

浅谈心理团体辅导及其在高校中的作用与应用

黄晓云 周 雁

(北京理工大学珠海学院, 广东 珠海 519085)

摘要: 高校学生心理健康教育受到党中央及社会各界的广泛关注, 而心理团体辅导是实施心理健康教育的有效途径之一, 通过交流探讨, 促进学生深入地认识自我、探讨自我、完善自我, 调整和改善与他人的关系, 在高校中具有重大作用与广泛应用。

关键词: 心理团体辅导; 特点; 方法; 作用; 应用

当今社会, 高校学生的心理健康教育受到社会各界的广泛关注。特别是党的十八大首次将“加强心理健康教育服务”写进报告以来, 党中央高度重视高校学生的心理健康教育, 通过一系列政策和行动计划, 确保学生心理健康得到有效关注和支持。教育部等十七部门联合印发了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》, 将加强学生心理健康工作上升为国家战略, 全面部署学生心理健康工作。自2024年起, 教育部将每年的5月确定为“全国学生心理健康宣传教育月”, 通过形式多样的宣传教育活动, 促进学生的心理健康教育发展。

一、心理团体辅导在心理健康教育中的重要意义

心理团体辅导作为实施心理健康教育的有效途径之一, 是一种在团体情境下进行的心理辅导形式, 易于开展且行之有效, 通过领导者组织团体成员之间的互动、互助和共享, 学习新的态度与行为方式, 最终促使成员改善其现实生活中的各类人际关系, 达到身心均衡健康发展之目的。

心理团体辅导作为专业助人活动, 通过团体成员间的互动, 运用心理学的理论和方法, 帮助个体在交往中通过观察、学习、体验, 认识自我、探讨自我、接纳自我, 调整和改善与他人的关系, 学习新的态度与行为方式, 激发个体潜能, 增强适应能力的助人过程。

(一) 心理团体辅导的特点包括

(1) 多向沟通交流: 在多向沟通交流团体活动中, 成员可以找到参照或模仿的榜样, 促进自我探索。(2) 省时高效: 团体辅导领导者面对有共同需求的心理困扰者, 以团体的方式实施辅导, 省时高效。(3) 效果稳定: 团体辅导模拟现实情境, 为成员提供交往平台, 成员能在团体中全方位地学习、互动、实践、体验, 突破心理瓶颈, 尝试新决定, 在团体心理辅导中复习得和训练, 获得多重反馈, 使心理和行为发生稳定而持久的改变, 并迁移到日常生活中。(4) 影响力广泛: 团体辅导的影响是立体的、交互式的、多层次的影响, 其感染力是非常显著的。(5) 促进个体成长: 团体辅导充分发挥人类乐群性的特性, 让学生在团体情境中了解自己的内心, 提升自觉和觉他的力量, 既获得理论知识, 形成技术, 提高带领团队的能力, 更重要的是促进学习者身心灵协调发展。(6) 解决个体议题: 在团体中解决个体的议题, 在互动性体验学习中实现认知、情绪调整和行为训练与矫正, 这种效果更容易被带出辅导团体, 迁移到真实的社会生活中。

(二) 心理团体辅导形式多样, 种类繁多, 大致可归纳为以下几种类型

(1) 成长性团体: 通常在学校进行, 重在帮助学生发展知识能力, 建立正向行为, 注重成员的身心发展, 协助成员自我认识、

自我探索, 进而自我接纳和自我肯定。(2) 治疗性团体: 通常在医疗或社会服务机构中开展, 针对有较严重心理困扰的个体。注重成员经验的深层解析、人格的重塑与行为的重建。(3) 任务团体: 以完成特定任务为目的而组建的团体, 如工作小组等。(4) 辅导/心理教育团体: 运用教育功能, 预防或解决个人困扰。(5) 人际问题解决团体: 通过团体成员的互动促进成员的成长和改变, 强调团体动力和成员间的人际关系。(6) 心理治疗/人格重建团体: 在医疗机构进行, 针对有异常行为或严重心理困扰的人, 目的是促进其心理健康。

