

关于团体心理辅导对高职学生的影响及对策分析

李欣

鄂尔多斯职业学院 017010

摘要: 随着社会的快速发展和高等教育的普及,高职学生作为社会的重要组成部分,其心理健康问题日益受到社会各界的关注。团体心理辅导作为一种有效的心理干预手段,在心理健康教育中发挥着重要作用。本文旨在探讨团体心理辅导对高职学生的影响,并提出相应的对策,以期对高职学生的心理健康教育提供有益的参考。

关键词: 团体心理辅导; 高职学生; 影响; 对策

Analysis of the Impact and Countermeasures of Group Psychological Counseling on Vocational College Students

Li Xin

Ordos Vocational College 017010

Abstract: With the rapid development of society and the popularization of higher education, vocational college students, as an important part of society, are increasingly receiving attention from all sectors of society regarding their mental health issues. Group psychological counseling, as an effective psychological intervention method, plays an important role in mental health education. This article aims to explore the impact of group psychological counseling on vocational college students and propose corresponding strategies, in order to provide useful reference for the psychological health education of vocational college students.

Keywords: group psychological counseling; Vocational college students; influence; countermeasure

近年来,高职学生面临着来自网络、学业、就业、人际关系等多方面的压力,这些压力往往导致他们出现焦虑、抑郁等心理问题。团体心理辅导通过集体互动和共同的经历,能够帮助学生认识自我、增强心理韧性、提升人际交往能力等,对于解决高职学生的心理健康问题具有重要意义。因此,研究团体心理辅导对高职学生生命意义感的影响及对策,不仅有助于提高学生的心理健康水平,还有助于促进社会的和谐发展,更有助于学生对职业的认同感。

一、团体辅导的原则

团体心理辅导是在团体情境中提供心理帮助的一种形式,团体辅导与个别辅导在目标、原则、技术、对象及伦理上具有相似性,但是在互动程度、助人氛围、问题类型和辅导技术上又有不同之处。

(一) 针对性

团体辅导的针对性首先应依据学生身心发展的自然规律。高职学生正处于青少年时期,根据埃里克森的“人格发展八阶段理论”,这个阶段需要重点解决的心理发展问题是“同一性”,在这个基础上,不同的阶段还会有不同的问题主题。比如,高职一年级侧重环境适应能力的培养,高职二年级侧重学习方法的指导,高职三年级侧重职业生涯规划的实施。针对性是团体辅导的核心,它立足于问题的解决。

(二) 实用性

学生的身心发展过程会呈现不同的心理需求,现实生活

中他们的心理状况不一定与理论的描述完全一致,可能还会受到社会时代背景的影响,更加复杂化。团体辅导应针对学生的现实需要,从实际情况出发,为学生提供心理支持,这样的团体辅导才更有实用性。

(三) 操作性

根据高职生的年龄特点和认知特点,他们更倾向于在活动体验中思考和成长。因此,团体辅导的操作性也是需要重点考虑的。尽管静态的团体辅导也不失它的作用,但这种形式不一定能调动高职生的兴趣,他们感兴趣的 forms 才能激发他们参与的热情。

(四) 专业性

当前团体辅导最主要的问题是形式化,如活动的形式很丰富,但理论的依据和应用很单薄或只注重活动过程的气氛等。如果团体辅导只是注重活动过程的气氛,那并不需要心理老师来实施,其他学科老师也能胜任。团体辅导之所以区别于其他活动的重要特征是专业性,这就要求团体辅导的主持人首先要有心理学的专业背景,其次在整个活动过程中要依据心理学理论,并解决心理发展方面存在的问题。

二、团体心理辅导对高职学生的影响

(一) 有助于增强高职学生的沟通能力

在开展团体心理辅导的过程中,教师搭建相关的现实情境,设计相关的心理辅导活动,能够增强高职学生对周边环境的感知,有助于高职学生掌握沟通技巧,培养人际交往能

力。目前,大多数的团体心理辅导活动具有简单易懂且容易操作的特点,十分贴合高职学生的发展特点和认知规律。在活动开展中,高职学生的学习兴趣能够被充分激发。在轻松、愉快的团体心理辅导中,高职学生能够放松身心、了解自我、倾听他人,从而培养自身的共情能力,更好地与他人进行有效交流。

(二) 有助于促进师生互动

高职学生无论在生理还是心理方面皆处于成长阶段,且其世界观、人生观、价值观的塑造并未完善,因此需要正视高职学生可能产生的心理问题。借助团体心理辅导,一方面能够贴合学生的身心发展特点,另一方面能让学生全程参与心理辅导过程,互动性较强。基于此,学生不仅能够借助团体心理辅导完善人格特质,还能和教师形成有效互动,从而消除内心的孤独以及不被重视的感觉。随着师生间的交流逐渐增多,学生的身心发育会逐渐完善,自身素养也会得到提高。

