

团体心理辅导在大学生心理健康教育中的运用研究

王旭

(西安培华学院 陕西西安 710125)

摘要: 伴随着社会的不断发展, 人们的生活节奏也不断加快, 社会竞争压力变得越来越大, 心理健康问题逐渐引起了社会及公众的高度重视。而作为现代社会的重要组成部分, 当代大学生的心理健康问题越发凸显和严重, 特别是在网络环境不断转变的基础上, 学生心理健康问题正日趋严重, 同时学生的学习态度、生活理念均发生了明显的改变。对此, 为进一步提高大学生心理健康水平, 本文将对大学生心理健康教育中运用团体心理辅导教育的方法及效果展开深入的探讨与分析。

关键词: 大学生; 心理健康教育; 团体心理辅导; 效果; 探讨与分析

Research on the application of group psychological counseling in college Students' mental health education

Wang Xu

Xi 'an Peihua University, Xi 'an 710125, China

[Abstract] With the continuous development of society, people's pace of life is also accelerating, the pressure of social competition is becoming more and more big, mental health problems gradually attracted the attention of the society and the public. As an important part of modern society, the mental health problems of contemporary college students are becoming more and more prominent and serious, especially on the basis of the changing network environment, the mental health problems of students are becoming more and more serious, at the same time, students' learning attitude and life concept have undergone significant changes. Therefore, in order to further improve the level of college students' mental health, this paper will use group psychological counseling education in college students' mental health education methods and effects of in-depth discussion and analysis.

[Key words] College students; Mental health education; Group psychological counseling; The effect; Discussion and analysis

前言

伴随着社会科技与经济条件的不断发展, 大学生心理亚健康患者的数量不断增多, 同时基于心理学的健康研究发现, 有许多研究者单纯停留于表面, 无法针对学生的内在表现、发展方向等开展心理健康教育, 导致定性研究难度不断提高, 定量研究较少、理论研究较少, 甚至过于注重环境影响而忽略了学生的自我认知, 从而导致学生心理问题不断加重而无法有效干预。对此, 探讨团体心理辅导在大学生心理健康教育中的运用具备显著实践性价值。

近年来, 关于团体心理辅导的研究文献产生不少。欧阳丹(2009)提出, 团体心理辅导对大学生心理健康教育实效性提升价值突出, 团体心理辅导可以增强心理健康教育内容的趣味性、互动性与实践性, 在大学生心理健康教育中开展团体心理辅导活动, 要重视发挥主题开发, 选择恰当的方式方法和模式^[1]。周钱(2017)指出, 在大学生心理健康教育过程中可以开展团体心理辅导活动, 注重活动的趣味性, 增强学生对于活动的参与性、计划性和积极性、体验感^[2]。王斐(2018)提出, 在心理健康教育中引入团体心理辅导活动, 增强了心理健康教育的趣味性、互动性、接受度、感悟力等^[3]。张艳霞(2016)指出, 大学生心理健康要注重团体性心理辅导活动的开展, 主要从团体辅导的热身活动、团体活动、团体评价、点评回顾四个环节来进行开展, 以促成心理健康教育实效性提升^[4]。赵琼(2018)指出, 团体心理辅导活动要多在课堂开展, 突破传统的心理健康课堂模式, 有效地地引导学生的学业指导、就业指导、职业规划、情绪管理、恋爱心理等方面, 去除纯理论讲授的枯燥, 增强心理健康教育课程的趣味性、体验感^[5]。已有的文献论述了团体心理辅导的价值与功能, 也论述了团体心理辅导的实施方式, 对于本文研究团体心理辅导在大学生心理健康教育中的运用具有极强的参考价值。

1 大学生心理健康现状

目前, 新时代下大学生的成长环境大不相同, 大学生的心理健康问题也是多样化, 大学生的主要心理健康问题主要在于四个方面:

1.1 自我中心思想严重

当代大学生大多数为“00后”, 其基本都属于独生子女, 其一直处于被高度关爱的家庭中生长, 所以非常渴望独立与被关注, 同时还有较强的叛逆心态^[6]。与此同时, 学生的以自我为中心的思想又过于强烈, 其带有独立独行的表现, 缺乏合理的意识与理念, 对于团结友好、互帮互助的理念认识不足, 很容易导致在社交环境之下缺乏自信与拘束, 从而形成负面心理健康问题。

