

积极心理学在中职学生团体心理辅导中的应用

刘慧

河北省保定市徐水区职业技术教育中心 河北 保定 072550

[摘要]健康心理、积极心态、高涨情绪是中职生成长成才的基础。但当前中职生心理健康教育并未将中职生视作具有独立人格、拥有不同个性、存在积极心理要素、具备可持续发展潜能的个体,而是更倾向于揭示中职生的心理问题、安全隐患,并且开展心理健康教育的时机过于滞后,以解决中职生心理问题为主,此种心理健康教育理念、教育形式忽视了中职生的个体价值和积极人格特质,弱化了中职生对健康心理、美好行为的固有追求,最终导致心理健康教育实效性不足,难以为中职生当下学习及终身发展提供保障。

[关键词]积极心理学; 高职学生; 团体心理辅导

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.03.1105

引言

随着时代的发展以及党和国家对学生心理健康的重视,越来越多的学生认识到心理健康的重要性,开始主动寻求专业的帮助。在调查中职学生的应对方式时发现,中职学生常用的方式是解决问题和寻求帮助,得分远远高于幻想、隐忍、发泄情绪的应对方式。但由于部分高职院校专职心理健康教师较少,师生比较低,一些学生的咨询求助愿望未能得到完全满足。

1 团体心理辅导概述

团体心理辅导与一对一的心理辅导模式有所不同,作为一种新型的心理辅导模式,它主要采用多人参与的团队活动形式,围绕一定的主题设计一系列的游戏活动,并通过参与者的行为选择和交互行动,激发参与者的感悟和反思。团体心理辅导的优势在于通过团体氛围的渲染能使感染力更强,且可以一次性辅导更多的人,效率更高,同时团体的交互作用使咨询效果更容易巩固。这些特点让团体心理辅导可以在中职学生的日常思想政治教育中发挥出重要的辅助作用。

2 团体心理辅导的作用

团体心理咨询是在团体情境中进行心理咨询的一种形式。通过群体内的人际互动,个体可以通过观察、学习、体验、自我意识、自我探索和自我接受来调整和改善与他人的关系、学习态度和行为。中职生在团体心理咨询过程中,通过观察和学习探索自我,调整认知,形成新的行为和态度,提高心理健康水平。中职学生思想活跃,世界观尚未完全形成。网络技术的迅速发展及信息多元化的不断涌入,将会对中职学生的世界观带来较大冲击。从事团体心理辅导的教师可以根据学生心理问题类型设计辅导方案,将学生情绪状态带入拟定的现实社会情景中,提高学生的探索能力,使学生树立正确的世界观。现实社会情景的模拟具有示范性和指导性,可以引导学生借助对周围环境的观察进行内化学习,从而增进彼此之间的有效沟通,提高自身的认知水平。教师可结合自然灾害、重大家庭变故、个人情感等问题,开展一次具有较强针对性的团体心理辅导。通过现场的情景模拟,促

使学生给予相互支持和鼓励,帮助学生树立正确的世界观。

3 积极心理学在中职学生团体心理辅导中的应用

3.1 学校重视中职学生心理健康

社会适应可以说是心理适应,而社交焦虑会引起中职生的心理不适,在恶劣的环境中逐渐发展成严重的心理问题。健康的心理是正常学习和生活的基础。中职生的心理健康水平决定了个体在社会中的发展和未来。良好的社会互动需要个人掌握某些策略和技能,这需要学校的重视和及时的干预。社交焦虑变得越来越严重。学校在关注学生的学习和学习成绩时,不应牺牲学生的心理健康。大部分学生出现学习问题的同时也会伴随一定的心理不适,引发其他的一些常见心理问题,要早筛查、早干预。另一方面,学校心理咨询人员数量较少,可以扩大专业人员储备,在班级中发展心理健康委员,青少年更容易和同辈产生共鸣。宣传心理方面的知识,协助心理健康老师的工作和班级内同学的心理状况的观察者,有时候也能及时为同学们提供心理帮助。

3.2 为中职生营造良好的心理发展环境

从积极心理学的角度来看,中职学生的心理健康教育应兼顾内部心理素质和外部环境,积极发挥环境的教育价值。当学生置身于一个良好、开放、和谐、温暖的环境中,其内在积极的心理因素就会得到强化和激发,从而达到心理健康教育的效果。例如,学校可以开展地方文化交流活动,引导中职学生走进家乡,感受当地文化的魅力,用自己喜欢的形式描述家乡的自然风光,拍摄展示家乡丰富多彩文化的短片,撰写家乡文化宣传稿,使中职学生能够获得文化渗透,积极、创造性地汲取本土文化的力量。再如,学校可依托校企合作,为中职生搭建实践基地,让中职生提前适应、感知企业的工作环境、企业的办企理念、企业员工的工匠精神等,让中职生发现自己的闪光点,对未来的职业发展充满希望与信心,以此发挥积极心理学的价值,提升中职生心理健康教育的实效性。

3.3 加强学生凝聚力意识的培养

心理健康教育包括团体心理咨询和思想政治教育主题班会

会,两者相互联系,起点相同。因此,教师应以团体心理辅导为主要形式开展课堂活动,以提高课堂凝聚力,优化课堂管理水平。教师可以结合学生当前共性心理问题,制定团体心理活动方案,加强团体心理辅导;其次,教师要将班级里每一位学生带入设定的情景中,带领学生共同探索自我、认识自我,令学生结合别人眼中的“我”客观地认识自己,以提升学生对自我价值的认同感,获得更多的鼓励和自信;最后,引导学生主动做班级的主人,以主人翁意识参与到团体辅导活动中,提升学生的凝聚力和向心力。

