

中学生人际交往能力培养的团体辅导干预研究

◎ 吴平¹ 曾家慧¹ 高楚锋² 刘学明¹ (1. 广东省佛山市高明区高明实验中学, 佛山 528500; 2. 广东省佛山市高明区荷城街道西安小学, 佛山 528500)

摘要: 为探索如何提高中学生的人际交往能力, 选取广东省佛山市2所乡镇公办中学的160名学生, 采用“人际关系综合诊断量表”和“社交回避及苦恼量表”进行问卷调查, 并对实验组进行团体辅导干预。通过实验组前后测的对比研究及与没有参加团体辅导的班级对照发现, 实验组的学生在经过8次团体辅导后, 交谈、交友、异性交往和待人接物这四个因子得分均比辅导前有所降低, 均呈现出统计学意义; 对照组学生则没有显著变化; 实验组和对照组在社交苦恼、社交回避两个因子上均不存在显著差异。研究表明, 短期的团体辅导能够有效促进学生人际关系的改善, 但对降低学生社交回避行为和缓解苦恼情绪的作用有限。

关键词: 团体心理辅导; 人际关系; 社交回避及苦恼

中图分类号: G44 **文献标识码:** A **文章编号:** 1671-2684 (2023) 02-0019-07

一、引言

(一) 研究背景

如果一个孩子成绩不好, 关系不大, 只要他很快快乐; 如果没有朋友, 成绩再好, 他也只剩孤独。随着青春期的到来, 同伴关系的地位慢慢占据主导地位, 紧接着才是亲子关系、师生关系。周宗奎^[1]指出, 所谓社会技能是指个体经过学习, 从而学会在不同情境下如何得体而又高质量地与人相处的方式方法。正确处理同伴关系, 在一定程度上有利于推动青少年对于社会技能的掌握, 如沟通、合作、换位思考能力等。另外, 同伴交往还可以有效减少成长孤独感。周宗奎、范翠英^[2]的研究表明, 没有同伴或是不被同伴群体接纳的儿童孤独感最高。孤独感是心理健康水平的一个关键指标, 孤独感增加, 则心理能量降低, 反之心理能量增加, 可提高心理应对能力。更重要的是, 同伴关系与青少年的学习成绩存在较大关联, 周宗奎、李萌和赵冬梅^[3]面对小学高年段的儿童开展的追踪研究发现, 同伴关系是儿童未来学业成就的预测因子。换言之, 良好的同伴关系对学习成绩的提高有促进作用, 反之, 同伴关系处理不好, 将会是学习道路上的拦路虎。

人际交往是每个人都要学习的重要课题, 其中

的纷繁复杂, 连成年人都难以应对, 更别说青少年了。可能在成年人眼里, 孩子们只是在一起学习、玩耍, 但在孩子看来, 同伴可能就是半边天。我们无法取代孩子的同伴, 也无法替代孩子社交, 所以一定要引导孩子学会和同伴打交道。进入中学阶段后, 随着生活环境的突变和学业压力的增大, 中学生更容易遭受挫折并产生消极情绪体验。消极情绪的累积, 严重影响他们的身心健康, 若中学生的心理困扰不能及时疏导, 容易发生自残等极端行为, 将会给家庭和社会带来不可预估和难以追悔的伤害。是否拥有充足的社会支持, 是青少年身心健康的重要指标。如果学生的社会支持系统薄弱, 采取极端行为的风险会增高。研究表明, 良好的人际关系有利于帮助个体形成积极健康的社会支持系统^[4]。

《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》指出, 心理健康教育的途径和方法应以活动为主, 采取多种形式, 如团体心理辅导、游戏辅导、角色扮演等, 心理健康教育要防止学科化的倾向, 避免将心理健康教育作为心理学知识的普及和心理学理论的教育^[5]。由此可知, 将团体心理辅导运用到学校心理健康教育中具有重大发展前景。研究者可开展人际交往团体心理辅导, 帮助学生建立

