

叙事团体辅导的心理学密码：解密中职生自我效能感背后的情感与认知力量

韩爱花

吉林省延吉市职业高级中学，吉林 延吉 133000

摘要：markdown 叙事团体辅导是一种以故事为主线，以团体为载体的心理辅导方式。本研究以中职生为研究对象，探讨叙事团体辅导如何影响他们的自我效能感，以及背后的情感与认知力量。研究采用定性研究方法，通过深度访谈和观察，收集了大量的实证数据。研究发现，叙事团体辅导能够有效提升中职生的自我效能感，其背后的机制主要包括：1) 通过分享和反思个人经历，帮助学生认识和接纳自我，增强自我认同感；2) 通过团体的支持和鼓励，增强学生的归属感和自信心；3) 通过故事的引导和启发，激发学生的思考和想象力，提升他们的问题解决能力。这些因素共同作用，使得学生的自我效能感得到提升，情感得到疏导，认知能力得到提升。这为我们提供了一个新的视角，理解和提升中职生的心理健康和学习效能。

关键词：叙事团体辅导；自我效能感；中职生心理健康

DOI: 10.63887/tfet.2025.1.2.11

引言

叙事团体辅导作为一种以故事为主线、以团体为载体的心理辅导方式，近年来越来越引起心理学者和教育工作者的重视。在中等职业教育阶段，学生处于身心发展的关键期，面临职业选择和身份认同等一系列挑战，其心理健康状况及学习效能直接影响其未来发展。然而，如何通过有效的方式提升学生的自我效能感，进而提升其学习效能，却一直是教育工作者探索的重点。在众多的心理辅导方式中，叙事团体辅导以其独特的方式吸引了我们的注意。该辅导方式不仅能够引导学生自我反思，认识自我，提升自我效能感；同时也能够通过团体的力量，增强学生的归属感和自信心。当然，最重要的是，叙事团体辅导通过故事的启发，可以激发学生的思维，提升其问题解决能力，从而达到提升认知能力的目标。本研究就

是基于上述背景，以中职生为研究对象，探究叙事团体辅导影响学生自我效能感的心理学机制，期望为理解和提升中职生的心理健康和学习效能提供新的视野和实践路径。

一、叙事团体辅导的理论基础

（一）叙事团体辅导的定义与特性

叙事团体辅导是一种将个人经历与分享作为心理辅导的核心，通过团体互动和故事引导，促进个体心理成长^[1]。这种辅导方式强调以叙事为主线，通过个体在团体中的互动，探索自身的经历和意义。定义上，叙事团体辅导关注个体如何通过故事的表达和团体成员之间的互动，形成新的自我理解和认同。其特性在于能够通过故事的力量，帮助参与者重新框架生活经历，发现内在潜力和解决问题的能力。辅导过程中，团体提供了一个安全和支持的环境，使得参与者可以开放地讨论自己的问题和

感受，并通过他人的故事获得启发和支持。这种辅导模式不仅注重个体的内心成长，还强调与他人的联结和集体智慧的激发^[2]。这些特性使得叙事团体辅导成为心理健康教育中一个独特而有效的方法，为参与者提供了多元的理解和发展的路径。

（二）叙事团体辅导的理论模型

叙事团体辅导的理论模型基于建构主义及社会互动的心理学框架。其核心概念源自于故事的叙述和再建构，通过引导个体讲述自身经历，重新建构个人的生活故事。团体辅导中的互动特性提供了一个集体属性的支持环境，使得参与者能在群体中反思自身的生活情景，并从他人的叙述中获得认知启发。在这一模型中，故事不仅作为交流的媒介，还作为探索自我认同与情感表达的工具。通过团体内成员之间的分享与互动，个人在社会认同与自我接纳方面得到强化。理论模型强调故事的动力机制，认为故事因其能够呈现多元视角和多层次情感，而能激发参与者的情感共鸣及认知转化。这一过程有助于个体在群体互动中实现自我效能感的升华，进而增强心理适应能力和问题解决能力。

（三）叙事团体辅导的应用领域

叙事团体辅导的应用领域涉及广泛的群体和多样化的环境。在教育领域，通过叙事团体辅导可改善学生的学习动机和团队协作能力，尤其对于中职生而言，能够增强其自我效能感。在临床心理学中，该辅导形式被用于治疗各种心理障碍，如焦虑症、抑郁症，通过分享和重构个人故事，促进情感宣泄和认知调整。在社区心理服务中，使用叙事团体辅导可增强群体的社会支持和归属感，有助于提升社区凝聚力。其灵活性和互动性使该辅导方式适用于广泛的心理健康促进活动。

