

大学生情绪智力的可塑性：基于情绪团体辅导的研究方法

刘娜

(长江大学工程技术学院 大学生心理健康教育中心 湖北 荆州 434020)

【摘要】随着社会以及时代的不断发展与进步,我国不仅注重提高学生的专业素质水平,还更加关注学生的心理健康。从“智力情绪”这一概念的提出,至今的时间显然不足20年,但是却是被广大教育者重视。目前,通过有关研究表明,情绪智力比认知智力以及操作技能,更加能够决定学生未来在社会上的成就以及心理健康水平。人们发现,相比认知智力、操作技能,情绪智力在更大程度上决定一个人的社会成就及心理健康水平,是主宰人生的重要因素。所以,作为高校的一名教师,在提升学生各项技能的同时,还需要培养学生的情绪智力。下面简单论述运用情绪团体辅导法培养大学生的情绪智力。

【关键词】大学生;情绪智力;可塑性;情绪团体辅导

引言

情绪智力主要包括五给方面,其分别是:情绪的自我觉察能力、情绪的自我调控能力、情绪的自我激励能力、对他人的情绪的识别能力、处理人教关系的能力。但是,就目前大学生的情绪智力培养状况而言,很多教师忽视了对学生这部分培养,导致学生的心理状态较差。作为高校里的一位教师,可以使用团体辅导法培养学生的情绪智力,让学生通过人际交往互动作用,促进学生在交往中观察、学习、体验、认识自我、探索自我、且调整与他人的关系,从而帮助学生逐渐拥有较高的情绪智力,促进学生的全面发展。

一、使用情绪团体辅导法,促进大学生多向沟通

在高校的教学过程中,教师逐渐认识到培养学生情绪智力的重要性,并且,也逐渐改进自己的教学方式。在陪大学生良好心理状态培养的过程中,很多教师过度强调技巧和方法的训练,这并未取到实质性的教学效果。目前,“团体辅导”这种教学方式逐渐被我国教育者所接受,特别是近几年来,学校在对大学生进行心理健康教育这一方面越来越多的教师考虑采用团体辅导的方式,并且也逐渐取得了比较好的效果^[1]。团体辅导其更加注重的是多向沟通,教师首先会构建一定的团体情境,然后,让大学生与其他同学互相学习并且互相模仿。通过这样的方式,有利于学生从多个角度去认识自己和班级里其他同学,还有利于培养班级里同学的情感,促进班级里的学生一起共同成长与进步。此外,还形成了良好的人际氛围,有利于班级里的学生监控自己的以及他人的情感和情绪,并且利用这些信息指导自己的思想和行为,从而促进班级里的学生将自身的情绪智力进行进一步的修正。总之,情绪智力具有很大的开发性,于实践教学过程中,教师可以使用情绪团体辅导法,促进学生多向沟通交流,从而达到提高学生情绪智力的效果。

二、利用情绪团体辅导法,促进大学生自我认识

目前,随着社会的不断发展与进步,大学生所承受的心理压力也是在逐渐的增大。就目前大学生的心理发展状况而言,心理困扰成为了描述当代大学生心理状态的常用词汇,其包括了许多方面,如:大学生的异常行为、情绪障碍、人际关系……因此,为了更好的培养我国发展所需要的高素质型人才,大学教师务必要重视提高学生的情绪智力。教师可以使用情绪团体辅导法,构建“成长性”的心理团体,在团体中,教师要帮助大学生正确的认识自我,促进学生明白自己的优缺点,并且让大学生能够自我的肯定,提高学生的自信心。此外,于此过程之中,教师还需要对学生进行心理健康教育,组织团体观看相关的教学视频,帮助大学生逐渐建

立正向的行为。教师还需要对学生的不良行为进行干预,帮助学生重新认识自我,提高团体中成员的人际交往水平,让团队学习如何应付由于挫折、冲突、压力等带来的心理困扰,帮助学生体会如何在逆境中得到成长,最终培养学生健全的人格。

三、利用团体辅导法,构建良好的师生关系

于高校的教学实践过程中,能否有效提升大学生的情绪智力,教师与学生之间的关系将会起到重要性的影响。在运用团体辅导法培养学生情绪智力的过程中,教师要认识到学生与教师的地位是平等的,教师要把学生看成是完整的人。教师还需要设身处地地站在学生角度上为学生思考,将能够更好理解学生的处境。此外,教师还需要尊重团体里的每一位学生。在团体心理辅导实践过程中,教师要做到不批评,不指责,不下定义,真心关爱每一位学生,让学生体会到来自老师的爱,这样,将有利于学生对其自身的内心世界有更加自由且深入的探索^[2]。最后,教师还可以组织相关的实践活动,让学生以团体的方式参与,教师也需要加强对学生的实践活动的指导,不断提高学生的实践能力,并且逐渐让大学生能够拥有积极、良好、稳定的情绪状态,帮助大学生逐渐形成积极的心理防御机制,提升每一个大学生的情绪智力^[3]。

四、总结

目前,随着社会的不断发展与进步,我国逐渐重视培养大学生的情绪智力。目前,教师要想改进大学生情绪智力的培养现状,需要合理的运用团体辅导法,组建“成长性”的心理团体,促进团体里的成员多向沟通,让学生能够真正的了解自己并且接纳自己,同时,教师也需要参与其中,构建良好的师生关系,促进学生之间进行交流与合作,不断提高大学生的情绪智力,从而把他们逐渐培养成为乐观向上、理性平和的良好个性。

参考文献:

- [1] 王慧媛. 大学生情绪智力教学实验研究 [J]. 文教资料, 2017(30): 186-187.
- [2] 梁琦. 应用型院校学生情绪智力与学业成绩及心理健康的相关研究 [J]. 考试周刊, 2019(25).
- [3] 吴峰, 王曦. 大学生情绪智力对学业成就的影响——基于结构方程模型实证研究 [J]. 教育学术月刊 (1): 59-65.

基金项目:

2018年学院基金项目《团体心理辅导在大学生情绪管理中的应用研究》(2018KY02)