

音乐团辅对家庭经济贫困学生人际交往引导

桂伟 陈瑶 段圆圆 刘婧 蒋维昱

(江西中医药大学 江西 南昌 330004)

摘要: 团体辅导是高校辅导工作中不可或缺的一环,对于学生的引导和教化方面具有重要作用。在团体辅导中,教师为了使课程达到更加理想的效果,往往选择对学生最有吸引力的音乐为媒介,用以唤起学生的情绪,增进学生参与的兴趣和热情。本文具体阐述音乐团辅对于家庭经济贫困学生在人际交往中的引导作用,帮助贫困大学生重塑健康人格,拉近人与人之间的距离,改变不良认知,从而达到教化的作用^[1]。

关键词: 音乐团辅; 贫困; 人际交往; 引导

引言: 随着高等教育体制改革步伐的加快,大学的招生规模在逐步扩大,寒门学子考入大学的人数也相应增加。高校的学生来自不同的地方,家庭经济水平参差不齐,相差悬殊,有的家庭经济贫困的学生在对比之下产生了不同程度的心理健康问题,将自己封闭在一个小圈子里,产生了交往障碍,影响了身心健康发展。音乐团体辅导作为高校开展大学生心理健康教育的一种辅助手段,对于引导大学生走出心理误区,走出人际交往的困境,获得真实的成长和感悟,具有着十分积极的促进作用。

一、贫困学生团体辅导的理论依据

(一) 音乐团体辅导的含义

音乐团辅是指以音乐作为媒介而进行的团体辅导,通过团体内人与人之间在交往过程中的相互作用、相互影响,从而帮助人们正确地认识自我、发现自我,改善与他人的关系,促进自我发展和自我实现的过程。

(二) 群体理论

社会心理学关于群体理论表明:团体成员在群体力量的作用下,可以获得社会交往、自我确认、归属感与安全感等心理需求方面的满足,彼此互相信任、互相尊重,在团体凝聚力和感召力的作用下,更好地发挥团体的效能。

(三) 人际关系理论

人际关系理论表明:一个人要赢得他人信任,建立起与他人之间无障碍沟通的亲密关系,就必须先学会敞开心扉接纳他人,将自己真实的一面呈现给别人,愿意与他人分享自己的情感、情绪、见解、思想等,让他人有一种可信赖感,以此建立良好的人际关系。

二、当前贫困大学生心理健康方面的问题

据统计,在我国高校的学生中,贫困大学生约占三分之一的比例。在激烈的社会竞争中,由于环境等因素的刺激以及多元化消费观念的影响,家庭经济贫困的大学生所承受的压力明显要大很多,其中既有经济方面的,也有精神压力方面的。在错综复杂的人际关系中,贫困生产生了巨大的心理负担,致使一部分学生心理方面出现了健康方面的问题。

(一) 认识偏差造成的失衡心理

从某种意义上讲,每个人都有一种认识自我的内在需求。进入大学校园后,四面八方的大学生聚集在同一所大学校园中,由于身边的同学各自的家庭条件和环境不同,也就产生了消费差距。有的同学家庭环境和条件比较好,就会有一种天生的优越感,在消费方面就会显得出手比较大方^[2]。而家庭经济条件相对比较差的大学,在与他人相处的过程中就会发现自家的家庭条件和环境等方面的差距,因此在心理上就会产生很大落差,造成心态上的失衡,久而久之就不愿意与人接触,把自己封闭在一个小圈子里,心里的孤独感和与人交往的恐惧感与日俱增,从而形成了内向、孤僻、冷漠,恐惧与人交往的性格。

(二) 价值情感产生扭曲心理

一部分大学生由于家庭经济困难,无论是在饮食方面还是在衣着方面,都无法与经济条件好的同学相比,有的同学甚至连最基本的学费和生活费都捉襟见肘,经常要为此而担忧和焦虑,既影响了

学习,又影响了性格。有一部分家庭经济困难的同学,因为经济条件与其他富裕家庭出身的学生相差太多,总担心同学会因为贫寒而嘲笑自己,时间长了就会产生一种自卑心理,严重的还会形成自轻、自恨等心理缺陷。有的家庭经济贫困的同学甚至还走向了另一极端,那就是不顾及自己家庭经济条件,盲目地跟随经济条件好的同学攀比消费,不仅使自己背上了沉重的债务负担,这就导致出现了一些贫困生不能把学校提供的资助“用在刀刃上”,而是随意挥霍,助长了攀富、装富的不良现象。

(三) 课程学习和人际交往的挫折心理

从高校贫困生的构成来看,绝大读书家庭经济困难的学生都是来自农村。由于农村的教育环境和条件所限,这些学生的接触面与城市的学生相比显得比较窄,见识的事物也没有城市的孩子多,对问题的认识和理解程度也就没有接触面广的学生深刻。进入大学之后,所有学生都是站在同一平台上,面前是更为广阔的天地,贫困学生通常处于被动地位,于是在学习上或者是人际交往中产生了很多心理方面的困惑,极其容易产生挫折感^[3]。

