

团体心理辅导融入高校升级教育的实践路径探析

张福玲 黄雨思

(山东理工大学材料科学与工程学院 山东 淄博 255049)

[摘要] 升级教育是高校学生教育工作的重要一环, 团体心理辅导具有适用面广, 形式多样, 生动有趣, 耗时短, 效率高等优势。将团体心理辅导融入高校升级教育, 在大一重点突出“过渡教育”, 在大二进行“专业教育”, 在大三着重强调“目标教育”, 在大四关键落实“未来教育”, 对于帮助学生尽快适应高年级的学习生活, 进行有效的个人的职业规划具有重要意义。

[关键词] 团体; 心理辅导; 高校升级教育; 实践路径

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.02.1493

升级教育是高校加强大学生思想政治教育的重点工作之一, 有利于帮助升入高年级的学生尽快适应新学年学习和生活, 激发不同年级学生成长成才的主动性和积极性。当前, 团体心理辅导作为一种新颖可靠的教育方式, 已成为高校开展大学生思想政治教育特别是心理健康教育的一种有效途径。因此, 将团体心理辅导融入升级教育可以提供更为丰富的手段, 全方位地提升升级教育的效果, 达到改善学生心理健康水平的目的, 从而更有效地开展思想政治教育^[1]。

一、升级教育的内涵及开展现状

升级教育主要是指高校学生进入高一年级时, 针对各年级的特点, 从思想、学习、生活等各方面对他们进行指导, 帮助他们尽快调整状态, 成功完成年级过渡, 对自己的大学生涯进行长远规划。

升级教育是高校学生教育工作的重要一环, 对于学生尽快适应高年级的学习生活, 以及进行有效的个人的职业规划具有重要意义, 但是在实际的开展过程中不同高校的重视程度存在不同, 归纳来说主要存在两方面的问题:

第一, 升级教育缺乏年级特征。升级教育应该针对不同年级的特点来开展, 但是大部分高校对升级教育的重视程度不够, 或者未针对各年级的特征开展有针对性的教育^[2]。

第二, 升级教育工作不系统。系统性是高校教育工作有序开展的保障, 但是大部分高校的升级教育活动却不具备这一特征, 基本上都是独立开展的, 这就导致升级教育工作系统的不完善, 学生教育管理仅限于重复相同工作和应对“突发事件”, 造成了工作缺乏系统性。

二、团体心理辅导的内涵及特点

团体心理辅导是指通过团体内成员相互交流的作用, 在团体情境下进行的一种心理咨询形式, 从而达到促使个体在群体交往中通过观察、学习、体验, 认识自我、探索自我、接纳自我, 调整改善与他人的关系, 学习新的态度和行为方式的目的, 以发展良好的适应的助人过程。

团体心理辅导优点如下: 其一, 灵活性强, 既可以应用于有共同心理问题的小团体, 也适用于以减缓学生压力为导向的发展型群体; 其二, 形式多样, 活动丰富, 可以使同学们全身心投入其中, 调动同学们的积极性; 其三, 效率高, 成效明显, 各成员相互交流沟通, 在解决自己问题的同时帮助他人解答困惑, 增进同学之间的感情, 从而在活动的过程中敞开心扉, 懂得倾诉、聆听、分享, 使自己对待生活的态度更加积极向上。

三、团体心理辅导融入高校升级教育的必要性与优势

(一) 有利于升级教育开展的整体规划

一方面, 团体心理辅导可以有效集中显现出大学生群体之中普遍存在的问题, 并采取专门化的集中辅导方式, 够使学生得到自我提升和自我教育。另一方面, 升级教育的工作开展, 可以让辅导员对各个年级的学生群体有特定的了解, 可以更快更准确高效的针对特定年级开展工作, 做好自身的工作规划。

(二) 有利于培养学生团队合作意识

宿舍、部门、班级、社团是高校学生社会活动的主要场所, 这些场所的集体性特征颇为显著, 因此培养学生团队合作意识尤为重要。而在团体性心理辅导进行过程中, 恰好需要以团体作为主要载体, 通过学生之间的相互配合, 完成各项任务, 这对学生合作意识的培养起到了极大的促进作用, 同时还能增进同学之间的信任感。

(三) 有利于预防学生心理问题的产生

团体心理辅导进行时, 同学们可以向老师讲述自己难以解决的问题, 老师给予建议帮助解决; 另外, 同学之间也可以集思广益, 互帮互助, 达到在活动中探索自我, 完善自我, 消除顾虑, 改善心态的目的, 有效预防或缓解学生心理问题的产生, 这对预防学生心理疾病和心理障碍的产生意义重大^[3]。

