

以体验式团体教育模式班会为载体， 增强心理健康教育实效性

崔文君 靳微微 倪亚静

(廊坊师范学院, 河北 廊坊 065000)

摘要: 大学阶段是青少年心理健康发展的关键时期。大学生活现实与梦想的落差, 很容易让他们产生情绪波动, 以此造成心理上的不稳定。高校思想政治教育者应该针对大学生心理发展的现状和特点, 在做好常规工作的同时开展一系列体验式团体教育模式班会, 增强心理健康教育的实效性。

关键词: 体验式; 团体教育; 心理健康

一、体验式团体教育模式班会主要内容

体验式团体教育模式最适合解决同一类人群的相似问题。体验式团体教育模式班会紧紧围绕“有缘千里来相会——初识与接纳”“沟通无极限——人际交往”“情绪管理与心理健康”三个主题, 针对大学生入学后容易产生的心理问题, 着重于从班级团建、人际交往、情绪管理等方面, 帮助学生更好地适应日益繁忙和复杂的大学生活。

(一) 体验式团体教育模式班会溯源

体验式团体教育模式班会是将团体心理辅导融入班会设计, 在团体情境中, 为团体成员提供心理支持和指导的预防性、发展性的工作。个人行为与团队行为息息相关, 心理辅导要求每个成员遵从团体内部建立规范和价值。个体的动机需求又和团体目标紧密相连。学生在团体心理辅导活动中, 获得来自他人的认可和支持, 这有利于增强学生的自信心, 在群体中找到归属感, 从而提高班级团体的凝聚力。体验式团体心理辅导针对于全体学生, 主要内容是积极关注每一个人的身心健康, 解除他们心中的问题和疑惑。并帮助他们学着自己去积极主动的面对生活, 快乐成才。这种模式比个别心理辅导有更大的影响力和更好的辅导效果。

(二) 体验式团体教育模式班会概念

体验式团体心理辅导教育模式班会是依据学生这个阶段身心发育特点和成长规律, 结合班级建设的需要, 运用绘画、音乐、具象、此时此地等心理教育技术, 围绕教育主题而开展的班会活动。

(三) 体验式团体心理教育模式班会的理论基础

体验式团体心理教育模式班会包括情景体验、团体辅导、动力过程、会心状态四个核心环节。在活动的过程中, 这4个概念是穿插交汇在一起的。体验式团体心理辅导教育模式班会是先营造一个团体场的氛围。创造团体场和合理地利用团体场都是需要教练技术。场中包括老师在内的每一个人都有一个个人心理小宇宙, 每个人的心理小宇宙叠加组成整个场的心理世界。同时, 心理世界又受到物理空间的影响。心理世界、心理小宇宙、物理世界三者相互影响, 相互作用形成了团体心理辅导中的动力场。场是一个动态的发展过程。场在团体心理辅导活动中不断的发展和变化, 发展和变化的方向与团体目标相一致。场中的每个人都要以班为镜, 以班中成员为镜, 以老师为镜, 在这个群体中能通过他人看到自己。面对和接受自己与他人的不同和他人与自己的不同。

(四) 体验式团体教育模式班会运行机制

为了给学生营造出强烈的情况体验, 给心灵带来巨大的震撼, 体验式团体心理教育模式班会会就是最好的方式。这些形式是主题班会、个体辅导、课堂教学所不能比拟的。体验式团体教育模式班会满足了学生成长过程中生理和心理的需要。团体心理辅导

是预设一个现实社会, 让在场的每个人从团体中获得的洞察、顿悟和日常生活经验相联结。团体成员经过团体中小组讨论, 组内交流分享, 在安全、信任的气氛中尝试着去学习或改变想法和行为。体验式团体教育模式班会团体是发展性模式下面向全体学生, 关注每一个学生的身心发展。

二、体验式团体教育模式班会实施过程

(一) 体验式团体教育模式班会功能

体验式团体心理教育模式班会的主要功能是预防心理问题的产生和积极心态发展培育。团体心理健康辅导的意义就在于学生还未出现了心理问题时, 通过团体心理辅导主动帮助学生学会自主地处理由挫折、冲突、压力、焦虑等带来的种种心理困扰和情绪焦虑, 满足自己的心理成长需要, 提高人际交往能力, 正确认识心理问题的产生并且从容应对, 找到正确并有效的方法排解掉, 正常的生活和学习。

(二) 体验式团体教育模式班会的模式

1. 第一课“有缘千里来相会——初识与接纳”

