

Application of group dynamics in adolescent emotion management

Yingjun Zhao

Qingdao Shunwenhui Culture Consulting Co., Ltd., Qingdao, Shandong, 266109, China

Abstract

Adolescents experience rapid self-awareness development alongside relatively underdeveloped emotional regulation skills, making them susceptible to emotional fluctuations caused by academic, interpersonal, and family pressures. Group dynamics theory emphasizes the formation of emotional support and self-meaning construction through group interactions, making it particularly applicable for adolescent emotional management education. Through literature analysis, case studies, and observations of school group counseling, this research demonstrates that group dynamics-based emotional management activities can enhance emotional awareness and regulation capabilities, strengthen psychological resilience, and improve social adaptability by fostering a safe atmosphere, peer support, role-playing experiences, and guided emotional expression. The article proposes practical pathways for school mental health education through optimizing group structures, strengthening guidance strategies, and promoting home-school collaboration.

Keywords

group dynamics; adolescents; emotion management; psychological counseling; peer interaction

团体动力学在青少年情绪管理中的应用研究

赵英俊

青岛顺文慧文化咨询有限公司, 中国·山东 青岛 266109

摘要

青少年自我意识迅速发展而情绪调控能力相对不足, 学业、人际与家庭压力易致情绪波动。团体动力学强调在群体互动中形成情感支持与自我意义建构, 适用于青少年情绪管理教育。通过文献分析、案例研究及学校团体辅导观察发现, 基于团体动力学的情绪管理活动可借助安全氛围营造、同伴支持、角色体验与情绪表达引导, 提升情绪觉察与调节能力, 增强心理韧性与社会适应。文章提出优化团体结构、加强引导策略与推动家校协同, 为学校心理健康教育提供实践路径。

关键词

团体动力学; 青少年; 情绪管理; 心理辅导; 同伴互动

1 引言

青少年情绪发展具有波动强、体验深而调控能力相对不足的特点, 当学业、人际与家庭压力叠加时, 若缺少有效支持, 易出现焦虑、抑郁、攻击或退缩等不良反应, 影响身心与社会适应。因此, 促进情绪管理已成为学校心理健康教育的重点。团体动力学强调个体在群体互动中获得理解、回应与认同, 团体心理辅导通过共同参与与情境体验, 使学生在表达、觉察与反思中逐步掌握情绪调节方式。相较个别辅导, 团体形式更能利用同伴共鸣与群体规范实现积极改变, 具有更高的参与动力与现实迁移价值。当前实践虽已展开, 但在团体动力的过程运用、互动引导技术及效果评估方面仍有不足。基于此, 本文以团体动力学为基础, 结合青少年发

展特征, 探讨情绪管理的作用机制与实施路径, 为学校心理辅导提供可操作的实践参考。

2 团体动力学理论基础与青少年情绪特点

2.1 安全氛围建构与情绪表达促进

团体动力学干预的初始阶段强调安全氛围的营造, 这直接影响成员是否愿意表达真实情绪。青少年处于自我意识快速发展时期, 容易担心被评价, 因而常采用回避、否认等方式处理情绪。引导者可通过自我介绍、兴趣分享、轻互动游戏等方式降低心理戒备, 逐步建立信任和被接纳感。当团体中形成“表达不受指责”的心理共识后, 成员更容易将压抑的情绪通过语言、表情或象征性符号外化, 完成情绪从内部负担向外部表达的转换。安全氛围不仅有助于情绪释放, 还为成员进一步理解情绪来源、探索需求和形成自我认同提供基础, 因此是团体动力得以发挥作用的前提条件。

【作者简介】赵英俊(1985-), 女, 中国山东青岛人, 本科, 二级教师, 从事心理学研究。

2.2 同伴共鸣与情绪认知重建

青少年情绪体验易受同伴影响，同伴共鸣在团体动力中具有重要作用。当成员在团体中听到他人分享类似困扰时，会意识到自身情绪并非“孤独存在”，这种共同性体验能够减少羞耻感和自我否定，增强情绪表达意愿。在引导者适度聚焦主题、反映情绪和提问引导的过程中，成员开始理解情绪背后的需要，如被理解、被尊重或自主感需求，进而促使其对自身情绪的意义进行重新解释。通过不断的互动和回馈，情绪由原本的混乱与冲动转向被觉察、被理解和可被管理，其认知框架由此逐步重建。

2.3 角色互动与情绪调节技能学

角色扮演、情境演练和行为回溯等技术使情绪调节训练从概念性知识转化为体验式学习。通过模拟真实或类似真实的情绪情境，青少年能够在“控制范围可见”的安全环境中探索情绪触发点及行为后果。团体成员之间的观察与反馈帮助个体认识自身情绪反应模式，并看到替代性应对方式。引导者在此过程中教授深呼吸、认知再评价、正念觉察、自我安抚语等调节策略，使成员能够在情绪升高时做出更具调节性的选择。随着策略在团体中不断练习并逐渐迁移至日常生活，情绪管理由外部指导转向内部自发，青少年情绪自主性和心理韧性显著提升。