和谐友爱关系,在合作中学习社交技巧,发展人际交往能力,进而促进自我成长。

(二) 研究意义

在理论意义上,本研究通过考察团体辅导干预对中学生人际关系的影响,可进一步丰富人际交往团体心理辅导的相关理论,进一步提升班级团体心理辅导在各级各类学校中的应用和研究价值,以期为中学生人际关系干预研究提供现实的依据和参考。

在实践意义上,通过团体心理辅导对中学生的的人际关系进行干预,有助于探索改善中学生同伴关系的方法,促进朋辈友谊的建立,提升人际支持,进而提高中学生的心理健康水平,构建和谐校园。

(三) 研究目的

旨在通过实证研究考察团体心理辅导对中学生人际关系的干预效果,以探索改善中学生的人际关系,降低社交回避行为及缓解社交苦恼情绪的方法。

二、研究综述

(一) 团体心理辅导的相关研究

1. 团体心理辅导的概念界定

团体心理辅导是在团体的情境下进行的一种心理辅导形式。樊富珉^[6]认为,团体辅导即以团体为对象,由经过专业训练的辅导员运用适当的辅导策略或方法,促使团体成员互动,引导个体探索自我、接纳自我、调整改善和他人的关系,学习新的态度与行为方式,增进适应能力,以预防或解决问题并激发个体潜能的助人过程的心理辅导形式。在组织形式上,舍尔特(Shertzer)和斯通(Stone)^[7]认为,成长团体最适合的人数是8~12人,治疗团体4~10人,团体咨询6~12人,学习团体8~12人,辅导团体12~25人,工作团体5~15人。

2. 团体心理辅导的理论依据

研究以团体动力学理论为背景进行设计。团体动力学理论最早源自库尔特·勒温的观点^[8]。在他的理解中,“团体动力”是所有作用于团体的力量,涵盖了分别对内在团体和外在团体产生影响的力量。该理论提出之后,关于团体构建及人际关系的研究与探讨不断深化。何长珠^[9]将“团体动力”界

定为:团体一旦开始运作后,所产生并持续改变的一种影响力量;黄惠惠^[10]则认为,团体是动态而有生命的组织,这个生命体是由人及他们的互动(团体过程)所组成,而团体的过程会产生影响团体成员及整个团体的力量,这就是“团体动力”。虽然关于“团体动力”的内涵众说纷纭,但是其中也存在着一定共性,即强调在团体内部人与人之间关系的重要性。

本研究以团体动力理论为依托,尝试在班级“大团体”及分组“小团体”的活动中,让学生感受彼此之间的互动与影响,逐层推进研究目标的实现。

3. 团体心理辅导的优势

相较于个体咨询,团体心理辅导有着形式多样、趣味性强、覆盖率广、节约成本、效果显著等优点,是学校开展心理健康教育的有效手段^[11]。在初一新生中开展团体心理辅导,学生可以借此拉近与同伴间的距离,在互动中沟通、了解,可以有效降低学生的人际焦虑程度,改善学生的人际关系。

(二) 人际交往的相关研究

1. 人际交往的概念界定

“人际”是指人与人之间,“交往”则指相互沟通、交流,分享经验^[12]。林传鼎^[13]提出,人际交往是指人与人相互联系、彼此往来。作为社会学、教育社会学、社会心理学中的重要概念,交往通常又称为传播或沟通。朱智贤^[14]提出,人际交往是人们用语言或非语言符号表达感情、意见,传达思想等的交流过程,其中包括物质交往和精神交往。综上,本研究将“人际交往”定义为:人与人之间相互沟通、交流思想和情感的过程。

2. 中学生的人际交往现状

李希^[15]研究发现,当前中学生的人际交往认知处于较高水平,对现实和网络交往有较正确的认识,但人际交往能力一般,欠缺人际关系敏感性,在理解他人、情感把握等方面还有不足。林淑云^[16]在初中生同伴交往的现状调查中发现,初中生同伴交往的主要内容是学习,具有单一性和重复性的特点;初中生同伴交往频率低、时间短,容易处于疏离状态,学生孤独感较强,欢迎性感受差,同伴交往关系一般。

