

高职学生心理健康教育中团体心理辅导方法 应用探讨

李晓明

(杭州万向职业技术学院 浙江杭州 310000)

【摘要】近年来随着素质教育的不断发展,高职院校也越来越重视学生的心理健康教育。对于高职院校来说,由于学生的群体基数很大,很难让心理教师完全一对一地进行心理健康的辅导和教育。因为每个人的问题各不相同,难免会存在差异性。所以,以团体为单位进行的心理辅导方法就显得尤为重要。本文将对团体心理辅导方法在高职学生心理健康教育中的应用以及方法展开讨论和分析。

【关键词】高职学生;心理健康教育;团体心理辅导方法;应用

DOI: 10.18686/jyyx.v3i1.40495

所谓团体心理辅导方法,就是指由组织者将所有有类似问题或相关情况的求助者组织在一起,通过集体活动来对他们进行心理上的辅导和帮助,让他们在集体活动或者游戏中互相彼此进行沟通和交流。在这个过程中,他们会因为遇到相似的人群而愿意打开心扉互相帮助,长此以往而改变自己内心原本的想法和纠结达到摆脱困境的效果。研究表明,人类生来就是群居动物,永远都不能避免也必须适应社交型生活,而大多人的心理问题也主要来自于社会人际关系。所以,团体心理辅导活动更多的是帮助他们慢慢可以打开心扉,互帮互助并最终摆脱自身问题走出心理困境。

团体辅导活动的另一特点是以高效的方式去培养每个人的集体意识。现代社会大多人都是独生子女,或许从小大都缺乏一种集体的归属感,只是生活在自己家庭的小世界中。而学校则担负着把每个学生培养成一种对集体的信任感、归属感。这种认同感不但可以帮助学生们信任他人,更可以相信集体、相信班级乃至相信社会、相信国家。随着学校心理健康教育的不断发展,大量的研究和实践表明开展团体辅导活动可以有效帮助学生更快地融入集体。彼此了解彼此信任,营造一个轻松良好的氛围,也可以让他们更好地进步和成长。

1 目前的高职院校心理教育现状分析

大多数人听到高职院校的第一反应往往是学习不好的人才考到这里,这种偏见也往往会影响到大多数的学生的心态,其中很多学生可能只是一场高考失利,或者他们只是学习不好,而成绩并非代表能力和人品。但是社会的偏见永远都在那里,而作为高职院校的心理健康教育工作者,只能尽最大的努力去帮助每一位学生做内心辅导。一些内心强大的学生可能还好,他们会自我调节很快走出阴影。而一些比较脆弱的学生,特别是自尊心比较强的学生一旦陷入自我怀疑,就很难走出这个情况。高职院校中往往存在着大批有着相似经历和内心困扰的学生,这就需要教师可以及时开展一些有效的心理健康教育团体辅导活动来帮助他们调节内心,一对一的辅导虽然有效,但耗时

较长而且覆盖面小,对人力要求较大。而团体活动可以更好的覆盖到大部分的同学。

目前大多数的高职院校都会开展相关的心理健康教育课程。但是基本都存在以下问题。首先,课程不稳定,很多的心理健康教育课程都是作为选修课开展的,这就在一定程度上让学校和学生都很难重视。因为选修课通常是作为副科进行,往往是不同专业的学生选修到一起进行上课,课时也不多一周往往只有1-2节,这会产生一个学期上课结束可能学生彼此都不认识的情况,这怎么可能能够互相彼此之前熟悉的沟通呢?而师生之间的互动更是浮于表面,教师只是负责做一个PPT讲一下课程就结束,几乎没有和学生有任何深入心灵的交流,也很难去了解每个学生有什么个性化的问题。其次,高职院校的上课模式还是一贯传统的“教师传授,学生听写”的填鸭式教学,这种模式最后的考核也只是一张试卷或一篇论文。而心理健康教育课更注重的并非结果而是过程,这门课程开设的宗旨是在每一堂日常的教学课程中通过和学生的互动或者交流来帮助学生解决他们内心的困惑,要更多地去关注每个学生的内心变化,帮助他们学会调节自己内心状态的方法,而不是一场考试就可以轻易解决的。很多高职院校只是把心理健康教育定位让学生明白什么是心理健康,而并非让学生学会如何让自己的心理健康,显然后者才是更重要的意义。这就是目前许多高职院校出现的本末倒置的情况,也导致了学生即使上完了全部的心理健康教育课程也依然无法解决自己内心的问题,让教学目标难以实现。

2 基于团体心理辅导思想下的课程改革

基于前文总结和反省的一些问题,高职院校急需通过改革和优化来改变目前的心理健康教育课程的教学模式。改变原本的课堂填鸭式教学方法,增加集体活动和心理辅导活动,更多地让学生在集体活动中去多沟通,多表达,把内心的想法表达给同龄人听,大家集思广益一起想办法。当学生来到一个陌生的环境下肯定一开始是掩盖内心深处的想法,大部分人并不是自来熟的性格,他们会隐藏

自己的想法,并不愿意上来就袒露自己的真实心理,这种情况下团体活动是一个很好的让学生融入集体的过程和方法。通过这个载体学生之间可以彼此加深互相的了解,慢慢熟悉后分享自己的想法,最后共同成长。

