

自我表露在大学生团体心理辅导中的作用

范延延

南通大学杏林学院 江苏 南通 226236

【摘要】：心理素质是大学生综合素质的重要组成，也是青年学生适应社会发展、实现个人发展的主要基础。目前社会竞争加剧、就业压力增大、人际关系复杂等众多因素使得许多大学生产生自卑、焦虑、迷茫等各种各样的心理困扰，心理健康问题越发普遍。自我表露是心理健康发展中重要的因素，团体心理辅导中有很高的运用价值。本文从自我表露的基本内涵入手，结合当代大学生的心理发展特点，全面剖析自我表露在团体心理辅导中的应用价值，突出自我表露在建立信任关系、完善自我认知、加强团体凝聚力、促进心理成长等方面的作用，并联系高校心理健康工作实际状况，给出科学的实施改良策略，努力完善大学生团体心理辅导工作体系，为高校心理健康教育工作给予参照。

【关键词】：自我表露；大学生；团体心理辅导；心理健康教育

DOI:10.12417/2705-1358.26.11.004

1 引言

高等教育阶段是学生生理机能趋于成熟、心理状态逐步完善的重要过渡期，此时学生的性格塑造、思维方式、社会交往能力等都在快速发育的过程中。良好的心理素质不但是大学生学业发展的保障，而且是大学生适应社会生活、实现长远发展的重要前提。自我表露是人际交往和心理调节的重要方式，它同个人的心理健康状况有着直接联系，真实地展现自我可以促使个人面对自己内心的需要，准确把握自我定位，并且可以清晰地规划人生之路，从而促进身心健康协调发展。

团体心理辅导属于高校常用的大学生心理健康干预方法，依靠团体内部的互动交流来推动学生从观察、交流、体验中完成自我反思、自我提升。团体辅导时使用恰当的自我表露机制可以破除学生的自我封闭心理障碍，改善团体互动环境。科学控制自我表露的尺度和方式，充分发挥其心理干预的作用，对提高团体辅导的质量、改善大学生的心理状况有着十分重要的现实意义。

2 相关概念概述

2.1 团体心理辅导

团体心理辅导是在团体环境下进行的专业心理咨询，以群体间的人际互动作为主要的载体，让参与者通过沟通交流去体会别人、审视自己，从而达成自我认知、自我接纳的成长过程。在辅导过程中改变个体的思维模式和行为方式来改善人际交往状况，培养良好的环境适应能力。经过长时间的发展，团体心理辅导模式已经趋于完善，被广泛地应用在高校心理健康工作当中。大量的实证研究显示，科学规范的团体心理训练可以改善大学生人际关系敏感、心理强迫、社交恐惧等不良的心理状况，全方位提高学生的心理健康水平。团体辅导比个人咨询更有互动性、普及面广、共情能力强，是目前处理大学生社交

心理问题的较好方法。

2.2 自我表露

自我表露的理论概念是第一次由国外心理学家提出的，它的基本定义就是指个体向别人敞开心扉地表达自己的个人信息，主动把自己的想法、情绪和内心体验等向他人透露的行为。此行为属于人际交往的维持之绳，又是个人心理发展的良证。大学阶段的学生离开了原来的环境，来到了新的社交环境中，在这个新的社交环境中，学生的交际需求增大，自我表露在社交活动中起着越来越重要的作用。主动适度的自我表露可以拉近人际距离，增加人与人之间互相的信任、亲近，提高学生自己的社交吸引力，使学生从社交自卑、社交怯懦中摆脱出来，建立起积极、健康、稳定的友谊，为心理健康的良好发展打下基础。

3 自我表露在大学生团体心理辅导中的积极作用

3.1 搭建良性沟通桥梁，构建团体信任关系

信任是团体心理辅导得以顺利开展的基础，自我表露是建立信任关系的中心方式。团体辅导可以创建出一个包容、安全、开放的交流环境，给学生敞开心扉、表达自我创造良好的条件。在没有偏见、没有指责的团体氛围里，学生会把心理的防备去掉，在最真的状态下展现自我，主动冲破自我封闭的社交形式，渐渐由被动的社交转变为主动的沟通。成员之间信息共享是产生信任的有效手段，学生把个人兴趣爱好、成长故事、内心困惑这些内容拿出来，迅速建立起彼此之间的认识，进而消除人际陌生感。同时个体的自我表露也会产生示范作用，当一部分学生主动地将自己内心的想法展示出来之后，其他成员就会觉得这个团体是安全的，进而也减少了对自己的心理束缚。大一新生入学后普遍存在着环境适应困难、发展迷茫、情绪焦虑等共性问题，有的学生主动提及自己存在的消极情绪之后，会使

他人产生共情的心理反应,减少个人的孤独感,营造出一种相互帮助、包容的团体氛围。成员之间彼此的坦诚可以加深群体契约感,提高学生心理安全感,为以后的辅导工作打下信任基础。

