

高职学生心理健康教育中团体心理辅导现状与对策

汤青娥

(江西师范高等专科学校, 江西 鹰潭 335000)

摘要: 基于现代化教育改革视域下, 高职院校办学规模不断扩展、招生数量不断增加, 与此同时, 也带来了诸多问题, 其中多是学生会因为就业形势不断严峻而产生各种心理健康问题, 以上问题也引发了社会各界的关注和重视。因此, 高职院校除去完成既定的教学任务之余, 还应着重开展心理健康教育, 其中团体心理辅导具有形式多样、感染性强的特征优势, 教师可以通过运用团体心理教育切实提升心理教育成效。如何在高职学生心理健康教育中巧妙运用团体心理辅导已经逐渐成为当前教师们的重点研究课题, 本文将围绕这一课题展开深入探究。

关键词: 高职院校; 心理健康教育; 团体心理辅导; 现状; 对策

我国社会经济正处于转型和升级的关键阶段, 各个领域急需优质的复合型人才, 在这一就业趋向, 使得高职院校人才培养不断朝着素质型、职业型的方向发展, 基于此, 学生不仅要掌握扎实的理论知识、熟练的实践技能, 还应具备突出的职业素养和良好的心理品质。但是结合笔者实践教学经验可知, 由于各种因素的限制, 现阶段高职院校开展的心理健康仍存在诸多问题。为有效缓解这一教学形势, 教师可以尝试引进团体心理辅导这一心理教育方式, 并通过采取有效措施来充分彰显团体心理辅导的有效性和必要性。本文以笔者教学经验为着手点, 阐述团体心理辅导的基本概念, 分析高职学生心理健康教育中团体心理辅导的应用价值、所存问题, 并以此为基础提出具体的应用路径, 以期对高职心理健康教育者有所裨益。

一、团体心理辅导的概念阐述

高职院校在应用团体心理辅导之前, 应对这一概念进行全面分析, 即团体辅导是基于特定团体情境下开展的一种心理辅导方式, 即通过团体人际交流和互动来使得成员在团体活动中认知自我、探索自我以及塑造自我, 从而能够改善人际关系、端正思想态度、规范言行举止, 最终能够提高其适应能力, 最终实现提升他们心理健康素质的目的。除此之外, 有的教育专业还针对团体心理辅导概念界定提出了以下三个主要因素: 团体辅导主体、对象以及教育影响。在高职院校开展心理健康教育的背景下, 团体心理辅导主体指的是心理咨询机构、相关专业教师、班级辅导员; 而团体辅导对象则主要指院校内全体学生; 团体辅导影响则指的学生在经过团体心理辅导后表现出的良好心理素质和行为方式, 能够切实提升学生的社会适应性, 完善学生人格品质、排解学生负面情绪、缓解学生心理压力, 最终能够促进其健康成长。

二、高职学生心理健康教育中团体心理辅导的应用价值

(一) 符合学生身心发展规律

现阶段, 伴随高职院校的进一步扩招带了各种现实问题, 结合研究机构提供的心理健康测试确实数据可知, 院校学生面临着日渐严峻的学业压力、社交压力等各种问题, 导致学生的心理健

康素质呈下降趋势。鉴于此, 团体心理辅导与个体心理辅导有所不同, 其中主要表现在辅导形式上, 但是其核心都是服务于学生。通过引进团体心理辅导的方式, 能够使得学生在特定情境中参与团体互动和交流, 最终借助人机交往关系来帮助他们突破心理障碍, 这样能够在符合学生心理规律的基础上行, 切实提升其心理健康素质。

(二) 优化心理健康教育成效

团体心理辅导有着多重应用优势, 比如提高辅导效率、优化基本效果等等, 此外, 团体新路辅导能够辅导多名学生, 并且针对心理健康问题类似的学生创设统一治疗辅助情境, 以此来丰富高职学生在团体活动中的体验与感知。此外, 部分学生由于收到特定生理、心理发展阶段影响会产生各种心理问题, 但是若在成员频繁沟通交流的环境中, 能够进一步提升他们的自信心和安全感, 从而能够使其放松心态、放下戒备, 积极参与到团体活动中。

三、高职学生心理健康教育中团体心理辅导的现状分析

结合笔者调研可知, 团体心理辅导在高职院校心理健康教育中有着显著的应用成效和广泛的应用范畴, 即不仅可以应用于入学教育、信心培育、人机交往以及情感教育等多个方面中。但是仍存在诸多问题, 比如团体心理辅导研究多集中于本科院校, 导致使得高职院校团体心理辅导研究相对较少, 因此, 并未针对院校学生特点来构建完善的团体心理辅导体系, 也并未配备先进、齐全的教育设备, 构建专业、突出的辅导师资队伍, 提供充裕的资金支持, 最终使得高职院校内的团体心理辅导理论指导不够先进、辅导范围不够广泛。除此之外, 高职院校心理辅导教师承担有繁重的教学任务、科研任务, 不仅要完成既定的心理健康教育课程教学, 还应分担部分行政工作, 完成理论科研工作, 因此, 使得心理健康教师很难将时间和精力投入到学生心理辅导上, 导致他们的辅导工作缺乏一定的独立性和专业性, 并且还缺乏一定的实践性, 最终也无法取得预期的团体心理辅导成效。鉴于此, 高职院校应提高对团体心理辅导的关注与重视, 并在先进心理学理论指导下制定切实可行的团体心理辅导方案, 并采取有效措施

