

积极心理学在技校学生团体心理辅导中的有效应用

王雪玲

(广东省国防科技技师学院, 广东 广州 510515)

摘要: 随着职业教育改革深入, 技校学生团队心理辅导工作应得到进一步优化, 教师要积极引入新的辅导方式、辅导思想, 以此更好地引发学生参与到心理健康知识学习的兴趣, 提升他们对所学知识的理解 and 应用水平, 提升育人效果。积极心理学作为当前时兴的一种教育辅助资源, 能够极大丰富技校学生团体心理辅导内容, 拓宽辅导工作路径, 对学生更全面发展有极大促进作用。鉴于此, 本文将针对积极心理学在技校学生团体心理辅导中的有效应用展开分析, 并提出一些策略, 仅供各位同仁参考。

关键词: 积极心理学; 技校学生; 团体心理辅导; 应用

在我国经济飞速发展的背景下, 人们的物质生活水平大幅提升, 教育活动也多是以学识、技能教育为主, 很少关注学生心理健康水平提升, 这会在无形中导致学生能力与心理健康不平衡的问题, 不利于他们长远发展。通过将积极心理学引入育人活动中, 结合团体心理辅导, 能促使学生得到更长远发展, 这对我国社会进步、民族复兴有重要促进作用。

一、积极心理学与团体心理辅导概述分析

(一) 积极心理学

20世纪末, 美国心理学家塞利格曼提出了积极心理学这一思想, 它的出现在教育界、心理学界都引起了非常大的反响。积极心理学表明, 在针对个体问题展开研究时, 应从他们的正向情感、品质、体验等层面入手, 对于个体的正确价值观、主观幸福度等展开分析, 这样能够实现一定的预防、治疗心理疾病的目的。从本质上分析, 积极心理学是对传统心理学内容的重要补充, 我国对于积极心理学的研究仍处在起步阶段, 但是, 很多研究表明, 将其应用到教育工作中, 能够大幅提升学生的心理健康水平, 帮助他们形成积极、乐观的品质。

(二) 团体心理辅导

团体心理辅导是当前很多学校在应用的一种心理健康教育模式, 它有非常广泛的用途, 实际效果也非常不错。团体心理辅导是一种基于团体心理动力学理论展开的研究, 它通过让学生组成团队, 而后开展一些团队活动, 让学生在团队中感受到安全感、归属感, 从而大幅提升参与者的积极性、主动性, 从而帮助学生更好地解决心理困惑。在展开团体心理辅导工作时, 学生可以通过参与团队活动, 更好地展开自我认知、自我探索, 从而大幅提升其人际交往能力、沟通能力, 让他们更好地构建一个健康、完善的人际关系, 帮助学生更好地适应团队。和以往的心理健康教育相比, 团体心理辅导能够让让学生在活动中获得更多体验, 使其更好地感受到活动带来的乐趣, 能够帮助他们更好地对抗心理压力, 在解决心理问题方面有非常不错的效果。

二、积极心理学在技校学生团体心理辅导中的应用现状

技校学生正处在身心发展的关键时期, 他们的世界观、人生观等正处在一个变化、发展的过程中。现阶段, 我国的职业教育工作不断深化, 技校学生的心理健康问题也逐渐受到了教师、家长、社会的关注, 通过展开高水平的团队心理辅导, 能够帮助技校学生更好地走入职场、适应社会。

但是, 当前很多教师在展开团队心理辅导工作时, 仍会采用呈现问题、解决问题的方式教学。教师会结合一些代表性的心理问题、行为问题等, 组织学生展开分析、讨论, 从帮助其找到内心的冲突与矛盾, 而后让他们学习解决矛盾的方法。但是, 在实

际教学中, 一些学生会被贴上一些负面标签, 比如: 不爱学习、品行不良等, 这些标签可能是社会、家庭对技校学生的普遍认识, 这会导致一些技校学生产生消极、错误自我认知, 从而使其将自己看成是失败者, 不值得家长、教师关注。长此以往, 技校学生会出现自暴自弃、缺乏生活目标、产生不良行为等。在展开团体心理辅导时, 若是教师存在先入为主的偏见, 将很难实现辅导目标, 甚至还会对技校学生的偏差行为、问题等产生负面强化。

三、技校学生的心理特征分析

(一) 感情脆弱、意志薄弱

随着时代发展, 人们的生活水平不但提升, 技校学生成长的环境都较为优渥, 一些父母还存在溺爱子女的情况。长此以往, 部分技校学生会产生较强的优越感, 导致其在进入学校后, 很难与其他同学展开合作, 难以适应周围环境。在遇到问题时, 这些技校学生常会出现容易放弃、失落、消极等不良心态, 很少有技校学生能迎难而上, 他们大多缺乏坚持不懈、锐意进取的勇气。