3.2 完善自我认知体系,提升个人综合素养

大学生正处在自我意识快速发展的阶段,自我认知片面、自我定位不清属于比较普遍的心理状况,一些学生会出现自我否定、过度自大这些认知上的偏差。团体心理辅导依靠真诚平等的交流环境,促使学生敢于倾诉自己在成长过程中遇到的心理问题,依靠群体互动来冲破个人思维的束缚。成员分享自己的观点、交流自己内心的感受的过程,也是思维碰撞、认识补充的过程,可以促进学生去修正片面的认知,形成客观合理的思维模式。在团体交流当中,学生可以从别人的角度去考虑自身的言行和想法,找出自己未曾意识到的性格上的不足以及思维上的漏洞,从而达到全面而立体的自我认识。同时,学生在观察别人的行为、听取别人的意见时可以扩大自己的认识视野,更清楚地认识别人的行为逻辑,学会换位思考。认知上加以改善,可使学生免遭人际冲突,缔造和睦的关系,改进环境适应程度,给今后步入社会生活储备经历。

3.3 强化群体情感联结,增强团体凝聚力量

当代大学生面临很多心理压力,学业考核、人际交往、情感困扰、就业规划等各方面的问题都会引起负面情绪。大多数学生生活背景、心理状况大同小异,自我表露可以发掘群体共性的情感,产生心理共鸣,加强成员间的情感联系。学生主动说出自己学业失利、生活困难、情绪问题等情况的时候,会有相同经历的学生会产生情感上的共鸣,缩短相互间的心理距离,增进团体的归属感。除情感共鸣之外,自我表露还会促使成员之间互相帮助,形成良好的支持系统。部分学生由于生活环境、心理状况、成长过程等方面的不同,造成了个人发展的困境,在团体当中将自己面临的困难毫无保留地告知他人之后,其他人则能以情感上的支持、生活经验的交流、解决方法的分享等形式给予帮助。互助模式可以削弱个人的负性情绪,营造出集体的温情氛围,使学生体会到集体的温暖。长期的积极相互作用可以不断地加强成员之间的感情联系,提高团体的凝聚力,保证团体辅导工作的顺利进行。

3.4 疏导负面心理情绪,助力学生心理成长

情绪宣泄是自我表露的主要作用,也是心理健康保持的方法之一。长期积累的心理压力、焦虑情绪如果不及时疏导,就会导致心理障碍,从而影响到大学生的身心健康。团体心理辅导所创设出来的包容性环境,给予学生们一个安全的情绪倾诉场域,他们可以无拘无束地将自己内在深处的压抑、迷茫、愤怒这些负面情绪表露出来,进而减轻自身的精神压力,改善自

己的精神损耗状况。同时团体内部多样化的互动模式,可以使学生会各种各样的情绪调节方法和人际交往技巧。成员之间相互尊重、相互接纳的相处模式可以激发个人的生长动力,模仿别人成熟的处世方式,改善自身的行为模式。团体辅导的互动场景十分接近现实生活中的社交环境,学生在辅导期间所掌握的沟通方法、调节策略等,会很容易地应用到日常生活、学习、社交当中去,实现学以致用。长期参与自我表露类的团体活动可以不断加强心理调节能力,塑造稳定的、健康的心理状态,促进学生的全面成长。

4 优化自我表露应用效果的实施策略

4.1 优化辅导流程,科学把控表露尺度

自我表露不是毫无节制的自我曝光,过度的表露、盲目的表露容易造成心理二次伤害,反而影响辅导的效果。辅导员针对学生的性格特点、心理负担情况等各方面情况制订不同的辅导方案,以渐进的方式帮助学生敞开心扉地交流自己。初期可以从小说中的兴趣爱好、日常生活经历等浅层的信息入手,减弱学生紧张的感觉,逐渐过渡到内心的感受、心理上的困扰等深层次的表达上,不能强迫学生说出自己的隐私。工作人员还要时刻注意学生的反应,及时制止学生出现过度暴露、恶言调侃等不良举动,营造一个安全健康的辅导环境。辅导人员还要事先确定好团体交流的规则,规定出表露的界限,使学生明白公开表达和私密倾诉的区别。每次分享结束之后都应该做一个简短的复盘,整理出本次表露过程中的优点和不足。稳定而有规律的程序可使学生产生安全感,长时间保持正常的表露频率。

4.2 提升专业能力,优化辅导工作质量

辅导工作人员属于团体心理辅导的组织者和引导者,辅导工作人员的专业水平会直接影响到自我表露的应用效果。高校要强化心理辅导人员的专业培训工作,健全知识结构,熟悉自我表露有关理论及技术,准确识别学生的心理状况。管理人员要接纳学生的不同,也就是接受内向的、羞涩的、胆怯自卑的、性格孤僻等各种各样的学生,采取个性化的引领方式使学生敞开心扉地说出自己内心的所思所感。规范辅导程序,做好保密工作,严格保护学生暴露的私人信息,消除学生的顾虑。学校应定期举办同行教师之间的心理健康教育经验交流活动,推动心理健康教师之间相互学习、互相提高。辅导员要提高非语言观察能力,也就是用眼神、表情等来推测学生的实际心理活动。综合专业的素养提高可以最大程度地减少由于自我表露而产生的潜在风险。