1.2 社会责任感缺乏

当代大学生的视野相对比较开拓, 同时接触到的问题也比较前卫, 对于大多数的事务都有着比较独到的见解, 喜欢做自己感兴趣的事情, 有着比较强烈的成功欲望, 同时因为经历的缺乏, 导致许多大学生的自我价值和社会价值、自我利益、集体利益等等不同概念之间无法做到正确的理解与掌握, 此时将自我价值与利益看得过于重视, 单纯想要索取而不懂得回报, 缺乏社会责任感的同时必然会导致国家、祖国以及民族贡献缺乏责任感。

1.3 情感挫折比较明显

对于“00后”大学生而言相对于以往的大学生, 其可以更加直接且深刻的感受到高校扩招、学费增长、就业环境差、房价疯涨等社会现象, 同时也形成了比较明显的生活与学习压力, 但是大多数学生的心理素质都比较差, 再加上对于家庭与父母存在较高的依赖性, 此时因为社会的压力刺激导致无法控制自身情绪, 同时对于负面情绪也无法做到有效的疏泻, 遇到困难时很容易沮丧与落败, 从而导致情感、心理层面上受挫而无法振作, 导致心理问题的形成; 4、缺乏信仰和理想。因为大学生遭受网络因素的影响, 导致缺乏信仰和理想, 同时也没有远大的人生理想, 同时部分学生带

有不现实的理想,导致许多低年级学生都觉得工作与进修等问题与自己无关,所以在大学生生活中只顾着娱乐与玩耍,而忽略了学习与生活的目标性,从而迷失自我,同时部分学生因为自我理想与现实社会的差异,则有可能会呈现出恐惧与焦虑等不良情绪。

2 团体心理辅导在大学生心理健康教育中运用

目前来看,基于团体心理辅导的心理健康教育其主要作用在于培养学生的下面几个方面的能力:(1)压力管理能力。压力主要是指因为内心冲突而导致的情绪强烈反应,属于一种认知行为体验,因为心理压力源和压力反应公共构建,每一个人都会存在一定程度的压力,特别是对于当代“00后”大学生而言,高校扩招、学费涨价、就业形势等问题,导致学生的压力不断提高。借助团体心理辅导可以促使学生的心理问题得到有效的缓解,从而减轻学生压力促使学生的抗压能力得到增强;(2)情绪管理能力。借助团体心理辅导活动可以促使学生的情绪更加稳定,可以更加客观且准确的认识到自己的心理情绪表现,促使学生可以对自身的情绪状态有更加深刻的了解,可以更加敏锐的感知自我情绪的变化,从而做到及时、合理的控制情绪;(3)时间管理。对于大学生而言,因为时间方面的宽松以及学习压力的下降,导致许多学生都会沉迷于网络或社团活动,对于时间缺乏管理意识,导致学生无法做好时间层面上的管理。对此,借助团体心理辅导,可以促使学生更好的明确自我价值,构建自我目标并基于任务排序,更好的规划与处理事情,促使学生可以形成时间管理的理念与认知。

3 团体心理辅导在大学生心理健康教育中的应用方式

团体心理辅导与传统学科教育之间存在较大的差异,其并护士以知识传授为主,而是借助系列辅导活动为主,促使学生可以达到认知自我、接纳自我、推动自我发展以及强化心理健康水平的教育效果。对此,团体心理辅导在活动实施期间,需要贴近学生的个体需求以及热点,同时在具体操作期间高度重视师生与学生之间的交流互动,并在气氛环境之下注重友爱、和谐、互信以及真诚等教育活动,同时在结果方面高度重视领悟、转变与提升。整体而言,团体心理辅导属于一种独特的教育方式,有利于学生的综合学习发展,下面提出几点常用的团队心理辅导教育方式