3. 人际交往对中学生的影响

人际交往是日常活动的基本需要,中学生正处于身心剧变时期,人际交往需求更强。正确处理人际关系,对学生的身心健康、学习成绩、社会发展等方面有积极影响,有助于提升中学生的综合能力和素质,对中学生心理和人格的全面、良好发展有重要的意义。

(三) 团体心理辅导与人际交往的相关研究

进入二十一世纪后,我国团体心理辅导发展迅速。团体心理辅导在我国一些院校的新生入学、心理健康教育课、心理辅导等工作中得到广泛应用。研究发现,团体心理辅导对大学生提高人际交往能力、改善人际交往状况、增强人际适应能力、增加生活满意度等具有良好的效果^[17]。近几年,心理学研究者也发现,团体心理辅导也有助于提高中学生的人际交往技能,改善其人际关系。樊富珉^[6]认为,团体辅导有助于培养健全的人格,协调人际关系。陈琴^[18]认为,团体辅导有效促进大学生人际关系的改善,这一结论在尹晨祖^[19]的研究中得到印证,对大一新生开展人际交往团体辅导有助于提高学生的适应能力。许多心理学研究者都认为,团体辅导有助于提高学生的人际交往技能,但当前研究对象主要是大学生,涉及初中生的研究较少。

三、研究设计

(一) 研究对象

研究者在广东省佛山市高明区乡镇公办初中随机抽取2所学校的部分初一在校生作为被试。被试平均年龄为12.5岁,教育背景、家庭环境大体相同,身体健康,精神状态无明显异常。共160人,其中,男生82人,女生78人。

(二) 研究工具

1. 量表

人际关系综合诊断量表。该量表由郑日昌编制,主要用来评估被试的人际关系行为困扰,共28个题目,分为交友、交谈、待人接物、异性交往4个维度,每个维度都有7题。采用两点计分方式,选择“是”得1分,选择“否”得0分。总分在8分以下表示人际关系良好,困扰较少;在9~14分之间表明具有一定的困扰;在15~28分之间说明困

扰较为严重。该量表的内部一致性系数为0.86,说明信度较高。

社交回避及苦恼量表。该量表由沃森(Watson. D)和弗兰德(Friend)编制,用于同时测查个体的社交焦虑和回避行为。包含两个分量表,即回避分量表和苦恼分量表。回避分量表主要测量的是一种行为,指回避社会交往的行为倾向;苦恼分量表主要测量的是一种情感反应,指社交身临其境时的苦恼情绪感受。该量表含有28个项目,用于评价社交回避和评定社交苦恼各14道题。采用两点计分方式,得分越高说明该倾向程度越深。该量表的内部一致性系数为0.81。

2. 团体心理辅导设计

研究以班级为单位,对实验组进行为期两个月的团体心理辅导干预活动,一个星期一次,共8次。依据库尔特·勒温的团体动力学理论,研究的团体辅导设计分为四个阶段:一是团体暖身阶段,目的在于促进成员的相互了解,营造安全和谐的氛围,构建信任关系。这个阶段共设计了1次活动,主题是“破冰行动”。二是团体转换阶段,以“打开心门交朋友”为主题开展活动,旨在引导学生打开心扉。三是团体工作阶段,目的是培养人际交往的良好习惯和重要品质。活动主题共5个,分别是“学会倾听”“扬起自信的风帆”“在合作中成长”“解开千千结”“我的交往底线”。四是团体结束阶段,开展了主题为“一路上有你”的暖心活动。团体成员在畅谈收获与改变的同时,也将美好祝福送给彼此,促进共同成长。

(三) 研究过程

研究的主试是一名科班出身的心理教师,由这名教师按照行业规范进行统一施测,并实施干预。

(1) 对随机选取的4个班级进行人际关系综合诊断量表和社交回避及苦恼量表的前测。

(2) 根据施测结果确定2实验班和2对照班。

(3) 对实验班的人际关系现状进行分析,设计辅导方案。

(4) 利用班会课对实验班进行8次班级团体心理辅导的干预,对照班不进行干预。

(5) 对两个班级同时进行人际关系综合诊断

表1 实验组干预前后对比

维度	配对 ($M \pm SD$)		差值 (前 - 后)	t	p
	前测	后测			
交谈	1.89 ± 1.855	1.36 ± 1.648	0.53	2.661	0.009
交友	2.26 ± 1.667	1.75 ± 1.782	0.51	2.664	0.009
待人接物	0.93 ± 1.199	0.69 ± 1.132	0.24	1.749	0.084
异性交往	1.51 ± 1.458	1.13 ± 1.381	0.38	2.613	0.011
总分	6.59 ± 4.903	4.93 ± 4.983	1.66	3.296	0.001

