实中不少小学生存在人际交往障碍、社交焦虑、人际冲突等

问题，严重影响了他们的身心健康和学业发展。因此，如何促进小学生良好人际关系的形成，成为摆在教育工作者面前的一大难题。团体辅导作为一种有效的心理健康干预措施，在增进小学生人际和谐关系方面发挥着重要作用。小学心理健康教师要充分发挥团体辅导的作用，设计有效活动，帮助学生更好的认识自我，结交朋友，收获友谊。

2 小学生人际关系现状分析

当前,我国不少小学生普遍存在人际交往能力欠缺、人际冲突频发等问题。一方面,有些小学生缺乏良好的社交技能,不善于表达自己的想法和情感,难以主动与他人沟通交流,在人际互动中显得拘谨和被动。另一方面,部分小学生因个性特点、学习成绩、家庭环境等因素的影响,容易出现自卑、孤僻、攻击性等负面行为,造成同伴排斥甚至欺负,导致人际冲突不断升级。此外,网络游戏的过度使用也使一些小学生沉浸其中,远离现实生活,不愿意与他人交往,从而影响了人际关系的良性发展。造成上述问题的原因复杂多样,既有小学生自身心理特点和行为习惯的问题,也与家庭教养方式、学校管理措施以及社会环境等诸多因素相关。要从根本上改善小学生人际关系现状,单纯依赖家庭或学校的教育已经远远不够,需要采取综合干预措施。团体辅导作为一种行之有效的心理健康教育手段,在增进小学生人际和谐关系方面具有独特优势[2]。

3 团体辅导对小学生人际关系的作用

团体辅导是指由专业的心理咨询师或辅导员主导,邀请有共同需求或问题的人员组成一个相对固定的小组,通过系统的心理辅导活动,帮助成员认识自我,改善人际交往,增强人际交往技能的一种心理健康干预方法。相较于个别辅导,团体辅导具有以下几个显著优势。首先,在团体辅导过程中,成员可以感受到来自同伴的理解和支持,从而更愿意敞开心扉,主动分享自己的想法和困惑,帮助他人解决问题,这有利于建立良好的人际互动关系。其次,团体辅导为成员提供了观察、交流、学习的机会,使他们有机会接触到不同的个性特点和行为方式,从而增进对他人的了解,扩展社交视野,提高人际交往能力。此外,通过团体活动,成员可以更清晰地认识到自己的长处和局限,同时也能察觉到自己的行为方式对他人的影响,从而主动调整自己的行为,改善与他人的关系。另外,团体辅导强调成员之间的相互合作,要求他们共同完成某些任务,这有助于培养成员的合作精神,增强团队意识,促进人际和谐。最后,团体辅导由专业的心理咨询师或辅导员主导,他们可根据成员的实际需求设计合理的辅导活动,并给予专业的指导和反馈,这对于帮助成员解决人际交往问题具有重要意义。综上所述,团体辅导作为一种有效的心理健康干预手段,在增进小学生良好人际关系方面具有独特的优势[3]。通过团体辅导,小学生不仅能够得到来自

同伴的情感支持和行为示范,还能学会更好地管理自己的情绪,提高人际交往技能,从而促进人际和谐,为其健康成长奠定良好基础。

4 团体辅导促进小学生人际关系的应用策略

(一)明确团体辅导目标,制定周密辅导计划

团体式辅导是一种有效的心理干预方式,通过心理测量、问卷调查、行为观察等手段,将具有相似心理需求的学生聚集在一起,开展针对性的团体活动。实施该辅导形式需要经过学生招募、筛选等前期准备工作,并根据总体目标和阶段目标制定周密的辅导计划。在实施过程中,教师要密切关注团体成员的反馈和变化。只有这样,团体式辅导才能发挥应有作用,帮助学生改善心理状态。

现阶段很多小学生面临着心理压力问题,有的学生心理压力来自于学习,有的学生心理压力来自于家庭,还有的学生心理压力来自于人际交往。教师通过开展学生学习焦虑问卷调查,发现有相当一部分学生遭受着人际交往压力过大的困扰。为此,教师可以开展“你好,压力”团体辅导活动,以帮助这些学生提高抗压能力,增强人际沟通技巧,建立积极的人际关系[4]。本次团体辅导活动分4次进行,每次主题和内容围绕“培养团体成员抗压能力及促进人际交往”这一总体目标而设计。团体活动第一次主题:了解压力、释放压力。第一次团体活动的主要目标是帮助学生了解什么是压力,认识压力的表现形式和危害,并学会通过适当的方式来有效应对和释放压力。活动一:开门见山——了解压力。环节一:自我介绍:让每位成员简单介绍自己,说出自己最近遇到的一个让自己感到压力的事情。环节二:什么是压力:引导学生讨论什么是压力,并总结出压力的定义。同时列举一些常见的压力源,如学习、人际交往、家庭等。环节三:压力的表现:请学生分享自己曾经经历过的压力情境,并描述当时的身心感受,引导他们认识到压力的生理、心理和行为表现。活动二:轻松一刻——释放压力。环节一:压力放松练习:带领学生进行深呼吸放松、肌肉放松等压力管理技巧的练习,帮助他们学会自我调节。环节二:创意发泄:提供各种创造性活动,如绘画、涂鸦、手工制作等,让学生通过动手操作的方式宣泄内心压力,达到轻松愉悦的效果。环节三:游戏互动:设计一些有趣好玩的团队游戏,让学生在游戏中放松心情,增进彼此的交流。团体活