本次班会设计是针对新生开展的。第一项: 热身活动。通过与自己颜色相同上衣的同学换座位, 让学生动起来摆脱陌生环境给人带来的压抑和紧张。第二项: 破冰游戏。自由结成四人小组, 作自我介绍, 每组最少有一名男生。大家通过自我介绍, 让别人了解自己, 也更加了解班上的同学。三项: 寻求归属感。在四人小组的基础上结成八人小组, 八个同学通过小组会议, 选出一名“大家长”, 代表本组, 给班上的同学们介绍自己的组名, 以及小组特色, 全组人员共同喊出本组口号, 再加上形体动作。在相互熟悉的基础上, 小组成员达成共识, 通过展示自己, 释放友好的信号。第四项: “心有千千结”。八人小组手拉手, 记住自己周围的同学, 然后换位置, 重新拉别同学, 然后伸出自己的左手和右手去拉别同学, 形成死结, 再打开这个结。团结合作成为本次游戏的目的, 通过社交肢体的接触, 消除陌生和隔阂, 深化了同学们的友谊; 第五项: 描绘愿景, 每位大家长根据老师的指示, 跟本组的同学协作, 画出代表“四世同堂”的画, 然后把画摆在地上, 让同学们观赏。同学们在展示自我的同时学会欣赏别人, 提高社交和人际交往能力, 为班级和谐打下基础。最后一项: 同唱一首歌。同学们手拉手组成一个大圆, 一起唱歌。歌曲选取大家喜欢又能够体现班级凝聚力的歌曲。在歌声中, 体验人与人相处的乐趣, 让每个参加活动的同学都能体验到爱和归属感。

2. 第二课《沟通无极限——人际交往》

在《沟通无极限——人际交往》这节班会中设定了这样一个环节: 让同学们选择一个最愿意站的位置然后分享自己的感受; 再选择一个自己最不愿意站的地方, 然后分享自己的感受。这都是基于情境体验理论基础上的情境设定。团体心理辅导教育模式

班会把教育的内容情境化和具象化,创设出一定的体验情境,让每个学生都置身于情境之中,学生能够在特定的情境体验中得到感悟。情境模式的前提是构建良好心理辅导关系。良好的辅导关系既是体验式团体心理活动的基础,也是达到辅导目的的手段。在充满信任、理解、安全、接纳、真诚和民主的辅导关系中的学生处于一种安全、自由、平等的气氛中。在这种氛围中,学生的顾虑会减少,心理对抗减小,更容易打开自己的内心世界,敞开心扉,坦诚地与别人进行交流、沟通和分享。在体验式班会中,我们要达到一种会心状态。“会心”是指:“两个人的相遇,两人目光相接,面与面相聚,就在你靠近我的刹那,我将穿戴上你的眼睛,就如同你穿戴上我的眼睛一样,那么我将能用你的目光来认识你,如同你亦用我的目光看着我”。会心状态是一种温暖而安全的团体场状态。在会心状态下,成员能够放下戒备,身心放松,做到对自己、对他人真诚,能够关注自己当下的感受,并考虑到别人的感受,理解和接受别人与自己的不同。

三、体验式团体教育模式班会的效果

与体验式团体教育模式班会相比,个别心理咨询的方式耗时多、受众面窄、解决问题单一,不适于发展性心理工作的开展。体验式团体心理辅导教育模式班会克服了以上弱点,通过设立特定的场景活动,利用团体成员间的互动达到互帮互助、提高心理健康水平的目的,非常适合学校心理健康教育工作。

(一) 体验式团体教育模式班会的效果

1. 参与度高

体验式团体教育模式班会通常会根据班会建设要达成的目标,去设计具有趣味性的互动游戏活动。组织简单轻便易上手的小游戏让大学生积极参与,鼓励他们走出室外。可以充分调动积极性。暂时忘却那些不愉快的人和事,和小伙伴们快乐运动,快乐生活。体验式团体教育模式班会的开展地点通常是从室内转向室外空旷的场地。室外自然环境的选取有利于减少学生的密室效应所带来的压抑和束缚感。体验式团体心理辅导教育模式班会满足了学生生理、心理成长的需要。在活动中能够碰触到学生内心,激发学生内在动力,积极思维和行动,在团体动力的推动下找到较好解决自身和班级建设方面遇到的各种问题的方法。