(三) 有助于提高课程教育的感染力

在素质教育背景下,越来越多的高职院校纷纷开设心理健康课程。但是,由于高职学生对自身心理问题缺乏重视,导致心理健康课程所能取得的成效十分不明显。高职学生对自身心理问题缺乏重视还导致其内心潜藏的心理问题难以被发现,等到心理问题扩大到难以阻止时,则会引发更加严重的问题。通过团体心理辅导,借助其中的自我教育、小组合作、实践活动体验等方式,将生活场景更多地融入心理健康课程,能够让学生逐渐打开心扉,为其相互之间的情感交流提供渠道,最终提高心理健康课程的教育感染力,让更多高职学生正视并解决心理问题。

三、团体心理辅导对高职学生的对策

(一) 针对不同年级学生践行不同方式的团体心理辅导

高职院校学生之间往往有着较大的差异性,尤其是不同年级的学生,因此,在践行积极心理学团体辅导的时候,需要具有针对性地加以实施,即针对不同年级学生践行不同方式的团体心理辅导,这样才能够收获更为良好的心理辅导效果。

例如,对于高职院校一年级的学生而言,在践行团体心理辅导的时候需要以培养其入学适应能力为基本目标。处于该阶段的学生刚从高中进入大学,由于环境的变化,包括校园环境更大、人际交往环境更复杂以及学习管理环境更自由,其往往需要一个较长周期的适应阶段,并且大部分学生都难以完成良好适应而出现各类问题与困惑。为此,针对高职院校一年级的学生需要积极开展以学会适应、自我认知、人际交往等为主题的团体活动,从而帮助其更快更好地进行大学环境适应,并就此显著提升其自我认知,帮助其构建良好

的自我管理能力,以及促使其更好地与同学、老师相处,进而最大限度地避免其由于环境的不适应而出现各类心理问题,最终收获高质量的团体心理辅导效果。对于高职院校二年级的学生而言,在践行积极心理学团体辅导的时候需要以疏导学生的学习压力、强化学生的人际交往为主。当高职院校学生进入二年级的学习之后,其在学业上的压力会有所增加,包括专业课数量、内容与难度的增加,以及其在人际交往关系中的压力也会有所增加,包括个人情感困惑以及同学相处问题等。基于此,团体辅导内容需在学业与情感两个方面加以强化。首先就学业方面而言,可以积极开展一些互帮互助学习小组,让同学之间相互分享学习经验,并在教师的指导下掌握更加轻松、高效的学习方法,从而以更为良好的状态进行学习。其次就情感方面而言,可以积极开展一些班级团建活动,如各类公益活动或者班级游玩活动,以此来增进同学之间的了解和促进同学之间的关系融洽。并且对于学生爱情方面的困惑,可以通过以恋爱观为主题的团体活动对其进行适当的引导。如此,有效帮助学生平衡学习与情感状态,让其保持更为良好的心理状态。对于高职院校三年级的学生而言,在践行积极心理学团体辅导的时候需要以接触学生就业困惑为主要内容。当学生进入三年级之后,其将面临着毕业与就业的压力,而如果不能有效疏导其这一压力,将很容易导致其出现各类心理问题,包括迷茫、恐惧以及焦虑、抑郁等。针对此,在进行团体疏导的时候可以开展一些以就业为导向的活动,包括大学生创业实践活动、就业选择与职业价值观座谈会等。以帮助学生树立正确的职业态度,并帮助学生锻炼良好的职业技能,从而促使其更有信心面对毕业之后的就业问题;或者可以通过校企合作活动进一步强化学生的就业认知,促使其了解就业、提升就业竞争力,进而更好地面对就业,有效消除各类心理问题。

(二) 积极开展心理辅导游戏

游戏是高职院校学生普遍喜爱的一种教育形式,因此,依托游戏来开展团体辅导能够促使学生积极参与,并收获良好的心理辅导效果。即在游戏活动中,学生可以保持高度的注意力,并保持较强的学习能力,以及更为和谐的与团体其他成员进行相处,从而伴随着游戏的进行,其心理情绪与行为模式都将发生悄然的变化,进而有效消除各类不良心理问题。但对于当前环境背景下的高职院校学生而言,这一尝试无疑是新颖的、有效的。当代高职院校学生大都不喜欢各类条条框框的约束,若以传统的、死板的方式对其进行心理疏导,并无法收获良好的疏导效果,甚至会起到相反的作用、激发矛盾。而通过游戏的形式来开展,则能够有效激发其兴趣,提升其参与积极性,并最终收获显著成效。但需要注意的是,游戏的开展需要具有对应主题,这样才能够真正发挥其心理辅导价值。