(四) 现实压力产生焦虑的心理

面对大学校园这个万花筒般的世界,家庭经济的困难学生因为经济拮据而无法像其他同学那样消费与交友,更无法体验生活的五彩缤纷。他们一方面要背负为筹集学费和生活费的心理压力,另一方面又为造成家里的经济负担而担心和焦虑。在生活和现实的双重压力下,这些贫困学生形成了争强好胜、不甘落后的性格,很想通过自己的努力来在他人面前证明自己,但是一旦由于种种原因导致他们未能得偿所愿,在他们的心理就会造成很大的心理压力,甚至产生一些心理疾病,给学习和生活带来很多不良影响。

三、音乐团体辅导对于贫困大学生人际交往的意义

音乐团体辅导能够促使个体在交往过程中调整和改善与他人之间的关系,使之能够改善自身与周围环境的关系,从而适应新的环境。将音乐团体辅导融入贫困大学生的心理健康教育工作当中,具有以下几个方面作用:

(一) 音乐团体辅导可以激发贫困大学生的热情

音乐团体辅导的开放性很强,在进行音乐团体辅导的过程中,往往会营造一个适合团体成员释放压力的环境,并辅之以与此环境相协调的音乐,让团体成员在这样的环境氛围中将自己内心的情绪释放出来,获得内心轻松愉悦的感受和体验,在不断的探索中使自己的内心打开,从而在接纳自己中接纳他人。在这样的环境氛围中,贫困大学生能够完全被带到活动的情境之中,获得被尊重和关注的体验,激发他们积极参与的热情。

(二) 音乐团体辅导可以激发贫困大学生的自我表达

音乐团体辅导的交互性很强,在音乐团体辅导的氛围中,团队里所有成员之间是需要进行敞开心扉沟通和交流的,在交流中大家互相鼓励、互相帮助,交流双方在这一过程中彼此相互影响和促进,营造一种温暖和谐的气氛。通过这种互动交流,在贫困学生之间搭建起了信任和尊重的彩虹桥,消除了心理上的距离与障碍,使双方能够将自己心里的想法完全坦露出来,情绪得到宣泄,心情就会变得轻松和自由。

（三）音乐团体辅导可以提升贫困生的自信心

音乐团体辅导是心理学领域的范畴，因此专业性很强，它主要是采取心理游戏的形式，对学生的自我意识、沟通交往等方面的困惑有针对性地进行指导，帮助学生正确认识自我，使心理上存在的困惑得到解答。通过音乐团体辅导，让学生音乐情景中获得真实的感受，在团辅活动实践中去积极解决所遇到的问题。通过这种情境的感染和活动的影 响，学生就会渐渐找到自信，也会渐渐地从自我封闭的状态中解放出来，不断增强与他人的沟通交往能力。

（四）音乐团体辅导有利于发挥贫困大学生的主动性

受所处的生活环境的影响，很大一部分贫困大学生对生活满怀着憧憬和幻想，对自身的要求和对学习的期待也很高，但是一旦他们的希望破灭，也极易容易挫伤他们的自尊心和积极向上的动力，让他们产生挫折感。团体辅导活动可以帮助贫困大学生建立起积极的自我认知，形成端正的态度，并在音乐的情境下，通过向其他成员进行学习和模仿，使自己从中获得各种正向确认，进而从心理上改变对自己的评价，纠正自身心理的偏差，让自己的发展方向更加明确^[4]。

（五）音乐团体辅导能够帮助贫困生调节情绪

音乐团体辅导给贫困学生创设了一个相对相互理解、相互尊重、相对安全的环境氛围，让学生在这个温暖的环境氛围里情绪得到释放和宣泄，从而减轻了积压在心底的压力，让他们能够真实而坦率地倾诉由于家庭贫困而带来的各种精神上压力和物质方面的困窘，使他们在情绪得到释放的同时也找到了团队的归属感。通过团体辅导活动，贫困生结交到了新的朋友，消除了孤独感，改变的自我封闭的状态，对交往的问题、出路的问题有了新的思考与认识，让心态变得健康阳光、自信乐观，重拾对未来的信息和希望。

四、通过团体辅导改善贫困学生人际交往的策略

（一）明确团体心理辅导的目标和策略

在大学校园里，贫困生属于属于特殊的群体，他们既有着自卑与自尊并存的性格，渴望人际交往但同时又充满着被别人看轻的恐惧与担忧，在这种矛盾的心理状态下，他们走进了自我封闭的心理怪圈不能自拔。因此，团体心理辅导应针对贫困大学生存在的心理问题有针对性地设定目标。通过开展团体辅导活动，引导家庭经济困难的学生认识到自己的问题和不足，并从中有所获益。除此之外，为了使团队辅导具有持续性，以达到良好的效果，在安排方面要把握好时间和周期，尽量根据大学生的实际情况开展每周两次以上的辅导活动，每次的时间最好一个小时左右为宜，让学生能够在心理理念不断得到强化的辅导氛围中使学习的态度和行为得到强化，进而转化为学习的兴趣和动机。

