

基于团体心理辅导的大学生心理健康教育研究

白璐

(黑龙江哈尔滨商业大学, 黑龙江 哈尔滨 150028)

摘要: 在当前的高校心理教育工作开展过程中, 团体心理辅导的方式受到越来越多高校教师的重视。结合团体心理辅导工作开展大学生心理健康工作, 能够有效提升大学生心理健康教育工作的实效性, 帮助高校大学生更为客观理性的认知自我与世界, 主动改善个人周边的人际关系, 从而提高学生心理承受能力, 在不断深化个人、世界认知的过程中逐渐成长。基于此, 本文通过深入探究基于团体心理辅导的大学生心理健康教育开展策略, 以期提升到学生心理健康教育工作质量, 为推动学生的全面发展提供一些有价值的参考。

关键词: 团体辅导; 大学生; 心理健康; 教育研究

在我国高等教育事业不断发展的过程中, 大学生的心理健康问题成为众多教师所关注的重要问题之一。在现阶段的高校发展过程中, 由于部分教师对心理健康教育工作的忽视, 导致当前有相当一部分大学生在心理健康调节能力方面存在不足, 在面对困境和挫折时不能进行有效调节, 容易形成各种各样的心理问题。

由此可见, 提升教师对大学生心理健康教育工作的重视是很有必要的。但是在当前的高校健康教育工作开展过程中, 常规的个体心理咨询模式不符合学校人数众多的特点, 其实效性不足。因此, 将团体心理辅导模式应用于高校心理健康教育工作中是很有必要的。

一、团体心理辅导模式概述

高校心理健康教师开展团体心理辅导, 是指教师立足于高校大学生的实际特点和院校的实际客观环境, 以团体为主要对象进行心理辅导的模式。

在这种模式下团体内的不同成员能够加强交流沟通, 并且在此过程中不断观察他人、认知个人, 从而进一步改善自身对客观实际的认知以及自身的人际关系, 从而推动学生心理健康发展。

由于我国高校心理健康教育工作起步较晚, 因此团体辅导的形式在我国高校心理健康教育工作中产生的实践还不长。但是与传统的个体辅导模式相比, 团体辅导的模式具有高效、灵活的特点, 因此受到越来越多高校心理健康教师的重视。

二、心理健康教育的作用

(一) 能够构建和谐社会

在新课改工作不断深化的教育背景下, 大学生的心理健康问题成为诸多教育工作者所要重点关注的问题之一。这是因为大学生面临的学习压力比较大, 再加上学生处于青年时期, 其心理呈现出敏感多变的特点。

在大学阶段开展高质量的心理健康教育工作, 是深化素质教育改革的重要途径, 是构建文明、和谐社会的必然要求。大学生是祖国社会主义事业的接班人, 只有形成良好、健康的心理状态, 从而为学生今后的学习、步入社会的发展带来重要的影响。

(二) 能够提升办学质量

从高校的角度来说, 开展高质量的心理健康教育工作具有至关重要的作用。比如在实际的学习和生活中, 有很多学生一遇到问题就很容易激动, 难以进行有效的情绪调节和自我控制。这对学校的管理工作是有很大的影响的。

为了推动和谐校园的构建, 为学生们创造良好的学习环境, 学校要重视对大学生的心理健康教育工作, 从制度上形成规矩, 并鼓励教师探索行之有效心理健康教育模式, 使学生在轻松愉悦的学习氛围中度过自己的大学生涯。

(三) 能够推动学生成长

在大学生的成长过程中, 健康的心理素质是推动学生成长与发展的重要基础, 如果学生的心理健康程度不足, 就难以应对繁忙的学业所带来的压力, 同时对生活中所遇到的挫折和人生的逆境也难以有效应对。

大学是学生最纯真的时期, 很多孩子在大学时代还生活在象牙塔中, 由于他们的生活阅历较浅, 所以心理承受能力较弱, 在面对学习压力、人际关系冲突甚至是家庭矛盾等普遍性问题时往往会无所适从。

针对这种问题, 我们要积极适应大学生的心理健康教育模式, 充分发挥沟通交流的重要作用, 将重点放在学生在成长过程中的心理变化方面, 推动学生直面问题, 同时给予积极的心理疏导, 培养学生积极乐观的个人心态, 提升心理健康教育工作的实效性。

三、团体心理辅导的作用

(一) 团体心理辅导能够促进学生沟通

团体心理辅导工作最为突出的特点在于构建成员之间有效交流的途径, 通过他人的评价和反馈提高学生的个人认知能力, 同时推动学生根据个人的客观实际形成“个人遭遇并非个例”的意识, 从根本上弱化学生的孤独感与自卑感。

在团体心理辅导工作开展过程中, 学生之间的互动氛围与团队之间的合作活动具有一定的感染力与凝聚力, 存在潜在心理问题的学生能够在团体活动中合作互助、相互鼓励, 从而逐渐走出个人的心理问题, 形成积极向上的心理态度, 帮助学生建立起更为广泛的人际关系, 不断丰富学生的交往经验。从而提高学生对个人人际关系与活动环境的适应性。

(二) 团体心理辅导能够降低辅导成本

与传统的个体心理辅导模式相比, 团体心理辅导最明显的特点在于参与人数众多, 因此对教师的辅导场地和时间的利用效率更高, 能够有效节约开展心理健康辅导工作所需要的资源。

此外, 在大学生心理辅导工作开展过程中应用团体心理辅导模式, 能够有效改变高校心理辅导工作开展过程专业辅导教师数量不足的问题, 具有低成本高效率的教育特点, 更加具有实践价值。