四、团体心理辅导融入高校升级教育的途径研究

(一) 大一年级——重点突出升级教育中的“过渡教育”, 将团体心理辅导融入学生角色转变过程

每个新生在步入大学时, 生活模式都会由以家庭为主向以社会为主过渡, 如何适应新环境, 接受新身份, 扮好新角色, 迎接新挑战是他们需要面临的一大难题。经调查研究, 大部分大学新生在进入大学时, 都存在入学适应方面的问题。

所以, 在升级教育中针对大一新生应重点突出升级教育中的“过渡教育”, 将团体心理辅导融入学生的角色转变过程中。通过心理团的实施, 来促进引导大一新生完成这一过渡阶段。在制定主题之前, 采用症状清单测试(SCL-90)和大学生人格调查问卷(UPI)两个量表在规定的时间内对大学生进行测试, 针对大学新生的切实需要设计和优化新生适应性团体心理辅导的方案, 是提高新生适应性团辅实效的前提和基础。

(二) 大二二年级——进行升级教育中的“专业教育”,

表1 大一年级团体心理辅导方案

活动主题	活动目标	活动内容
第一环节 普善校园	亲近校园, 熟悉校园环境, 增强学生对校园的热爱, 激发自豪感	由指导老师带领学生参观校园, 介绍校园的主要功能区、景点、校史等活动
第二环节 五湖四海的我们	帮助新生尽快相互熟悉, 融入班集体, 体验安全感和归属感, 增强班级凝聚力	1. 虎克船长2. 个性名片 3. 大小风吹4. 松鼠搬家
第三环节 学长学姐有话说	发挥榜样带动作用, 学生学会自我学习、自我管理和自我服务	请高年级的优秀学长学姐介绍学习经验, 过程中采取新老生提问互动形式
第四环节 我是谁?	认识自我, 合理定位	1. 自画像2. 价值拍卖 3. 小小动物园
第五环节 人际交往中的我	学习人际沟通技巧、建立互互助关系	1. 心有千千结2. 你画我猜 3. 人际关系中的我

表2 大二年级团体心理辅导方案

活动主题	活动目标	活动内容
第一环节 用心沟通	激发成员参与活动的兴趣, 促进成员间相互认识与接纳, 消除团体焦虑感, 确立团体目标, 建立团体契约。	1. 桃花朵朵开2. 绕着地球跑 3. 团队建设4. 爱的契约
第二环节 我的世界, 我做主	帮助团体成员打破思维定式, 激发其创造潜能, 提升自身的创造力。	1. 晋中取水2. 孤岛求生
第三环节 天生我材	帮助团体成员认识自身的优势, 发掘自身的力量, 提升自信。	1. 天生我材2. 优势轰炸 3. 星光大道
第四环节 勇往直前	培养成员勇敢和坚持不懈的精神, 拓展超越自我的心理品质。	1. 生命的底色2. 人体多米诺 3. 挑战5分钟4. 穿越生死网
第五环节 我们有话说	升华辅导主题, 勉励团体成员不忘初心, 继续前行。	1. 历历在目2. 欢乐歌声满天飞3. 真情告白

表3 大三年级团体心理辅导方案

活动主题	活动目标	活动内容
第一环节 是你·是我	激发成员参与活动的兴趣, 形成良好的团队氛围, 为今后合作交流打下基础。	活动开始前的热身活动, 主要以座谈会的形式开展, 成员间互相交流
第二环节 探索自我	鼓励成员探索自我, 学习积极行为方式, 团体给予反馈, 促进自我悦纳, 增强自信。	1. 照镜子2. 我的素描 3. 优点轰炸
第三环节 我要	帮助团体成员认识自身的优势, 发掘自身的力量, 提升自信。	1. 我的生命线2. 价值拍卖 3. 命运之牌
第四环节 所思所想	升华辅导主题, 勉励团体成员不忘初心, 继续前行。	1. 在活动最后开展一般自我效能感量表(GSES)后测 2. 团队成员选出代表展开交流, 谈谈此次团辅给自己带来了什么

