

团体心理辅导在高校学生群体心理行为改善方面 具体实践浅析

◆傅琳

(重庆人文科技学院)

摘要: 团体心理辅导作为应用心理学的一门有效的技术, 近些年广泛应用于学校、各大企事业单位中, 其作用也得到了越来越多人的肯定的同时, 其运用范围也越来越广泛, 本文便是对团体心理辅导具体在高校学生群体当中实施的方面进行简单的介绍与分享。

关键词: 团体心理辅导; 养成教育; 具体实施

传统意义上的心理辅导或者心理咨询往往是心理咨询师与求助者一对一的进行, 通过面谈或者网络、电话等形式, 帮助求助者解决心理方面的问题或者缓解心理方面的症状。心理咨询师运用心理学以及相关知识, 遵循心理学原则, 通过心理学的技术与方法, 帮助求助者解除心理问题。^[1]心理辅导是咨询师与求助者之间建立一种具有咨询功能的和谐人际关系, 以帮助来访者正确认识自己、接纳自己、进而欣赏自己, 并克服成长中的障碍, 改变自己的不良意识和倾向, 充分发挥个人潜能, 迈向自我现实的过程。但一般的心理辅导只是咨询师与求助者一对一的进行, 咨询速度与效率有待加强, 难以大面积覆盖更广泛人群, 因此团体心理辅导的积极作用及意义就凸显出来。

一、团体心理辅导的内涵

团体心理辅导是在团体的情境下进行的一种心理辅导形式, 它是通过团体内人际交互作用, 促使个体在交往中观察、学习、体验, 认识自我、探索自我、调整改善与他人的关系, 学习新的态度与行为方式, 以促进良好的适应与发展的助人过程。其目的与传统心理辅导类似, 都是运用心理学技巧与方法, 给予被辅导者情感支持, 激励被辅导者摆脱生活困境的信心和勇气, 让被辅导者更全面准确地了解自己, 学会管理自己, 建立良好的生活习惯, 并在辅导过程中纠正被辅导者的错误观念, 提高其对现实问题的分析水平, 获得积极情感的体验, 同时促进团体的进步与发展。团体辅导是从英文 group counseling 翻译而来的, group 可译为小组、团体、群体、集体等, 而 counseling 可译为咨询、辅导和咨商。

所以, 团体辅导与小组辅导或集体辅导都是 group counseling 的不同翻译。从使用习惯上讲, 我国台湾地区多用团体咨商或团体辅导, 香港地区多用小组辅导, 大陆多用团体辅导一词, 运用团体动力学的知识和技能, 由受过专业训练的团体领导者, 通过专业的技巧和方法, 协助团体或员获得有关的信息, 以建立正确的认知观念与健康的态度和行为的专业工作。

二、团体心理辅导的意义

团体辅导是在团体情境下进行的一种心理辅导形式, 通过团体内人际交互作用, 成员在共同的活动中彼此进行交往、相互作用, 使成员能通过一系列心理互动的过程, 探讨自我, 尝试改变行为, 学习新的行为方式, 改善人际关系, 解决生活中的问题。所以, 许多人在参与团体辅导过程中能够得到成长、改善适应和加快发展。^[2]目前我国心理辅导领域中的专业人员非常有限, 人手不足, 而且主要集中在医院、学校和一些专业机构中, 工作方式以个别辅导为主, 耗时多、受众面窄、解决问题单一, 便产生了社会需要广泛和心理服务提供不足的突出矛盾, 尤其是在高校学校环境当中, 学生层次、家庭条件环境不一致, 学生的心理问题频发。在这种情况下, 开展团体辅导非常必要且紧迫, 可以在有限的时间内为更多的人提供服务, 更好地满足人们对心理帮助的需要, 弥补个别辅导的不足, 同时能有效克服传统心理辅导的

弱点, 通过设立特定的场景活动, 利用团体成员间的互动达到集思广益、互帮互助、提高心理健康水平的目的, 非常适合学校心理健康教育工作。因此学校的日常学习教育活动中加入团体心理辅导能够更好的促进学生群体的心理健康发展, 增强学生的人际交往能力、集体凝聚力与集体荣誉感, 帮助学生更好的融入集体。

其优点主要有: 第一, 适用面广, 既可以针对具有共同心理问题的十人左右的小组, 又可以针对几十人的发展性群体; 第二, 形式多样, 生动有趣, 有利于吸引学生积极投入; 第三, 耗时短, 效率高, 收效好, 每个成员既是“求助者”又是“助人者”, 可在有引导的相互影响中多视角地学习, 有理论, 有实践, 有体验, 有分享, 获得多重的反馈, 从而产生心理与行为的改变。在团体中不但可以更有效地影响或改变个人的某些自我概念或想法, 还可以协助解决原本在个人之间难以解决的问题。

