

新时期大学生心理健康教育课程教学中 团体心理辅导的应用研究

方英之

(湛江科技学院 广东 湛江 524000)

【摘要】如今的文化属于多元文化,为了保证大学生可以良好的适应当前社会,成为社会以及国家所需要的优秀人才,则必须重视其心理健康问题。根据大学生的群体特点进行团体心理辅导,帮助其转换自身的心理活动,可以使大学生的心理健康教育课程变得更加具有互动性与趣味性,提升大学生的人际交往能力以及德育品质等。本文主要围绕大学生心理健康教育课程教学中团体心理辅导的应用进行分析。

【关键词】团体心理辅导;大学生心理健康教育课程;教学应用

前言

我国很多高校在对学生的心理健康进行教育时,通常会从消极层面出发,使用德育教育,重点强化其负面心理问题,对部分大学生所产生的心理疾病解读过深,忽视大学生自身的积极作用,并未体会到大学生团体的影响,忽视心理健康教育的功效。为了促进大学生的健康心理,保证其健康发展,必须重视团体的影响以及心理健康教育。

1 大学生心理健康教育课程教学的基本概述

在不同的高校中《大学生心理健康教育》属于公选课、选修课以及必修课,这些年来社会各界越来越重视高校的心理健康教育工作,因此有越来越多的学校将其当做必修课。本课程的主要教学任务为重点、系统地家烧大学生心理健康教育以及心理学的基本知识和理论,让学生正确了解并掌握保护心理健康的方法,学习掌握提升心理素质的技能,让其充分的明白心理健康对自身成长的重要意义。本课程主要的核心功能是为大学生开展“心育”,帮助学生在毕业步入工作岗位,以及适应社会变化奠定良好的心理基础。

《大学生心理健康教育》是一门涉及多门学科知识的素质教育课程,例如,心理学、健康学、教育学等,其综合性非常强,基本教学内容为人际关系、情绪情感、就业心理等其他重要内容。本课程的基本要求为探讨在新形势中大学生心理发展的一般规律,和发展速度较快的文化、经济以及社会政治对其心理的影响;重点提升大学生自身的思想品德素质,在教学活动中将青年心理学当做出发角度,使用与心理学有关的知识,分析大学生在成长中会遇到的问题,重点进行德育以及思想政治教育,争取将大学生心理健康教育变成“素质教育的重要途径”以及“组成德育教育的主要内容”。

2 团体心理辅导的基本内涵和价值意义

2.1 团体心理辅导的基本内涵

团体心理辅导是在学生之间各种活动中,帮助其提升自己的人际交往能力,通过获得体验、观察、认识自我、感受学生以及接纳自我来改善并优化自己和其他同学之间的人际关系,接触和学习新的行为方式以及态度,使自己得到良好的发展,团体心理辅导的过程属于助人过程。通常来讲,团体心理辅导主要由学校内的心理健康教师按照学生自身所存在的问题,找出其他与该问题相似的同学,使这些学生组成团体活动小组。小组教师会带领组员一起开展活动,所有的组员可使用互相引导、自我调整以及适应性训练等方式,共同解决群体之间所出现的发展性问题,以及所存在的心理困惑。团体心理辅导在面对辅导对象的时,其所面对的为在某一方存有共性问题,或是存在心理困扰的学生,因此团体心

理辅导的主要功能为提升个体自身对社会的适应能力,把改良个体自身的主体性感受当做主体。需注意,团体心理辅导不能解决心理疾病性问题,对精神疾病有关的问题也同样无法解决。

2.2 团体心理辅导的价值意义

团体心理辅导属于情感体验的实践活动,因此其和传统的心理授课、心理咨询等相比具有以下两种优质:

①连续又稳定的心理辅导。团体心理辅导主要是以小组或者班级为单位,对象为大学生,且该心理辅导的辅导时间比较长,所呈现的心理辅导状态为持续性。当班级不同时,所进行的团体交流活动也有所不同,团体心理辅导可以对人数、性格等各不相同的大学生群体,例如大学生干部、就业焦虑的准毕业生、具有人际交往障碍的大学生等,进行稳定且连续的团体心理辅导;