表4 大四年级团体心理辅导方案

活动主题	活动目标	活动内容
第一环节 有缘相识	促使成员相互了解熟悉, 制定团体契约。	1. 知你知我: 初步认识 2. 解开千千结: 团体合作 3. 团体契约: 保证团体正常发挥功能 4. 布置作业: 准备“生涯联想”练习。
第二环节 梦想与远方	协助成员了解生涯以及理想、专业的关系。	1. 复习团体契约 2. 交流: 何谓生涯, 怎样规划生涯 3. 讲解: 具体讲述生涯的特征 4. 分组交流: 理想与专业知多少 5. 布置作业: 做专业访谈、阅读材料。
第三环节 所爱与所能	帮助成员明确自己的兴趣, 认清自己的能力。	1. 我最喜欢做的事清单 2. 状态-特质焦虑量表(STAI-Y) 3. 布置课后作业: 《高校毕业生就业焦虑问卷》
第四环节 我想要什么	帮助成员了自身因素对就业的影响。	1. 探讨工作目的2. 人生价值拍卖3. 探索价值观
第五环节 我的未来不是梦	结束团体, 回顾总结。	1. 结束与总结; 2. 完成就业能力量表

将团体心理辅导融入学生自我认知提升

对于大二学生来说, 经过一年的学习对于自身的专业已经有了一定的了解, 而大二这一年的重要性在于, 这是大学时期的重要转折点。所以, 大二的“专业教育”是建立在大一这一学年的基础认知上的, 通过升级教育, 引领学生做好大二学年的规划, 明确目标。

采用在制定主题之前, 采用卡特尔16种人格因素测验(16PF)和心理韧性量表(CD-RISC)两个量表在规定的时间内对大学生进行测试, 在准确地了解大二学生的现阶段的问题所在后, 针对大学二年级的学生的切实需要设计团体心理辅导的方案。

(三) 大三年级——着重强调升级教育中的“目标教育”, 将团体心理辅导融入学生目标方向选择

对于大三学生而言, 有了两个整学年的累积, 对于自身的优缺点会有较多的了解。对于大三学生的升级教育, 主要针对大三同学考研还是就业等去向问题进行引导, 通过一系列措施明确学生的目标。所以, 在大三阶段的升级教育需要着重强调“目标教育”, 并且将团体心理辅导融入学生目标方向选择这一环节之中, 可以以一种新颖的方式让学生更加能接受。

采用在制定主题之前, 采用一般自我效能感量表(GSES)与内在性、有势力的他人及机遇量表(IPC)两个量表在规定的时间内对大学生进行测试, 在准确地了解大三学生的现阶段的问题所在后, 针对大学三年级的学生的切实需要设计团体心理辅导的方案。

(四) 大四年级——关键落实升级教育中的“未来教育”, 将团体心理辅导融入毕业生相关工作

对于大四学生的升级教育, 主要是指导帮助学生获得

求职技巧, 学会职业适应。所以, 在大四年级开展“未来教育”存在其必要性, 并将团体心理辅导融入毕业生相关工作这一环节之中, 可以一改以往的老套教育方式, 激发学生的兴趣与积极性。在这一过程之中, 活动开展可以围绕求职技能培训、体验式职业生涯引导, 可以开办关于求职技能的专题讲座, 学习制作个人简历、求职信, 了解面试流程和面试技巧, 学习搜集就业信息的渠道等。

在制定主题之前, 采用《高校毕业生就业焦虑问卷》、状态-特质焦虑量表(STAI-Y)以及《就业能力量表》^[4]三个量表在规定的时间内对大学生进行测试, 在准确地了解大四学生的现阶段所需要的帮助以及大部分学生群体所存在的问题时, 针对大学四年级学生的切实需要设计团体心理辅导的方案并实施。

五、结语

团体心理辅导融入高校教育可以极大地改善高校升级教育系统不完善的短板, 各高校需结合自身情况, 对学生普遍存在的心理问题进行分析, 对出现严重心理问题的个别学生采取应急措施, 进一步将团体心理辅导落实到位。

参考文献

- [1] 王戈弋. 大学“升级教育”的意义及模式研究[J]. 高校辅导员, 2017(01): 38-41.
- [2] 林玉琼. 团体心理辅导在高职班级管理中的应用研究[J]. 教育与职业, 2008(21): 131-132.
- [3] 国大亮, 夏庆梅, 瞿晓梅, 刘玉璇. 基于UPI探讨开展有温度的网络教学[J]. 卫生职业教育, 2016(16): 133-134.
- [4] 桑青松. 大学生职业价值观与心理健康、社会健康的关系[J]. 高校辅导员, 2013(06): 71-74.