(三) 团体心理辅导能够推动学生发展

在团队心理辅导模式下, 心理健康教师及辅导教师能够为学

生营造出更贴近与他们实际生活的教育情境,实现心理健康教育工作与学生实际生活之间进行有效关联,深化学生对心理健康知识的理解与认知。

当前,很多参与团体辅导的学生在心理上大都存在一定的负面情绪,那么在团体辅导的过程中,学生的这些负面情绪能够有效的释放,在团队中形成归属感与安全感,并且在互相理解与帮助的过程中营造起共同成长、携手进步的积极氛围,实现个人心理的健康发展。

四、基于团体心理辅导的大学生心理健康教育研究

(一) 开展心理游戏,调动学生参与

在开展团体心理辅导的过程中,教师可以将游戏作为学生之间相互交流沟通的媒介,以游戏提问等形式将学生的内心世界投射出来,发现不同学生的不同心理活动特点,并开展针对性的心理辅导工作。在这样的活动模式下能够有效提高学生在心理健康辅导工作的参与度,并且使得心理健康辅导教育工作更加具有趣味性。

以笔者的心健康教育工作为例。我在指导应用团体心理辅导模式的过程中,开展了“真诚赞美”的游戏辅导活动——我要求全体学生围成10人一组的圆圈,然后要求每个小组的成员按照顺序坐到圆心里,接受其他成员的赞美,其他成员在夸赞过程中要直视这位同学的眼睛,然后说出这位同学的三项优点。

在此过程中,我要求学生之间的态度必须要真诚。那么在这样的游戏活动模式下,每个学生都能够在此过程中发现自己的优点,从而在与别人交流的过程中形成对个人的认知,同时拉近不同成员之间的距离。

在当前,大学生缺乏共情能力,同时个人生活态度上的不同导致很多学生难以发现生活中的美好,从而形成压抑情绪。那么开展这样的游戏活动能够有效调动学生认知客观生活的主动能力,强化学生与周围事物和朋友之间的联系,从而推动学生形成良好的三观。

(二) 构建活动情境,推动学生交流

在开展团体心理辅导工作时,心理健康教师要通过多边互动的形式对学生进行引导式的启发,通过为学生构建生活化教育情境的方式,为学生提供在人际交往方面更为和谐、便利的条件,推动学生与外部环境进行沟通与交流。

在和谐的交流沟通环境中,学生能够进一步感受到人际交往过程中的平等性,这是消除学生消极心理、促进学生感悟生活的重要形式。

比如我在开展心理健康教育工作的过程中,为学生设计了“你好、陌生人”的学习活动,让学生对团队中从未沟通交流的成员进行积极的沟通交流,推动学生进行积极性的人际沟通与交往。

那么在这样的互动情境下学生会对自己以及沟通对象形成一定的认同:大家都是“陌生人”,但是在团队活动中学生之间变得不再陌生,同时在情境的推动下学生能够改变传统的消极心理模式,提高心理健康教育活动的成效性。

(三) 通过活动评价,深化学生认知

根据马洛斯需求理论的相关内容,个体心理具有交往、认同、

尊重、归属和爱主要需求,哲学心理需求具有多元性,对应着不同社交行为,同时这些心理需求的满足程度对个人的心理健康有着极为重要的影响。

在现阶段的高等教育工作开展过程中,由于大学生个人的家庭环境比较优越,很多大学生的集体意识不够,很多大学班级普遍存在凝聚力不强、向心力不足的问题,这种问题导致很多大学生难以在班级中找到所谓的“归属感”,导致心得与教育工作和心理健康教育工作难以发挥其应有的作用。

针对这种问题,我们可以通过团体心理辅导活动的方式,使学生在不断的信息交流与反馈分析的过程中重塑个人的观点,深化对周边环境的认知。

以笔者的心健康教育工作为例。我在开展团体心理辅导工作的过程中,针对学生集体意识不足的问题,在辅导过程中我设计了“我们在一起”的心理辅导活动,通过旗帜鲜明的主题,引导学生融入到班级的大环境中,使学生形成集体意识和责任意识,积极参与到班级建设的各项活动之中,并且意识到自己在班级中是不可被替代的。

在形成这种认知之后,学生才能够养成良好的个人价值认同感,能够在参与团体心理辅导的过程中养成更多的自信,从而实现心理健康发展。

五、结语

综上,在我国高等教育事业不断发展的过程中,心理健康教育是一项极为重要的工作内容。高质量的心理健康教育工作不仅能够推动学生个人性格的完善发展,促进学生进一步成熟,同时还能够使学生养成良好的三观,从而为学生今后的成长、发展道路奠定基础。但是在当前的高校心理健康教育工作开展过程中,由于学生的基数比较多,个体化的心理指导工作难以有效开展,心理健康教育资源方面的不足导致实际的教育辅导工作难以发挥应有的效果。针对这种问题,我们可以采用团体心理辅导的模式,通过课堂活动、班级建设和游戏活动的形式,提高学生在心理健康教育工作中的参与度,从根本上调动学生参与心理健康知识学习与实践的积极性,从而为学生今后的成长与发展道路奠定良好的精神基础。

参考文献:

- [1] 洪丹. 学校团体辅导心理健康教育存在的问题及解决措施[J]. 名师在线, 2021(01): 91-92.
- [2] 郑雨欣. 运用团体辅导提升大学生人际交往能力的路径探索[J]. 山西能源学院学报, 2020, 33(06): 29-31.
- [3] 钟晓虹. 团体辅导在大学生情绪管理中的干预研究——基于认知行为理论[J]. 豫章师范学院学报, 2020, 35(06): 75-79.
- [4] 唐毓首, 梁芳美, 尹晨祖. 团体辅导模式与慕课模式的大学生心理健康教育课程教学效果比较研究[J]. 河池学院学报, 2020, 40(06): 68-71.

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。