

基于希望理论的民办高校大学生团体心理辅导方案设计

寇 延

(西安欧亚学院人文教育学院, 陕西 西安 710065)

摘要: 希望理论认为, 希望是一种目标导向的思维, 包含目标、路径思维和动力思维。基于该理论, 针对民办高校大学生的心理特点设计团体心理辅导方案, 方案内容包括灌输希望、确立目标、加强路径思维和加强动力思维, 分为9个单元, 每个单元2小时。实施的结果表明, 基于希望疗法的团体辅导可以拓展学生行动的思路和达成目标的方法、策略, 改变绝对化的思维模式, 从觉察自身优势和资源出发, 提升其动力思维, 进而提高学生的希望感。

关键词: 希望理论; 民办高校; 大学生; 团体心理辅导

近年来, 中国民办高等教育学校数量逐年增加, 占全国高校比重在28%以上, 2019年, 我国民办高校普通本科和专科在校生数量共计达到7088280人, 民办高校大学生已成为大学生群体中一支重要的群体。但由于民办高校生源的独特性, 与公办高校大学生相比, 其身心发展既具有大学生这一年龄阶段的共性, 又有其特殊性, 特别是在文化基础、社会期望和自我认识等方面表现比较突出。

传统观念认为, 民办高校的学生在学业上处于劣势, 在以学习成绩为主的学生评价体系中往往会感到自卑。同时, 他们也渴望在大学实现发展与突破, 改变他人对自己的评价, 于是他们会在大学里抓住各种机会发展自己。但由于过往较少的学业成功体验, 使得他们在学业遇到挫折和困难时容易自暴自弃, 而产生习得性无助。这就要求民办高校的心理教育工作充分认识到这一点, 帮助大学生进行合理的自我定位, 规划实现目标的有效路径, 使得他们感受到达成目标的成就感, 改变既往的自我认识, 增加成长的内驱力。

20世纪80年代以来, 越来越多的心理学研究成果聚焦在人类生活的积极面和个体的积极心理品质。其中, 希望理论的建立就是重要的代表。该理论认为, 希望是一种目标导向的思维, 它包含个人对自己有能力实现目标的有效途径的认知和信念(路径思维), 和个人对自己能激发沿着既定目标前进的必要动机的认知和信念(动力思维)。希望水平越高, 越容易更加灵活应对挫折和困难, 越容易从不良情绪中走出。以大学生为对象的研究表明, 希望水平较高的大学生, 具有较高的自尊感

和幸福感, 更会以更加成熟的方式和手段去解决学习和生活中遇到的压力和困难。而且, 希望干预对于大学新生的学习心理能产生持久的改善效果。因此, 探讨提升大学生希望感的方式方法具有重要的现实意义。

本研究以希望理论为依据设计针对民办高校大学生的团体心理辅导, 旨在提高大学生的希望水平, 从而改善他们的自尊和动力。

一、希望理论简介

Snyder认为, 目标、动力思维和路径思维是希望的核心, 并在此基础上构建了希望理论的模型。

(一) 目标

目标分为接近性目标、避免消极的目标、维持性目标和提高性目标。接近性目标以达到想要的结果为目标; 避免消极的目标是以阻碍或延迟某个不想要的结果为目标; 维持性目标是指维持现状; 提高性目标是指提高一个已经存在的积极结果。同时, 目标也要是对个体有价值 and 意义的。

(二) 路径思维

路径思维是个体对自己找到有效路径来达成目标的能力的信念和认知。当实现目标遇到阻力时, 像“方法总比困难多”、“我一定能找到办法”这类内部语言正是路径思维的表现。

(三) 动力思维

动力思维是启动个体行动, 并支持个体向目标前进的自我信念系统, 也指个体对于自己能否达成目标的能力的感知。“我可以做到”“我不会退缩”之类的内部语言正是其表现。

有价值的目标是起点, 动力思维和路径思维相互加强。个体如果只有动力而没有具体的方法, 那么很难实现目标; 而如果个体有方法, 但是没有坚持的动力, 同样也无法达成目标。

二、基于希望理论的团体辅导方案设计

基于希望理论, 心理学家们提出了一个提高个体希望感的干预模式, 即: 灌输希望、确立目标、加强路径思维和加强动力思维。而针对民办高校大学生的特点, 我们设计了9个单元的团体辅导方案, 每周一次2小时的辅导。团体规模8-12人。内容如下:

