

高师音乐专业学生情绪管理团体辅导案例

周微微

南通师范高等专科学校音乐舞蹈学院, 中国·江苏 南通 226010

【摘要】青春期是人的生理、心理的快速转型期。该时期的学生存在诸多的不确定, 容易有敏感、冲动、暴躁、抑郁等情绪。若任其被自我情绪主导, 将会对其学习、生活带来很大的困扰, 重则引发心理疾病, 伤人伤己; 若进行适当的情绪疏导, 将会促进建立良好的人际关系, 对其人格的塑造有很大的帮助。

【关键词】高师; 音乐专业; 情绪管理; 团体辅导

大学阶段是人生中的重要阶段, 该阶段的学生处于青春期, 心理发展都尚未成熟。情感体验复杂丰富, 情绪波动比较大, 自我调节、管理能力都还欠缺, 一旦陷入了情绪困扰, 将影响着学生们的正常学习与生活, 如果长期持续不良情绪, 将会严重危害学生们的身心健康。不同专业的学生也会产生不一样的心理状态, 有些外显, 有些内敛, 有些敏感, 对于音乐专业的学生, 情感认知丰富而细腻, 敏感而外显, 往往心理冲突的表现尤为明显。

情绪管理, 先是由美国的社会学家 Arlie Russell Hochschild 提出的, 她认为, 情绪管理是个体试图改变情绪、感觉的程度而采取的行动。从她的定义中, 我们可以看出, 她没有对情绪做褒贬定义, 情绪的程度, 可以是负面情绪强度的刺激, 也可以是正面情绪强度的刺激, 核心就是遵从个人自身的感受, 在依靠和完善中, 使情绪得到充分的发展, 最终可以更好地适应社会环境, 使个体的价值得到充分的体现。

心理辅导教育家 Gladding 曾说: 在帮助那些有类似的问题与困扰的人时, 团体辅导是一种经济而有效的方法。所谓团体辅导 (group counseling), 是区别于个别辅导而定义, 指在团体的情境下采用的一种心理辅导方式, 虽然面对的对象有个体和团体, 但它们的根本目标是一致的, 都是为了帮助个体更好地成长。在团体辅导过程中, 通过成员们相互间的互动、观察、学习、体验来认识自我, 接纳自我, 激发个体的主观能动性, 使个体心理状况良性发展。

1 案例简述

高师学校大部分的生源来自初中毕业生。本学院 xx 级, 共有 101 名初招学生 (男女生比例 1: 7), 平均年龄在 18 岁, 处于青春期后期, 这些学生被分在三个班级, 并配备分管班主任。平时经常听到班主任们反馈: 学生们非常难管理, 不听话, 很容易冲动等。比如: 女生宿舍闹矛盾了, 某同学直接大打出手了; 某些同学因看不惯同班同学, 由原先的寄宿生改为走读生了; 某几位同学, 贸然在班会课上顶撞班主任; 有些同学在朋友圈对其他同学进行言语攻击; 某位同学被全班同学孤立了等等。透过情况反馈发现, 该级的学生产生了自卑、嫉妒、愤怒、抑郁、冷漠、焦虑等方面的不良情绪。

2 案例归因

不管是我国古代的“七情说”(喜怒忧思悲恐惊), 还是美国心理学家普拉切科 (Plutchik) 提出的“八情说”, 人的情绪都不是一个孤立的现象, 看似是“因某事件而引起的”情绪, 折射出的却是人的心理状态, 可以说, 情绪是人心理状态的晴雨表。对照心理学家马斯洛的六种健康情绪的标准: 平和、稳定、愉悦; 有清醒的理智; 有适度的欲望; 对人有深刻诚挚的感情; 富有哲理、善意的幽默感; 有丰富、深刻的自我情感体验, 针对此年龄段的学生, 并结合他们的专业特点, 需要做全面的分析。

2.1 理想与现实的矛盾。音乐专业学生, 总认为自己是音乐

生, 只要专心做好自己的专业课, 至于其他综合课程, 处于半放弃状态, 音乐生文化修养偏弱。其实, 文化知识的学习和专业能力的培养缺一不可, 如同双腿走路一样。相对来说, 有广博知识储备的学生更趋向思索问题, 而不是肆意去发泄情绪。处于大学阶段的学生们一方面对自己的前途满怀憧憬, 一方面扎实的知识储备和好的学习习惯, 导致现实学业状况不尽人意, 容易萎靡不振, 产生反叛、对立情绪。

2.2 依赖与自主的矛盾。音乐专业学生的家长们, 一贯注重对其音乐的培养, 忽略了其他能力的培养, 导致很多同学的认知不够完善, 自我约束行为能力偏弱。在学校里, 习惯听从老师的安排, 学生们都被统一管理成步调一致。由于长期对家长和老师产生依赖心理, 伴随他们成长的一直是“他制”模式, 入校后, 当所有的一切需要独立面对时, 发现很多事务都处理不好, 产生了抗拒和烦躁情绪。