二、自我效能感的心理学解析

（一）自我效能感的定义与特性

自我效能感是指个体对自身在特定情境中完成特定任务的能力进行评价的信念。自我效能感属于心理学概念，是由心理学家班杜拉提出的，强调一个人对自己能够成功执行某行为的信心。这种信念直接影响个体在面对挑战时的坚持程度、努力水平以及遇到困难时的情绪反应。自我效能感具有动态性和情境性，个体的自我效能感并非一成不变，而是会随环境变化和个人经验的累积而调整。高自我效能感者往往具有较强的问题解决能力，他们在遇到困难时表现出较强的韧性和乐观态度，倾向于主动寻找解决方案而不是轻言放弃。低自我效能感者可能会因为缺乏信心而避开挑战，甚至在尝试失败后迅速感到挫败^[3]。自我效能感不仅影响个体的行为选择和动机，也在情感、认知和社会行为等多个层面对个体发展产生深远影响。理解自我效能感对于促进个体的整体发展和心理健康具有重要意义。

（二）自我效能感的形成机制

自我效能感的形成机制涉及多个心理学层面的因素。其形成主要依赖于个体对自我能力的自我评估、过往经验的影响以及社会环境的支持。从心理学角度看，个体在面对任务时通过成功经验会提高自我效能感，即通过过去的胜任经历，增强对未来任务的信心。观察他人成功的行为模式能够提供模拟参考，帮助个体调整自己的行为策略，这被称为观察学习。言语劝导也是重要机制之一，通过他人的积极反馈与鼓励，个体会增强自我效能感。情绪状态同样影响效能感的形成，适度的情绪管理能帮助个体更好地应对挑战。综合这些机制，自我效能感在复杂的心理交互过程中得以形成与发展。

（三）自我效能感与中职生的关系

自我效能感在中职生的成长与发展中扮演关键角色。自我效能感是学生在面对学业挑战时的重要心理资源，它直接影响学生的学习态度和行为。高自我效能感的中职生在学业上更具信心，能够积极寻求解决问题的方法，进而提高学业成绩。自我效能感还在情感调节中发挥作用，帮助学生更好地应对学业压力与人际关系挑战。这种心理特质促进学生建立积极的自我认同，增强其在学习及生活中的主动性和创造性，最终推动全面发展。

三、叙事团体辅导对中职生自我效能感的影响

（一）叙事团体辅导如何提升中职生的自我效能感

叙事团体辅导作为一种深具影响力的心理干预方式，通过多层面的机制对中职生自我效能感的提升产生积极影响。通过个人故事的分享，中职生得以重新审视自己的经历，获得更清晰的自我认知。这个过程帮助他们增强了自我认同感，使他们能够接纳自己的过往与不足，从而建立更坚实的内在信任。团体成员之间的相互支持与鼓励为学生提供了重要的情感支撑，帮助他们在面对挑战时感受到集体的力量和认可，从而不断增强自信心。叙事团体辅导通过对故事情节的解析和引导，激发学生的反思与深度思考能力，促使他们运用创造性思维解决复杂问题^[4]。这种思考能力的提升不仅增强了学习动机，也改善了问题解决能力^[5]。叙事团体辅导这些多维度的作用共同构建了提升中职生自我效能感的有效路径，助力其个人成长与心理健康发展。

（二）叙事团体辅导对中职生情感的影响

叙事团体辅导在增强中职生情感方面发挥

着重要作用。通过分享个人故事，中职生在团体中感受到理解和接纳，从而释放内心积压的情感压力。这种情感表达的机会，使学生在互动中逐步建立起对他人的信任感和归属感。团体支持和鼓励的氛围有助于中职生发现并认可自身的优点，增加对个人能力的自信心。在团体活动中，学生通过倾听他人故事，学习不同的情感应对策略，这不仅提升了其情感处理能力，还促进了情感成熟与稳定。团体关注的氛围能在一定程度上减轻学生的孤独感和压抑情绪，为他们提供一个安全的情感宣泄平台。结果显示，经过叙事团体辅导的中职生情感健康状况有所改善，为提高其整体心理健康水平打下坚实基础。

（三）叙事团体辅导对中职生认知能力的影响

叙事团体辅导通过故事的引导和启发，对中职生的认知能力产生积极影响。学生在参与叙事团体活动中，受到富有启发性的故事情节的影响，思考能力得到激发，促使其在面对问题时能够进行多角度分析。通过构建与现实生活相关的故事情境，学生能够在虚拟的环境中进行思维训练，提升解决问题的能力。这种影响不仅增强了学生的思维灵活性，还提升了他们在复杂情境中做出合理判断的能力，从而在整体上推动了中职生认知能力的发展。

