

太大的意义,这直接降低了他们对社区教育的认知度和其他活动的参与度。所以农村社区可以通过广播电视,报纸,网站等方式来让他们知道终身学习的重要性,最终使他们树立良好的终身学习理念。其次,找场地举办活动。农村社区教育主要面对的就是农村居民的需求,所以可以举办多种类型且容易实施的相关活动,然后鼓励居民积极地参与,从而树立健康,和谐的社区精神风貌。最后,树立典型,激发热情。在此过程中,可以寻找一些值得学习的榜样,来激励教育民众,让他们在潜移默化中提高自身的学习理念。

2.2 关注农村弱势群体

针对留守儿童,社区教育可以举办多种形式的保育班,考证学生们的成绩不会下降,品德方面的教育也不会掉队。与此同时,也可以和学校相互合作,有效的了解学生们的一切动态。

针对留守妇女,社区教育可以开展“妈妈课堂”,一方面,帮助他们掌握一些必要的生活技能。另一方面,教会他们在家庭之中如何有效的进行沟通,从而营造一个良好的家庭氛围。

针对老年人,社区教育可以开展健康养生讲座,一方面,帮助老年人增强他们的防骗意识。另一方面,帮助老年人养成良好的看书学习的习惯,培养他们终身学习的意识。

3. 结束语

综上所述,社区教育是推动新型城镇化发展的重要环节,是任何活动都替代不了的。只有保证社区活动稳定的发展了,才能有效的提高社区居民的综合素质,才能加快城镇化前进的步伐。

参考文献

[1]丁红玲.基于新型城镇化背景下的社区教育推进策略——中国新型城镇化与社区教育研究报告[J].职教论坛,2018(6):40-43.

[2]秦国丞.学习型社会建设背景下社区教育模式研究:以吉林省为例[J].职业技术教育,2018,(35).

[3]张涤.一个地级市社区教育的居民感知——基于吉林省四平市的调查[J].职业技术教育,2017,(36).

探讨团体咨询在大学生就业心理辅导中的应用

李倩

(河南应用技术职业学院 河南 郑州 450042)

【摘要】近年来,高等教育保持了高速增长,毕业生数量也日益增长,就业竞争愈加激烈,大学生能否顺利、充分就业关系到社会和谐稳定。大学生就业心理问题是影响其就业的重要内在因素。大学生在校期间多以团体为单位活动,更重视同龄人的看法,大学生有较强的人际交往意愿,乐于参与团体。因此,团体咨询具有不可比拟的优势。本文通过分析当前大学生就业心理问题、团体咨询的应用现状,进一步探索团体咨询在解决大学生就业心理问题中的应用,对于完善大学生心理健康教育,促进其顺利、充分就业,对于构建和谐社会具有重要的理论和实践意义。

【关键词】团体咨询;大学生;就业;心理辅导

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.1025

引言

目前很多的大学生心里承受上,是比较薄弱的,特别是当遇到了重大事故或者重大选择的时候,会出现很多不良身体反应,因此开展团体辅导非常必要且紧迫。团体辅导可以在有限的时间内为更多的学生提供服务,解决生活中的问题,更好地满足大学生们对心理帮助的需要,有效地帮助大学生走出困境,也可以弥补个别辅导的一些不足。

一、团体咨询及就业心理辅导的意义

团体咨询的过程是一个借助成员之间的互动而获得自我发展的学习过程。学校开展团体心理辅导的意义重大,学生可以在团体中进行信息交流,相互模仿,尝试与创造,学习人际关系技巧等,进而形成正确的自我意识,提升自己的人际交往能力,改善和调节学习和生活中的不良情绪,并掌握有效的应对方式,从而获得身心的全面健康发展。既避免了学生单独去咨询心理问题的尴尬和怯懦,特别是对内向的同学,避免了他们不敢前去咨询的心理,又增强了团队意识,通过做团队辅导,增强了他们与周围同学的人际关系以及团队意识,强化了团队文化。

1、团体咨询感染力强,影响广泛。

个别辅导是辅导员与当事人专单向或双向沟通的过程,团体咨询是多向沟通的过程。对于每一个当事人来说,都存在多个影响源。每个成员都能接受他人的帮助,也可以帮助其他成员。此外,在团体情境的同时也可以学习和模仿多个团体成员的适应行为,从多个角度洞察自己。在团体咨询过程中,成员之间相互支持,集思广益,共同探寻解决问题的办法,减少了对辅导员的依赖。

2、团体咨询效率高,省时、省力。

与个别辅导相比,团体咨询是一个辅导员对多个成员,比个别辅导的一对一的咨询,不但增加了辅导的人数,而且节省辅导的时间与人力。团体咨询的经济效能还体现在防范于未然,避免问题的发生,利用集思广益的研讨方法,谋求问题发生后的处理方式,这是解决问题最经济的方法。

3、团体咨询的效果容易巩固。

团体咨询创造了一个类似真实的社会生活情境,为参加者提供了社交的机会,为他们真实地表现自己提供了情境。在充满信任的良好氛围中,通过示范、模仿、训练等方法,参加者可以与他人建立良好的人际关系。如果能在小团体的行为有所改变,这种改变会延伸到团体之外的现实生活中,即是辅导的结果容易迁移到日常生活中。

4、团体咨询特别适用于人际适应不良的人。

团体咨询对于人际适应不良的人有特殊的作用。那些长年与同桌、同学不能相处的人,可经由团体咨询来改善对人际关系的适应。有些人因缺乏客观的自我评价、缺乏对他人的信任、过分依赖或过分武断,难以与他人建立和保持良好、协调的人际关系,也可以通过团体咨询矫正。