2.3 自我与他人的矛盾。因专业的特殊性, 在表达作品时, 需要有自我主观感受的表达和抉择。因此, 学生们身上体现着多样的个性特征, 从着装打扮到言行举止, 处处彰显出以自我为中心, 不习惯考虑别人的感受。而在日常学习生活中, 学生与学生、教师与学生之间需要营造一个和谐相处的环境, 一旦过于自我, 或过于胆怯腼腆, 将会导致格格不入, 人际关系紧张, 从而陷入焦虑情绪。

2.4 除了主要的个人因素之外, 社会发展大环境、学校班级学习环境、家庭生活环境, 也会直接影响着学生们的情绪。

3 情绪测试

在确定辅导方案之前, 先分别在三个班级做了情绪稳定性问卷调查。汇总分析 101 份问卷: 35% 的同学情绪很不稳定, 不能坦然面对现实, 很容易冲动; 56% 能应付一般问题, 但有时还会急躁不安的; 只有 9% 的学生, 情绪较为稳定, 思想偏成熟, 能沉着应对现实问题。调查显示, 除了极少数同学可以自觉调控自己的情绪外, 其余大比例的同学, 多多少少都会因为自身的情绪而陷入焦虑。由此, 该级的学生需要在情绪管控方面, 制定具体的辅导策略。

4 辅导目标

希望通过团体辅导之后, 同学们可以及时识别自己和他人的情绪, 能控制自己的情绪的同时, 可以适当帮助他人走出情绪误区, 营造一个和谐而友好的学习生活环境。

5 辅导计划

第一周 (体验情绪):

辅导主题: 《乌鸦与乌龟》、《蜗牛的家》

主要内容: 让学生在放松与紧张之间, 识别情绪的变换, 通过形象化的方式, 体验来自压力和焦虑的情绪。

第二周 (认知情绪):

辅导主题: 《情绪对对碰》、《抢收情绪果》

主要内容: 让学生清晰区分不同情绪的特征, 并通过观察他

人的表情信息, 识别他人的情绪。

第三周(表达情绪):

辅导主题:《情绪大联唱》、《疯狂的复读机》

主要内容:借助本专业表演特点表达情绪,引导学生理解情绪在人际关系中传播途径。

第四周(调节情绪):

辅导主题:《快乐处方》、《放松训练》

主要内容:引导学生学会情绪反思,通过放松训练活动,达到减压。

5.1 运用所学, 自我指导

通过学习艾利斯的情绪ABC理论知道,人的情绪不是因由某一个诱发事件产生的,而是个体对待某事件的评价而决定的;通过学习皮格马列翁的期望效应理论知道,当发现自己有消极情绪时,可以进行积极的自我暗示,发挥主观能动性,保持乐观的情绪,从而摆脱自卑、嫉妒等不良情绪;通过学习自我安慰法,当遇到挫折和不幸时,可以寻找一些合适的理由进行自我辩解,“塞翁失马焉知非福”,从而达到自我激励,保持情绪的安定。

5.2 及时察觉, 转移情绪

在发生情绪反应时,第一时间要敏感的察觉到,并能冷静地进行评判,是负面还是正面。如果是负面的,尝试着转移思绪,去做一些令自己感兴趣的事情,或是换到舒心宜人的环境中。事后再进行反思,当时的情绪,完全没有必要那么激烈,如此反复觉察,及时排解。

5.3 运动身体, 疏导心理

当负面情绪出现的第一瞬间,不能做迅速调整,怎么思维也转不过弯的时候,可以借助适当的运动,消耗身体的能量,使情绪得到缓解。依旧不能得到解决时,切不可将情绪憋闷在

心里,可以通过跟家人、老师、朋友们的倾诉,给心理一个宣泄的出口,使不良情绪得到舒缓。

6 总结

本级学生除了每周一节的心理健康课之外,之前从未参与过团体辅导。一开始,有个别同学因不太了解借故不上课,也有个别同学因害羞腼腆(课后已经个别交流过)未全身心投入到当中外,绝大多数的同学辅导过程中参与度较高,注意力较为集中。辅导结束后了解到,有些比较自我的学生,可以关注到其他同学的情绪了,并可以致以关心;有一直比较自卑的学生,渐渐可以主动跟同学说话了,性格比之前开朗了很多;当身边一切风平浪静时,人的情绪也趋于稳定,但真正遇到事情时,情绪是否会回到之前的一触即发,还需要在生活中去慢慢自我调整。

对于情绪管理的团队辅导,除了上述的活动计划,后期还将举办“心理剧扮演”比赛,剖析角色的情绪特征知识竞赛等。所有的活动不能仅仅止于活动,还需要做好活动后的跟踪观察、总结反思,使学生的情绪管理,通过长期训练,真正得到有效管理。

参考文献:

- [1]王娟.《高师音乐教育专业学生特点及其教育对策研究》[N].吉林省教育学院学报,2012.
- [2]张文娟.《大学生情绪管理的意义与对策分析》[J].北京:社会纵横,2013.
- [3]肖玲.《情绪ABC理论在高校寝室人际关系中的应用》[J].北京:清华大学出版社,2006.
- [4]闫颖,闫瑞.《新编大学生心理健康教育》[J].吉林:吉林大学出版社,2019.