动第二次主题：提高自我调节能力。第二次团体活动的重点是帮助学生提高自我调节能力。活动：自我调节——管理压力。环节一：压力应对策略：介绍一些有效管理压力的方法，如时间管理、情绪调节、社交互动等，鼓励学生尝试运用。环节二：制定压力管理计划：引导学生结合自身情况，制定一份切实可行的个人压力管理计划。环节三：相互支持：组织小组讨论，让学生互相分享压力管理经验，并给予彼此建议和鼓励。团体活动第三次主题：增强人际沟通技巧。第三次团体活动的重点是帮助学生提升人际沟通技巧，增强与他人的良好互动，从而更好地应对人际压力。活动一：沟通无障碍——倾听与表达。环节一：同理心练习：分组进行角色互换，让学生体验不同立场下的感受，培养同理心。环节二：有效倾听：讲解积极倾听的技巧，如集中注意力、避免打断、眼神交流等，并组织学生进行练习。环节三：恰当表达：引导学生学会使用“我”语句表达自己的想法和感受。团体活动第四次主题：建立积极的人际关系。第四次团体活动的重点是帮助学生建立积极向上的人际关系，增强他们的人际交往意识和能力，最终达到培养团体成员抗压能力的目标。活动一：团结友爱——增进友谊。环节一：互相了解：通过团队合作游戏，让成员进一步了解彼此的性格、爱好、特点等。环节二：亲密互动：开展一些有利于增进友谊的活动，如制作手工礼物、分享生活故事等。通过为期4次的“你好，压力”团体辅导活动，学生不仅学会了管理压力的方法，也增强了抗压能力，提升了人际交往意识和技能，为今后的成长发展奠定了基础。

（二）团辅融入游戏元素，营造热烈学习氛围

在团体辅导过程中，教师扮演引导者和支持者的角色。教师需要创设安全、轻松的团辅氛围，鼓励学生积极参与、畅所欲言，积极引导讨论焦点，帮助学生认识问题、寻找解决之道。为了让团体辅导更生动有趣，教师可以尝试将游戏元素融入其中。游戏不仅能调动学生的积极性和主动性，更能营造轻松愉悦的学习氛围，促进心理健康教育的有效开展。

教师设计“人名速猜”团辅游戏活动，教学目标是促进初次相识的同学培养熟悉感。教师将2块足够长宽的不透明挡板纵向立于教室中央，形似双开门，适当重叠交错，便于开合，挡板交错处各放置1张凳子。教师将全班随机分为两个小组，两组同学分别坐在挡板两侧。教师宣布第一轮规则：（1）

每回合各组派1名选手坐在中间凳子上，面向挡板。

（2）其余同学坐在本组区域，不得起立，更不可窥探。（3）准备就绪后，师生同声呼喊“芝麻开门，我们必胜”。两名助手即刻拉开挡板。（4）开门后，两选手须迅速、响亮、清晰地喊出对方姓名。（5）未能及时、正确喊出的，被“俘虏”至对方阵营。（6）直至每位同学均上台为止。学生按要求活动，活动结束后，小组长点算各组人数，各自返回。教师宣布第二轮规则：（1）每回合，仅一组派出选手被猜。