心理团体辅导形式多样, 但殊途同归, 都是通过团体成员进行一系列的活动和互动, 逐步建立信任、解决冲突、增进凝聚力, 最终达到个人成长和问题解决的目的。

(三) 心理团体辅导的方法多样, 旨在通过不同的活动和技巧促进团体成员的心理健康发展

团体辅导的领导者需要具备专业知识和技能, 以确保团体辅导的有效性和专业性。常见的团体辅导方法包括:

(1) 团体讨论法: 团体成员围绕共同关心的话题或问题进行开放和坦诚的讨论, 通过交流意见和看法, 增进理解和共识。(2) 心理剧法: 通过角色扮演和情景模拟, 让成员在安全的环境中表达情感, 探讨问题, 并尝试不同的解决策略。(3) 角色扮演: 成员扮演特定的角色, 以体验不同视角和情感, 增进对他人立场的理解和同情。(4) 行为训练法: 通过一系列的练习和活动, 帮助成员学习新的行为模式和技能, 以改善他们的社交、沟通或其他相关技能。(5) 敏感性训练: 通过一系列的活动, 提高成员对自身和他人情感的敏感度, 增强自我意识和同理心。(6) 游戏辅导法: 利用各种团体游戏来促进成员之间的互动和合作, 同时通过游戏来探讨和解决心理问题。(7) 艺术疗法: 通过绘画、音乐、舞蹈等艺术形式, 让成员表达和探索自己的内心世界。(8) 认知重塑: 帮助成员识别和挑战他们的负面思维模式, 通过认知行为技术来发展更积极和现实的思维习惯。(9) 情绪调节训练: 教授成员如何识别、理解和管理自己的情绪, 以减少情绪波动和压力。(10) 目标设定: 帮助成员明确自己的个人目标, 并制定实现这些目标的计划和策略。(11) 团队建设活动: 通过各种团队合作活动来增强团体的凝聚力和成员之间的信任。(12) 反思和日记写作: 鼓励成员通过写作来反思自己的经历和感受, 以促进自我理解和个人成长。(13) 放松和冥想练习: 教授成员放松技巧和冥想方法, 以减少焦虑和压力, 提高心理健康。(14) 反馈和评估: 在团体辅导过程中, 定期提供反馈和评估, 帮助成员了解自己的进步和需要改进的地方。(15) 案例研究: 分析真实的或假设的案例,

让成员从不同角度探讨问题,并提出解决方案。

这些方法可以单独使用,也可以结合使用,以满足团体辅导的具体目标和成员的需求。有效的团体辅导领导者会根据团体的特点和目标选择合适的方法,并灵活调整以适应团体的动态变化。

二、心理团体辅导对高校学生具有重要作用

心理团体辅导可以通过团体成员间的互助互利,提供更广泛的服务,满足更多人的心理帮助需求,增强归属感和人际交往能力。具体作用体现为以下十三个方面:

1. 情感支持: 团体辅导通过搭建一个安全和相互支持的环境,使团体成员可在其中分享个人感受和经历,获得情感上的慰藉和支持。

2. 自我认识: 通过团体活动和讨论,开放自我,使学生能够深入地了解自己的内在需求、情感反应和行为模式。

3. 行为改变: 在团体中,学生可以通过观察和模仿他人的行为,习得新的行为模式,促进个人行为的改变。

4. 提升技能: 团体辅导提供了社交平台,可促进学生倾听沟通技能的提升,培养同理心和冲突解决能力。

5. 促进成长: 心理团体辅导在教育过程帮助成员学习心理健康知识,促进学生成长和发展。

6. 增强归属感: 团体辅导有助于学生感受到被接纳和增强归属感,能有效地促进学生心理健康和增强社会适应性。

7. 增强压力管理: 团体辅导可以帮助学生识别和处理生活中的压力源,学习有效的压力管理技巧。

8. 提高自尊自信: 通过团体中的正面反馈和成功体验,可以增强学生自我价值感和自信心。

9. 提升问题解决能力: 通过团体共同探讨问题,成员间从不同的视角分享观点和解决方案,促进学生深度思考总结,从而提高问题解决能力。

10. 预防心理问题: 心理团体辅导具备预防功能,可以帮助学生在心理问题出现之前进行干预和提供情绪疏导方法,避免心理问题爆发。

11. 促进心理健康: 长期参与团体辅导可以促进学生的心理健康,提高生活质量。

12. 适应多元文化: 对于多元文化背景下的心理辅导团体,可促进学生理解和尊重不同的文化背景,适应多元文化。

13. 培养逆商: 心理团体辅导通过系列活动帮助学生在面对挑战和逆境时保持积极态度和适应能力,有效增强学生逆商发展。

三、心理团体辅导在高校中的有效应用

心理团体辅导通过团体内人际交互作用,帮助学生在交往中认识自我、探讨自我、接纳自我,调整改善与他人的关系,学习新的态度与行为方式,帮助个体改善情感和行为问题其在高校中的有效应用是多方面的。以下是心理团体辅导的一些有效应用:

1. 新生适应性教育: 通过心理团体辅导活动开展新生帮扶教育,通过传帮带形式帮助新生减少焦虑感,增强归属感和集体氛围,尽快适应大学生活。

2. 班级管理: 利用心理团体辅导提升学生的自我效能感和集体荣誉感,促进班级凝聚力和向心力,培养良好的团队意识和合作精神。

3. 宿舍管理: 通过心理团体辅导活动,培养学生的同理心,学会设身处地,利于创造和谐的宿舍氛围,有利于高校宿舍管理。

4. 就业指导: 通过心理团体辅导帮助学生破除心理上的迷茫焦虑,通过就业前置制定职业规划,习得面试技巧,增强求职行动力,避免拖延和无力感,正确疏导求职压力。

5. 心理健康教育: 心理团体辅导作为学校心理健康教育的重要手段,可以帮助学生掌握心理健康知识,减轻心理困扰,提高人际交往水平。

6. 学生社团工作: 通过心理团体辅导活动,促进成员敞开心扉、真诚交流,培养团队精神。

7. 思想政治教育: 通过心理团体辅导与党日活动、思政课程相融合,增强学生的文化自信,增强使命感、方向感和责任感。

8. 提高自我意识: 通过心理团体辅导,促使学生可以对自我有正确的认知,提高自我意识

9. 积极心理品质培养: 心理团体辅导注重成员的身心发展,协助成员自我认识、自我探索,提高学习、沟通、适应等能力。

10. 辅导员队伍建设: 心理团体辅导作为辅导员培训的内容,优化辅导员的心理素质,提升辅导员的心理辅导能力和心理育人功效。

11. 效果评估: 心理团体辅导的效果评估包括对成员的跟踪观察,了解他们在学习、生活、情绪状况上的变化,以及团体经验在现实生活中的应用能力。

12. 研究现状和趋势: 心理团体辅导在国内外的研究迅速发展,未来研究将更加注重建立完善的效果评价体系和领导者培养体系。

综上所述,心理团体辅导在高校中的应用广泛,有助于提高学生的心理素质,增强适应能力,促进学生的全面发展,同时也为高校教师及辅导员提供了有力的教育管理工具。

四、结语

在高校中开展心理团体辅导,是开展大学生心理健康教育的有效途径。通过心理团体辅导的特点,采用合适的方法,加以应用,能起到很好的作用。心理团体辅导不仅有助于学生解决情感问题、提高自我意识、增强人际交往能力,对于培养学生的健康人格和适应社会的能力也具有积极的影响。高校教师和辅导员应积极运用团体心理辅导手段,帮助学生克服学习与生活上的困难,促进其健康成长。

参考文献:

[1] 徐丹. 实现心理团体辅导的有效策略分析[J]. 新课程, 2021, 588(32): 234.

[2] 教育部思政司. 教育部思想政治工作司2023年工作要点发布[EB/OL].[2023-02-22].http://www.moe.gov.cn/s78/A12/gongzuo/yaodian/202302/t20230221_1046541.html.

[3] 李雨丛. 团体心理辅导对大一新生学校适应的干预研究[D]. 西宁: 青海师范大学, 2021.

基金项目: 广东省普通高校重点领域专项(2024ZDZX2097)

作者简介: 黄晓云(1984-),女,汉族,籍贯广东汕头,硕士,助教,研究方向: 思政、就业、心理健康教育。

周雁(1981-),通讯作者,女,汉族,广东高州,硕士,副教授,研究方向: 语音信号处理,情感计算,嵌入式系统等。