

高职院校学生团体心理辅导方法探究

霍春玲 孔海珍 陈 静 张 杉

邯郸科技职业学院, 中国·河北 邯郸 056046

【摘要】高职院校学生团体心理辅导具有科学的理论基础、方法包括会谈法、绘画法、认知-行为方法、沙盘疗法、音乐疗法、叙事疗法、意象疗法等,通过探究不同的心理辅导方法在高职院校学生心理辅导中的应用及效果,为高职院校学生心理健康探寻可行之路。

【关键词】团体心理辅导; 理论; 方法

【基金课题】邯郸市科技局一般课题:《高职学生心理健康于预防研究》,项目编号:23422903156,主持人:霍春玲。

引言

高职院校大学生作为大学生群体的一部分,存在学业、恋爱、就业等方面的压力,对比于普通高校的大学生,还有一定的自卑心理,进而影响到社会交往能力,造成焦虑、抑郁等心理问题,不同程度地影响到他们的自我发展和完善。《高等学校学生心理健康教育指导纲要》(教党〔2018〕41号)中指出,通过在大学生中进行强化心理咨询服务和加强心理预防干预,促进大学生心理健康,是大学生心理健康工作的主要任务,其中团体心理辅导在高职院校学生心理健康建设方面发挥着重要的作用。

团体心理辅导是指在心理学基本原理指导下,运用心理干预技术,通过团体活动,通过观察成员在团体中的相互关系、互动模式来促进团体成员实现认识自我、探索自我、实现自我,并在现实中发展出良好的人际关系,发挥自身潜能,提升自我价值的助人自助的过程。相比较于个体心理辅导,具有省时、高效的优点。目前在团体心理辅导过程中采用的方法很多,本文旨在探讨各种不同的方法以供大家选择。

1 团体心理辅导理论基础

团体心理辅导运用的心理学理论主要有:群体动力学理论、社会学习理论、交互作用分析理论和人际沟通理论。

1.1 群体动力学理论

群体动力理论最早是由美籍德国人库尔特·勒温(Kurt Lewin)提出的。群体动力学理论的主要观点是:一个人的行为(B)决定于个体内在需要(P)和环境外力(E)间的相互作用。

用。用函数式可以表示为: $B=f(P, E)$ 。所谓群体动力理论,就是要论述群体中的各种力量对个体的作用 and 影响。

1.2 社会学习理论

社会学习理论的创始人是美国心理学家阿尔伯特·班杜拉(Albert Bandura)。社会学习理论认为:人的行为和环境是相互作用的。个人的认知、行为与环境因素及其三者的相互作用影响着人的行为,因此要注意观察学习和自我调节在引发人的行为中的作用。

1.3 交互作用分析理论

交互作用分析理论是由美国心理学家伯恩(Eric Berne)创立。交互作用分析理论将人相互交往的心态划分为三种:家长式自我心态,成人式自我心态,孩童式自我心态。基于交互作用分析理论发展出的是针对个人的成长和改变的系统性心理治疗方法,其中,在交互作用中,决定沟通效率的是发出者和接受者的心态。

1.4 人际沟通理论

(1) 人际关系理论:一是来自于美国心理学家阿尔弗雷德·舒茨(Alfred Schutz),其理论基础是人际需求三维理论,即包容需求、支配需求和情感需求。二是由美国社会关系学家乔治·埃尔顿·梅奥(George Elton Mayo)提出的,他发现工人的行为不仅仅受工资的刺激,对工人的生产效率有影响的最重要因素是工作中的人际关系,而不是工人的待遇和工作条件。

(2) 社会交换理论:一是由美国社会学家乔治·卡斯帕·霍曼斯(George Casper Homans)提出。该理论认

为：人际交往行为包括5个方面：成功、刺激、价值、饱和和赞同。人际关系发展包括5个方面：人际关系吸引、人际关系改变的标记、自我披露的传播和人际冲突理论。二是由美国社会学家彼得·布劳（Peter Michael Blau）提出。该理论认为：社会交换分为3种类型，分别是：内在性报酬、外在性报酬、混合型。在宏观的社会生活中存在着微观交换。这种交换包括人际互动、群体之间、组织之间的交换；即包括面对面的直接互动，还包括间接的、时间和空间间隔比较大的交换。

（3）需求层次理论：美国人本主义心理学亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Harold Maslow）提出了需求层次理论，该理论把人的需求从低到高分5个层次：生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现的需求。只有低层次的需求满足之后，个人才会追求更高层次的需求。

（4）交往行为理论：德国社会理论学家尤尔根·哈贝马斯（Jürgen Habermas）的交往行为理论提出：交往行为的实质是通过不同的言行能力的主体间相互理解的过程；交往行为是以理解为核心的行为；生活世界由文化、社会和个性三个层次构成并对实现交往行为合理化的路径进行了探索。

（5）美国社会心理学家莫顿·多伊奇（Morton Deutsch）提出的社会互相依赖理论认为人际互动的主要形式是合作与竞争。人际互动方式的目标结构包括个体性结构、竞争性结构、协作性结构。

