

新时代环境下高校心理健康团体心理辅导开展策略分析

程显旭

(黑龙江哈尔滨商业大学, 黑龙江 哈尔滨 150028)

摘要: 随着时代变迁和社会发展, 大学生的心理健康呈现新特点和新问题, 需要高校调整心理健康教育方式。团体心理辅导逐渐成为具有针对性的大学生心理健康教育模式, 通过团体心理辅导, 使学生强化学习体验, 增强自我认知和心理调适能力, 应对心理问题, 对大学生心理健康具有积极意义。

关键词: 高等教育; 心理健康教育; 团体心理辅导

加强心理健康教育是高等教育促进学生全面发展的必然之举与应有之义, 是推动高校教育发展的必由之路。当前社会发展迅速, 大学生面临的心理危机和挑战日益复杂, 高校心理健康教育的难度也越来越大, 有必要思考新的心理健康教育模式。团体心理辅导是一种在中职心理健康教育中较为适用的辅导形式。在团体中, 学生在专业心理教师的辅导下, 积极与其他学生互动, 有效进行自我比较反思, 进而提升人际交往、心理调适、抗压力等方面能力的提升。

一、体验式团体心理教育内涵

人是社会性生物, 人的行为通常受到环境和身边群体的影响。基于这一特点, 心理学家提出了团体心理辅导模式, 通过为教育对象营造出更加真实的环境情景, 引导团体中的每个成员进行学习和交流, 并彼此沟通、支持, 帮助成员解决相关心理问题。具体而言, 团体心理辅导(Group Guidance)是在团体情境下进行的一种心理辅导形式, 它的辅导对象是团体, 通过引导团体内成员进行互动, 让成员在观察、交流、体验中认识自我、探讨自我、接纳自我, 调整和改善与他人的关系, 学习新的态度与行为方式, 激发个体潜能, 增强适应能力的助人过程。团体心理辅导是一种预防性、发展性的心理辅导工作, 团体成员在情境中进行思考分析, 未来生活中会遇到的各种问题、各种困扰, 提前想好应对措施, 做好心理准备, 增强心理调适能力。团体心理辅导的目标是促进社会交往和自我认识, 帮助人们解决生活中的困惑, 鼓励个体参加团体活动, 在团队中实现全面发展, 养成更加积极向上的品质。

团体规模可大可小, 人数由几人到几十人不等, 教师可根据具体情况具体确定。团体心理辅导重在引导成员之间相互参与和分享, 从沟通中获取对自我和社会的认知与了解, 帮助成员改善人际关系的相处方式。随着高等教育改革, 大学生心理教育工作逐渐被关注和重视, 团体心理教育以及预防性、普遍性的辅导特点逐渐在我国心理咨询与教学中广泛应用, 其作用不仅能够帮助学生缓解和解决相关心理问题, 还能引导学生在活动中加强自我认知、理解他人行为、优化自身人际交往模式, 全方位的提高大学生的心理品质。在团体心理辅导的帮助下, 大学生心理工作效率有明显提升, 因此, 加强对这一手段的有效运用能够有效促进高等教育改革, 促进学生全面发展。

二、大学生心理健康教育现状分析

(一) 学生心理健康问题多元化

大学阶段学生的价值观念逐渐走向成熟, 是人格形成的重要时期。高校生活是新鲜而又丰富的, 一些学生第一次离开家庭, 进行独立的校园生活, 会产生心理的不适和冲击。有的学生存

在生活心理问题, 主要表现为与同学交往不顺畅、生活自理能力弱等; 有的学生会产生学习心理问题, 主要表现为对自己成才路径和职业规划的迷茫, 或学习存在困难, 产生较大的心理压力。部分学生还存在恋爱问题、沉迷网恋游戏, 道德失范等问题。总之, 大学生心理健康问题呈现多元化, 但也具有普遍化特征, 存在共性问题, 因此, 大学生的心理问题适合开展团体心理辅导。

(二) 各年级的心理健康教育力度不均衡

高校面向各年级开展心理健康教育的重视程度不一, 力度也不同。通常而言, 高校心理健康教育在低年级更普遍, 大三四大阶段的心理健康教育者明显较弱。对于新生心理健康教育的重视程度较高, 力度较大, 集中在新生中开展的心理健康教育活动也较多, 例如心理健康课堂、新生心理测评、青春期讲座、心理社团、心理健康月系列活动等等。更年期心理健康教育力度不均衡, 导致大学生在高级阶段的一些心理问题得不到调整。这也使得团体心理辅导模式具有较强的应用意义。