2. 人际关系更加和谐

体验式团体心理辅导班会是以班级建设为目标,以每个成员的成长和发展为抓手,淡化理论知识的学习,通过游戏活动达到一个信任的、温暖的、有爱的团队氛围高潮。让学生们主动迈出探索自己,相信自己,信任他们的脚步。学习有效的社会交际技巧。“有缘千里来相会——初识与接纳”班会通过成员分组,组内展示,自评,组与组之间展示、互评等模式,进行熟识和了解。学生可以观察、体验人际关系是如何形成,人际沟通是如何进行的,以及各种微妙的人际反应,学习人际交往的技巧,增进建立良好的人际关系的能力。在体验式班会活动中,教师的角色也在改变,教师不再是长篇说教命令,更多的是引领者,参与者,分享者,让学生看到教师角色的另一面,更多感受的是温暖,包容,理解和支持,学生在安全的心理空间内更多感受到幸福快乐。

3. 寻求归属感和幸福感

体验式团体教育模式班会活动中,同学们以互动体验为主,互动关系形成一种互动仪式链。团队成员在互动仪式链中上下交互,形成正向的情绪体验。团队成员的情感正能量,能够帮助个体克服自卑、怀疑和否定心理,使他们变得自信、坚定和乐观。团队成员在共同聚焦活动中达成共识,个体在团队中找到归属感和认同感。这种团体的认同感和归属感是社会生活中非常重要的经验。

4. 增强班级凝聚力

在团队凝聚力不断养成并增强的过程中,会让小组成员逐步感受到不一样的爱与暖,并且同步产生强烈的认同感和归属感。在这个氛围的建设下久而久之,成员明确自己是不可或缺的一份子,就会增加彼此之间的相互沟通交流,产生建设,从来达到增加团队凝聚力的效果、并深刻的认知到一荣俱荣一损俱损的道理,以团队为荣,共同去应付外界体验式团体教育模式班会让全体成员在互动中相互信任,形成团体的正义感、责任感和道德感。团队成员在向着共同目标努力过程中,形成了对团队符号的尊重,从而增强班级凝聚力。班会中“四世同堂”大家庭游戏环节中,愿景活动的内容就是通过彼此了解、树立班级和小组共同目标。

(二) 体验式团体教育模式班会改进措施

1. 选对心理健康教育时间契机

心理健康教育作为新生入学教育的一个非常重要的环节,时间上的安排一般都会放在常规班会之后。时间上的滞后,造成可能不能及时发现学生一入大学面临的心理困惑,并及时进行相关情绪疏导。心理健康教育要抓住学生入校的关键期,及时满足在学生心理和情感需求。体验式团体教育模式要与常规班会相融合,达到班会知识性和体验性的完美结合。

2. 心理健康教育的专业化、课程化

学生的心理健康是动态发展的过程,不能奢求一次班会一劳永逸。将学生的心理健康教育常规化,专业化和课程化成为大势所趋。体验式团体教育模式作为班会模式和心理辅导教育结合的新型班会模式,需要组织者具有专业心理学理论背景和丰富的学生管理经验。同时,根据学生专业和年级特点设计一系列班会,形成体系。大学一年级主要是以生活适应性内容设计的班会。大学二年级调整为专业认知和人际交往。大学三年级主要是人生设计和职业规划,注重学生价值观引导。大学四年级是就业心理和调试。

四、结语

学生的身心健康是目前高校心理健康教育最重要考量的,让学生了解自身身心发展规律,提高学生解决心理困惑的能力为主要出发点。并针对这些大学生的共同的成长课题进行心理健康教育。“教育预防为主、辅导干预为辅”就是通过不同的健康维护方式,将团体辅导、个别辅导相结合。团体辅导是兼顾了心理问题广泛性和特殊性的一种健康维护方式,将具有同一困惑的学生组织到一起进行团体辅导,既能深入问题,有针对性地帮助学生,又比个体咨询更有效率,从而达到提升心理健康教育成效的目的。

参考文献:

- [1] 许姗姗.换个句式,换种思维——体验式心理健康主题班会案例探究[J].陕西教育:教学,2022(10):60-61.
- [2] 谢晶星.体验式团体辅导教学方式在大学生心理健康教育课程中的应用及评价研究[J].教师,2018,0(35):58-59.
- [3] 孙俊丽.体验式主题班会对高职生心理健康影响实践探讨[J].大众标准化,2021(11):60-6164.
- [4] 潘玮琳.体验式主题班会心理认同机制研究[J].南昌师范学院学报,2019,40(6):129-132.
- [5] 徐佳琳,李龙珠.校园文化背景下体验式心理主题班会课的开发与拓展[J].江苏教育,2023(8):14-16.

河北省高等学校人文社会科学研究项目:《新时代高校心理育人质量提升创新研究》