基于上述理论，团体辅导为个体提供了群体、社会、交互和人际沟通的条件和机会，在团体带领着的引导下，通过成员的互动，发挥促进个体成长作用，起到治疗作用。

2 团体心理辅导方法分类

心理辅导根据对象的不同、使用工具的不同、场地大小的不同等，从技能手段上，分为以下几类方式：

2.1 会谈法

利用谈话的方式获取辅导对象的信息，综合处理并进行有效的疏导和干预。包括摄入性会谈、鉴别性会谈、治疗性会谈、咨询性会谈等。是较常用的心理辅导方法。

2.2 认知-行为疗法

通过调整个体的心态和行为方式，达到身心健康的目

的。其中认知疗法是改变辅导对

象心中存在的不合理观念，行为疗法是通过行为调整来重建新的行为模式。两者相互促进。合理的认知会带来合理的行为，而良好的行为有利于塑造良好的认知。本方法对于世界观形成阶段的青少年效果比较显著。

2.3 沙盘疗法

通过让来访者在有细沙的特制箱子中里随意摆放沙具来，使来访者的潜意识意识实现

意识化，从而促进其心理变化的心理治疗方法。本方法适用于儿童及不擅长语言表达的人群。

2.4 绘画疗法

通过绘画，将潜意识内压抑的感情与冲突呈现出来，绘画者将积累的负能量进行释放、解压、宣泄从而达到调整心理状态的治疗效果。

2.5 音乐疗法

音乐治疗是新兴的边缘学科。音乐疗法是运用不同音乐对人的生理、心理、行为产生的作用，达到促进个体通过不同的音乐体验，疏通、修复心理创伤，促进个体身心健康的疗法。

3 团体心理辅导在高职院校中的应用

高职院校团体辅导在采用招募志愿者、分为成长小组和治疗小组的基础上，对各种心理辅导方法在团体辅导方面的效果进行了有益的尝试，都发挥了良好的作用。

3.1 绘画疗法

绘画疗法是让个体在无意识前提下进行绘画，通过绘画展示其潜意识中的心理问题，在绘画中逐渐修通、改善心理障碍的一种治疗方法。比较常见的是房树人绘画方法。绘画疗法简便易行，生动有趣，目的性比较隐蔽，不需要过多的语言，便于来访者接受，便于推广。绘画疗法在大学生心理健康教育中的应用比较广泛，不仅限于对大学生进行自我意识的培养，还能在一定程度上缓解他们内在的压力，了解自己的真实需求，处理内心的冲突，促进学生自我意识的完善和社会技能的提高^[1]。

3.2 认知-行为疗法

认知-行为疗法，简称CBT(cognitive behavior therapy)，是目前广泛应用的一种心理治疗方法，用于治

疗各种心理疾病,如抑郁、焦虑、失眠等,还被用于慢性疼痛管理和情绪调节。资料表明,CBT疗法有助于改善引起大学生学业拖延的关键认知,即改变有拖延倾向学生的非理性信念^[2]。CBT疗法的团体心理治疗对高职院校学生中有消极完美主义人格特点者的睡眠质量发挥着积极作用^[3]。CBT疗法的团体心理辅导可以改善高职院校学生的自尊、自动思维、应付方式以及社会支持,这对改善他们的抑郁体验和抑郁自评有效。CBT疗法的团体心理辅导对大学新生社交焦虑的干预效果也具有即时性和延时性,能有效改善大学新生社交焦虑水平,改善其不合理认知并提高其交往效能感。

3.3 沙盘游戏疗法

沙盘游戏疗法又称为箱庭疗法,借助于沙具和沙盘,来访者可以通过在沙盘中自由摆放的沙具呈现其潜意识中的心理冲突,使潜意识意识化,达到修通内心冲突,探索新的认知、互动、行为模式,促进身心健康的目的。沙盘疗法适用于儿童和不善表达的个体,需要在沙盘室中配备专业沙盘游戏设备完成。

3.4 音乐疗法

音乐辅导使高职院校大学生人际交往能力与干预前相比有较大提升,这表明音乐减压治疗可以有效提升大学生的人

际交往能力。

在上述团体辅导方法中,采用较多的是认知-行为疗法,该方法覆盖面广、简便易行、效果容易量化,是高职院校团体心理辅导便于推广的一种团体心理辅导方法。

高职院校学生属于大学生群体,目前已在大学生中占一半以上,该群体的心理健康对于培养大国工匠,建设中国特色社会主义,实现中华民族的伟大复兴具有重要意义,在科学理论的指导下,通过实践探索更多更好的适用于他们的心理健康促进方法,任重道远。

参考文献:

- [1]何冬妹.绘画疗法在大学生自我意识团体辅导中的应用[J].辽宁教育学院学报,2021,38(01):46-49.
- [2]任楠.认知-行为疗法在大学生学业拖延团体辅导中的应用[J].现代农业,2018,(05):97-98.
- [3]孙世玲,张立新.团体心理辅导对高职高专消极完美主义学生抑郁及睡眠质量干预的研究[J].心理月刊,2019,14(02):34-35.

作者简介:

霍春玲(1971-),女,副教授,硕士,研究方向:心理学、基础医学教学与研究。