（二）引导学生正确认识自己

家庭经济困难的现实情况是造成贫困大学生心理障碍的最直接因素，正是由于资金的匮乏才造成了学生的心理问题。无数事例表明，有相当多的贫困学生是在逆境中成才的，他们虽然经济贫困，但是精神生活却很丰富。他们的生活朴素节俭，性格坚韧顽强，正是艰苦的生活积淀下的优秀品质。因此，教师在团队辅导活动应注重加强对贫困学生的正向引导，从而帮助他们克服自卑心理，勇敢地面 对困难和挫折，从而树立与他人沟通交往的信心^[5]。

（三）提高团体领导者的专业水平和实践经验

对于贫困大学生来说，只有采取特殊的方法对其进行强化训练，才能在一定程度上达到治疗心理问题的效果，而这与团体领导者的专业水平和实践经验有着十分密切的关系，这就要求团体辅导老师必须具备较强的专业素养。作为团队的辅导老师，必须根据学生存在的不同心理问题而选择适合的音乐团辅方案。当下有一种特

殊的团辅方式——鼓圈，它既是一场音乐的集会，也是一次互动的体验。

它既符合人们爱运动的天性，又能激发充塞在心中的热情，使人们领略到“处处是乐器，时时有音乐”的魅力。在这种音乐团辅活动中，贫困学生在这种情境中找到自信和快乐，增强社会适应能力。

（四）注重团体辅导与个体咨询的有效结合

由于每个家庭的环境不一样，所以每位贫困大学生存在的心理问题也不尽相同，具有明显的个体差异，所以在进行团体辅导的时候，既要兼顾全体也要关注不同个体的情况，在团辅的过程中力求将团体辅导与个体咨询相结合，一方面要明确每位学生的心理特点，并对其有针对性地进行咨询和辅导，做到因材施教，在解决好他们个性化的问题之后，再关注他们普遍存在的问题。因此，在团体辅导过程中应注重团体辅导与个体咨询的有效结合，提高贫困大学生的主观幸福感，增强他们的自信心及抗挫折能力，从而使他们的心理健康水平得到改善和提升。

（五）帮助学生做好未来发展的规划

对于贫困生来说，学校仅仅给予他们物质上的支持是远远不够的，更要重视对他们进行心理上疏导，让学生拥有一个健康的心理，并帮助他们做好未来的发展规划，一方面要帮助贫困生处理心理挫折和心理冲突，让抱负目标与现实情况相匹配，另一方面要引导学生客观分析自己的能力和水平，使之摆脱眼高手低的怪圈，树立正确的自我意识，对未来充满信心，这样才能赢得自己和别人的尊重，同时也要让学生感到自己在经济上和别人的差距只是暂时的，而在能力上和精神上与他人没有任何差距，自觉地规划自己的未来，并由此获得乐趣和成就感。

结束语：音乐团体辅导是改善大学生心理健康的有效手段和方法，在学生心理建设方面发挥着十分重要作用。实践证明，大学生的音乐团队辅导对于帮助大学生正确认识自我，走出因家庭经济困难而带来的困惑怪圈，改善与他人的人际交往关系，增强社会适应能力，促进大学生形成完善的人格，具有十分重要的意义。

参考文献：

- [1] 杨屹鸿. 亲子音乐团辅对社交退缩儿童干预策略研究：以诱发积极情绪为实现途径[J]. 戏剧之家, 2022(06):103-104.
- [2] 陈小渊. 提升宁波高校对贫困学生资助育人效果研究[J]. 宁波经济(三江论坛), 2021(08):41-45.
- [3] 杨丽丽. 团体心理辅导对中职升高职大一新生学校适应的干预研究[D]. 广西师范大学, 2020. DOI:10.27036/d.cnki.ggxsu.2020.000905.
- [4] 潘红艳. 高职院校贫困学生能力素质全面发展问题研究[D]. 广西大学, 2019. DOI:10.27034/d.cnki.ggxixu.2019.000061.
- [5] 徐春梅. 奥尔夫音乐团辅对缓解普高音乐艺考考生舞台焦虑的干预研究[D]. 杭州师范大学, 2017.

作者简介：

姓名：桂伟 性别：男 出生年月：1981.2 籍贯：江西进贤 学历：硕士 研究省：江西 职称：副教授 研究方向：大学生思想政治教育

单位：江西中医药大学 民族：汉

江西中医药大学 2021 年资助育人专项课题，课题编号 2152101402

其他作者，陈瑶、段圆圆、刘婧，蒋维显