

浅谈团体心理辅导对中小学生学习健康成长的意义和做法

李跃江

中山市坦洲中学

[摘要]心理咨询是中小学学生思想工作的重要组成部分,大力开展心理咨询活动尤其是团体心理辅导活动已成为我国中小学学生工作的重点之一,但团体辅导的现状却不尽如人意。团体辅导应立足全体、注重互动、强调体验,要将团体辅导和个别咨询相结合,有针对性地开展,促进学生健康成长。

[关键词]团体心理辅导; 中小学习; 健康成长

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.04.1205

心理咨询工作在我国开展以来从鲜为人知到广为流传,发展十分迅速。越来越多的中小学都开展了不同形式的心理咨询活动尤其是团体心理辅导活动,大力开展学校团体辅导已成为我国中小学学生工作的重点之一。当前,如何发挥团体辅导在学生培养中的作用,中小学的团体心理咨询工作究竟该如何开展?这是中小学教育工作者尤其是从事心理咨询工作的教师必须考虑的问题。根据目前中小学学生的特点、培养目标的要求和我国中小学心理咨询工作的现状,笔者认为中小学的心理咨询工作在团体辅导和个别咨询相结合的前提下,特别要注重发挥团体辅导在学生培养工作中的作用。

一、中小学心理咨询工作的现状

在心理咨询工作普遍开展的今天,许多中小学都设立了学生心理咨询室或心理咨询中心。但令人遗憾的是活动的效果却不尽如人意,真正发挥咨询中心作用和效能的并不多见。一些学校的心理咨询室冷冷清清,无人光顾,成了闲置的摆设;一些学校的心理咨询中心则成了其他活动场所,丧失了本来的功能。为什么会出现这种状况呢,下面作一些简要分析。

(一) 部分心理咨询工作者对团体辅导工作的作用认识不足

由于目前心理咨询人员少、活动经费紧缺、活动场地有限等原因,部分心理咨询工作者认为,只有那些心理上出了问题的人,才需要进行心理咨询和心理学教育。实际上这是将心理咨询、心理学教育与心理治疗混为一谈,将改善、提高心理素质与治疗心理异常混为一谈了。事实上,心理素质教育是全面素质教育的一个重要组成部分,它是寓于日常的德育教学活动之中的。我们的教育事业要培养出高素质的人才,就必须全面地、全员性地提高学生的心理素质,而不存在所谓有些人需要接受心理教育、有些人不需要的问题。据相关研究表明,中小学生的心理障碍发生率一直呈上升趋势,有1/4强的中小学生学习存在着不同程度的心理问题^[1]。这些都说明中小学生的心理素质欠佳,必须进行心理咨询和心理教育。而团体心理咨询和团体辅导又特别适合于中小学课堂教学中大范围开展,因此,在中小学生学习中开展团体心理咨询是十分必要的。

(二) 大多数学生对心理咨询工作缺乏正确认识

由于心理咨询工作在我国开展的时间不是太长,多数学生对心理咨询的意义认识不清,觉得自己心理十分健康、没有疾病,不需要进行心理咨询。他们没有意识到心理障碍在每个人身上、每个活动领域都可能出现,例如学生在学习中的困扰、对考试的焦虑、人际关系不协调造成的烦恼以及青春期的躁动等,都是心理困惑,都可以通过心理咨询获得帮助和指导。由于认识不正确,因而他们对校园中的心理咨询活动态度不积极,觉得心理咨询离自己十分遥远,参与感较弱。在这种情况下,若咨询工作单纯采用个案咨询法,则可能来访者寥寥无几,收效甚微。此外,由于中学生生活在特定的集体环境之中,活动喜欢结伴而行,因此其行为常带有明显的从众性。当整个社会以及他们所在群体对心理咨询认识尚不明确、看法尚有偏见时,有咨询需求的学生要前来咨询必须背负着一定的群体压力。一些学生对咨询者惊讶地说:“你有精神病吗,为什么要去做心理咨询?”“心理咨询是不正常的人才去做的。”这些议论形成一种氛围,常常会

