

运用团体心理辅导改善女大学生宿舍人际关系的研究综述

崔佳娣

(南京师范大学中北学院, 江苏 南京 210000)

摘要: 本文考察 2009—2019 年团体心理辅导应用于女大学生人际关系的研究, 指出其成果或不足, 为高校辅导员运用团辅改善女大学生宿舍人际关系提供理论借鉴。

关键词: 团体心理辅导; 女生宿舍人际关系; 研究综述

笔者通过 CNKI 中国期刊全文数据库查询发现, 以大学宿舍人际关系为主题的研究, 2009—2019 年共收录 124 篇论文, 数量总体呈上升趋势, 其中关于宿舍人际关系现状的文章 39 篇, 关于改善大学宿舍人际关系的文章 9 篇。由上可知, 近十年来高校工作者已经开始思考如何改善大学生宿舍不良人际关系。笔者从事大学辅导员工作以来, 深知宿舍人际关系是影响大学生心理健康的重要因素之一。而处理宿舍不良人际关系会消耗大量的时间和精力。因此构建和谐宿舍人际关系是大学生心理健康教育的重点, 也是辅导员工作的难点。同时笔者在工作中发现女生因为情感丰富、脆弱, 因此人际冲突频繁且大多难以调和。

欧文·亚隆认为, 人们内心的困扰均源自于人际关系的冲突, 利用团体的力量去化解是最佳路径。樊富珉教授认为高校心理健康教育对象主体是人格健康的学生。他们在学习、生活和社会交往的独立发展过程中会遇到一些问题, 团体辅导引导其正确认识问题、分析问题、解决问题, 从而激发大学生内在的正能量。因此, 通过团体心理辅导改善大学生宿舍人际关系很有必要, 同时一定程度上缓解高校心理辅导老师少、学生需求多的窘境。

综上所述, 笔者本文主要分析团体心理辅导应用于女大学生宿舍人际关系的研究, 以此探讨改善女大学生宿舍人际关系的团辅实际操作性。

笔者通过 CNKI 查询发现, 2009—2019 年全国共发表关于团体心理辅导并含大学生人际关系的有效文章 90 篇, 其中硕士论文 45 篇, 会议 4 篇。再次查询团体心理辅导并含女生时有效文章只有 5 篇。分别为王雪琴《团体辅导在改善中职女生寝室关系中的运用》、孙俊芳《团体心理辅导对女生宿舍人际关系质量改善的效果》、丁俊杰《独立学院女生宿舍人际关系调适——基于团体心理辅导视角》、向群英《高职高专女生人际交往的团体心理辅导研究》、周燕《运用团体辅导改善高中女生宿舍人际关系的研究》。

目前高校工作者主要通过实践研究, 证实团体心理咨询在治疗大学生心理问题方面的有效性、针对性, 这类文献主要集中在对团体辅导有效性的验证方面, 常用观察法、访谈法、问卷法、实验法等。主要形式为运用调查问卷评估一些潜在心理变量, 研究者根据被试的具体情况和研究方向选择合适的评估工具。研究方法上主要分为单组实验和双组实验, 然后通过量表统计出所研究的各变量之间的关系。虽然目前很多研究已经证明团辅在宿舍人际交往方面的有效性, 但笔者认为这只是团辅应用于大学生宿舍人际关系的第一步, 为了便于在实际工作中推广还需更透彻更具体地研究分析。况且运用团辅改善女大学生宿舍人际关系的研

究较少。

周燕 (2012) 通过八次团体辅导, 辅以单人咨询和团辅心得, 运用新的专门适合于人际关系测量的量表, 证明团辅方案积极改善寄宿制高中女生宿舍人际交往的状况。但是针对实验组的 3 个自然宿舍、24 位女生, 笔者未就宿舍不良人际关系作出区别分析。

孙莹 (2014) 认为团体心理辅导改善大学生人际关系的设计方案研究内容较为缺乏, 多注重团体干预效果, 对团体干预过程研究较少。但与以往研究一样, 文中被试以宿舍为单位自愿报名。而团辅作为一个神奇的圆圈, 是一种流动的力量, 在良好的人际关系中也可以发挥能量。如果实验对象仅是自愿、有需求的成员, 某种程度上回避了团辅在宿舍不良人际关系的作用。因此文中针对新生、毕业生的团辅方案, 虽具有普适性, 但是缺乏宿舍不良人际关系的针对性。