表2 对照组前后测对比

维度	配对 ($M \pm SD$)		差值 (前 - 后)	t	p
	前测	后测			
交谈	2.40 ± 1.978	2.14 ± 1.777	0.26	1.612	0.111
交友	2.99 ± 1.945	3.03 ± 2.289	-0.04	-0.187	0.852
待人接物	1.38 ± 1.578	1.51 ± 1.518	-0.13	-1.064	0.290
异性交往	1.83 ± 1.621	1.76 ± 2.189	0.07	0.351	0.727
总分	8.59 ± 5.882	8.44 ± 5.904	0.15	0.379	0.706

量表和社交回避及苦恼量表的后测。

(四) 研究假设

假设 1: 如果实验班干预后的人际关系水平显著高于干预前, 则表明学生的人际关系水平获得了提升;

假设 2: 如果实验班的学生在后测中的人际关系水平显著高于对照班在后测中的人际关系水平, 说明去除自然成长和其他学习因素之外, 团体辅导的干预促进了学生人际交往能力的提升。

(五) 研究方法

本研究所应用的研究方法主要有两种。

实验法: 在同样的教学环境下, 对实验组进行 8 次人际关系团体心理辅导的干预, 对照组不予干预。经过一段时间后, 比较两组学生人际交往能力的差异。

调查法: 通过运用人际关系量表对研究对象进行前后测的方式, 有目的、有计划、有系统地收集客观数据, 进行整理分析, 进一步了解研究现状及干预效果。

四、研究结果

(一) 团体辅导前后人际关系综合诊断量表各因子对比分析

1. 实验组干预前后人际关系状况比较

为研究实验组干预前后的差异, 将前、后测数据进行配对样本 t 检验, 结果见表 1。

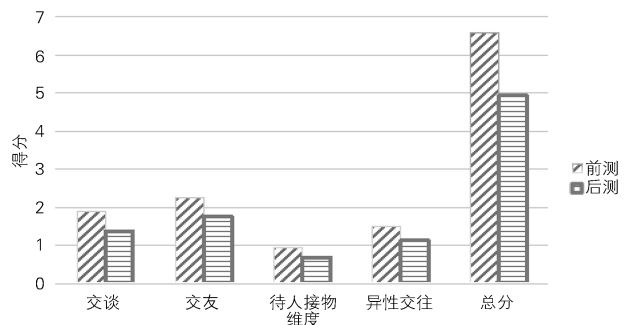


图1 实验组干预前后对比

由表 1、图 1 可知, 实验组前测与后测相比, 在量表的交谈、交友、异性交往三个维度上及人际关系总分上呈现显著性差异 ($p < 0.05$), 待人接物 ($p = 0.084$) 维度边缘显著。由此可见, 实验组后测的人际关系状况明显优于前测。这表明, 本次团体心理辅导活动效果明显, 大大增强了班级凝聚力, 学生的人际关系能力有了显著提高。

2. 对照组前后测人际关系状况比较

为研究对照组前后测的差异, 将前、后测数据进行配对样本 t 检验, 结果见表 2。

由表 2 可知, 对照组前测和后测在交谈、交友、待人接物、异性交往四个维度上及人际关系总分上都不存在显著差异 ($p > 0.05$)。数据表明, 在无团体心理辅导干预的情况下, 对照组的学生人际关系无明显改善。