单元		单元名称	单元目标	单元内容
灌输希望	1	希望的召唤	了解团体成员的希望感状态，形成团体规则。	成员相识 希望理论简介 希望感测试 本团体目标的澄清 团体规则的建立
	2	我的希望（成就）故事	促进团体成员发现其思维和行为的特征、积极动力和路径思维。对未来产生积极的预期。	我的希望（成就）故事 我的希望（成就）之路绘画（探索实现希望过程中的助力、资源和阻力） 我的希望（成就）故事改写 希望之歌（团体成员彼此分享给自己带来积极改变的希望之歌）
确立目标	3	我的目标清单	团体成员理解目标设立的原则，并能运用其修订自己的愿望（目标）清单。	冥想放松 我的目标清单 谁是目标达人（分析合理目标的特征） 目标排行榜 目标具体化 我的周和月行动计划
	4	走在行动的路上	促使成员反思和觉察目标实现的阻碍因素和助力因素。	天使在行动（每位成员心中确定一个本次辅导中要完成的助人目标，在不告诉他人的情况下去完成） 周行动计划实施情况分享 行动中的绊脚石（对阻碍因素和有利因素进行分析） 我的目标清单修订 天使目标达成经验分享
加强路径思维	5	条条道路通罗马	促使成员加强达成目标的路径思维，发展达成目标的技能。	周计划实施情况分享 我们的智慧锦囊（每位成员从自己过往经历中分享有效的经验，成员之间相互助力） 出谋划策（遇到困难成员分享困惑，其他成员帮助寻找有效的应对方法。） 引导想象，走向目标
	6	我的内心独白	促使团体成员觉察自我的内部对话过程。改变消极的内部对话内容，提升自我效能感和希望感。	我能做到吗？（团体成员体验具有挑战性的游戏，感受自我内在的对话过程） 如果我是福尔摩斯（反思和觉察自己的内在对话） 换一个说法（改变消极的自我对话过程） 自我激励宝典（从自己现在和过往的成功经验中寻找给自己带来力量的话，制作一本书。）
加强动力思维	7	我的力量之路	促进团体成员觉察自身在行动中的优势（个性、能力等），从过往克服困难的经验中找到成功达成目标的经验，增加动因。	回顾团体辅导以来自己的目标达成情况 我的优势与力量（找到自己克服困难过程中展现出的个性优势和能力） 优势大揭秘（成员之间彼此分享在团体辅导进行这段时间以来他们所观察到的彼此的优势与力量） 诗歌创作（用描述自己优势或力量的词来创作一首诗歌）
	8	原来我可以	本次团体辅导的目标是进一步巩固团体成员的希望感。	再次回顾个人的行动计划实施情况 新发现、新经验（每位成员回顾并分享整个过程中对于自己的优势的新发现，达成目标的有效经验） 我的目标之路分析（已经达成了哪些，还存在哪些差距） 制定接下来的行动计划。

9	团体总结	对团体辅导的过程进行回顾和总结，巩固团体辅导的成果，强化成员的动因和路径思维，评估团体辅导的成效。 团体带领者和成员一起回顾和总结本次团体的过程和成果 你在我心中是最美（团体成员之间相互肯定） 感谢自己（为自己画一幅画，代表自己的收获和成长，送给自己） 祝福（成员之间彼此祝福）
---	------	---

三、基于希望理论的团体辅导的效果分析

(一) 该团体辅导的主要作用机制在于帮助民办高校大学生拓展了其行动的思路和达成目标的方法、策略, 改变了他们绝对化的思维模式

在参加该团体辅导后，学生们分享到：“通过这次团体辅导，我知道了过去较少成功的原因，并通过制定相应的具体计划，来一步一步达成自己的目标。同时，我也在与同学的交流中发现原来一件事可以有很多的思路和方法，让我对大学生活开始充满信心。”“通过团体辅导我懂得在干任何事前不能先被吓到，轻言放弃，而是先制定一个自己能触及的到的目标，达到一个目标后再适当调高目标，成功就不远了。”

(二) 该团体辅导使民办高校大学生从觉察自身现有的能力优势、资源和成功经验出发, 提升其动力思维。从信念和认知方面增强对自我的信心

参加该团体辅导后，学生们反馈：“每个人都是那么的独特，突然发现自己也可以不一样，认真的时候也可以有惊人的不一样，对自己又有了新的认识，新的高度。”“我以前做事没有目的，没有毅力，什么都不能坚持，总是陷入自我否定，直到参加了团体辅导后才发现了自己并不差。我离自己的梦想更近了。”

四、结语

基于希望理论的团体辅导可以提高民办高校大学生的希望感。该理论对有目标但缺乏行动力、有行动但缺乏动力、有动力但缺乏目标的群体可以有针对性地的辅导，更具有操作性。当然，希望理论也不应该仅限于个体或团体辅导中的应用，还可以考虑围绕希望理论的主要观点和方法设计课程，将其纳入到各类课程教学中，使更多的学生从中受益。

参考文献:

- [1] 陈燕飞, 苗元江, 王青华, 庞丽娟. 积极心理学视野下的希望研究 [J]. 赣南师范学院学报, 2012 (2): 95—99.
- [2] 王宁丹, 杨光辉. 国内希望研究述评 [J]. 三门峡职业技术学院学报, 2012 (4): 85—89.

- [3] 徐强. 大学生希望感与心理健康的关系 [J]. 中国健康心理学杂志, 2010 (02): 178-180.
- [4] 何瑾, 樊富珉. 希望干预改善大学新生学习适应效果 [J]. 中国临床心理学杂志, 2015, 23 (4): 313-318.
- [5] 陈海贤, 陈洁. 希望疗法: 一种积极的心理疗法 [J]. 桂林师范高等专科学校学报, 2008 (1): 121-125.
- [6] 李永慧, 大学生希望特质团体心理辅导干预效果评价 [J]. 中国学校卫生, 2019 (1): 134-137.
- [7] 仲李云, 贾林祥, 大学生的希望感教育研究 [J]. 赤峰学院学报 (自然科学版), 2015 (01): 146-147.
- [8] 林娅, 唤醒学生成长自觉构建学生成长动力——HOPE 心育模式在中职学校生涯教育中的构建与应用 [J]. 技术与应用, 2019 (04): 117-119.

本文系课题来源：中共陕西省委教育工委第二批陕西省普通高等学校辅导员工作室建设项目：树洞心理咨询工作室建设项目的阶段性成果。