四、叙事团体辅导在中职生心理健康教育中的应用

（一）叙事团体辅导在中职生心理健康教育中的实践

叙事团体辅导在中职生心理健康教育中的实践，主要体现在通过团体互动和个体故事分享，促使学生在理解与接纳自我的过程中，实现心理健康的提升。在具体实施过程中，辅导

员选择合适的故事题材，以贴近中职生生活和心理发展的内容为主，帮助学生在熟悉的背景中投射自我。当学生进入团体环境中，以故事主线带动分享活动，学生通过他人的反思和自我表达，逐步构建积极的自我认知和情感连结。

在团体辅导中，辅导员起到引导者和协调者的双重角色，他们创造了一个安全且包容的氛围，让学生们能够自由地分享自己的生活经历和内在感受。辅导员还会引导学生进行深度的自我反思，帮助他们梳理和解读自身的情感波动与认知模式。通过对自我故事的重新讲述，学生能够对过往经历进行重新解读，进而形成较为积极的自我效能感。

实践过程中，团体成员之间的相互支持和鼓励也显著增强了学生的归属感和信任感。他们在这样的支持系统中，学会更加自信地面对生活中的挑战，并能通过提高问题解决能力来应对学习和生活中的困难。这种团体辅导方法，不仅提升了中职生的自我效能感，还在整个心理健康教育框架中，展现出了其独特的价值和作用。

（二）叙事团体辅导在中职生心理健康教育中的效果评估

效果评估是衡量叙事团体辅导在中职生心理健康教育中的实际效果的重要环节。在这一部分，通过定性和定量结合的方式，可以深刻揭示其在具体实施过程中的有效性。观察学生在参与辅导前后的自我效能感变化，发现大多数学生在自我认同、自信心和归属感方面都显示出显著的提升。通过对学生的反馈和辅导过程的记录，可以了解到团体辅导对他们心理状

态和行为方式的积极影响。辅导的成果还体现在学生情感的表达和调节能力上，学生更加愿意分享他们的故事和感受，也表现出更强的共情能力和问题解决能力。

进一步的评估可以通过分析学生在辅导后的学习成绩和人际关系变化来进行。结果通常显示，学生在学业表现和与同学、教师的关系上也有了一定程度的改善，这表明叙事团体辅导不仅在情感和认知层面有积极作用，亦促进了学生整体成长。综合这些评估结果，叙事团体辅导作为心理健康教育的一种方法，展现出其独特的价值和作用，值得在更多教育场合中推广和应用。

结束语

本研究通过深度访谈和观察，实证了叙事团体辅导对中职生自我效能感的积极影响，揭示了其背后的情感与认知力量。研究发现，叙事团体辅导通过分享和反思个人经历、团体的支持和鼓励、故事的引导和启发等方式，有效提升了中职生的自我认同感、归属感和自信心，激发了他们的思考和想象力，提升了他们的问题解决能力。这些因素共同作用，使得学生的自我效能感得到提升，情感得到疏导，认知能力得到提升。这为我们理解和提升中职生的心理健康和学习效能提供了新的视角。然而，本研究仍存在一些局限性，例如样本量较小，研究方法主要依赖定性研究，未能进行量化分析。未来的研究可以进一步扩大样本量，采用定量研究方法，以提高研究的严谨性和可推广性。同时，也可以探讨其他类型的心理辅导方式对中职生自我效能感的影响，以期提供更全面、更深入的理解。

参考文献

- [1] 王凤姿谭华玉. 叙事取向团体辅导对大学生学业自我效能感的促进[J]. 校园心

理, 2020, 18(06): 557-558.

[2] 曹振宇, 刘莉, 王乾宇, 宁实, 张月娟. 团体心理辅导对新兵自我效能感的干预效果研究[J]. 职业与健康, 2022, 38(11): 1528-1531.

[3] 于秋彦. 团体心理辅导对中职生自我效能感的干预研究[J]. 教师, 2021, (19): 9-10.

[4] 马玲珊, 张月. 团体心理辅导对提升大学生自我效能感的研究[J]. 社会科学前沿, 2021, 10(06): 1610-1614.

[5] 赵杰. 基于团体心理辅导的事实孤儿自我效能感提升研究[J]. 人文之友, 2020, (18): 320-321.