3. 实验组和对照组人际关系状况后测比较

为研究实验组与对照组的后测差异, 将两组数

表3 实验组与对照组后测对比

维度	组别	M	SD	t	p
交谈	实验组	1.36	1.648	-2.956	0.004
	对照组	2.16	1.772		
交友	实验组	1.75	1.782	-4.052	0.000
	对照组	3.06	2.278		
待人接物	实验组	0.69	1.132	-3.972	0.000
	对照组	1.53	1.518		
异性交往	实验组	1.13	1.381	-2.272	0.024
	对照组	1.78	2.194		
总分	实验组	4.93	4.983	-4.196	0.000
	对照组	8.54	5.863		

表4 实验组干预前后对比(社交回避及苦恼量表)

维度	配对(M±SD)		差值(前-后)	t	p
	前测	后测			
社交苦恼	5.78±3.401	6.10±2.915	-0.32	-0.866	0.389
社交回避	5.69±3.177	5.66±2.278	0.03	0.075	0.940
总分	11.46±5.934	11.76±4.607	-0.3	-0.496	0.621

据进行独立样本t检验,结果见表3。

由表3可知,经过团体辅导干预后,实验组与对照组相比,在交谈、交友、待人接物、异性交往四个维度上及人际关系总分上均呈现显著差异($p<0.05$)。说明去除自然成长和其他学习因素之外,班级团体心理辅导可以有效提高学生的人际交往能力。

(二) 团体辅导前后社交回避及苦恼量表各因子对比分析

为研究实验组干预前后的社交回避和苦恼状况差异,将前、后测数据进行配对样本t检验,结果见表4。

由表4可知,前测与后测相比,在量表的社交苦恼、社交回避两个维度上及总分上均不存在显著差异($p>0.05$)。结果表明,短期团体心理辅导的干预对降低学生社交回避行为和缓解苦恼情绪的作用有限。

五、讨论

(一) 团体辅导干预有效改善人际关系

研究结果显示,团体心理辅导后,学生在人际关系综合诊断量表各因子上的得分均比辅导前有所降低,而且交谈、交友和异性交往三个因子的前后得分存在显著差异($p<0.05$)。因此研究取得良好效果,推测原因有以下两点。

一是初一学生的年龄特点。初一学生在身心发展上尚未健全,可塑性较强,班级团体辅导的形式有助于提高学生的人际交往关系水平。初中生刚刚进入青春期,身心经历着重大的变化,非常渴望理解与被理解,但对父母和教师的情感依赖不断降低,同伴关系在他们的情感和学习生活中变得更加重要。初一学生有着强烈的完善自我的意识及交友需求,都非常有利于团体心理辅导的实施。

二是团体心理辅导本身的优势。人际关系是通过人与人的交往形成的,在交往中学习、调整人际交往方式和状态。团体辅导中营造的安全温暖的团体氛围,刚好能够满足他们的心理需要,给予学生以启发和引导,促进他们自我了解,改善人际关系,并学到营造充满信任的人际关系所需要掌握的技巧和方法,所以8次团体辅导干预可以有效促进中学生人际关系的改善。这一结论在张月^[20]的研究中也得到证实,对初一新生开展团体辅导活动可改善学生人际关系,从而提升学生的在校适应能力。

(二) 团体辅导干预对社交回避及苦恼作用有限

社交回避及苦恼分别指回避社交的行为倾向及在社交过程中的负向情绪体验,回避是一种行为表现,苦恼则为情感体验,即在社会交往过程中的

苦恼和不舒服的感觉^[21]。以往研究表明,影响学生的社交苦恼和社交回避的内外因素很多,其中,外部因素主要有三方面。

首先,学生升学时,面对新环境、新老师、新知识、新任务,这些变化带来的压力、困惑、孤独、烦恼及不断地适应、选择,容易使得他们在社交上表现出回避与苦恼。初一学生正值青春期开始阶段,身心巨变,内部正值自我同一性发展的关键期,愈发关注自身变化和他人关注,开始察觉理想自我和现实自我存在差距,因为行为不足、能力不够和对自己身体的不满意,青少年有可能会因为自我接纳程度不足带来的羞耻感而导致社交回避行为,继而因为社交回避产生社交苦恼。自我同一性发展过程中有两个突出的特点,即“假想观众”和“个人神话”,由于“个人神话”,学生面临“假想观众”时,高自我评价者更容易出现社交苦恼,产生社交回避行为倾向。本校学生因为主要是区域生源,学生素质总体不够高,自我接纳及其各因子偏低,可能也会导致自我接纳及其因子与社交回避及苦恼及其各因子显著负相关,自我接纳对社交回避及苦恼有负向预测作用。

