

以团体心理辅导提升高中生情绪管理能力的方法探析

郭 剑

(云南省保山市第八中学 云南 保山 678000)

【摘要】 高中是学生阶段压力最大的时期,生活较为单调,社会、家长、老师均对高中生要求较高,容易产生焦虑、紧张、抑郁的情绪。文章探讨了团体心理辅导在高中生情绪管理方面的运用方法。

【关键词】 团体心理辅导;高中生;情绪管理

一、情绪管理概念

情绪是人对客观事物的态度体验及相应的行为反应。是由独特的主观体验、外部表现和生理唤醒等三种成分组成的。情绪管理即在了解自己情绪特征的基础上,有意识地培养健康积极的情绪体验,建立科学的情绪宣泄和调控机制,自觉克服和消除负面情绪的影响,保持积极的人生态度。

二、高中生产生情绪问题的原因

1. 学校

学校过度重视学生的学习成绩和思想教育,却很少顾及学生的心理教育,忽视了学生的情绪管理教育;班主任在管理班级时,工作较忙、较杂,无法抽出过多的时间与学生进行交流,忽视了学生的情绪状况;普通任课教师在平常的教学中,未能将学生的情绪管理灌注进去,忽视了学生的需要,难免不会滋生学生的消极情绪。

2. 家庭

家庭因素对学生的心理健康状况有着重要的影响,父母的教养方式和文化程度以及家庭的氛围等都对子女的情绪管理有着重要的影响。

3. 学生

部分学生缺少学习动机,再加上学校环境比较单调枯燥,容易产生厌学情绪,甚至出现其他的不良情绪。另外,由于现今高中教育的局限和家庭教育的不足,导致学生缺少了解有关情绪管理知识的途径,使学生当某种情绪出现时,不能正常认知和处理,不能正确理解自己和他人的情绪,影响了与他人的交流。

三、实施团体心理辅导高中生情绪管理的方法

(一) 团辅方案的设计

团辅方案的设计要考虑高中生的情绪发展特点以及在筛选成员时,得到的成员比较关心的问题;还有根据情绪管理能力的四个评价维度:情绪感知、他人调控情绪、自我情绪调控、情绪运用,即考虑团辅目标、团员需求和理论依据来设计适合所研究对象的团辅方案,并且在辅导老师的帮助下进行修改完善。

(二) 团辅活动的实施

1. 团辅的开始阶段

这个阶段是团体的创建阶段。由于成员是初次参加,彼此互不相识,出场阶段的活动选择简单轻松的活动,否则会給成员带来不必要的紧张压迫感,容易破坏团体氛围。通过简单的热身活动调动气氛,减缓成员的紧张和压力,并达到相识的目的。例如,可以开展“幸福拍手歌、大风吹、滚雪球、组员心声、团体命名和团体契约”等活动,使成员间彼此认识,并有初步了解;明确团辅目标、团辅目的以及团辅的性质。安全友善的团体氛围是活动进行的重要保障,鼓励成员积极参与。

2. 团辅过渡阶段

这一阶段的任务是逐渐建立信任关系,减少防卫心理,相互接纳,增强团体凝聚力,处理成员焦虑、冲突以及阻抗等负面情绪。开展秀出心声环节的活动,如“抛物换名、我想有个家、梳理情绪”活动。目的在于加深成员间熟悉程度,建立良好的团辅关系和氛围;帮助成员感知自己的情绪,找出主导情绪和其特点,正确理解情绪对自身的意义,主要是学会感知情绪。紧接着到了“关注情绪”环节,引导学生展开“青蛙跳水、心情涂鸦、我演你猜”活动。深化成员间的认识;学会分辨自己的各种情绪,并明确其产生的原因,进一步感知情绪,在分享中感受他人

情绪。过程中领导者以身作则,树立榜样作用,适当的进行自我暴露,让成员真诚的自我开放,学会接纳他人、接纳自我,建立支持性的接纳的团体氛围。

3. 主题活动阶段

这一阶段进行自我探索、挖掘自身潜能,运用自身优势解决问题。首先开展的是“见面说你好、颜色纸片、情绪自我探究”活动,进行表达情绪,使学生深入了解情绪及其产生原因;学会表达自己的情绪和调控自己的情绪。接下来依次进行“情由景生、愤怒可控、快乐就在身边”三个环节,运用“天龙八部、制怒法宝、镜中人”系列活动,学会对自己的心情作出调适,学会释放压力的方式;使大家了解愤怒对人身心理健康和行为的影响;帮助成员学会控制愤怒、合理的宣泄和表达愤怒;学会控制负面情绪和他人情绪调控。并帮助成员熟识并掌握情绪管理的方法,树立积极情绪;树立主人翁意识,成为情绪的主人,学会辩证看待问题,积极寻找学习生活中的幸福。团辅的主题活动阶段发展期,团体凝聚力和成员的信任感逐步增强并达到成熟,成员投入性逐步提高,自我表露增加,成员间开诚布公,互动增强,加深了自我认识,有少数成员出现过情绪激动、哭泣等行为,这时,及时了解原因,让其他成员进行反馈和经验交流,分散大家的注意力,不要因为过度注意而引起其压力,较好的保护了成员,大多时候,尊重团体的自然发展,不过多加以干涉,但始终把握着朝目标的方向发展。

4. 团辅结束阶段

组织“笑迎未来、真情表白、合影留念”等活动,团辅领导者引导成员回顾和总结自己的经验和收获,关注他人对自己的评价,评判自己的表现,成员间相互交流和分享自己的感受,寻找自己的进步之处,并对未来的学习生活进行美好的展望。了解成员在团辅过程中的进步与改善,对未来生活作适当的展望,彼此间相互祝福,结束活动。

四、开展团体心理辅导的注意事项

1、团体心理辅导的成员需是自愿参加的,这样有利于他们在团辅活动中更积极的交流和开放,主动分享自己的感受和经历,否则对其自身和这个团体都有一定的负面影响。

2、热身活动要适当,开展一些有趣的肢体游戏可以有效地消除成员间的陌生感,使大家更快地熟悉起来,但由于高中生自身的特点和平时较为紧凑的学习生活,所以要适当,不能使大家过于兴奋。

3、处于高中阶段,成员的竞争意识和寻求老师表扬、关注的情绪较为强烈,所以要积极引导成员向着目标努力和表达个人的真情实感,鼓励成员进行交流分享。

参考文献

- [1]李坤崇. 班级团体辅导[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2010.8
- [2]王敏. 中学生情绪管理探析[J]. 心理, 2011, (12): 200-201
- [3]吕毅辉. 情绪影响因素及情绪管理研究[D]. 华侨大学, 2011

本文是保山市“十三五”教育科学规划课题相关论文,课题名称: 班级团体心理辅导与班级管理相结合的策略研究; 课题编号: 135ybc022