(三) 心理健康教学形式需要丰富

高校心理健康教育的主阵地是心理健康课程, 但目前来看心理健康教育的效果没有完全发挥出来。课程开展效果不佳, 学生从容得到的辅导和帮助有限。此外, 心理健康教育不仅是心理健康课程教师的使命, 高校各学科的教师、学校管理人员等都肩负心理教育的责任。因此, 高校各科教师和学校工作人员都要积极学习, 心理健康教育知识, 提升自身的心理教育专业素养, 探索新的、符合大学生特点的教育模式, 如团体心理辅导模式, 突出学生自身力量, 增加心理教育的实效。

三、团体心理辅导的内涵和主要内容

高校团体心理辅导主要包括四项内容: 自我完善、人际关系、情绪情感和学习认知。团体心理辅导这主要目标在于使参与者在团体互动的条件下, 通过自我体验、相互学习交流, 促进自我探索和自我发展, 增强社会化人际交往能力, 同时, 提高整个班级的创造力、凝聚力和合作能力。

教师可以根据本班学生的具体情况安排组织形式, 一般来说团体心理辅导以活动体验为主, 通过集体性的心理健康活动热身, 调动整个班级学生参与心理健康活动的积极性, 使他们在整个活动中能够有效互动。团体心理健康辅导活动可以是主题突出的体验活动, 经验交流的经验分享活动, 也可以是实战检验的素质拓展活动。拓展活动中, 教师是活动的组织者和秩序维护者, 学生是团体心理辅导活动的主体, 部分参与和体验, 在活动中感受快乐和自由, 收获成长和发展。

四、团体心理教育在大学生心理危机干预中的应用。

(一) 提升心理教育环节趣味性

团体心理健康辅导活动应具有趣味性, 加强学生参与活动时的积极性和动力。利用活动自身的趣味性加强学生参与的动力以及参与体验。让学生积极参考和体验, 从主观和客观两个角度了解和认知自我, 正视自身情况, 对目前出现的相关心理问题做到有效缓解, 从而实现对学生的心理危机干预。

1. 采用心理游戏进行辅导

趣味化的团体心理辅导活动让学生更有参与感, 更容易接受游戏中所要传达的想法。这种心理游戏是需要接受心理辅导的学生在老师的引领和帮助下, 以集体协作的方式, 通过这个游戏。比如, 人际交往方面的心理辅导活动。

教师可设计一个“信任之旅”。游戏的具体规则为, 将学生分为两组, 其中一组被指定为“盲人”, 另外一组被指定为“哑巴”。每队代表的不同任务也不同。盲人需要蒙住眼睛, 在“哑巴”的帮助下通过一些障碍, 到达目的地。完成任务后可以交换角色, 重复游戏。游戏的成功就是在于游戏双方之间相互信任, 利用自己和对方的优势互帮互助、互利共赢。在这个游戏中, 学生通过观察学会新的处事态度和行为方式。大学生个性鲜明, 性格独立, 因此对于这些充满趣味而又轻松自由的游戏教学方式的接受力会更高, 参与的积极性较强。就是涉及游戏化的团体心理辅导活动, 更有助于学生找到积极的生活方式和态度, 学会巧妙地与周围人进行沟通交流。

2. 行为训练, 培养健康的心理状态

许多人在考试、演讲和比赛期间往往有紧张的心理状况。适度紧张是一种正常的心理反应。过度的焦虑和紧张需要适当的方法来缓解。例如“一分钟呼吸法”, 这种方法的关键是在一分钟内缓慢地多次吸气和呼气, 想象呼吸时吸入的空气在体内流动的过程。这种方法可以使人的大脑平静下来, 使整个人处于一种舒适的状态, 缓解心理压力。

3. 通过模拟角色体验不同的生活

角色扮演是一种比较常见的团体心理咨询, 允许接受咨询的成员模仿特定的角色, 并解释角色在某个情节中的行为和表达。通过实际模拟, 咨询者可以从真实场景中体验角色的心理状态。角色扮演可以了解角色的特点, 让学生更好地发挥他们的角色。仿真角色具有选择范围广、学生接受度高、可行性强等特点。模拟角色是团体心理咨询的一种重要创新方法。

