

建立积极的观念，完善个体品格

——团体辅导下的中职生心理健康教育

赵彩云

太原市尖草坪区第一职业中学校

摘要：随着教育的改革推进，中职教育得到了迅速发展，在校人数逐年增长。但是随之而来的学生心理问题也呈现出了复杂性、多样性的特征。面对这种变化，教育工作者应当采取新的辅导模式，帮助中职学生建立积极的观念，完善其个体品格。在众多心理辅导教育中，团体辅导受到了更多的重视，因为该模式新颖、感染力强，且有着广泛影响力，将团体辅导模式运用于中职心理健康教育，能够更加有效地解决学生存在的心理问题，提升其心理素质，促进其全面发展。本文就团体辅导下的中职生心理健康教育进行探究，并提出合理的策略，旨在帮助学生建立积极观念，完善个体品格，确保其能健康成长。

关键词：团体心理辅导；中职生；心理健康教育；策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.02.124

引言

对教育者来说，职业院校内学生的心理问题，一直是其关注的重点。因为随着时代的发展和教育改革的变化，学生的学习压力和心理压力逐渐增大，出现了各种各样的心理问题，不利于其健康成长。中职生处于青春期，自我意识觉醒，叛逆心理严重，且有着超强的自尊心。但是其认知水平和自我调整能力较低，存在心理调适困难、自控力较弱、精神内耗等问题，这些问题都是较为严重心理问题和情绪问题的导火索。所以，作为中职教师，应当积极关注学生的动态，及时解决其心理问题，利用团体辅导提高心理教育的有效性，促进学生身心健康成长。

一、团体心理辅导内涵

所谓团体心理辅导，是指在团体情境下进行的心理教育和辅导，利用团队内的人际关系、团队精神，实现对学生心理和行为上的影响，以达到心理教育的目的。经实践证明，团体辅导能够影响和改变学生的行为，以及学习方式，使其获得更好的人际关系，并提高其心理调适和解决实际问题的能力。不同阶段和不同身份的人都存在着这样或者那样的心理压力，学生也不例外。对于中职的学生来说，人际关系、学习成绩、家庭关系、未来的出路等，都会为其心理造成一定的困扰，并导致其焦虑，而如果这些焦虑无法被消除，那么将对学生的生活产生消极影响。而团队心理辅导能够有效地改善学

生的心理问题，帮助其构建积极的观念，塑造健全人格，符合素质教育的要求。

二、团体心理辅导的原则

第一，尊重与理解的原则。在心理教育的过程中，教师应当充分尊重和理解学生，听取学生的意见，站在学生的角度思考问题，鼓励学生向团体辅导提出建议，并针对建议对课程进行优化。如果学生提出的建议和意见合理，那么课程便应当按照学生的意愿改进；若不能实施，也应当耐心与学生说明原因。充分的理解和尊重，能够让学生获得更多参与感和幸福感，对心理辅导的效果有提升作用。

第二，问题一致性原则。首先，教师应当明白中职生出现的心理问题并非个例，究其根本，都有共同的底层逻辑。所以，教师在对个体心理问题进行分析时，应当将该阶段所有学生心理的共性统计在内，并按照学生存在的具体问题，进行分类。比如，在学校经常霸凌同学的学生，与生活中沉默寡言的学生是否为同一类人。最后根据学生的实际情况，设计心理辅导方案，提升学生的自我认同感。

第三，明确主题原则。所谓明确主题，是指在团体心理辅导活动中，教师应当根据学生的实际情况，设计合适的活动，明确活动主题，以主题为出发点解决学生现存的心理问题。

第四，保密原则。对心理咨询者的测验结果和具体

行为进行保密，是心理辅导教师应当具备的基本素养。所以，在团体心理辅导中，教师应当对学生的心理测试和对话进行保密，避免一些学生的心理问题被其他同学肆意传播，从而造成更严重的心理问题。所以，坚持保密原则在心理辅导教育中，非常重要。