其次,学生的社交苦恼和社交回避还与亲子信任、亲子沟通显著负相关,与亲子疏远呈显著正相关^[22]。学生升初中后,既面临青春期自我发展的重大心理改变,因为寄宿在校,远离父母,与父母沟通减少,也容易导致社交苦恼和社交回避^[23]。家庭系统作为个体身心发展的直接环境,良好的亲子沟通、亲子依恋模式、父母教养方式影响学生的自尊发展。中学生的自尊水平对其人际交往能力有正向预测作用,高自尊的学生会采取积极主动的人际交往方式,社交回避行为减少^[24]。同时,学生领悟社会支持水平的高低也是重要的影响因素。具有高领悟社会支持水平的学生更能感受到周围人的支持与关爱,从而建立良好的互动。相反,低领悟社会支持学生容易自我怀疑,继而出现人际回避行为,产生社交苦恼情绪^[25]。本研究被试为160名学生,数据样本过小,学区学生家庭差异较大,也可能导致数据存在偏差。

最后,外部文化因素也会影响社交回避和社交

苦恼及对这两种因子的评判。受成长环境中文化因素的影响,东亚国家教育体系倡导“和”等理念,也提倡“避免冲突”的模式,“羞怯”文化也会影响学生的社交苦恼和社交回避。同时,文化情境也会影响对社交回避的解读,导致数据有差异。

综上所述,学生的社交苦恼和社交回避因子受各方面的因素影响。8节团体心理辅导活动能够快速促进学生融入群体,在群体中找到归属感、安全感,对初中生班级人际关系的改善作用明显,但影响初中生的社交回避和社交苦恼的因素很多,很复杂,社交回避涉及社交行为的改善,需要长时间的矫正,社交回避行为的改良才能对社交回避的情绪产生积极影响。

六、结论

研究通过实验组前后测的对比研究和与没有参加团体辅导的班级对照发现:

(1) 实验组的学生在经过8次团体心理辅导后,交谈、交友和异性交往这三个因子得分均比辅导前有所降低,均呈现出统计学意义;实验组在待人接物因子上的得分比辅导前有所降低,但只达到边缘统计水平;对照组学生前后测在4个维度上没有显著变化。

(2) 实验组和对照组在社交苦恼、社交回避两个因子上均不存在显著差异。

(3) 短期的团体心理辅导能够有效促进学生人际关系的改善,但对降低学生的社交回避行为和缓解苦恼情绪的作用有限。

七、研究不足和展望

研究结果是满意的,但是必须指出,还存在一些问题。首先,样本量小且难以严格控制影响变量。本研究只是小范围内,在两个班级进行干预,研究对象较少,还需要更多的实验样本以佐证本实验的结论。中学生人际关系受众多因素的影响,包括个体的价值观、需求方面的互补性、性格、气质、能力等主观因素和交往时间和频率等客观因素,因此在实验过程中无法严格控制影响变量^[26]。其次,团体心理辅导干预时间短,效果评价方式单一。

在后续研究中,我们将从以下四个方面进行改进:一,扩大样本量,延长班级团体辅导干预时间。

本研究发现,短期班级团体辅导对改善学生的人际交往具有积极作用,但对降低学生的社交回避行为和缓解苦恼情绪的作用有限,因此,以后的研究可以对初、高中六个年级的学生进行干预,延长班级团体辅导的时间,将实施时间延长至一年、两年,甚至是三年,长期观察团体辅导对改善学生的人际交往的作用,以期为实验提供更加全面、客观的数据。二,关注群体中具有社交障碍的个体。在研究群体中,不一定所有学生都会有社交问题,班级团体辅导对普通学生不一定具有明显的提升作用。在研究中需要结合个体心理辅导和家庭教育等方式,对个别研究对象实施单一被试实验研究,跨行为多基线设计,跟踪存在人际交往问题的学生的各种人际交往能力的长期表现。三,任务进阶,改变花样。不同年级的学生的心理成熟程度不一样,因此在不同的年龄段的学生中实施班级团体辅导时,需要根据学生的年龄段选用不同的活动,因材施教,因地制宜。四,对学生人际关系的评价标准,本研究中只使用问卷进行评价,方式单一。后续研究还可以从学生的生理、心理及学生的学业成绩、家庭关系和交往技巧等多方面进行评价,更具有合理性和现实意义。