4.3 完善教育体系,强化心理健康普及

高校要重视大学生心理健康教育,健全心理健康教育工作

体系。一方面加大心理健康知识的宣传力度,在专题讲座、科普推文、线下展板等各个方面展开宣传活动,普及自我表露和心理健康之间的联系知识,促使学生正视心理问题,主动地向外界表达内心的需求。另一方面是配齐专业的心理老师、调整心理健康课时内容以提高学生的参与度,用成长性团体辅导模式促进学生的发展。根据新生适应、人际交往、自卑焦虑等常见心理问题开展相应的主题辅导活动,准确找到学生心理问题的痛点。高校可以将自我表露的培养融入日常心理课程中去,从而培养学生健康地表达自己的习惯。结合校园文化活动来营造温暖包容的校园心理氛围。潜移默化地影响,使学生摆脱防卫心理,积极地对自身做出恰当的自我表露。

4.4 搭建朋辈平台,拓宽心理干预渠道

朋辈辅导具有亲和力强、沟通门槛低、共情效果好的特点,适合配合进行自我表露相关的辅导工作。高校可以从心理素质好、沟通能力强的学生中选取若干人组成朋辈辅导小组,在经过专业化培训之后协助心理教师开展小型团体辅导。以宿舍、班级、社团为单位创建轻量化交流平台,促使学生在熟悉的群体里表达自己,倾诉烦恼。依靠朋辈力量,对学生的心理异常状况做到早识别、早干预,帮助学生适应大学生活,筑起心理健康的防护网。朋辈辅导者更加贴近同龄人的思维,对同伴隐藏情绪问题的感知也更容易。日常生活中轻松的交流会减缓专业指导的不自然感觉,增加被表露的意愿。多层次朋辈帮扶体系能够较好地弥补专业心理辅导的覆盖面的不足之处。

参考文献:

- [1] 吴柳.大学生心理健康教育中团体心理辅导的实践模式探索[J].林区教学,2026,(05):117-120.
- [2] 许飞菲,周嘉禾.“表达性艺术”团体心理辅导在大学生心理健康教育中的应用策略[J].常州工学院学报(社科版),2026,44(02):90-94.
- [3] 王耀,陈雷,谷云高.主动性人格与参与团体心理辅导态度:高校辅导员心理辅导胜任力的中介效应[J].心理月刊,2026,21(03):115-118.DOI:10.19738/j.cnki.psy.2026.03.029.
- [4] 赖敏,李荣华.基于服饰表达的艺术治疗模式在大学生团体心理辅导中的应用[J].上海服饰,2026,(01):159-161.
- [5] 郑霞,李木子.生态系统视角下网络团体心理辅导对情绪调节的干预效应[J].南昌师范学院学报,2025,46(06):108-113.

4.5 严守保密原则,构建长效防护机制

保密原则是团体心理辅导能够持续开展的底线要求,也是保障学生敢于自我表露的重要前提。多数大学生内心敏感脆弱,担忧个人私密情绪、生活经历被外传,进而产生社交顾虑与心理压力,刻意隐瞒真实想法。高校心理部门需要建立完善的保密管理制度,明确团体辅导过程中的信息保密规范,约束所有参与人员的言行。无论是专业辅导教师还是参与成员,都不得随意记录、传播他人在团体中表露的私密信息。为进一步强化管控力度,辅导前期应当签订保密承诺书,划定行为红线,杜绝私下议论、外泄他人隐私等不良情况发生。对于违反保密规则的成员,辅导人员需要及时提醒、教育,维护团体规则的严肃性。完善的保密防护体系能够彻底消除学生的心理顾虑,让学生敢于坦诚表露内心,最大化发挥自我表露的辅导价值。

结语

自我表露是大学生团体心理辅导中不可或缺的一个环节,科学地运用它,可以营造出和谐信任的气氛,使学生更深入地认识自己,增强集体的向心力,排解负面情绪,全方位提高学生的心理素质。在实际的辅导工作当中,学生性格不同、成长环境、认知水平等各方面都会对自我表露的深浅以及效果产生影响。心理辅导人员要依照实际情况,恰当改变辅导计划,合理控制表露程度。同时高校要不断健全心理健康教育体系,加强专业教师队伍建设,丰富团体辅导方式,依靠专业化、个性化辅导手段,使学生自觉表达自己,改善心理状况。多方面共同努力,帮助大学生形成健全人格,培养积极乐观的心理品质,促进青年学生身心健康持久发展。