②新颖性和趣味性。团体心理辅导和传统的心理讲授有所不同,其之间的状态与氛围是一种师生平等、和谐、互动的氛围与状态,在这种极为和谐、真诚以及宽松的情景中,大学生群体会逐渐形成互相信任、互相接纳的友善气氛,而且团体心理辅导的活动具有一定的趣味性,可以吸引大学生更加积极主动地参加活动,有助于生成极具感染性的情绪,以此得到优异的团体心理辅导效果以及教育成果。

3 团体心理辅导在大学生心理健康教育课程教学中的具体应用

3.1 融入趣味元素

对于学生来说,兴趣永远是最好的老师,这点对于大学生也同样适用。高校的心理健康教育教师,可以根据教学内容的不同特点,为大学生设计更加丰富多彩且新颖的团体心理辅导活动。团体心理辅导自身的趣味性可有效吸引大学生的探索欲、好奇心以及求知欲,可增加其参加活动的兴趣。譬如,在讲授到“人格”时,心理健康教育的教师可以按照比较准确且具有科学性的人格测试来进行活动设计,这样可以让学生参与到教学活动中,增加其参与感。当人格测试结束之后,高校心理健康教育的教师可按照测试结果进行分组,将人格类型一致的学生安排到一起,这样有利于教师对不同人格类型的表现进行观察。随后心理健康教育教师应不断观察每个人格种类的具体表现,并让属于同一人格的学生进行互动与讨论,为大学生呈现出同一人格类型所存在的不同特质。在教学活动中激励大学生在了解分析自己人格特征的同时,也要经常学生和其他人格类型交流、相处的方法。不仅要看到不同人之间所存在共同点,同时也要了解人群之间所存在的稳定差异性。虽然人格测试无法完全精准的测试每个大学生实际的人格类型,但可以为大学生提供了解自我的视

角。根据大量实践显示,高校心理健康教育课程的教师在教学中运用团体心理辅导时增加趣味性,可以有效提升大学生的参与感以及兴趣,使其在活动中获得更多的人际交往能力,找出与其他人接触的方式,正确看待自我。

3.2 引导学生分享

在高校的心理健康的教学过程中,每个学生都是其他学生的镜子,其他人的分享可以从不同程度上带来不同或者相同的体验。而且,每个大学生都曾有过渴望被他人理解以及想要了解他人真实想法的愿望,因此在高校的心理健康教育活动中,教师应积极引导学生进行分享。心理健康教育教师可以在团体心理辅导活动中,借助示范、提问以及观察等方法来让学生主动向他人分享自己的真实感受以及想法,使学生之间的潜意识层面或者意识层面进行互动。大学生自身的风向行为,会直接引发其他学生具有主动分享的欲望,促进分享行为的发生,这样可逐步形成一个良性循环,由一个学生带动其他学生,再由其他学生带动更多学生可有效达到让学生勇于分享的目的。譬如,当讨论到“大学生为什么要学生心理健康教育这门课程”时,教师应积极激发学生的分享欲望,让每位学生主动向他人分享自己内心所存在的学习理由,学生的性格不同产生的想法也会有所不同,因此这些不同的想法会产生思维碰撞,让学生在听到他人的学生动机后,思考自身学习动机所存在的片面性以及优点。高校心理健康教育的教师在授课时,可以让学生分享自己对于本节课内容的体会,在思维的碰撞中,可以让更多学生了解自己想法或者活动的局限性,有利于探寻更加深层的意义。虽然团体心理辅导活动的环节不同,但教师必须时刻对课堂活动现场保持高度敏感,及时带动学生梳理自身的情感以及内心想法,并为学生留下充足的时间来让学生进行分享。另外,学生在分享时会直接受到教师的态度、接纳以及尊重等的影响,良好积极的态度会增加其分享动力,反之则会相反。另外,在学生分析的过程中,高校心理健康教育教师必须承认每个学生都具有差异性,因此想法也会各有不同,不可以按照“标准答案”来评价学生的想法。在进行分享时,需要将尊重大学生的个体隐私当作前提,这样可有效帮助学生的心理素质得到协同稳定的发展。

