

积极心理学视角下大学生团体心理辅导策略研究

姜译涵

(黑龙江哈尔滨商业大学, 黑龙江 哈尔滨 150028)

摘要: 随着教师和学者对积极心理学认识越来越深, 积极心理学理论在高校心理教育工作中的应用范围也越来越广, 对于强化心理教育效果, 提升大学生心理素质起到一定程度的作用。本研究主要阐述积极心理学在大学生团体心理辅导中的应用, 以期拓宽积极心理学理论与技术的应用范围, 为积极心理学与大学生团体心理辅导结合的实践活动提供理论支持。

关键词: 积极心理学; 大学生; 团体心理辅导

一、积极心理学定义及研究

积极心理学在发展过程中综合了奥尔波特的人格特质理论和人格结构动态性的影响, 吸收了马斯洛的人本主义心理学关注人性积极面的理论。1996年美国心理学会主席塞里格曼上任后, 推动了一场研究人类积极品质的心理学运动, 即积极心理学运动。

积极心理学主要研究三大领域, 即积极体验、积极人格、积极的社会制度。积极体验从主观层面进行研究, 主要研究人的主观幸福感, 对满足和骄傲、快乐和欣慰、乐观和希望等情感进行研究, 认为人应该欣然接受过去、认真体验当下、乐观对待未来。

积极人格从个体特质方面进行研究, 主要研究人的积极人格特质, 包括自尊、性格等。积极的社会制度是从群体层面进行研究, 主要研究如何建立积极的国家、公司、家庭等系统。无论从哪方面进行考虑, 积极心理学关注人的积极品质, 在心理辅导工作中发挥着重要作用。

二、积极心理学应用与团体心理辅导的可行性分析

(一) 理论具有相近性

1. 以人本主义思想为指导

因为是一对多的辅导模式, 所以团体心理辅导主要目的并不是对某项心理问题进行针对性疏导, 而是引导辅导对象发展健康的情感, 激发辅导对象的潜力。而积极心理学主要研究人的积极情感, 通过激发人的潜力、激励人积极向上, 实现心理辅导的目的。因此, 这两者都以发现幸福生活、度过有价值的人生作为心理辅导使命, 都以人本思想为指导, 具有相同的原则。

2. 重视群体系统的作用

团体心理辅导毫无疑问是以群体为对象进行辅导。尽管积极心理学的主要特征是研究人的积极情感, 但无论是从研究方法还是从研究使命上来看都是以群体为对象。

从研究方法上, 积极心理学通过观察群体, 得出人的最普遍的积极的特征品质和情感; 从研究使命上看, 积极心理学以促进社会的幸福为使命。

从这个层面上讲, 这两者都重视群体系统, 并依赖群体系统发挥心理辅导的作用, 都认为依靠内在关系组成的团体系统, 影响力远大于孤立个体。

3. 强调预防和发展

团体心理辅导面向广大的辅导对象, 由于各个对象在心理发

展上各有特点, 因此, 团体心理辅导主要是预防辅导群体出现某种心理问题, 在未然的状态下引导他们朝着更积极向上的方向发展。而积极心理学也强调预防的重要性, 它与传统心理学以心理问题为核心的特点不同, 它反对以解决心理问题为使命的观点, 认为心理研究应从预防出发, 重在促进人的发展, 使心理问题防患于未然。因此, 这两者的焦点都是辅导对象的未来发展, 重在预防。

(二) 实际应用的可行性

团体心理辅导实践中已经应用过积极心理学, 也证实了积极心理学的实效性。在我国学者的心理实证研究中, 有很多研究用清晰的数据说明了积极心理学与团体辅导结合的作用, 证实了积极心理学对提高学生幸福感的效果。

三、积极心理学在团体心理辅导中的应用与实践

(一) 建立积极的心理辅导目标

在团体心理辅导要渗透积极的心理情感, 将积极情感贯穿整个辅导过程。积极心理学做指导, 在辅导过程中用积极的眼光发现和解读心理问题, 采用积极的方式培育积极向上的品质。

心理辅导要渗透积极思想, 潜移默化地影响学生, 让学生发展出一种积极的情感态度, 形成积极的情感体验, 最终形成积极的人格。

在积极心理理论指导下的团体心理辅导并不以解决某项心理问题为主要目标, 而在于促进辅导对象的心理健康、情感健康, 促进其未来发展。

所以, 在心理辅导活动的全过程都要以积极的心理和情感态度为导向的。教师要按照学生的身心发展特征, 首先明确辅导目标, 满足学生发展要求, 目标要积极向上, 挖掘学生的潜能, 促进健康人格的发展。这样才能完成提升人生价值感、推动身心健康和谐发展。

(二) 将积极元素渗透辅导活动的各个环节

心理学有一个著名的理论: 暗示效应, 它表明人在积极的心理暗示下会产生积极的心理和情感体验, 而在消极的心理暗示下会产生消极的心理和情感态度。

也就是说, 团体心理辅导应对以前以心理问题为导向的辅导思路进行改革, 在辅导的各个环节渗透积极的心理暗示。辅导活动的环节设计应坚持积极性, 从而推动学生产生积极的情感态度, 形成积极的人格品质和形成积极的社会交往行为为目标。

例如, 在“感恩”系列主题辅导活动中, 布置“拜访活动”作业, 要求每人写下至少三封感恩信件, 表达内心的感恩之情; 其次, 布置“记录生活”作业, 要求每人写下一周内三件感觉不错的事情; 最后, 布置“我很优秀”作业, 写下一件自己认为做得很好的一件事情, 并讲述原因, 然后在接下来的一周内每天温习一遍这个事情。