(二) 关注学生的自我体验和感知

任何可以直接获得的东西都不重要, 唯一能对行为产生重要影响的学习是自我发现和自我挖掘。如果想让大学生积极而自信地规划自己的生活, 简单的说教不会起到很大的作用, 让他们在活动中观察、学习和体验, 不断探索自己, 在活动中发现自己的优势, 不断肯定和接受自己才能取得效果。如果学生想进一步提高自己, 自然会计划好并采取积极的行动。

团体心理辅导应关注学生的体验。无论学生的反应如何, 我们都应该鼓励学生参与活动。通过活动, 可以更加积极地影响心理咨询的重点, 激发学生的学习兴趣, 培养学生的爱国主义精神, 唤醒和激发学生的道德感, 引导学生思考、提问, 让学生讨论。例如, 你可以让学生谈谈他们遇到的心理问题, 他们面临的问题更真实。老师会解释观点, 让学生对这个问题思考得更深入, 启发学生,

学生可以在回答别人的问题中找到自己的答案。在思想政治课教学中, 教师可以与学生一起参与, 运用心理咨询技术将教师的真实感受融入学生, 了解学生的心理。大多数大学生仍处于叛逆时期, 思维跳跃, 思维逐渐成熟, 并具有较强的自我意识。过去, 思想政治课大多是学生处于被动状态。在课堂上, 学生多背诵理论知识, 理解理论内容, 学习思想政治教育有利于应试, 这对学生的生活没有很大的指导意义, 学生没有学习的积极性。思想政治课教学的真正目的不仅是让学生牢牢记住知识, 而且是培养学生正确的道德观念。教师可以帮助学生加深对理论知识的理解, 提高道德素质, 帮助学生灵活学习和运用理论知识, 让学生把生活经验和社会实践作为理论知识的外在体现。教师应唤醒学生的内在力量, 陪伴学生确立人生目标。教学的本质不是传授技能, 而是唤醒、激励和激励。教师应该让学生见证自己解决问题的能力比为学生提供现成的解决方案更能帮助学生。这要求教师避免简单的说教, 并制定行动计划。因为这样做会导致疲惫, 学生可能不愿意接受。相反, 让学生从关注自己的问题转变为发现自己的资源, 然后他们会采取积极的行动来实现自己的目标。在课程活动的过程中, 我们应该尽量调动学生的积极性。

五、结语

综上所述, 将团体心理教育融入大学生心理教育具有重要意义, 对大学生的生活、学习、发展等方面起到了促进作用。团体心理健康教育不仅可以增强学生参与活动的积极性, 促进学生自觉提高自身素质, 增强师生沟通的效率, 还可以有效帮助学生缓解或解决心理问题, 实现学生心理干预的有效性, 促进学生未来更好的发展。

参考文献:

- [1] 李沙沙. 团体心理辅导对高校大学生心理健康的影响研究[J]. 黑龙江科学, 2021, 12(23): 159-161.
- [2] 唐嵩潇, 郝丽莉. 团体心理辅导在高校心理健康教育工作中的积极意义[J]. 吉林化工学院学报, 2019, 36(02): 89-91.
- [3] 刘爱华. 团体心理辅导在高校心理健康教育中的具体运用[J]. 湖南大众传媒职业技术学院学报, 2013, 13(06): 111-113.
- [4] 梁宝桐, 程嘉毫, 黎海祥. 以团体心理辅导为路, 激发大学生思想政治教育工作开展的探析研究[J]. 科学咨询(科技·管理), 2022(04): 98-100.
- [5] 郭艺, 吴畏, 李文龙. 团体心理辅导提高飞行大学生心理健康素质的实验研究[J]. 山西青年, 2022(04): 1-5.
- [6] 杜丽花, 任丽坤. 团体心理辅导在大学生日常思想政治教育中的应用研究[J]. 公关世界, 2022(01): 118-119.
- [7] 郑惠月. 团体辅导魅力大——浅谈心理教师如何更好开展团体心理辅导工作[J]. 心理与健康, 2021(12): 36-37.
- [8] 陈晓莹. 团体心理辅导模式在中职心理健康课堂教学中的应用[J]. 上海教育, 2021(34): 60-61.
- [9] 刘恋, 朱晓婷, 李天雨. 新时代背景下大学生网络团体心理辅导的设计与实施[J]. 山西青年, 2021(19): 171-172.
- [10] 郭薇. 团体心理辅导融入高职院校班级精神文明建设的方案研究[J]. 文化创新比较研究, 2021, 5(23): 195-198.
- [11] 肖勇. 团体心理辅导在大学生就业心理教育中的应用研究[J]. 品位·经典, 2021(11): 93-95.