（2）另一组派出1人，描述被猜同学特征。（3）其余同学安坐原位，严禁起立与窥探。（4）描述时，不可透露姓名、绰号、宿舍及班内职务。（5）被猜组成员可在限定次数内猜测，每人仅一次，合计不超过三次。（6）描述者若无法被猜中，即“俘虏”至对方队；被猜中则相反。（7）直至各位同学均上台。本次的活动充满乐趣，气氛轻松活跃，学生积极参与，热情高涨。活动过程中，各小组长需协调安排学生依次上台应战。第一阶段活动中，“俘虏”对象的确定，以两名选手的判断为准。如双方存在争议，教师若有把握可以裁决；若无法判断，可吸纳其他同学的意见。若仍无法达成一致，则可判定平局，双方重新上台。在第二阶段活动中，关于特征描述的禁止项目，可根据班级人数、男女比例、熟悉程度等实际情况进行适当调整。比如可增加禁止描述性别相关特征、班级座位位置、家庭住址等内容。活动结束后，教师引导学生进行交流分享，如每轮竞猜比赛结束时，各组人数不同，哪一组输了哪一组赢了？为什么？在每一轮活动中，有的人很容易被别人猜中，有人则很难，原因有哪些？在每一轮活动中，有的人很轻易猜中他人，有的人则很难，原因有哪些？在活动中，轻松猜中他人的，和被他人轻易猜中的，到底谁输谁赢呢？总的来说，本次的团体辅导在游戏元素的加持下极大的调动了学生的积极性与主动性，通过本次的猜人名活动，学生对彼此有了更深一步的了解。讨论环节也有效锻炼了学生的语言表达与沟通能力，为学生之后的人际交往奠定了坚实的基础。

（三）个性名片创意活动，增进学生相互理解

现实中不少小学生存在人际交往障碍，表现为孤独、害羞、缺乏同伴互动等问题，这不仅影响学习，也可能影响后续的社交能力。为了帮助学生改善人际关系，心理健康教师有必要开展促进人际交往的团体辅导课，以促进学生相互了解，增进学生之间的交流与沟通。教师设计“个性名片”创意活动，不仅可以使

学生学会用创意的方式表达自我,更能培养学生主动关注和倾听他人的能力,培养了学生的同理心,为改善校园人际关系注入新鲜活力[5]。

本次“个性名片”创意活动旨在帮助学生探索自我,发现内心。通过制作个性名片,学生不仅能够更好地了解自身,也能欣赏他人,结识志同道合的朋友。此外,活动还能培养学生的创新思维,提高自我表达能力。本次活动中,每位学生将获得1张32开彩纸和1支笔。活动流程如下:首先,教师向学生说明个性名片制作的具体要求,包括基本信息、外貌特征、兴趣爱好、性格品质等内容。教师要重点解释以下几点:大多数项目都包含正反两方面;性格品质是最需详细描绘的,如自信、细致、耐心、勤奋、友善、热情、乐观、勇敢等;各学科学习能力亦为能力素质之一;理想志向可为近期或更远期目标。学生独立完成名片设计,不得互相参考。接下来,学生按小组圈坐,相互分享各自的个性名片。教师将巡视指导,解答学生疑问。进入下一阶段,教师将收集所有名片,并在前台随机抽取展示。其他小组则需认真倾听,并猜测名片主人。猜测结果以书面形式呈交,避免课堂秩序混乱。猜中者获得积分,被猜中者也将获得相应分数。最后,学生代表将把全班同学的个性名片张贴于教室外墙,供大家欣赏交流一周左右。总的来说,本次活动融合了自我认知、交流互动、创新表达等多个维度,有助于学生更好的认识自我,了解他人,结交更多朋友,建立良好的人际关系。

5 结语

团体辅导作为一种行之有效的心理健康教育

手段,在增进小学生人际和谐关系方面发挥着积极作用。它不仅能帮助学生增强自我认知、提高交往技能、管理情绪,还能培养他们的团队合作意识,最终促进小学生良好人际关系的建立和发展。小学心理健康教师在团体辅导中承担着重要职责,需要具备专业的心理咨询知识和技能,深入了解学生需求,有效组织和引导团体辅导活动,并运用多元方式评估效果,为持续优化工作提供依据。只有不断加强小学心理健康教师的专业培养,才能更好地给予学生专业辅导,帮助学生身心健康发展。相信通过学校心理健康教育的持续开展,学生的心理素质必将得到全面提升,为未来的成长打下坚实的基础。

参考文献

- [1] 张海英. 班级团体心理辅导对小学生人际关系的影响研究[J]. 电脑爱好者(校园版), 2021(16): 327-328.
- [2] 张慧英, 张兰兰, 宫火良. 焦点解决团体辅导在小学生人际关系干预中的应用[J]. 科教导刊, 2019(7): 158-160.
- [3] 朱旭良. 促进小学生建立良好人际关系的团体辅导研究——以杭州师范大学附属丁兰实验学校为例[J]. 教育测量与评价(理论版), 2009(2): 33-36.
- [4] 朱蕾晔. 团体辅导对改善小学生心理韧性和自我接纳水平的实证研究[J]. 黑河学院学报, 2019, 10(4): 39-41.
- [5] 邱青华, 李茜. 微笑是最美的语言——小学生建立良好人际关系团体辅导[J]. 中小学心理健康教育, 2022(7): 36-38.

Copyright © 2025 by author(s) and Global Science Publishing Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access