三、中职生的心理特征

第一，意志薄弱，情绪敏感。中职生处于青春期，该阶段的学生自我意识觉醒，早熟与叛逆并存，自尊心强，情绪敏感。虽然他们认为自己已经是成年人，但是认知水平以及心理承受能力，远远达不到成年人的要求。于是学生会用叛逆、反抗，来对衡管束，以彰显自我的独立性。很多学生会在网络上宣泄自己的情感，逃避现实生活，导致其在现实生活中人际交往能力差，使情绪敏感问题进入恶性循环。

第二，强烈自尊心带来的自卑感。强烈的自尊心，会让人事事都想拔尖，样样都要最好，不甘比不上别人。而大多数家长，以及社会上的主流看法，都认为考上名牌大学才能拥有比较好的出路，这种思想潜移默化地影响了学生，使其将未来与学校画上等号，心理落差之下，会产生较强的自卑感。另外，大部分青春期的学生都要经历一段虚荣心较强的时期，如若虚荣心的强度与自身条件或者家庭条件成反比，那么学生内心也会滋生较强的自卑心理，不利于其健康成长。

四、团体辅导下的中职生心理健康教育策略

（一）帮助学生建立健康自信心

根据中职生的心理特征，教师首先要做的就是帮助学生建立自信心，提升其自我认同感。对此，教师可以组织学生参加一些团体比赛、交流等，培养其自信心，清理心理障碍，完善其人际关系。比如，教师可以组织学生参加文化课、职业课等比赛，让学生进行和学科之间的交流，鼓励其说出自己的想法，展现自己的能力。在比赛和交流中，学生能够更好地发现自身的优势和劣势，并从其他人身上收获更多不同想法，树立正确的人生观和价值观，增强自信心。其次，教师可以利用团体活动，培养学生的人际交往能力，使其在人际交往中获

得更多信心。这些团队活动不只是团队之间的合作，更重要的是学生之间的交流与沟通能力。在团队任务中，学生要互相信任、互相尊重过、互相帮助，而这些是学生在人际交往中应当具备的基本能力。在团体活动中，学生能够更好地了解自己、了解他人、明白人际交往的益处，进而提升其人际交往能力，使其获得更多自信心。当然，学校也可以根据学生的兴趣爱好，设立兴趣小组，比如摄影、音乐、阅读等，让学生根据自己的喜好加入相应的小组，并在小组中找到志同道合的朋友。在兴趣小组的帮助下，学生能够认识新朋友，学习新技能，提升其人际交往能力和自信心，提升其自我认同感，降低心理问题发生的概率。随着人际交往能力的提高，学生适应社会和团队的能力也会得到增强，可以更好地适应社会发展。学校也可以组织一些团队志愿活动，让学生通过实践了解社会的发展和变化，并在实践中学习更多实用技能，增强自身的存在感和价值感。

（二）利用团体活动激活学生思维

灵活的思维不仅能够为学生提供更多看问题的角度，还能提升其心理调适能力和抗压能力。《被讨厌的勇气》这本书中提到的“课题分离”“活在当下”“自我接纳”等，都是灵活思维的体现。我们可以根据自己的想法，赋予任何事情积极意义，不应该被因果论束缚，换种思维，一切都会不一样。所以团体心理辅导，应当激活学生的思维，使其拥有更多看待问题的角度。首先，教师可以使用小组讨论法，让学生对同一事件进行自由讨论，积极发表看法，鼓励学生互相借鉴。讨论结束后，教师可以一一分析学生的想法，让学生意识到用多角度看待问题的重要性。学生在交流、讨论的过程中，其沟通能力、协作能力以及解决问题的能力，都能得到提升，激发其思维的同时，使其获得更多成就感。比如，问学生如何看待母亲用脚碰女儿的脸，女儿掌掴母亲的社会新闻。在讨论的过程中，学生各抒己见，有从家庭教育方面思考的；有从女儿性格形成的原因思考；有人从孝道和价值观思考。无论哪些角度，学生都能中肯定地对事件进行评价，思维也得到了充分激活。