在辅导过程中, 教师要根据辅导目标和实际情况, 考察学生

在过程中的表现以及自我报告。在这个辅导过程中，全程体现了积极的情感引导。

（三）在教学中加深学生的体验

团体心理辅导属于心理辅导的种类之一。教师可根据学生的语言、行为分析学生的内心需求，从而给学生提供倾听、陪伴等支持。

在辅导过程中教师可以随机应变，心理辅导不能墨守成规，根据学生的需求推送合适的心理关怀才最重要，专业教师在推动过程中的功利心表现不会很明显，不容易引起学生逆反心理。

其次，要重视活动形式的多样化、创新性高效的团体辅导过程需要高度的弹性，教师要根据学生的反应情况灵活指导，必须有好的设计方案出现。

在团体心理辅导下，学生可以熟悉彼此、认识彼此，建立积极的人际交往情感。

而且在团体辅导下学生对其他成员进行观察，认识到走出自我舒适圈，积极融入团体，改变不自信、孤独的性格，提升社交能力。成员之间相互陪伴，彼此通过眼神、动作为彼此加油，团体心理辅导下，学生的孤独感、不安和对环境的恐惧都有所下降。

在团体活动中，学生对彼此熟悉，从内心深处建立起自信，有效帮助学生降低依赖心理，增强学生的独立意识。

基于共性展开的团体心理辅导更容易帮助学生打开心结，在团体的环境中，辅导对象分析其他成员的行为表现，熟悉他人，走出自己的小天地。

通过这种体验觉察，学生更真实地接近他们的情感、感受、未满足的期待、渴望等内部状态，提高参与者对自我内在不断发展变化的敏感度，从而觉察自己、接纳过往，发展自身的优质资源，提升自我价值感。

三、案例展示

下文将以“大学生就业”为主题设计心理辅导活动，具体阐述积极心理学在团体心理辅导中的应用，方案如下：

活动名称：飞扬青春，由我做主

活动目标：

1. 整体目标：使学生明确就业目标，认识自己的能力。
2. 阶段性目标：第一阶段形成团体，让团体成员了解彼此，认清团体的成长目标，并对团体形成认同感；第二阶段为辅导阶段，完成各个辅导活动。第三阶段为巩固阶段，对活动进行总结

活动规模：40名大学生

活动时间：周期为4周，每周1次团体辅导活动，每次活动时长2小时。

活动地点：主要地点为学校阶梯教室，另根据不同的活动会灵活调整活动地点。

方案设计及设计依据：

以积极心理学理论为指导的团体心理辅导活动通过辅导教师的引导，并依靠是团体形成的力量支持团体中的个人建立积极的情感体验，消除消极情绪，使团体中的个人形成积极、幸福的体验和品质特征，使每位对象都能更加幸福地生活。在辅导活动中，

设计积极的情绪体验活动，例如叠罗汉、移动篮圈等活动，使团体之间相互形成一种信任、安全的氛围。下文以第二次课程为例，介绍教学过程。

“坐地起身”暖身小游戏（10分钟）

1. 对成员做随机分组，一般分为两组，并搭配合适的男女比例。
2. 各组先请两位组员出战，两组成员背贴背而坐，注意要坐好，避免发生危险，然后双臂交叉，做好准备。当裁判发出“开始”指令后，两个相互配合从地上站起来。在站起过程中，双臂要保持交叉状态不能变，手也不能触碰地面，否则按违规处理。如果两位成员成功完成任务，则小组再派一人加入，由三人一起两两交叉双臂，坐地起身。挑战失败则继续挑战，直至成功后再增加新的成员。以此类推，小组成员全部成功地一起坐地起身者为胜方。

“职业生涯规划图”（25分钟）

每位学生准备一张白纸和一只笔，教师组织绘制职业生涯规划图。

（1）在白纸上点一个实心圆圈，代表此刻。

（2）然后以这个实心圆圈为中心，画三个同心圆，分别代表三个职业发展阶段。三个同心圆总共代表10年时间，时间可以任意切割，也就是每个同心圆代表的时间由学生决定，同心圆内任意一点到中心的距离表示时间距离。在各个阶段上写上自己的职业生涯规划目标。

课堂总结：

教师给学生进行课堂总结，引导学生建立积极的人生态度，并反思职业生涯规划目标。

四、结语

现阶段，大学生在思想观念和生活行为上呈现出明显的多元化和复杂化，其中如学习压力、就业压力、社会压力、经济压力、情感压力等因素都会造成大学生心理方面的扭曲和崩坏。积极心理学能够作用于个人能够有效促进个人身心健康和美德的发展，更加注重于对个人生活质量及积极素质的影响，从目前的实际情况来看，应当着重加强积极心理学在促进大学生心理健康教育工作方面的实践工作，争取将这门新兴起的学科应用到日常教学当中，注重对大学生个人积极素质和个人生活质量的培养，纠正大学生各种错误的三观和生活行为，为社会发展提供积极向上且具有美德的高素质人才。本文基于此结合积极心理学展开大学生心理健康教育研究，希望能对相关人士提供借鉴帮助。

参考文献：

- [1] 任俊. 积极心理学 [M]. 上海: 上海教育出版社, 2006(1): 351.
- [2] 温金梅, 张影侠, 韦志中. 团体心理教育的服务方向研究 [J]. 教育理论与实践, 2011, 31(7): 46-48.
- [3] 韦敏. 积极取向的团体辅导对大学生中轻度自杀意念的干预研究 [D]. 重庆: 重庆师范大学, 2011.
- [4] 叶红萍, 陆伟. 积极心理学团体辅导对高职新生的应用研究 [J]. 科教文汇: 下旬刊, 2011(10): 181-183.

本文系《团体动力学视域下提升大学生思想政治教育实效性的应用研究》，课题编号：2020SZZ005。