参考文献

[1]周宗奎. 儿童社会技能的测评方法[J]. 心理发展与教育, 1996(3): 26-31.

[2]周宗奎, 范翠英. 小学儿童社交焦虑与孤独感研究[J]. 心理科学, 2001(4): 442-444, 510-511.

[3]周宗奎, 李萌, 赵冬梅. 童年中期儿童社会能力与学业成就的交叉滞后研究[J]. 心理科学, 2006(5): 1071-1075, 1044.

[4]张晓霞. 班级团体心理辅导对初一学生人际关系的影响研究[D]. 呼和浩特: 内蒙古师范大学, 2013.

[5]何元庆, 李璐. 社会支持: 学校心理健康教育的新途径——中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)解读[J]. 中国卫生事业管理, 2013, 30(6): 461-463.

[6]樊富珉. 团体心理咨询[M]. 北京: 北京高等教育出版社, 2005.

[7]Shertzer B, Stone S C. Fundamentals of Counseling[M]. Hollghton Mifflin School, 1980.

[8]范雪. 心流体验在人际团体辅导中的作用机制研究[D].

成都: 电子科技大学, 2011.

[9]何长珠. 团体咨商概要[M]. 台北: 五南图书出版股份有限公司, 2011.

[10]黄惠惠. 团体辅导工作概论[M]. 成都: 四川大学出版社, 2006.

[11]黄事志. 积极心理学团体辅导对促进初一新生人际交往的干预研究[D]. 武汉: 华中师范大学, 2016.

[12]黄艳. 团体辅导改善大学生人际交往不良现状的实验研究[D]. 长沙: 湖南师范大学, 2014.

[13]林传鼎. 心理学辞典[M]. 南昌: 江西科学技术出版社, 1986.

[14]朱智贤. 心理学大辞典[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 1989.

[15]李希. 当代中学生人际交往现状及问题研究[D]. 重庆: 西南大学, 2015.

[16]林淑云. 初中生同伴交往现状及教育引导策略[D]. 南昌: 江西师范大学, 2020.

[17]王蒙. 团体辅导对大一新生心理健康干预研究[D]. 哈尔滨: 东北林业大学, 2015.

[18]陈琴. 团体心理辅导对大学生人际关系的影响[J]. 江西中医学院学报, 2007(4): 75-77.

[19]尹晨祖. 朋辈团体心理辅导对大学生人际关系的影响研究[D]. 长沙: 湖南师范大学, 2015.

[20]张月. 人际交往团体辅导对初中新生学校适应性的影响[D]. 长春: 东北师范大学, 2011.

[21]杨秀珍. 羞耻感与社交回避及苦恼的关系研究——以高中生为例[J]. 中国集体经济, 2016(4): 79-82.

[22]弓小丽. 家庭功能对初中生社交回避及苦恼的影响研究[D]. 太原: 山西大学, 2021.

[23]孙福芝. 寄宿制中学生宿舍人际关系现状及干预研究[D]. 昆明: 云南师范大学, 2016.

[24]江沂芯. 自尊水平对中学生人际交往的影响及其干预研究[J]. 心理技术与应用, 2016, 4(1): 47-52.

[25]宋彩荣, 陈明, 李伟强, 等. 领悟社会支持对大学生抑郁的影响: 社交回避及苦恼和核心自我评价的链式中介作用[J]. 心理技术与应用, 2020, 8(7): 423-430.

[26]徐航. 初中生依恋、社交回避及苦恼与网络欺负的关系研究[D]. 南宁: 广西民族大学, 2018.