

团体辅导在中职生心理健康教学中的应用策略

李 杨

(山西省长治卫生学校, 山西 长治 046000)

摘要: 由于社会受应试教育思想的影响根深蒂固, 使得社会人群包括学生无法正确认识中职院校存在的意义, 大多数中职学校学生认为自己不被家庭及社会认可, 缺乏自信心, 心理承受能力薄弱, 容易对未来道路选择的不确定性产生焦虑。因此, 中职学校应对学生开展团体辅导, 重视心理健康教育, 帮助学生树立积极的人生观念。团体辅导适用人群广、形式多样、注重互动性与体验感。在中职学校的心理健康教育课上进行应用, 可以进一步提高心理健康教学工作的有效性, 助力中职学生解决心理困扰, 预防心理问题或疾病, 完善人格, 促使其心理健康成长。本文在明确中职学生心理状态以及团体辅导的概念后, 结合实际从团体成员组合优化、辅导主题的针对性定制、把握团体辅导四阶段、团体辅导评价反思四方面, 探究了团体辅导在中职学生心理健康的应用策略。

关键词: 团体辅导; 心理健康教学; 中职生

中职学生虽正处于青少年阶段, 但进入中职学校后, 学生的发展方向由求学直接转变为求职及工作, 所接受的教育也从之前的书本教育转变为职业教育。学生不仅要面对职业竞争的压力, 还要面对社会舆论的压力。在双重因素的影响下, 易出现心理健康问题。近年来, 中职学校也在不断推进心理健康教育的发展, 团体心理辅导更改了曾经心理教育一对一的辅导模式, 有着鲜明的活动和实践性, 使心理辅导更为高效。

一、中职生心理健康现状

大部分中职学生是在升学考试不理想的情况下进入中职学校学习, 加之社会就业形势千变万化, 学生在校期间已需要面临严峻的压力; 中职学校的学生正处于青春期, 思维方式还不成熟, 心理状态也不稳定, 正是由于外界和自身的共同影响, 导致中职学生容易形成自卑、叛逆、抑郁等心理; 另外, 由于中职学生的学业基础本就偏薄弱, 没有在之前的学习中形成良好的学习习惯和高效的学习方法, 导致其在中职学校无法更好地开展学习, 从而丧失学习动力, 缺乏正确的人生目标。这不仅影响到学生自身身心的正常发展, 也影响到教师无法开展正常的教学工作; 与此同时, 大多数学生是第一次远离父母参与集体生活, 不同学生之间的性格以及生活习惯可能大相径庭, 他们还没有建立正向、成熟的三观, 也没有锻炼相应的人际交往技巧, 容易导致学生之间出现摩擦与矛盾, 甚至引发更为严重的事件。以上情况都极大地影响了学生的心理健康状况。

二、团体辅导的概念及作用

(一) 团体辅导的概念

团体辅导是指“教师或辅导人员面对多数被辅导者即学生, 基于社会及团体动力的原理, 运用适当的辅助技术, 以协助个体自我了解、自我发展及自我实现的过程”, 也称团体心理咨询。这种心理辅导方式可以充分发挥团体内的人际交互作用, 促使个体在人际交往中通过观察、学习、体验的方式, 帮助被辅导者更准确地认识自我、接纳自我、探讨自我, 从而改善自身与他人的关系, 使他们具备新的处世态度与社交行为方式, 继而为学生的身心发展提供良好的心理支撑。

(二) 团体辅导的作用

首先, 心理健康团体辅导以班为单位, 面向全体学生, 有助于发展目标的实现。传统的心理咨询模式往往是一对一的, 需要与有心理困扰的学生单独谈话, 这种辅导方式往往需要较长的周期才能达到预期的目标。而团体辅导将班级内的学生集合在一起,

班级内大部分是心理状态正常的学生, 存在心理问题或困扰的学生会受到良好班集体氛围的感染, 当看到其他学生在面对问题的积极的态度时, 会潜移默化地受到影响。与此同时, 教师通过观察学生在团体活动时的状态, 能够预见学生可能存在的心理问题, 从而开展有针对性的教学内容。其次, 团体辅导重视人际互动和真实体验, 有利于学生理解自我。团体辅导通常以教师为主导, 营造真实的社交情境, 通过师生或生生之间的人际交流, 可以使学生在和谐宽松的环境下勇敢表达自己, 通过团体成员之间的沟通, 可以使学生逐渐信任彼此, 发现自己与他人所遇到问题的相似性或差异性, 从而使学生主动思考辨别, 对自己做出合理的判断, 逐渐认可自己, 减轻学生的心理负担。

