

# 团体心理辅导中园艺疗法隐喻技术的应用初探

陈明星 寸隽 傅亦娴

(云南林业职业技术学院 云南 昆明 650224)

**【摘要】**园艺疗法是学校心理健康教育的一种新方式,本文着重探讨植物及其操作活动的隐喻如何在团体心理辅导的三个阶段发挥作用。

**【关键词】**园艺疗法;团体心理辅导;隐喻

园艺疗法是通过植物以及参与园艺操作活动来获得身体、心理、社会功能等的改善与康复的活动。园艺疗法作为一种安全、低成本的身心改善方法正逐渐获得更多人的关注。

笔者是在学校从事多年学生心理健康教育的教师,长期通过开展团体心理辅导来帮助学生,团体心理辅导是在团体情境下进行的一种心理辅导形式,通过团体内人际交互作用,成员在共同活动中彼此交往、相互作用,使成员能通过一系列心理互动的过程,探讨自我,尝试改变行为,改善人际关系,解决生活中的问题。团体辅导中常常要设立特定的场景活动,笔者在开展团体心理辅导中,有意识的运用了许多植物的要素,开启了园艺疗法与团体心理辅导的融合之旅“与植物对话——心生欢喜”活动,公开招募同学来参加园艺疗法的团体心理辅导。

团体心理辅导与园艺疗法的结合有许多值得探索的地方,其中充分运用植物的象征意义或隐喻来推动小组是团体心理辅导中常常运用的方法,隐喻的定义是用一种事物暗喻另一种事物,或者是把一个形象或者概念转换成另一种形象或者概念,隐喻是一种交流形式,也可以是一种表达形式,在艺术与文学里有大量的隐喻被运用。隐喻也是沟通参与者意识与潜意识的桥梁,是帮助参与者的潜意识浮现的方法之一,从精神动力学的角度来看,潜意识的意识化本身就是疗愈的开始。我们的文化里有许多关于植物与人的特质的暗喻,比如女人如花,君子如兰,孔子有感于“芝兰生于深林,非以无人而不芳”(《孔子家语·在厄》),东晋陶渊明以“采菊东篱下”喻高远、悠然之心境。这些植物的文化象征逐渐演化为固定的象征符号,并逐渐得到认同。

本文作者在团体心理辅导中使用植物素材作为团体小组的习作,常会收到很好的效果。本文将就“与植物对话——心生欢喜”活动中植物隐喻在团体心理辅导的作用做一些初步的探索和反思。

## 一、团体初期:人与植物的关系协助团体安全感建立

人类在长期发展过程中,依赖植物而生存,这样的依赖关系蕴含在我们的原始认知并遗存下来,从脑神经科学的视角来看,植物刺激着人们的五官感觉,能唤起人们的记忆,让人感觉到自己实实在在的活着。所以我们多数人都觉得植物有包容、无私性、无伤害的特质,会在与植物相处中会放松自己,也有人因为有与植物相处的好感受愿意来参与活动,所以在团体心理辅导宣传期间报名的人数很多,参与同学很积极,大家很容易被“与植物对话”吸引,与以往来参加团体辅导的遮遮掩掩不同,大家都很愿意承认自己是园艺疗愈小组的成员,小组成员因为植物而联结。

在小组初期彼此认识的阶段,鼓励他们给自己取一个植物名字,大家不用面对直接介绍自己的压力,选择与植物个体联结来形成团队,比如请大家用自己的植物名字来设计一个团体花园,这个花园的“生物多样性”令我们感受小组的丰富性和多样性,去接受彼此的不同,大家也很容易在小组初期尝试去接纳彼此的不同,感受在小组中因为不同而成长。

在开展“与植物对话——心生欢喜”活动中,设计了许多与植物相关或者园艺操作活动来作为小组习作,促进大家讨论与参与,如在“我的秘密花园”活动中,大家一起把种子种在花盆,聚焦讨论一颗种子在土壤里的感受,参与的同学更容易放下防御,在谈种子感受时投射出自己内心的体验,比如“孤独”、“黑暗”、“害怕”等词汇,“种子的感受”成了参与者释放与表达自己的一条秘密通道,种子安全的承载着参与者的心事与心情,许多人在生活中遭受的打击与不如意时选择了独自承担,很多复杂的情绪郁结在心里,而借由种子的保护,情绪就得到疏泄与表达。