3 团体动力学促进青少年情绪管理的作用机制

3.1 安全氛围建构与情绪表达促进

团体动力学实践中，团体初期的安全氛围建构是情绪表达得以发生的前提。青少年常因害怕被评价、担心形象受损或缺乏适当表达方式而回避情绪外露，因此，引导者需要通过低压力、低威胁的互动方式逐步消除心理防御，例如名称联想、兴趣分享、物件引导、默契配合小游戏等，使成员在轻松交流中逐渐感受“无需伪装”的社会支持氛围。随着信任感的累积，团体中会逐渐形成一种可被感知的“情绪许可”，即情绪表达不再被视为脆弱，而成为被理解和接纳的重要信号。在此基础上，青少年能够将先前压抑、回避或难以言说的情绪通过语言叙述、肢体动作、艺术象征（绘画、形象化隐喻）等方式呈现，实现情绪的外化与释放。安全氛围不仅促进了情绪表达，也为后续的情绪理解、关系修复与自我认同奠定了心理基础，是团体动力作用机制启动的关键节点。

3.2 同伴共鸣与情绪认知重建

同伴支持是青少年阶段极具力量的资源来源。同伴之间的相似年龄、经验背景和情感表达方式，使他们能够在团体互动中迅速形成相互理解和情绪共鸣。当成员听到他人的困扰、矛盾或痛苦时，会自然地将其与自身经历相互映照，从而意识到“困扰并非只发生在我身上”，情绪孤立感由此减弱，引发对自我情绪状态的重新审视。在这一过程中，引导者发挥“意义促进者”的作用，通过开放式提问、情绪反射、

感受确认和主题聚焦策略，引导成员看见情绪背后的心理需求，如被接纳的需要、成就感的追求或自主性的渴望。通过“看到自己→理解自己→重新定义自己”的逐级认知整合，情绪由单纯的冲动体验转化为可被命名、理解和接纳的心理事件。长期看来，共鸣经验有助于形成情绪认知框架的重建，使成员逐渐具备解释情绪、容纳情绪和调节情绪的能力。

3.3 角色互动与情绪调节技能学习

在团体动力环境中，角色互动与情境模拟能够使情绪学习从抽象理论转向经验性理解。通过角色扮演、情景剧再现、问题困境模拟等形式，青少年可以在“如同真实但不具真实风险”的场景中体验情绪触发、情绪高涨和情绪缓和的全过程，直观感受行为选择与结果之间的联系。群体反馈是此过程的关键环节，其他成员对行为表达的观察、感受和推论可为个体提供镜像认知，有助于修正自我感知偏差。引导者则在团体过程中系统教授情绪调节技能，如呼吸调节、认知再评估、正念觉察、暂停策略、自我安抚语言和情绪记录等，引导成员将情绪由“自动化反应”转化为“经过觉察的选择性反应”。

4 团体动力学在青少年情绪管理中的实践模式

4.1 学校情绪主题团体辅导模式

学校心理辅导室是青少年情绪教育的重要场域，具有可持续和普及性优势。基于团体动力学的情绪主题团体辅导可按“认识情绪—情绪表达—情绪转化—情绪调节”逐步展开：在认识阶段借助情绪图卡、生命曲线提高情绪觉察；在表达阶段通过绘画、肢体与角色代换实现情绪外化；在转化阶段以情绪源头探索、小组分享与情境重构促进对内在需求的理解；在调节阶段通过正念、呼吸训练与表达性书写形成可迁移的调节策略。

4.2 同伴支持型团体心理成长营

同伴关系在青少年阶段具有高度敏感性和显著影响力，情绪体验与自我价值感往往在同伴互动中被放大或削弱。同伴支持型团体心理成长营以同伴互动为核心动力，通过同龄成员间的经验分享、情绪共鸣与互相反馈，构建安全支持的群体氛围。在成长营活动中，常采用户外团队任务、目标挑战、小组建构性合作、主题分享圈等形式，使成员在共同情境中面对情绪波动、挫折体验和人际冲突，进而在互动反思中获取修正策略。引导者在其中的角色是“促进者”而非“讲授者”，通过开放式提问、同感回应和焦点呈现，引导成员理解情绪背后的心理需求，并学会以适当方式表达。在持续的同伴支持与积极反馈中，成员能够逐步增强面对压力和情绪波动时的韧性，形成“我并不孤单，我可以被理解，我有能力应对”的内在体验。这种情感连接和价值认同感的提升，是学校情绪管理中难以通过个体辅导单独实现的独特优势。