三、团体辅导在中职生心理健康教学中的应用

(一) 优化团体成员, 统一行为规范

团体辅导在中职生的心理健康教育教学中通常是通过人际互动来实现的。由于班级成员固定, 而团体辅导成员如形成较为固定的沟通模式, 如: 成员不常变动或者全部是内向型的学生, 那么他们之间的交流方式会逐渐固定, 对于人际关系的认知及相处模式也会渐渐成为小组内成员之间不成文的共识, 从而影响正常的沟通交流, 也会使学生形成片面的价值观和人生观, 不利于学生心理健康的发展。

为优化学生之间的沟通模式, 助力学生脱离闭塞的环境, 使学生在开放的天地中进行交流, 教师可以将学生合理划分为多个小组, 将不同性格和不同气质的学生划分在一个小组中, 避免同一个小组全部是性格内向的成员。并且在小组之间营造竞争的氛围, 可以使成员之间的沟通更加自由、活跃, 充分发挥每个人的潜力, 教师也可以借此机会快速收集到大部分人对同一个问题的看法与思考, 并提出更多有针对性的意见和建议。另外, 小组内成员可以经常排列重组, 这样富有变化的人际交往更有利于成员之间的交流与分享, 与不同的人交流才能更为全面地了解不同类型的人看待问题的角度与心得, 使学生在交流的过程中取长补短, 摒弃糟粕, 加深对世界、对自我的全面认知。此外, 教师也要订立统一的行为规范, 使学生明确自己在团体中所承担的责任, 利用团体力量带动学生的自我控制能力, 以保证团体活动的顺利进行。

(二) 设置针对性主题, 促进人格完善

心理健康课程想要有所成效, 那么教学内容的针对性是必要条件。而教学的有效性是衡量教学质量的重要方面。心理健康教

育是一门兼具实用性和针对性的课程,首要目标是将学生培养为心理健康,人格完善的独立的个体。中职学校心理教师团体应依据中职生的心理发展特点、身心发展规律以及实际情况开展团体辅导活动。不同年龄段的学生的思维模式和兴趣是有所不同的,面对不同的学生,教师应该积极沟通,了解学生的兴趣,知晓学生的困难,明确学生的需求,以此为基础设计辅导内容来解决学生遇到的实际问题。因此,根据不同年级、不同阶段的中职生所面临的实际问题,团体辅导的重点应有所倾斜,不能一概而论。

从纵向的角度看,对于中职一年级的学生来说,这是他们初次脱离原生家庭来到集体进行学习生活,学习的方向也有所转变,所以需要以学校集体生活适应性辅导为主,将学生从普通教育轨道的心理状态转变为职业教育,将班集体的氛围尽可能营造得温馨且和谐,给予学生最大的归属感和安全感,使学生更快速地适应中职学校的学习环境。对于中职二年级的学生来说,需要激发学生的学习兴趣,使其找到最适合自己的学习目标,教师需要引导学生形成最适合自己的学习方法并且养成良好的学习习惯,提高学生的学习效率。教师可以通过团体心理测验,集体游戏,集体观看电影并讨论赏析等方法使学生全面地审视自己,为自己订立目标,激发学生的学习积极性。对于中职三年级的学生来说,需要直面就业的压力,此时的团体辅导应侧重于就业创业的方法、职业生涯规划以及职业素养、面对困难的心态等方面,帮助学生发掘自身的优点,正确认识自己,使学生不自甘堕落,也不妄自菲薄。从横向的角度看,学生成长过程中的自我意识、情绪情感、考试及就业压力、人际关系等也是需要教师利用团体辅导所关注的。结合上述各个方面,教师可以有针对性地设计辅导内容,使学生在团体人际沟通中形成良好的三观,塑造健康的心理状态。

(三) 把握四个阶段,实现辅导目标

团体辅导一般分为四个阶段即热身阶段、发展阶段、深入阶段和结束阶段。每个阶段的主要任务和注意事项都有所不同,辅导目标实现的关键就在于把握好每个阶段的侧重点。

热身阶段又称暖身阶段、破冰阶段,作为辅导初期,学生之间没有足够的心理和情绪准备,也不了解自身的任务。教师可以使用“建议者”的角色,与学生展开沟通,建立可以相互信任的关系,为学生提供安全感,在团体中营造良好的心理氛围,向学生传递真诚、关怀、鼓励的信号,使学生能够愉快地参与到团体活动中,激发每一位学生的热情,活跃气氛。另外,教师可以放开自己,尝试讲述自己的求学经历,拉近与学生的距离,将自己与学生放在平等的位置上,发自内心的尊重学生、关心学生、爱护学生,不吝啬对于学生的鼓励与赞美,奠定辅导的基础。