## 二、团体中期:植物隐喻助力突破与成长

小组中,人的心理内隐的特质常常使我们对自己的内心世界有很多的不了解,常常有人说自己“莫名其妙”的忧伤、生气、害怕或者焦虑,从精神动力学的角度,这样的莫名其妙是因为有很多的东西是压抑在潜意识里,不愿在意识层面感知或者承认,但潜意识里活动的东西力量很强大,所以常常冲破意识的看守,通过情绪或者某些行为来表达潜意识的一些记忆、感受甚至创伤。比如在小学一年级就住校、一直到上大学前也只见父母五次面的留守儿童长大后,他很难与人有很亲近的关系,平时总是有很强的独立生活能力,也习惯了独来独往,他用“孤独”这个词表达种子的感受,这个词其实是在述说他成长中难以面对的孤独感,这是在无数个日子看着别人有父母陪伴,而自己只能一个人走在村子路上的痛苦体验,也是他不想去面对的感受。为了避免触碰这种孤独感,他的意识会告诉说“你不需要别人陪伴,你自己就可以处理好一切”,也因为害怕结束后的孤独就避免开始,所以他在生活中会回避与人有亲密的关系。

而种子帮助他与自己的内在体验联结,园艺疗法以自然界的植物为素材,辅以石头、沙粒、土地、水、阳光等自然元素,大自然的广阔、生动以及丰富在隐喻中和人的生命与体验,个体与植物、大自然等可以互相辉映。在从事园艺操作活动中会体验到自己的创造性与疗愈的力量,在小组活动中“播种与养育”的环节,每次的呵护与浇水等活动也在“浇灌希望”,同时表达孤独的他有了“每次看自己的花盆仿佛就是在陪伴那个种子”的微妙体验,这样的体验是潜意识仪式化的过程,也是一个自我疗愈的过程。

小组活动的园艺疗法中隐喻激发了参与者的想象力,引发了大家的探索过程,创造了更多的可能性,同时也很好的规避了阻抗,推动参与者的自主决定。如种子萌芽过程的讨论中,参与者提到了种子的力量,如同著名精神分析治疗师霍尼所言“心理治疗的目的是帮助人移除成长的障碍”,如同“一颗橡树的种子成长为一颗橡树”,这个种子本身就具有强大的生命力,我们每个人都有自己向上向阳的生命力,他们确实是在从种子的力量上也看到了自己成长的力量,比如那个曾经孤独的留守儿童他回忆起了自己幼年时的孤独,也记起了自己独自在

下转第140页

系出现问题就是要因为在最终的考核上没有加入理论考核内容,让学生在现实的学习过程中,对理论学习没有重视起来,导致乒乓球教学没有理论作为支撑。

教师在具体的考核内容安排上,可以将平常的课堂提问作为理论考核部分,并以书面表达的形式来考察学生的理论知识掌握情况;在实践课程考核方面,可以安排学生之间以对抗赛的竞赛形式来考核学生的乒乓球掌握情况。这样的考核机制可以让学生自觉的将理论知识和实践内容结合起来,综合提升自身的乒乓球技巧和能力<sup>[7-8]</sup>。

### 三、采用多球训练法开展教学活动

通过对目前普通高校乒乓球教学活动的开展情况进行分析可以发现,想要提升整体教学质量,就需要对教学内容进行适当的调整和优化。具体可从以下两方面着手。

#### (一) 对普通高校学生的乒乓球能力进行全面提升

目前,普通高校在对乒乓球教学内容进行调整和优化的过程中,大多是将单球训练法转变为多球训练法,以此提升普通高校学生的灵敏度,为学生更好地进行乒乓球提供保障。

多球训练法主要有移动中攻下旋球、移动中单面攻球以及移动中左推右攻这几种训练方式,通过引导学生进行正确地多球训练,还能够对学生的技能进行有效提升,进而促使学生的乒乓球能力得到全面提升。

#### (二) 对普通高校学生的战术能力进行有效提升

在对普通高校学生进行乒乓球教学的过程中,通过将单球训练法转变为多球训练法,也能够对其战术能力进行有效提升。因此,也就需要授课教师在开展教学活动时能够将一些相关战术融入到其中,促使学生的战术意识得到培养,为其提升自身战术能力提供保障。

另外,在进行乒乓球教学的过程中,授课教师还需要引导学生根据自身情况对训练内容进行选择,促使学生能够得到逐步提升,利于学生综合实战能力的培养<sup>[9]</sup>。

### 四、结束语

随着新课改的不断深入,在对普通高校学生开展乒乓球教

学活动的过程中,需要授课教师能够顺应新课改教学要求,以及学生发展需求,对乒乓球教学内容进行适当优化,从而推动普通高校乒乓球教学更好发展。基于此,也就需要授课教师能够对普通高校乒乓球教学活动开展现状进行分析,找到影响乒乓球教学活动开展效果的因素,并据此制定相应优化方案,促使乒乓球教学活动内容能够得到有效优化,满足学生对乒乓球运动的需求,促使学生熟练掌握相应技术和能力,为学生德智体美劳全面发展打下坚实基础。