4.3 融合家庭与学校合作的情绪干预机制

青少年情绪发展受学校教育影响，也深受家庭情绪氛

围与亲子互动模式制约。若团体辅导成果无法在家庭延续,情绪调节能力难以巩固。因此,应将家庭纳入情绪管理体系。通过家长工作坊,引导家长理解青少年情绪特点、非暴力沟通与情绪陪伴方式,纠正将情绪问题简单视为“行为不当”的认知。以情绪沟通情境训练帮助家长觉察情绪背后的需求,提升回应的敏感度和支持性。学校心理教师、班主任与家长协作建立跟踪支持机制,确保策略一致、反馈连贯。若进一步整合社区心理资源,可形成校园、家庭与社区联动的支持生态,使情绪成长在日常生活中持续内化。

5 团体动力学应用中的挑战与优化策略

5.1 团体过程引导能力不足

团体动力学的有效实施高度依赖引导者对团体过程的把握和引导能力。然而在当前学校心理健康教育实践中,一些心理教师在团体动力觉察、情绪过程处理、成员关系调节等方面的专业能力仍显不足。一方面,部分教师更习惯以“课程讲解”替代“过程引导”,使团体活动流于形式而缺乏真实体验;另一方面,在情绪张力较强或出现冲突时,教师可能过度回避、快速终止或采用直接劝导方式,忽略了团体动力中自发互动所具有的内在成长价值。引导者对团体情绪场、成员互动角色和非语言信息的敏感度不够,容易造成团体安全感受损,影响成员的情绪表达深度。因此,需要通过系统的在岗培训机制,强化心理教师对团体动力阶段变化、焦点提取、反射性回应、促进对话和现场调节等技术的学习;同时,通过案例督导、同伴专业成长共同体等方式持续优化引导能力,使团体辅导过程能够真正发挥“互动—觉察—变化”的功能。

5.2 团体成员差异性带来的参与不均

由于青少年在性格特质、表达能力、情绪敏感度及自我意识发展阶段上存在显著差异,团体活动中常会出现参与度不均的现象。例如,外向型成员在表达与分享中更具主动性,而内向或情绪压抑型成员可能选择沉默、旁观或回避,导致团体内部体验质量不平衡,影响整体动力场的连贯性。若引导者未及时识别成员差异并采取相应策略,可能导致部分学生的情绪管理需求无法真正被触及。因此,开展团体辅导前可结合问卷、访谈与行为观察对成员进行初步筛选与分层,依据情绪状态敏感度、表达能力及支持性资源差异组建结构相匹配的小组。同时,可在实施过程中采用“轮流表达

结构”“小组分组讨论”“象征性表达媒介”等方式降低表达门槛,使不同特质成员都能找到适合的参与方式。对于表达困难或情绪强度较高的个体,可辅以个别辅导、家庭访谈和阶段性回访,实现差异化支持,从而提升干预的整体精准性和有效性。

5.3 家校支持系统不平衡

青少年的情绪发展并非只在学校场域中发生,家庭情绪氛围、亲子沟通模式和家长的心理健康教育意识对情绪管理能力的形成具有深刻影响。然而,在现实中,学校心理教育与家庭教育往往处于相对割裂状态:部分家长将情绪问题视为“孩子不努力”或“自身调节不当”,缺乏对情绪心理发展的理解;也有家长因工作压力,对孩子的情绪需求关注不足,甚至形成高期待与低情感回应并存的家庭氛围,这会抵消团体辅导的积极效果。因此,在团体动力学应用中,应构建家校社协同支持体系。学校可通过家长工作坊、情绪教育主题讲座、亲子互动体验活动提升家长的情绪觉察与回应能力;心理教师可与班主任、社会心理服务机构建立信息联动机制,形成多主体持续介入的支持通道;社区可为家庭提供心理咨询与社群支持资源,增强家庭情绪教育能力。通过系统性协同,使情绪管理从“校内训练”转变为“全环境共同塑造”,实现积极稳定的情绪成长生态。

6 结语

团体动力学为青少年情绪管理提供了理论支撑与实践路径,其核心价值在于通过群体互动促进情绪表达、认知理解和调节技能的内化。未来情绪教育应在学校体系中形成可持续的团体辅导机制,构建教师、家长与社会协同支持结构,为青少年心理健康成长提供稳定底盘。

参考文献

- [1] 张凌艳.团体动力学视角下新时代高职生思想政治教育的现状研究——以F高职院校为例[J].秦智,2023,(11):103-105.
- [2] 刘瑞瑜,王海波.理论型学生社团活力提升策略——基于团体动力学理论[J].中国报业,2020,(20):82-83.
- [3] 曾楚轩.团体动力学对课堂的启示与应用——以一节心理辅导活动课为例[J].中小学心理健康教育,2020,(11):56-58.
- [4] 姚恩菊.基于团体动力学理论的大学生心理健康教育课教学实践探索[J].黑龙江教育(高教研究与评估),2019,(02):21-22.
- [5] 贾楠,任文芳.团体动力学视域下大学生社会主义核心价值观教育研究[J].科教导刊(下旬),2016,(36):62-63.