孙俊芳 (2014) 选取在人际关系存在困扰的同一宿舍女生 8 名, 通过解开千千结、自我探索——我的问题在哪里、将心比心、宿舍你我他、情绪的认识与调控、相亲相爱一家人、真情告白, 分享收获七个方面的主题团辅, 由量表数据得知被试的人际交往困扰显著地下降, 同时 83.6% 的被试对团体心理辅导非常满意。因此作者得出这种心理干预方式在短期内效果是明显的。但笔者认为七次一周一小时的团辅不应该仅仅停留在短期效果, 应该设计一种行之有效的方法进行追踪, 同时文中并没有说明被试宿舍因何种人际问题而采取这七次团辅方案。

许柏特 (2016) 绝大部分的团体辅导使用了一种或多种团体辅导理论作为其研究的理论基础, 但没有哪一个研究清晰说明这些理论运用在团体辅导的哪一个具体环节, 造成什么样的影响, 会有什么样的具体效果。作者虽指出这点但下文却没有更进一步阐述。同时作者急于给出数据验证效果而无具体操作实录, 忽略团体心理辅导中被试的内心体验。因此文中所说具有推广性和试用性, 笔者认为对于当下的宿舍不良人际关系恐怕难以具体开展。

周娟仙、王雪琴 (2017) 进行团体沙盘游戏干预时选择量表筛选的同学及相应寝室, 沙盘游戏干预后加以个别咨询补充。此研究融合了团体咨询和沙盘游戏的优势, 但文中并没有具体实操内容, 无法有效借鉴运用。

莫华敏 (2018) 认为被试需静下心来聆听他人, 表达平时不敢表达的情感, 交流效果较好。笔者猜测由此研究者们才采用单独招募有意愿或有需求的学生参加团辅, 而直接对整个自然宿舍团体的干预很少。但自愿招募的被试, 即使通过团辅改善了他的人际交往能力, 回到原来的宿舍如何平衡两个团体的差距也是值得关注的问题。因此运用团体心理辅导去调解宿舍关系, 建立和谐宿舍的实践还比较少。

笔者认为与其验证团体心理辅导的即时有效性, 不如研究相似人际问题的宿舍经过结构内容不一样的团体心理辅导后改善效果的差距, 这才是验证团体心理辅导的实际有效性。此外, 建议

高等职业教育校企合作存在的困境和对策研究

梅 云 姚佳利 陈 花 曾川江 谢小妍

(眉山药科职业学院, 四川 眉山 620200)

摘要: 为了摆脱传统应试教育的桎梏并积极践行素质教育, 高等职业教育开始采取校企合作的形式来实现自身的人才培养策略与时代发展需求之间的紧密对接。但是长期的应试教育导致部分高职院校在校企合作的过程之中忽略了教学策略革新, 无法真正实现教学资源的优化配置以及利用, 校企合作质量实质上呈现不断下降的趋势。对此, 本文将理论分析与实践研究相结合, 着眼于高等职业院校校企合作的现实困境并提出相应的解决对策, 以期为促进高等职业教育教学实践活动的正常开展提供一定的借鉴。

关键词: 高等职业教育; 校企合作; 困境和对策

尽管我国一直积极推动课程改革, 但是教育体系仍存在许多不足, 仍需要结合时代发展的现实条件进行相应的调节和改进。在教育实践教学时中, 政府扮演着重要的角色, 政府结合目前的教育教学条件提出了全新的教学标准, 该标准要求高等职业教育以学生为主体, 积极通过校企合作的形式来落实合作办学工作, 实现学校与企业的互利共赢, 促进教学质量和水平的稳定提升。高等职业教育的顺利开展既能够为企业带来更多的效益, 还能够有效地践行素质教育, 提高我国的综合软实力。

完善大学生宿舍关系量表设计, 以便更客观、准确地进行大学生人际关系研究。虽然目前很多研究预言发展性团体心理辅导将会成为学校心理健康教育的重点, 但笔者始终认为临床心理辅导是发展性团体辅导的基础, 只有将当下的、现实的宿舍不良人际关系研究透, 辅之针对性的团体心理辅导, 未来团体心理辅导才会真正有益于改善宿舍不良人际关系, 特别是女大学生的宿舍人际关系。