一个集体对一个人的影响和改变是相当大的,因为一个人成长和其所处的环境密不可分。当一个人处于一个乐观开朗,互相包容的环境下。他们的内心也会逐渐开朗起来。人作为集体中的一份子,当自己发现可以有信赖的同伴时,有着共同的成长状况和相似问题的同类人时,他们会自然而然地产生集体感和归属感,也会更加信任这个团体,这就是团体活动的意义之所在。在集体中,大多人都存在这相似的经历,面临着相似的困扰,大家会自然而然地互相走近彼此的内心。成长中的青少年也会更加在意和关注同伴之间的评价,也更愿意接受他人善意的意见。这些都是团体心理辅导活动在高职院校开展的有利条件。而院校老师更应该抓住这一契机,大力开展团体心理辅导活动并将其应用于学生的心理健康教育课程中。

3 具体开展团体心理辅导活动时应注意的点

近年来团体心理辅导已经在学校心理健康教育中受到重视并开始加大应用,将团体心理辅导活动应用于大学生心理健康教育课程教学并不是一件很难的事情,只需顺着广大学生的心意水到渠成即可。但这其中仍有一些需要教师们注意的点:

3.1 配备的心理辅导教师必须要专业

虽然团体活动看似只是组织学生们进行一些类似游戏的活动。但其中的精髓并非只是做做游戏这么简单,每一次的活动都需要有他的精神和意义,有教育意义和最终的养成目的。而这其中的组织者必须要有一定的心理咨询的经验,他们要明白这次活动需要给每位学生的心理辅导起到什么作用,并且为此钻研和打造相应的活动环节让学生们可以在环节中去面对问题,解决问题。教师在设计活动时一定要遵循“面对问题—互相沟通—寻找方法—解决问题—得到感悟”这一个逐步递进的层次去展开,在这样的团体活动中得到感悟,获得成长。而不是简单地做个游戏就结束这么简单。

3.2 在活动进行中教师要学会做一个旁观者、聆听者

很多时候教师会因为自身的一个角色问题而把自己放在一个引导者的位置。这本身并没有什么问题,但是作为团体活动的主角,学生才应该是占据更多主动权的对象,而教师则应该以辅助者的角度陪伴在旁边。多听多看,适当时候发表一些意见即可,应该把发言和表现的机会让给每一个参与的学生成员。因为往往他们内心的话是需要时间去酝酿的,而教师过多的发表自己的意见或过于主观地区判断一事物,会让本来想表达的学生因为害怕自己的想法受到反对和批评而难以启齿,这种情况下反而会让

学生不太敢发表自己的意见也不太感表达自己的想法。所以教师应该更多地把发表意见的机会让给学生,通过他们的想法来判断他们的内心世界,并帮助他们去解决问题,这个过程是需要让学生自己掌握主动权的。

3.3 挑选思想成熟的同学作为心理委员进行培训

平时一些同学有什么心理上的困惑和问题不方便或找不到教师时,可以咨询这些同学求助,同龄人之间也会更方便地进行沟通和交流。另外可以将大批的学生按人数均分或让他们自行成立小组,小组自行选出队长,为小组取名、定口号,小组成员相对稳定,学生在心理上也会有归属感,更容易打开心扉互相沟通。然后教师可以根据不同的主题设计一些不同类型活动开展团体心理辅导。例如,新生在入学后可安排尽快适应校园生活的心理辅导、人际交往技巧辅导、如何应对挫折和压力、提升自信的训练、培养合作能力的辅导等。教师根据主题内容设计团体游戏,体验不同情境,获得不同感受,在游戏中获得感受体会领悟成长,增进学生的自我认识,促进学生的成长和发展。

4 关于具体的团体心理辅导活动实例

基于上述的分析和总结,本文将列举一个具体的活动供各位参考,相信不少学生在进入高职院校后会有个低潮期,或许是因为高考发挥失利,或许是对未来开始迷茫。在这种情况下,教师应该在入学初就对各位学生进行一次心理上的团体活动辅导。首先,让所有学生每个人先自我介绍,来自哪里,因为什么考到了这个学校。然后让每位学生把自己认为在入学之前所经历的最自豪的三件事写在纸条上,写出来,然后集体上交。再让其他学生去抽签,抽到谁的就念出谁的纸条,把他大声的说给全班学生去听,最后所有人念完,教师来抽签说这个事情是谁做的,让后让这位同学站出来认领自己的光辉事迹。教师可以在这个过程中加以点评。这个环节主要是为了让每一位学生可以获得一些自豪感和自信心,让他们意识到自己并非真的是失败的学生,曾经也有过辉煌的历史。自己在这里一样可以获得新生,可以重新开始。最后让全班学生合唱《中国少年说》,这首歌有种能让人亢奋,发自肺腑的热血激情的能量在其中,把气氛推向高潮。

5 结语

实践证明,高等职业院校学生心理健康教育课程中采用团体心理辅导的教学方式是实现心理健康教育目标的有效途径,在高职院校人才培养目标的达成中发挥着举足轻重的作用。在之后的教学规划中,团体心理辅导更应该大力应用于高职院校学生心理健康教育课程教学,遵循原则,注重应用要点,达到培养人才的最终目的。

作者简介: 李晓明(1986.2—),女,浙江杭州人,副教授,研究方向:思想政治教育与法学研究。

【参考文献】

- [1] 赵凤基,樊春光,刘文晶,团体心理辅导在高职院校大学生心理健康教育课程中的应用[J].中国科教创新导刊,2013(25):244-244.
- [2] 徐晓云,团体心理辅导在高职院校心理健康教育中的应用[J].内蒙古师范大学学报:教育科学版,2014,27(1):50-52.