来顺利完成实施程序,以此来提升学生的心理素质,能够以轻松的姿态和自信的态度投入到院校学习生活中。

四、高职学生心理健康教育中团体心理辅导的应用路径

(一) 团队鼓励团体心理辅导

基于高职院校的招生特点可知,多数学生存在有高考失利的问题,部分学生还存在家庭环境不好的问题,以上问题导致他们在步入高职院校后存在畏首畏尾、缺乏自信的行为表现。鉴于此,高职院校应将提升学生自信纳入心理健康教育任务当中,其中可以运用团体心理辅导的方式来提升学生自信,使得学生在团体活动中充分认知自我,发现自身的所存优点和潜能,进而能逐步摆脱自卑束缚,建立自信认知体系。心理健康教育在开展团体心理辅导的过程中,应先将学生分为人数相近的小组,并通过组织他们开展放松训练引导他们融入团队活动中。之后,教师需鼓励学生在规定时间限定内说出同组内组员优点,并在此基础上调动学生情绪、鼓励他们自主发挥,并尝试挖掘自身优点,使得学生可以借助团体力量来认知自我、肯定自我。身为团体心理辅导教师应把控全场,避免学生因为参与程度不同而受挫,应尽量以鼓励的言语来调动学生的自主能动性,发现学生的闪光点,对团队和个人的表现及时给予反馈和肯定,最终能够获得良好的团队心理辅导成效。

(二) 人际关系团体心理辅导

高职院校心理健康教师应充分意识到角色表演在团体心理辅导中的重要作用,即教师可以尝试组织角色表演活动来进一步启发学生对人机关系的认知和理解,从而能够切实完善认知体系,改善人机关系。一般而言,在团体心理辅导中开展的角色扮演活动多是鼓励小组成员扮演生活情境中常见角色,进而能够为学生提供情感抒发的窗口,从而引导他们能够通过角色表演来排解负面情绪,与此同时,还能够帮助学生找到自己的困惑根源,和情绪压抑症结,并尝试学习有效的人机关系处理技巧。在教师指导开展角色扮演活动时,应先鼓励学生找到合适的素材,并进行重新整合和编写后成为可以使用的台词脚本。之后,团队成员还应角色自主选择,教师可以针对学生的特征和选择进行适当调整。最后,教师需鼓励成员发起话题,并引导其他成员积极参与到讨论中,最终能够实现相互启发和相互支持。在此过程中,教师应细致贯彻学生的角色扮演情况,并做好记录,给予反馈,最终能使得学生在角色扮演中参与人机关系的互动和体验。

(三) 生命教育团体心理辅导

处于现代化社会发展背景下,高职院校学生面临严峻的就业压力,久而久之,会降低学生的学习自信心和活动参与度,最终导致他们产生各种心理健康问题,甚至还会存在轻生念头,比如情感挫伤、人际交往压力、就业压力等等,不利于学生的健康成长。鉴于此,高职院校应提高对心理健康教育的重视程度,并通过团

体心理辅导来使得学生受到其他学生正面情绪的影响,最终能够排解自身的负面情绪。比如教师在指导开展心理辅导时,可以鼓励学生画出生命线,并引导他们探究画生命线的意义所在。在此过程中,学生可以依据自己的喜好和习惯来绘画生命线,并突出重要节点。之后,团队学生在完成生命线规划之后,教师应为他们提供分享自己生命线重要节点、预测重大事情的平台,以此来提升学生对生命的珍惜和热爱,能够以积极的心态进行学习和生活。

(四) 行为训练团体心理辅导

为切实提升团体心理辅导有效性,教师可以尝试采取行为训练来吸引学生的好奇心,即教师需设置训练任务,团体成员需按时完成,以此来帮助他们规范行为举止、克服负面情绪。其中行为训练是以斯金纳“强化理论”为基础开展的,斯金纳通过多次实验证明通过控制外部因素能够有效改变人才的行为举止。比如部分学生在期末考试和活动比赛之前容易出现焦虑和紧张的情绪,若是采取一分钟的深呼吸,则能够有效放松心情。为此,教师可以带动学生在自己位置上盘腿坐好,并借助各种指导语来帮助学生进行放松训练,比如引导他们双手掌心向下并平放在双腿上,之后需要收腹、闭眼,使得空气慢慢从鼻腔吸入小腹,使得小腹慢慢鼓起,将所吸入的气体集中在腹部,直至小腹最大限度鼓起,最后再将气体慢慢吐出,这样反复训练十次左右,坚持一分钟,能够切实帮助学生缓解紧张情绪。一般而言,行为训练需要先明确训练目标,之后需要提供动作示范,并鼓励反复训练,在学生结束行为训练之后,需要鼓励他们进行总结与自评,从而能够获得良好的团体心理辅导成效。

五、结语

总而言之,基于素质教育改革背景下,高职院校心理健康教师有必要尝试应用团体心理辅导来优化教育成效,其中可以通过团队鼓励团体心理辅导、人际关系团体心理辅导、生命教育团体心理辅导、行为训练团体心理辅导来提升学生的心理综合素质,促进其健康全面发展。

参考文献:

- [1] 刘芳. 高职院校学生心理健康教育的现状、问题与对策 [J]. 山西煤炭管理干部学院学报, 2014, 27(3): 81-83.
- [2] 宋琳. 高职学生心理健康教育中团体心理辅导方法探索 [J]. 产业与科技论坛, 2018, 17(3): 2.
- [3] 杨玉翠. 高职院校学生团体心理辅导现状分析及对策研究 [J]. 课程教育研究: 新教师教学, 2016(019): 25.
- [4] 赵喜恒. 团体辅导在高职学生, 心理健康教育课程教学中的应用——以“人际交往的策略与训练”课程教学为例 [J]. 课程教育研究: 学法教法研究, 2016(28): 1.