因此笔者针对团体心理辅导应用于女大学生宿舍人际关系的研究提出以下建议:

一、女生宿舍人际矛盾一般先是鸡毛蒜皮的小事引起的口舌之战, 之后口舌之战升级演化为暴力相向、排挤、孤立。那么针对女大学生的宿舍不良人际关系的团辅, 可以首先运用沟通技巧。在模拟场景中舍友打电话太晚已经影响其他人, 该如何做? 良好的沟通技巧: 你这么晚打电话不睡觉影响了你的睡眠质量, 不利于明天的课程, 同时对你的身体也不好。这样学生在口舌之战初期就可以大事化小。

二、丁俊杰(2014)角色扮演技术中采用镜像法, 让存在矛盾的个体扮演角色, 观看别人表演自己的方法, 观察角色扮演中学生的情绪和态度, 并与自己相对比, 思考别人是怎么看待自己, 从而剖析自己的不足, 引导学生认识自我, 客观看待自己的行为, 进一步纠正自我, 让宿舍冲突得到缓解和解决。这与“空椅子”技术相似, 同时文中以案导入团辅实施过程, 可借鉴性较强。

一、高等职业教育校企合作的意义

不难发现, 校企合作对体现素质教育和推动教学实践活动的正常开展意义重大。作为一种特殊的合作形式, 校企合作办学在新的时代背景之下实现了快速发展。校企办学机制与高等职业教育本质上存在极为紧密的联系, 两者之间的紧密结合既能够体现专业人才培养的目的和价值, 还能够提升学生的社会适应能力以及实践动手水平, 积极促进办学体制的多样化以及多样性发展。践行校企合作办学机制, 学校可以了解将学生引进企业的具体方法及要求, 保证人才培养质量和水平。从更为宏观的角度上来看, 学校教学设备的专业化水平还能得到进一步的提升, 企业也可重新调整自身的管理方向以及管理思路, 更好实现管理资源的优化配置和利用, 促进资源的共享。

学术界普遍认为, 校企培养机制能够将学校与企业的资金投入量控制在最低的水平, 同时提高学生的学习效率以及个人素质。目前, 企业对人才的需求越来越高, 学校能够在企业和政府的帮助之下培养更多职业应用型人才, 这一点对解决企业的人力资源使用问题意义重大。同时学校也可以获得更多的实践教学资源以及机会, 解决自身在教育教学中所存在的不足, 更好的实现教学质量和水平的提升。

三、增加良好宿舍人际关系的信念支持: 我希望别人怎么对待我, 我就怎么对待别人。

参考文献:

- [1] 周燕. 运用团体辅导改善高中女生人际关系的研究 [D]. 南京: 南京师范大学, 2012.
- [2] 许柏特. 大学生宿舍人际关系团体辅导方案设计及其效果验证 [D]. 长沙: 湖南师范大学, 2016.
- [3] 肖华. 高校大学生宿舍人际研究综述 [J]. 中外企业家, 2018.
- [4] 吴瑶. 大学生心理健康团体辅导研究综述 [A]. 《中国特色大学生心理健康教育——第十二届全国大学生心理健康教育与咨询学术交流会议论文集》[C]. 北京: 北京航空航天大学出版社, 2015.
- [5] 孙莹. 大学生宿舍人际关系的团体心理辅导方案设计 [J]. 现代经济信息, 2016.
- [6] 周娟仙, 王雪琴. 运用团体沙盘游戏有效改善中职女生寝室人际关系 [J]. 职业, 2017.
- [7] 孙俊芳. 团体心理辅导对女生宿舍人际关系质量改善的效果研究 [J]. 佳木斯职业学院学报, 2014.
- [8] 桂莉娜, 周树海. 团体辅导在构建大学生宿舍和谐人际关系中的运用 [J]. 开封教育学院学报, 2016.
- [9] 周玲. 以宿舍为单位的团体心理辅导对大学生宿舍关系影响分析 [J]. 兴义民族师范学院学报, 2019.