(二) 存在一定的自卑感

一些人认为, 只有考上名牌大学才能有一个好出路, 很多家长都希望自己的孩子能上重点学校, 这样的思想会在潜移默化中对孩子的观念产生影响。部分技校学生对于技校并不认同他们中的一些人认为, 技校学生未来并没有一个好的出路, 这会导致其在和其他学校的学生相比时, 出现较为明显的自卑感。受到社会环境的影响, 很多技校学生由于没有取得好成绩进入了技校, 这样会导致其在内心深处给自己贴上失败者的标签, 从而阻碍他们形成较为远大的理想。较大的心理落差会对技校学生的自信心产生非常严重的打击, 从而导致其很难产生正确的自我认知, 不利于技校学生开展更为合理的职业发展规划, 部分技校学生甚至会出现自暴自弃、破罐破摔的心态。

(三) 压力相对较大

现阶段, 技校学生在学习、就业等方面存在很大压力。技校学生在各个方面的竞争中缺乏相应优势, 这会导致其就业压力较大。随着高等教育逐渐大众化, 很多技校学生在毕业后找工作并不顺利, 他们会遇到很多困难, 这也会导致其出现一些心理困惑。在经过几次挫折、失败后, 技校学生会产生自卑、不自信、迷茫等心理问题, 长此以往, 甚至会导致其出现行为障碍。在学习上, 部分技校学生尚未形成一个良好的学习习惯, 尤其是在一个较为自由的环境下, 他们很难展开自主学习活动, 学习主动性不足。在面对问题时, 技校学生缺乏自主思考、解决问题的能力, 这会导致其逐渐陷入一个恶性循环, 导致其学习压力变得越来越大。

(四) 早熟与叛逆并存, 人际关系网络化

从心理层面分析, 技校学生和成年人之间还存在一定差距,

但是他们通常会将自己看作是成人,这会导致其存在一些早熟问题。部分技校学生的个性较强,如果教师、家长对他们进行管束,他们可能会出现叛逆心理,这对其长远发展极为不利。另外,随着互联网技术不断发展,技校学生常会将自己的想法、情感等进行宣泄,这样会导致他们的人际关系出现网络化特点,不利于他们在现实生活中构建更为完善、健康的人际关系。

四、积极心理学在技校学生团体心理辅导中的有效应用策略

(一) 创建和谐团体心理辅导氛围,促进学生认知发展

若想提升积极心理学在技校学生团体心理辅导中的应用效果,我们应主动构建一个良好的团体心理辅导环境,营造良好的沟通氛围,让技校学生之间能够形成更强的信任感,加深他们之间的关系,让学生在活动中能够互相分享,这对其提升自身的认知理念有重要促进作用。不仅如此,通过将积极心理学应用到团体心理辅导中,能够让学生获得更好的体验,这对其形成积极行为有极大促进作用,可以更为有效地帮助技校学生预防心理问题。针对技校学生,我们可以制定一个更为合理的团体心理辅导方案,以此帮助他们更为主动、积极地了解自己、接纳自己。在建立团体后,我们可以打造一个团体规范,这样能够进一步提升技校学生之间的信任感,从而创设一个更为安全、彼此尊重的活动环境。

开展积极心理学在技校学生团体心理辅导中的应用活动时,我们可以设计不同的主题,以此帮助技校学生更好地了解自己,把握自己的情绪,从而使其能逐渐学会消解不良情绪。此外,为帮助技校学生产生自信心,认清自己的优势,我们可以举办一个“最令我自豪的事情”团体心理辅导活动,在活动中,技校学生可以分享自己人生的高光时刻,说出最让他们自己感到自豪的事情,这样能大幅提升他们的自信心。通过将积极心理学应用到团体心理辅导中,能够逐渐为技校学生打造一个更为优质的学习环境,他们可以在活动中互相评价,更为充分地了解自己,从而找到自身的不足和优势,这对他们接纳自己有重要促进作用。不仅如此,通过一系列的团体心理辅导活动,能够让技校学生之间展开更深入沟通,这对其形成良好的人际关系有重要促进作用。在积极心理学知识的引导下,技校学生能产生更多的积极行为,这些行为对他们形成良好的人际关系,更为主动地参与到团体活动中有重要作用,这也是促进技校学生身心发展、解决自身困惑的重要方式,对其预防心理障碍产生有极大的促进作用。