例如，基于人际交往方面的信任游戏，其游戏形式为：将学生分成两组，一组扮演盲人、一组扮演哑巴，并由哑巴将盲人带到指定地点，以及二者合作完成具体事物。在该游戏过程中，两组学生需要保持对彼此的高度信任，从而积极合作，并顺利完成相关任务。在这其中，二者都可以体验到彼此信任所带来的愉悦，同时也可以体会到信任对于成功的重要性。如此，学生在今后的交往中会多一份信任而更少一分猜疑，同时乐于助人、乐于奉献，保持乐观、开朗、积极、健康的心理状态。又例如，基于挫折困难方面的协作游戏，其游戏形式为：某一学生将自己在生活或者学习方面所遇到的具体挫折讲述出来，由其他学生进行情景还原，并共同在该过程中找到最为行之有效的解决办法。在这样一个游戏过程中，学生可以意识到每一个苦难与挫折都是暂时的，只要坚持努力、积极合作就会找到对应的解决办法。如此，促使学生在今后的学习与生活中保持更为积极的心态看待挫折与困难，并在挫折与困难中收获成长给养。

（三）积极践行团体行为训练

团体行为训练指的就是通过安排一定的任务让学生以团体为单位进行完成，从而借此有效端正其行为，进而促使学生在心理上取得良好的建树。

例如，很多高职院校学生在参加考试、参加比赛，或者是与人交往时都容易出现紧张、焦虑等不良情绪。这个时候可以采用“一分钟呼吸法”帮助其进行放松，即全体成员集中盘腿坐好，并在老师的指导下进行呼吸放松。包括双手自然放置于腿上，闭眼、收腹，缓慢吸入空气，在最大限度时屏住一分钟，并于之后缓慢吐出。以此反复十次左右，能够有效缓解学生的紧张、焦虑情绪，促使其保持更为良好的心理状态。而除了践行“一分钟训练法”以外，还可以积极践行角色扮演落实团体行为训练。角色扮演这一行为训练方法是由美国著名心理学家莫雷诺在20世纪30年代提出的一种具有很高应用价值的团体心理辅导技术。即通过设定不同的情景环境，让学生进行角色扮演，可促使学生体会不同的社会角色，从而加强其对该社会角色的理解，进而在今后的社会生活中更好地做自己。具体而言，在高职院校学生的团体辅导中，可以践行“模拟面试”的角色扮演活动，让学生分别扮演面试官与求职者，促使其在该过程中掌握更多的面试技巧，从而在今后的面试中更加从容不迫。或者也可以践行“泰坦尼克”的角色扮演活动，即让学生模仿电影《泰坦尼克号》当中的经典片段进行演绎，促使其更加清晰地了解爱情的真谛，进而在今后的学习生活中秉承更为端正的爱情观。

如此，通过各类团体行为训练，可促使学生保持正确的、良好的行为能力，并获得心理状态上的全面改善，有效消除各类心理问题。

（四）加强师资队伍建设

提高教师的专业素养和团体心理辅导技能是确保团体心理辅导质量的关键。在当前高职学生心理健康问题日益凸显的背景下，教师的专业素养和辅导技能直接关系到团体心理辅导的效果和学生的心理健康水平。

一方面，专业素养是教师从事团体心理辅导工作的基础。它涵盖了心理学理论、心理辅导技术、学生发展特点等多方面的知识。学校应组织定期的专业培训，邀请心理学专家或经验丰富的心理辅导员为教师授课，使教师能够系统地学习并掌握团体心理辅导的理论知识与实践技能。另外一方面，团体心理辅导技能是教师在实际工作中需要运用的重要能力。它包括了引导、倾听、反馈、处理冲突等多方面的技能。学校可以通过组织模拟团体心理辅导活动、观摩优秀心理辅导案例等方式，让教师亲身体验和实践团体心理辅导的过程，从而提高他们的辅导技能。

四、结语

总而言之，探讨了团体心理辅导对高职学生的影响及相应的对策后，我们可以清晰地看到，团体心理辅导不仅为学生提供了一个安全、互动的环境，让他们在集体中感受到归属感和支持，还通过各种活动和互动，有效地促进了学生的心理健康发展。学校应重视团体心理辅导的开展，加强师资队伍建设和完善心理辅导体系，以更好地促进学生的心理健康发展。

参考文献：

- [1] 李哲. 团体心理辅导在高职生心理健康教育中的实践研究[J]. 现代职业教育, 2020(42): 194-195.
- [2] 梁燕燕. 在高职心理健康教育工作中有效应用团体心理辅导的实践与探索[J]. 科学咨询(教育科研), 2022(10): 155-157.
- [3] 邢秀茶, 曹雪梅. 大学生人际交往团体心理辅导的实效研究[J]. 心理科学, 2003(06): 1142-1143.
- [4] 孙时进, 范新河, 刘伟. 团体心理咨询对提高大学生自信心的效果研究[J]. 心理科学, 2000(01): 77-79+127.
- [5] 杨绍慧, 李远菊. 团体心理辅导在高职心理健康课程教学中的应用研究[J]. 成才, 2021(17): 55-56.