3.3 明确活动目标

高校的团体辅导活动是一种具有计划与目的的实施过程,所以心理健康教育课程的教师应按照教学苗进行分层设计,结合教学内容选择合适的教学方案,并明确每个活动的具体时间、活动程序以及活动目的等。在对教学内容进行活动设计时,必须保证所设计的内容符合学生自身的认知、意志行为以及情感的发展规律。按照进度开展活动,逐步增加学生个人的接收能力。譬如,在高校的心理健康教育课程中“人际关系”是较为重要的内容,教师应根据教学内容来设计本节课的团体辅导活动,保证学生可以活动中正确认识、了解并掌握与人际关系有关的概念,在活动中寻找舒适的人际较为模式,不断学习更多人际交往沟通的技巧,以此形成新的人际交往行为。比如,心理健康教育的教师可以把“你说我听”这一活动作为一个环节:将两个学生分为一组,学生1先说20秒,这在期间学生2只能聆听学生1所说的内容。在学生1说完之后,需要学生2给出倾听反馈。当学生1听完学生2给出的反馈后,需要及时为学生2给予回应。高校心理健康教育教师应在可授课之前提前计划好活动所需要的时间,并制定清晰的活动目的。另外,不能在教学一开始就进行该活动,教师应先为学生为“倾听”做好铺垫,为其解释相关概念,通过其他活动让学生认识到倾听的必要性,随

后为学生传授其他倾听技巧,让学生体会到在人际交往中“倾听”的重要性以及具备的积极意义。所以,高校的团体心理辅导活动并不是没有目的的“热闹”,其每个环节都具有计划性以及目的性,可以有效提升学生对相关内容的接受度,增加其人际交往能力。

3.4 课程融合生活

在高校心理健康教育中应用心理辅导活动,应注意将课程融入生活。在心理教育中有一个重要的理疗理念为“此时此地”,该理念为在团体中感受当前所发生的一事物。团体关系可以看成和实际的社会关系有所联系的“试验地”,高校心理健康教育课程的教师可以借助心理辅导互动来让学生正确的认识自己,并通过“此时此地”所带来的资源,帮助学生开启自己的感悟之门。譬如,在和学生讨论“该怎样管理自己情绪”的这一内容时,教师可以引导学生观察自己目前的情绪状态:“当小组成员让你回答我的问题时,你是什么样的情绪,在情绪出现之后,你的身体有什么反应等”。除此之外,心理健康教育教师也可以为学生制造与“此时此地”相关的场景,若是有些学生没有积极参加本活动,则可以挑选这些学生回到问题,并告诉学生:“若是这些问题你没有回答出来,那你的平时成绩可能会被扣掉一些。”这时学生会产生极为复杂的感受以及想法,这时教师可紧紧围绕这一时刻,让学生与自己进行配合,来讲授“情绪是什么”、“情绪是怎样产生的”、“该怎么样才能调整自己所产生的兴趣”等。不过在使用“此时此地”把课程融入生活时,教师需要具有极为优秀的洞察力,同时还需要具备评估现场环境的个人能力,这样可以在引导大学生进行观察的期间保护学生,有助于引发学生进行思考,得到新的感悟,提升学生的心理素质,使其得到全面和谐的发展。

结束语

总而言之,在大学生心理健康教育课程中应用团体心理辅导,可以帮助学生更加有效地掌握相关知识,并提升其心理素质以及和其他同学的交往能力。教师在应用团体心理辅导时,可以在课程中增加趣味性,将课程和生活相结合,这样可有效达到教学目的。

参考文献:

- [1] 梁丽,柳军.团体心理辅导提升留守经历大学生心理资本研究——以西南石油大学为例[J].西南石油大学学报(社会科学版),2017,19(04):83-89.
- [2] 陶漫,胡文靖.团体心理辅导在大学生压力管理中的效果评价初探[J].锦州医科大学学报(社会科学版),2018,16(03):59-62.
- [3] 彭咏梅,凌瑞.团体心理辅导对有留守经历大学生心理资本的干预研究——以湖南中医药高等专科学校为例[J].卫生职业教育,2019,37(16):157-159.
- [4] 郭珊珊,赵雯雯.基于认知行为取向的团体心理辅导在大学生创新思维中的应用研究[J].创新创业理论与实践,2020,3(17):8-10.
- [5] 顾琳,张静.大学生积极心理健康教育工作机制研究——以团体心理辅导活动为例[J].教育教学论坛,2020(46):122-124.
- [6] 安宏玉,王少强.基于生命教育的团体心理辅导对大学生心理危机的干预研究[J].山西青年职业学院学报,2021,34(01):22-24.
- [7] 徐浪.辅导员责任制视角下的大学生心理健康教育——以单次团体心理辅导的应用为例[J].湖北经济学院学报(人文社会科学版),2021,18(08):112-114.