发展阶段的团体辅导需要教师围绕活动主题,采用合适的方式将问题呈现在学生面前。这个阶段学生开始通过活动,将语言上的交流转变为心灵的交流,从而对教师提出的问题发表了不同的观点与见解,教师要注重倾听并记录,并且及时地对学生的看法做出回应,表现出接纳的态度,且加以引导。对于一些学生提出的比较隐私的问题,为避免造成不必要的伤害,可以仔细记录,在课后与学生开展一对一的沟通,解开学生的心结。该阶段“理解与尊重”是师生以及学生之间交流的首要态度,是人际交往中必须遵守的基本原则。

在团体辅导的深入阶段,学生通过人与人之间的互动,彼此之间已经基本熟悉,通过小组讨论的形式解决问题是该阶段的重

点。此时,教师应循循善诱,根据学生的需求,设置贴近学生生活的情境,引导学生共同探讨问题,侧重辅导学生探索自己以及他人有关态度、感受、价值的行为,提高学生换位思考的能力,助力学生深化对自身的认知以及对他人的理解和接纳,使活动的目标更为明朗。

在结束阶段,教师应帮助学生强化对于问题新的认知,使情感进一步升华。同时,也要注意处理学生的负面情绪,使学生获得愉快的教学体验。之后带领学生整理在团体辅导过程中的收获,鼓励学生大胆说出自己在活动中的感受并相互交流。后续也应注意提高学生独立处理问题以及情绪的方法,减少其对团体的依赖性。

(四) 注重评价反思,深化辅导实效性

团体辅导结束之后,教师应及时关注教学的成效,进行评价与反思。心理健康学科与其他学科不同,其他学科的教育是注重学生知识的掌握情况,但心理健康教育实际上是一种价值导向,倡导学生向内探究自我,注重自我教育的实现,因此在评价心理健康教育的成效时也应具有本学科的特点,注重形成性的评价。首先,教师需要反思教育的理念是否正确,是否真正有助于学生的心理健康成长;其次,教师需要思考教学是否有针对性,是否符合中职生的年龄特征和实际心理需求,辅导是否达到了预期的目标;再者,教师需要反思课堂氛围是否和谐,是否充分调动了每一个学生的积极性。另外需要评价学生的收获情况,即不同性格的学生对辅导的主题是否有不同程度的认识,辅导是否在学生身上学生达到了良好的效果等,但是学生态度的转变不可能一蹴而就,学生的认知发生改变后和实际行为也无法立刻同步,所以不能用统一的标准评价所有学生。能够看到学生在认知、情感和态度的转变,就说明心理健康教育获得了一定的成果,教师要积极关注学生的变化,助力每一个学生成为心理健康发展的优秀人才。

四、结语

总之,团体辅导在心理健康教育的过程中有着极为重要的作用,中职院校要以积极向上的生活观念引领学生,帮助学生树立良好的自信心,改变学生及社会对于中职院校的错误认知,使学生摒弃自暴自弃、自怨自艾的心理状态,积极地、正确地面对当前的就业形势,帮助学生养成健全的人格。中职学校要分析不同学生个体之间的差异性,仔细研究学生的心理变化,尊重学生,保护学生避免其受到伤害。只有这样,中职学校才能发挥出团体辅导的实际作用,纠正中职生的心理偏差,树立积极向上的自我观念,促进心理健康发展,培养健全的人格。但是对于一个集体,个人的深层心理问题容易隐藏,难以照顾周全,而有的情况下由于学生私人心理问题的泄露会使学生遭受二次伤害,现存的这些问题还需广大心理教育工作者共同探索实践来完善。

参考文献:

- [1] 劳莉萍. 团体辅导应用于民族地区中职生心理健康教育教育的探析——以生命教育为例[J]. 广西教育, 2020(10): 98-100.
- [2] 姜慧敏. 团体辅导在中职生心理健康教育中的应用[J]. 岳阳职业技术学院学报, 2020, 35(01): 56-59.
- [3] 林宏宇. 刍议团体辅导在中职生心理健康教育教学中的应用[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2019, 32(11): 33-34.