5、团体咨询对就业指导也会有很重要的意义

团体咨询可以正确的引导一个人的世界观、人生观和价值观,以及对未来从事职业和发展目标的基本认识和态度,即就业观。就业,对于大学生的人生发展来讲有着重大意义。这个阶段由于受到“就业”这一事件的刺激,个体在心理和行为上有所波动是正常的,是符合人的心理发展特点的。但是如果忽视健康就业心理的培养与锻炼、忽视不良就业心理的预防与调适,将会由于求职择业和职业发展的失败形成不良心理、加剧心理问题,导致个人心理素质的滑坡、影响个人整体的成长成才。

二、团体咨询在大学生就业心理辅导中的作用

从统计数据看,高职高专毕业生就业率似乎呈稳步上升的趋势。但是其就业竞争力不强、就业质量不高,就业应聘技能缺乏的问题已经凸显。就学校层面来看,这与学生的专业基础知识不够扎实、实际应用能力不强、综合素质不高,以及所学专业不对口、自身择业观念错位等因素同样有着十分密切的关系。因此,高职高专学生就业能力的提高有助于促进学生心理压力的释放,疏通学生的心理障碍,推动其就业,从而更好地引导学生开展自身的职业生涯。

1、有利于促进大学生提高自我认知,准确定位,规划人生发展。大学生的规划意识比较淡薄,自我认识不足,就业目标模糊。有的学生对自己的生涯设计感到迷茫,无所适从。团体辅导是一种强调体验与认知并重的辅导方式,教师在教学中运用价值探索技术、绘画分析、纸笔练习、音乐表达、情景体验等团体辅导技巧,能有效帮助学生正确剖析自我,分析优势与劣势,树立正确的自我观念,提高自我认知能力。学生参与各种主题活动,在情境体验中关注自己的需要,了解社会职业,澄清职业兴趣,确定职业目标,在紧密联系大学学业和未来职业目标的基础上制定出适合自己的职业生涯规划书;在教师的引导、团队成员的相互鼓励下,尝试按照自己设定的目标采取实际行动,从而实现有效的生涯规划指导。

2、有利于大学生掌握求职面试技巧,培养健康的求职就业心理。相关调查显示,大学生在找工作的过程中,畏惧失败、与他人竞争时自卑、缺乏面试经验已经成为影响求职成功率的主要原因。传统的就业指导教学模式偏重于传授知识,往往容易忽视学生的内心感受,缺乏对学生进行职业意识、职业能力的培养和职业心理训练,当学生面临就业压力时所产生的焦虑、抑郁等负面情绪难以得到释放和消除。运用团体心理辅导技术,以学生的主体活动和体验为主要环节,在教师的引导下,创设一个自由、安全、温暖、真诚的氛围,成员身处其中感到踏实、温暖、有归属感。在和谐的人际互动气氛中,成员们能够勇敢地表达自己的内心感受和见解,能够互相倾诉、彼此认同、相互理解,交流就业感受,从而减轻心理负担,促使他们共同努力克服困难,从而化解压力,激发斗志,增强求职的勇气和信心。

求职面试,包含制作个人简历、应答面试提问、求职面试礼仪等内容。求职面试不能光说不练,在讲授诸多技巧的时候,可以通过模拟求职场景,运用“角色扮演”、“行为训练”等团体辅导手段,突出求职过程的难点与重点,增强授课的感染力与形象性,将关键问题和细节问题都讲得深入浅出。学生很容易将学到的求职面试知识活学活用,从容应对求职过程中遇到的各种问题。

3、有利于激发大学生的学习热情,强化学习体验,巩固学习效果。团体心理辅导聚焦大学生共同关心的生涯发展和职业选择、工作适应等问题,从学生的需求出发,结合本课程的教学目标精心设计主题活动,这些活动具有简单易行、活泼有趣的特点,可以营造出愉悦、轻松的课堂氛围,提高教学内容的趣味性,能够激发出学生们的兴趣与热情。教师运用纸笔练习、身体运动、接触练习、媒体应用等团体心理辅导技术引导学生主动、积极地参与活动,使他们在情感上获得真切的感觉,在认知上产生思考与感悟,通过课堂内的互动分享,使学生们之间的感悟碰撞出火花,产生共鸣,达到知、情、行三者的统一,强化了学习体验。

综上所述,团体心理辅导理论虽源自与心理学,最初仅是作为心理咨询和治疗的一种手段,用来激发人的潜能,促进个体心理健康发展,但同时它也具有教育功能,能有效提升大学生生涯与就业指导课的教学质量,解决大学生求职就业过程中遇到的困惑和障碍,从而提高学生的就业竞争力。

参考文献

[1]刘欣.团体心理咨询在大学生心理素质中的应用[J].医学教育探索,2006(03):280-282.

[2]陈秋燕.团体心理咨询理论在心理素质训练课程中的应用[J].西南民族大学学报:人文社会科学版,2003.

[3]旷永青,刘莉湘君.团体心理辅导在旅游专业大学生心理素质培养中的运用[J].桂林旅游高等专科学校学报,2007.

[4]刘路.精品团体咨询在大学生心理健康教育中的应用与实践——以湖北中医药大学高专学校人际沙盘团体咨询为例[J].安徽电子信息职业技术学院学报,2020,019(001):61-67.

[5]旷永青,刘莉湘君.团体心理辅导在旅游专业大学生心理素质培养中的运用[J].旅游论坛,2007(4).

[6]韦志兆.团体心理咨询理论与技术在大学生心理健康教学中的运用[J].学校党建与思想教育,2010.