3.1 角色扮演

角色扮演方式属于团体心理辅导教育中最为常见的一种方式,其主要是指学生借助扮演或者是模仿角色的方式,认识到自我与他人的一种方式,学生可以借助对角色人格、情感、人际关系以及内心冲突的感悟与认知,达到缓解个体化心理困扰以及内心冲突的一种方式,强化学生的心理健康水平。在角色扮演期间需要高度重视和谐、宽松心理氛围环境的构建,可以有效减轻成员的紧张感,同时也可以高度尊重学生的思想特征,借助角色扮演的方式让学生形成对自我的认清、转变的理解,从而强化心理素质水平。

3.2 心理展示法

心理展示法主要是指基于学生的个体情况和成长经历,进行适当感受分享与心理情绪问题述说的一种教育方式,其可以借助述说感受的方式一方面让学生可以了解自己的思想与情感问题,另一方面可以借助情感的宣泄,促使自己的心理压力与困惑得到解决,这一种方式有利于成员之间情感的共鸣,从而强化心理辅导教育效果。在应用心理展示法时,学生之间可以更好的型号层共鸣,可以有效鼓励学生放下思想与负担,干预并真实的表达自己的思想与情

感,高度重视成员之间的互动,并表述自己性强化的心理支持,同时注重个人隐私并做到不外露、不利用等问题。

3.3 讨论法

讨论法属于当前应用最为普遍的一种团体心理辅导教育方式,其属于团体心理辅导的一种重要方式,讨论的核心目标在于基于有效沟通交流、集思广益的方式解决心理问题。在团体讨论期间,团队内成员可以自由的发表意见,并认真听取他人的意见并咨询解决问题的各种方式。基于讨论为主的小组形势,也可以开展辩论式的活动方式。基于民主式或论坛讨论的方式开展讨论,可以促使学生自己所了解的心理问题得到有效的缓解。采用讨论法时需要高度重视主题鲜明、观点清晰,同时选择满足学生发展需求的热点问题。与此同时,还需要注重对学生参与积极性、主动性、团结与合作精神的培养,强化团体凝聚力并在讨论期间尊重不同的意见,规避对立情绪的形成。

3.4 游戏法

游戏本身就是学生高毒感兴趣的,基于游戏法的团体心理辅导活动主要是基于游戏为媒介,借助轻松、活泼以及适当的氛围,促使学生可以自主的展示自身情绪与行为,从而理解人生道理并培养自身的行为能力。游戏法本身属于团体心理辅导的一种常用方式,游戏本身也是带有轻松、活泼以及易激发学生兴趣的一种教育方式,在团体心理辅导期间涉及到许多严肃且带有主题性的游戏,促使学生感受深刻的道理,同时借助与主题相关的活动,可以达到启发且教育性支持。基于实践性教育方式,游戏法的创建可以满足辅导氛围的教育,在应用游戏法时需要高度重视学生的人身安全以及游戏的娱乐性,同时还需要确保游戏本身的教育意义。

4 总结

综上所述,伴随着社会的持续发展,我国的高校学生心理健康教育工作的重要性也在随之提高,在教育期间需要积极宣传并普及心理健康知识,促使学生可以形成对自身的正确认知,并正确的理解心理健康对于成长的影响,构建正确的心理健康意识,提升承受挫折与应对挫折的能力。在教育中团体心理辅导教育的应用价值相对较高,其可以促使学生更加积极主动的参与活动,促使学生可以对于心理健康的重视度与意识态度得到增强,从而提升学生的心理问题识别与应对能力。

参考文献:

- [1] 欧阳丹.浅析团体心理辅导活动在大学生心理健康教育课程中的运用[J].高教论坛,2009(2):127-131.
- [2] 周钱.团体心理辅导在大学生心理健康教育课程教学中的应用[J].西部素质教育,2017,3(23):84-85.
- [3] 王斐.团体心理辅导在大学生心理健康教育课程教学中的应用探索[J].吉林工程技术师范学院学报,2018,34(10):127-128.
- [4] 张艳霞.浅谈团体心理辅导在《大学生心理健康教育》课程中的应用——以“自我意识”章节为例[J].西北成人教育学院学报,2016(5):31-33.
- [5] 赵琼.团体心理辅导在《大学生心理健康》课程中的应用研究[J].教育现代化,2018,005(005):173-174.

作者简介:王旭(1989.11—),女,汉族,陕西省安康市人,在读研究生,任教于西安培华学院,讲师,研究方向:大学生心理健康教育。