(二) 设计符合团队心理辅导的活动,深化应用水平

通过开展高质量的团队心理辅导活动,能够让技校学生更好地在活动中释放自己,从而使其对自身产生更全面认知,帮助他们更好地了解自身情绪,能够使其对自己的心理状态进行更完善评价。不仅如此,通过将积极心理学应用到团体心理辅导活动中,能够让技校学生更好地认识其他同学,帮助他们形成较为积极的人际关系,让他们能在人际交往中获得更好的体验。技校学生在展开团体心理辅导活动时,可以按照从简单到复杂、从初级到高级的步骤开展,通过这样循序渐进的方式,能够让技校学生对团体心理辅导内容产生更深入理解,有利于提升积极心理学知识更好地渗透到团体心理辅导活动中。现阶段,很多技校学生存在一定的不自信情况,这种自卑感会严重影响他们的自我认知水平,还会在无形中诱发很多不良情绪。为此,我们可以通过将积极心理学引入到团体心理辅导中,帮助技校学生纠正这种错误认知,使其更好地发现自己的闪光点。

在开展基于积极心理学的团体心理辅导活动时,我们可以将“自我肯定”作为活动主题,而后让技校学生围成一个大圈,让

他们依次进入圈中,其他同学分别说出一个圈内学生的优点,比如勤劳、善良、坚强、勇敢、乐于助人、心思细腻等,教师也应对被表扬的技校学生给予肯定,被表扬的学生可以表达自己的谢意。通过此方式,能够帮助技校学生更好地消除自己的自卑感,让他们更为全面地了解自己的优点,帮助他们树立良好的学习信心,将现在的优点坚持下去。此外,技校学生还可在这个过程中学习别人的优点,取长补短,这样才能使其成长为更优秀的人。

(三) 发挥团体中同辈影响力,提升育人效果

在将积极心理学应用到团体心理辅导活动中时,我们可以通过建立社会生活实验室的方式展开育人活动,这样能够让技校学生在活动中更好地观察其他同学的行为,从而在无形中提升他们的人际交往能力。在不断地观察、学习、模仿中,技校学生能够更为有效地发现其他同学身上的优点,弥补自身的不足,从而实现对新行为习惯的构建。团体心理辅导活动可以让技校学生在一个特定情境内,对自己的行为展开约束,从而激发更多积极行为,这对其综合素养发展有极大促进作用。

在展开团体心理辅导活动时,我们应善于运用同辈群体的影响力,对于团体成员认真筛选,尽可能让更多技校学生自愿参与到活动中,这样才能大幅提升他们的信任感,让同学之间更为团结,这对他们形成良好的团队意识、集体认同感有重要作用。通过合理应用团体中同辈群体的影响力,能够大幅提升技校学生心理健康教育水平,在展开团体心理辅导时,我们应从学生的实际需求出发,展开更为合理、科学的团体心理辅导活动设计,这样能够让技校学生得到更为个性化发展。在选择参与活动的技校学生时,我们应对每个学生的实际情况做到深入了解,比如他们的性格特点、心理问题、参加目的等,通过对这些因素展开评估,最后确定他们是否可以参与到活动中。

在团体心理辅导活动中,技校学生会用到很多类型的交流方式,包括语言交流和非语言交流。在活动中,技校学生可以通过自我介绍、微笑、肢体交流等方式互动。随着活动的不断加深,技校学生之间也会变得更为熟悉,他们之间会逐渐形成良好的信任感,从而建立一个更为团结、友爱的氛围。在同辈群体中,技校学生能够更好地发现自己和同学之间的共性,降低他们的孤独感,一些学生还会存在和其他同学类似的心理障碍、心理困惑,他们可以在活动中互相鼓励,这样能够帮助其更好地了解他人、获得他人的理解。通过开展基于积极心理学的团体心理辅导活动,能够让技校学生消除自身不良情绪,帮助其建立更为亲密的关系,这对其心理健康发展有极大促进作用。

五、总结

综上所述,若想提升积极心理学在技校学生团体心理辅导中的应用效果,我们可以从创建和谐团体心理辅导氛围,促进学生认知发展;设计符合团队心理辅导的活动,深化应用水平;发挥团体中同辈影响力,提升育人效果等层面入手分析,以此在无形中促使积极心理学在技校学生团体心理辅导中的应用质量提升到一个新的高度。

参考文献:

- [1] 李雪萍,易玲钦,马坤.积极心理学视角下的中职学生团体心理辅导研究[J].教育观察,2022,11(14):19-21+38.
- [2] 时间.基于积极心理学视角的团体辅导对初中生问题性社交网络使用的干预研究[D].青海师范大学,2022.