3.4 利用积极心理学构建和谐师生关系

许多中等职业学校的教师往往因为学生上课积极性不高甚至听不到上课而影响自己的情绪,造成教学状况不佳,进而影响教学效果。从教育学的角度来看,课堂教学的效果与课堂教学气氛密切相关。所谓课堂教学气氛,是指课堂教学过程中课堂所表现出的心理气氛,它一般由主导情绪和态度所形成,其中积极的课堂气氛是一种理想状态。在这种状态下,师生情绪饱满,态度端正,目标明确,课堂气氛轻松,教学效果良好。为了实现这一目标,教师和学生需要做出相应的调整,而运用积极心理学来帮助构建和谐的师生关系,可以帮助营造愉快的课堂教学氛围,形成积极的课堂氛围,从而使教师的主导作用和学生的主体作用得以发挥,提高教学的有效性。具体来说,在中职学校的教学中,教师要以积极心理学理论指导自身教学,在教学中多应用赏识教育理念,结合学生实际来设计教学活动。针对学生文化课基础相对薄弱的现实,教师在学生的文化课学习上可以起点稍低一些,尽量给学生做好衔接,给学生以信心,这样学生才能够较好地融入文化课学习。在教学方法上也要多样化,把抽象的讲解、直观的展示结合起来,让学生能够学得会,激发学生积极性,减少学生的畏难心理。在专业课学习上,也要把理论学习与实践相结合,增加教学的趣味性,这样学生对学习的态度也就会逐渐发生变化,在此基础上再应用积极心理学去鼓励学生对学习的信心,构建良性的教学氛围。“亲其师信其道”。教师对学生要有耐心,要主动去亲近学生,利用非智力因素来调动学习,改变学生被动学习的局面,激发学生主动学习的内在潜能。

3.5 在心理健康教育中渗透人文关怀

积极心理学注重个体心理能力的建构。在中职生心理健康教育中,加强、引导和发展自身能力的有效途径是给予学生足够的人文关怀。首先,教师要关心中职学生,不仅要关注他们的学业发展,还要深入他们的生活和人际交往,与中职学生建立和谐平等的交往关系,倾听他们的心声,了解他们面临的困难和挫折,并从积极的角度为中职学生提供建议和指导,使中职学生受到关注和照顾,从而唤醒他们对积极

性和友善性的内在追求。其次,教师要尊重、包容中职生,将中职生视作处于发展中的个体,运用赏识教育理念赞扬中职生的进步、良好表现,对其产生正向激励作用,使其在不同情境下也能主动通过自己的努力解决问题。最后,教师要信任、发展中职生,为中职生提供充足的实践机会和自我展现的舞台,通过合理的指导及教育激发中职生对学习的热情、对美好生活的向往、对美好品德的追求,信任中职生可以自我管理、自我约束,以此渗透人文关怀,挖掘中职生的潜能,让中职生欣赏自我、完善自我、超越自我。

3.6 加强家校联动以提升心理健康教育质量

积极心理学研究表明,家庭因素会对个人情绪、个性、心理健康、创造力等产生深远影响。如果家庭氛围和谐,家庭成员关系良好,中职生会得到家庭情绪的支持,他们的心理素质和应对能力也会显著提高,反之亦然。在积极心理学视域下,中职生心理健康教育要走出校园,走入学生的生活,充分发挥家校共育的作用以促成学生积极健康的心理。首先,家长要提升对心理健康教育的重视程度,主动参与心理健康教育,发挥家长与孩子间的亲缘关系优势,为孩子提供陪伴与情感支持,避免中职生因依赖缺口而产生负面心理。其次,教师要与家长积极沟通,向家长了解学生的日常表现、对家庭及生活的情感等,注重发挥学生的优势,弥补学生的劣势,以生活化的教育方式唤醒学生的家庭生活记忆。最后,学校要搭建家校共育活动平台,开展亲子活动,拓展心理健康教育空间的同时促进中职生身心健康发展。

结束语

综上所述,团体心理辅导已被中职学生心理健康教育工作者普遍认可和运用。积极心理学是从积极角度研究积极心理要素,帮助个体建立积极心理力量的学科。在中职心理健康教育中,运用积极心理学理论可以转变固定、僵化且滞后的心理健康教育观念,扩大心理健康教育的影响范围,并预防、减少中职生的不良心理。为此,学校要为中职生营造良好的心理发展环境;在心理健康教育中渗透人文关怀;教育内容从解决消极问题向培养积极品质转变;关注并促成中职生积极的心理体验;加强家校联动以提升心理健康教育质量。

参考文献

- [1]林七华,钟晓虹.积极心理学在高职医护学生团体辅导中的应用研究[J].中外医学研究,2019,17(12):3.
- [2]何瑾,樊富珉.团体辅导提高贫困大学生心理健康水平的效果研究——基于积极心理学的理论[J].中国临床心理学杂志,2010(3):397-399.
- [3]刘显扬.论积极心理学在中职学校学生管理中的应用[J].教育,2015,000(027):P.255-255.