此时，教师还可以针对学生对未来的迷茫，提出问题，让学生从不同角度思考“能力和学历哪个重要”让学生明白学历虽然重要，但能力才是立足于社会的支柱，如今国家支持职业院校的发展，对人才进行精细化培养，每个人都有自己的价值，不应当因为陈旧观念，对自己的未来丧失信心，要积极乐观地面对每一天，学好每一节知识。教师也可以利用游戏的方式开展团体心理辅导，比如单人闯关、团队合作、竞赛、趣味体验等模式，让学生在愉快的氛围中，释放自己的内心，从游戏中获得更多感悟，发展其发散性思维。例如，通过游戏的输赢，让学生反思自己是能力不足，还是不明白游戏规则，亦或团队不够齐心，让学生学会从内部和外部找原因，并积极改善不足，进而提升其承压能力和心理调适能力。此外，教师还可以利用角色扮演的方式，丰富学生的思维，使其学会换位思考。比如，教师可以模拟各种真实的生活场景，为学生设计合适的角色，使其在角色扮演的过程中，更好地理解他人，了解自己，提高学生的创造能力和解决问题的能力。

（三）对团体辅导进行多元评估

为了确定团体心理辅导在实践中，是否对学生的心理教育产生了良好的效果，教师应当对团体心理辅导进行多元化评估。团体心理辅导具有开放性、专业性以及互动性等特点，所以成员在活动中的行为和心理变化也是动态的，因此在实际评估中，必须采用多元化手段。对团体辅导进行评估，能够及时发现心理教育中存在的不足，并及时对辅导内容进行改善和优化。首先，教师应当确定团体心理辅导的目标定位是否准确、合理，能否满足学生的心理发展需求，能否解决学生现存的心理问题。其次，团体辅导的场地以及道具是否安排合理，有没有应急方案等。此外，教师应当对团体辅导的过程、成员之间的互动效果、目标达成度等，进行评估，关注主导者以及学生的感受。比如，利用兴趣小组培养学生的人际交往能力，那么学生在参加兴趣小组后，表达能力和人际交往能力是否有明显提高，是否更加积极乐观等，都可以作为评估的方向。所以，对团体辅导的

多元评估是持续性的，应当对学生进行全方位的观察。对此，辅导者可以利用问卷调查、行为量化法、标准化的心理测验等方法进行评估。例如，在“激发思维”这一团体辅导结束后，80%的学生能够用不同的角度去看待同一问题，并且自我接纳程度明显升高，基本达到了团体心理辅导的目标。而在学生上交的主观报告中，也可以明显看出，大部分学生已经掌握了自我接纳、课题分离、转换思维的方式，了解了更多自我教育和自我调节的方式。此外，教师也可以鼓励学生进行生生互评，让学生评价团体辅导结束后，身边同学在心理和行为上发生的明显变化。最后，对于课外实践活动，教师可以在活动结束后，对学生进行跟踪观察，及时接受学生的反馈，并对其行为进行巩固和强化。

结语

综合而言，团队心理辅导，不仅是心理健康教育的主要模式，也是时代发展的必然趋势。素质教育强调学生身心健康发展，但是随着时代的发展，青春期学生的心理呈现出了更加复杂和多样性的特征。而无论是怎样的心理问题，都存在一定的共性，这些共性也是团体心理辅导的基础。所以，团体心理辅导是高效的心理健康教育方法，应当得到更多教师的重视。在具体操作中，教师应当明白实施团体心理辅导的原则，以及当前学生的心理特征，帮助学生建立自信心，激活其思维，使其获得更多自我思考、自我教育的方法，提升自身认可感和价值感。当然，教师也应当对团体心理辅导进行多元评估，以确保团体辅导的有效性。

参考文献

- [1] 荣运红. 团体辅导在心理健康教育中的实际运用[C]//广东省教师继续教育学会. 广东省教师继续教育学会第六届教学研讨会论文集(一). 广东省教师继续教育学会第六届教学研讨会论文集(一), 2023: 1139-1140.
- [2] 胡云云. 提升抗挫力团体辅导在初中心理健康教育课程中的应用研究[D]. 南昌大学, 2022.
- [3] 许冬芝. 团体辅导在职校学生心理健康教育中的运用研究[J]. 试题与研究, 2022(24): 122-124.