### 参考文献:

- [1] 王晓东. 浅析普通高校乒乓球课程教学改革[J]. 才智, 2019(08): 179.
- [2] 耿楠楠. 普通高校乒乓球教学内容和改革分析[J]. 休闲, 2019, 000(004): P. 151-151.
- [3] 王小泽. 普通高校乒乓球专选课程的特点及教学[J]. 读书文摘(中), 2018(11): 21-21.
- [4] 宁静. 广西普通高校乒乓球公共选修课的教学现状研究[J]. 当代教育实践与教学研究(电子刊), 2018, 000(006): 402.
- [5] 冯峰, 鞠成军. 普通高校乒乓球课堂教学的困境及对策研究[J]. 体育世界(学术版), 2018, 786(12): 132-133.
- [6] 王茂. 普通高校乒乓球公选课引入游戏教学的实验研究[J]. 当代体育科技, 2018, 8(27): 137-138.
- [7] 宁启瓚. 普通高校公体乒乓球选项课分层教学的实效研究[J]. 当代体育科技, 2018, 008(010): 63-64.
- [8] 宋一涛, 姜宏. 探析高校乒乓球课堂教学的改革模式[J]. 拳击与格斗, 2019(2X): 31-31.
- [9] 韩守江. 大学乒乓球课程教学过程优化分析[J]. 智库时代, 2018, 140(24): 129.

### 作者简介:

孔文, 女, 1982.9, 汉, 陕西, 本科, 中级讲师, 研究方向: 乒乓球

上接第138页

家时分角色演电影的欢乐,还想起了奶奶、婶婶和小学老师给的爱。可能几次小组活动并不能完全愈合成长中的痛,但是成长的种子已经在发芽,他愿意更多了解自己并为自己的成长与幸福负责。

### 三、团体结束阶段: 体验生命的周期接纳结束

团体心理辅导的结束阶段,需要团体成员澄清自己参加活动的意义与收获,处理团体与小组成员分离的焦虑,学习失去一些支持的痛楚的应对,夯实与练习新的行为与技能。如在团辅结束阶段,找一棵属于自己的树讨论植物的四季轮回,学习和体会生与死,开始与结束,感受个人与植物作为一个生命体,一般要经历发芽(开始与萌发初心)、生长(选择与扎根)、开花(表达与自我负责)与结果(收获与成长),以这样的隐喻过程请学生回顾自己的团体过程,整理自己的收获,看见过程中自己的坚持,体会这样的成长历程可以重复,每次发不一样的芽,开不一样的花,允许有自己的成长速度,对自己的成长周期有更多的确认感,允许对未来有更多的希望。

### 四、团体心理辅导中运用园艺疗法的经验反思

(一) 作为团体心理辅导的小组,是以心理成长和心理健康状况改善为主要目标,并不重视园艺技术的提升或者美感的表达,例如“花表我心”的插花活动中,更加关注花材选择的原因、插花的感受,和别人协作时自己的体验,不评价作品优劣或好坏美丑,只分享看见作品的特点或感受,强调每个作品都是独特的,如同需要尊重每个参与者都是独一

无二的一样重要。

(二) 参与者内在世界的探索深度需要慢慢推进,植物作为一个很安全的载体和其丰富的隐喻内涵,很容易就吸引参与者愿意投射自己的内在世界,特别在活动初期时要避免太快与太深入的开放,因为小组成员间的安全感建立也是一个历程。

(三) 中国文化的丰富性,不同地区、不同民族对植物或其生命周期有不同的内在感受,甚至参与者成长的独特经历也影响其隐喻的内在含义,所以带领者不能强硬分析与解读参与者的表达,需要更耐心的倾听与好奇的提问。

### 参考文献:

- [1] 李树华.(2011). 园艺疗法概论. 中国林业出版社.
- [2] 山中康裕(日).(2018). 表达性治疗. 中国人民大学出版社.
- [3] 林孟平.(2005). 小组辅导与心理治疗. 上海教育出版社.
- [4] 张日昇.(2011). 园艺疗法概论. 人民教育出版社.
- [5] George W. Burns(澳), 刘新民译(2011). 用故事打开心扉——隐喻治疗案例示范. 人民卫生出版社.

### 作者简介:

陈明星(1972,7-),女,硕士,副教授,主要从事心理健康教育。

### 基金项目:

云南林业职业技术学院科研项目(KY201806)