高校的学生群体主要为 95 后为主并有 00 后逐渐加入, 这一代学生群体总体而言成长在社会环境相对较好, 物质环境日益优化的时代, 精神环境日趋丰富, 家长对子女的教育理念也发生较大的变化, 使其表现出自我意识强、个人理想务实的特点, 在此过程中弱化了学生群体的团队协作能力以及承压能力。过于自信、独立、自我中心会造成学生很难融入团队生活, 过度学习、吸收西方思想使其过于注重物质享受, 过度追求自由, 激化不满社会情绪。人际交往能力差, 政治意识薄弱但政治参与度上升, 网络政治参与模式正在被广泛运用, 各类形式的投票、采访、跟帖、评论正以爆炸性的速度全网开展, 但杂乱的网路信息会造成大学生参政失范, 出现政治认知模糊。^[3]

三、具体实践运用

“95 后”高校学生群体现在已经全面进入大学学习, 他们自身带有时代明确的烙印; 尤其是从 2018 年以来, 2000 年前后出生的“00 后”们逐渐加入高校学习、生活, 相比起“95 后”大学生来说, 他们出生时的物质生活条件更加优越, 且时代、社会经济以及时代特色更加显著, 务实、理性、开放、独立、孤独、冲突成为大家形容他们的词语。高校思想政治与工作者在教育管理学生时应该结合自身的特点、优势引导学生正面、积极发展。加强与学生的交流、探讨, 帮助提高学生学习积极性、自信心。

与其他心理咨询辅导一样, 团体辅导也要首先确定一个目标, 即学生群体当中普遍存在的问题, 设定为靶行为, 并围绕解决此目标行为确定目标活动, 并且确定下来的主题活动要有较强的针对性, 并具有可操作性。

在具体实施的过程中对学生进行分组是第一步, 分好团体之后确定有吸引力、积极正向, 并能够体现本团体的目的团体名称, 避免出现理解歧义的词语。活动名称要符合参与学生年龄特征, 易于接受。

在具体实施团体辅导的过程中一定要注意几点: 团体当中学生群体的特点、人数规模、活动时间、场地、所需的材料与设备等。

(一) 团体的组成

通过各种宣传途径, 让学生群体了解将要举办的团体心理辅导的主题和有关事项, 将各种途径与渠道集结的参加者, 通过面谈、心理测试等方式, 确定合适的成员, 宣布共同遵守的团体纪律。

(二) 团体辅导计划

1、关系建立阶段

创造和谐的团团辅氛围。在活动开始, 可以设计一些游戏,

将个人的资料进行展示、介绍,让成员们彼此相识,消除沟通的障碍,引发成员参加团体的兴趣和需要,促进成员参与互动活动。

2、主题实施阶段

营造充满理解、关爱、信任的气氛,创设特殊的游戏或讨论情境,使成员通过对他人的行为进行观察和模仿来学习和形成一种新的行为方式。成员分享自己的成长经历,以期取得成员的理解、支持,利用团体之间的各种互动,增加自我觉察力,把团体心理辅导的各项活动作为练改善自己心理行为方式的实验契机,并最终扩展到自己平日的学习、生活中去。每一次团体活动结束后,团辅组织者还需要请参与的成员做出反馈,及时交流自己感受与新认知。

3、团体结束阶段

经过举行成功的团体心理辅导后,参与者之间建立起亲密、坦诚、相互支持的合作互助关系,对团体心理辅导的结束可能会感觉留恋,个别的可能会产生较强的情绪反应,因此、团体辅导的过程中要提前预告活动的结束要让参与者学会接受分离,缓解分离焦虑,做好结束活动的心理准备,这也是巩固团体心理辅导效果非常重要的一环。在设计、实施活动之中便要参与成员之间逐步摆脱依赖,把已经学习到的经历、经验应用到自己平日的

学习、生活中。同时团体成员之间也可以继续保持联系,在必要时可互相鼓励、互相帮助。成长评价也是团体心理辅导结束阶段的一个重要程序,让成员填写的“成员评量表”,交流自己的心理体验,这也是艾利斯合理情绪疗法过程中的一个重要环节和具体运用。

(三)总结

总结评估要做到及时、完善。通过跟踪观察收集各方面反馈。通过专职辅导员、专职教师、同学等多途径了解其参与团辅的学生群体的学习、生活、情绪状况,特别是了解他们对团体心理辅导探讨的主题在现实生活中的应用能力,建立和保持一个宽松型的相互支持、有凝聚力的团体。

参考文献:

- [1]郭念锋.心理咨询师[M].民族出版社,2012:417.
- [2]樊富珉,何瑾.团体心理辅导[M].华东师范大学出版社,2010:5.
- [3]李广恩,凌文秀,赵殷.基于“95”后大学生特点的辅导员胜任能力研究[J].高教探索,2014,9.