影响咨询者的心态和行为,使得希望参加咨询的学生顾虑重重,认为前来咨询是件不光彩的事,咨询就意味着承认自己不正常,所以既想参加又怕同伴讥笑。

二、团体辅导及其在学校心理咨询中的作用

(一) 团体辅导的两种方式

团体辅导又叫团体咨询(Group Counseling),是相对于个别咨询而言的,当具有同类问题的求询者被咨询人员分成若干小组或较大的团体,进行共同商讨、指导或矫治时,这种咨询形式便称为团体辅导。它以一组个体为对象,最大特点是覆盖面广,能在同一时间内帮助一群人。这种形式在目前学校心理咨询人员少、资金紧缺的状况下尤为适用。团体辅导依照组成个体的不同可分为“同质团体”和“异质团体”两种。前者指团体成员有共同的问题需要解决;后者指较繁杂的群体,通常以个案为中心。两种方式各有特点,“同质团体”方式的咨询可使成员排除孤立感,使其认识到他并非一个孤立体,他的问题别人也有,从而鼓励他对自我进行重新评价和认识,重塑自我价值;同时,具有同样问题的成员在一起可以从别人的经验中得到启发,从而起到互相支持、互相帮助的作用。“异质团体”则应用了互补原则,使全体成员互相补充、互相协调,无形中互相提供了对方所需要的帮助,无意中得到了解决问题的答案。这种方式非常适合于解决成长中的发展课题。

(二) 团体辅导在学校心理咨询中的作用

1. 团体辅导可以提高学生的受益面。在新形势下,人才的标准不仅是具有满足社会需要的专业知识,同时还必须具备健康的人格。帮助学生顺利完成各个时期的发展课题,已成为全面发展个性的重要环节。以“发展咨询”为主要内容的学校心理咨询工作,就是帮助各个不同时期的青年人更好地完成不同的课题。由于同一类学校都是以同一年龄组的青年(或少年)为主体,他们都有着许多共同之处:他们处于同一年龄组;有着同样的发展课题;心理发展水平同样处于青春期的过渡阶段;处在同样的时代和社会大背景之下,受着同样的社会变革带来的冲击;甚至有着青年期的同样个性缺陷,比如情绪不稳定,易盲目冲动,自控能力差,看问题较片面、偏激等等。采取个别咨询形式固然可以解决许多问题,协助个体发展,但从整个校园环境来看,则不能提高整体水平,宏观收效甚微。然而采用团体辅导形式则可以弥补个别咨询的不足,既扩大了影响力,也大大提高了覆盖面,收益颇大^[2]。2. 团体辅导有助于求询者排除心理障碍。团体辅导对于帮助那些有害羞、孤独等人际交往障碍的学生,更有其特殊功效。因为团体心理咨询可以消除有咨询需求的学生内心背负的群体压力;此外,在咨询过程中将同类学生编为小组,进行多向交流和模仿,可形成浓厚的团体感染气氛和支持效应,从而有助于求询者问题的解决或障碍的排除。3. 团体辅导有助于促进学生的心理健康。如前所述,由于人们的片面认识,觉得心理咨询仅适合于存在心理障碍者。事实上,心理咨询尤其是团体辅导不仅有清除咨询对象心理障碍的功能,而且强调发展模式,即帮助人们适应环境,保持身心健康。团体辅导关注的不仅仅是眼前的发展障碍,而且十分关注与下一阶段发展任务的衔接。它侧重于心理

(下转第2196页)

设计必须符合课程体系,反映出它们的内在联系。实验是生物学的一个主要环节,它可以使学生更加直观、形象地去学习。在中学生物学的课堂上,通过微观的学习,可以让生化抽象为具体的认识,从而使他们能够更好地掌握这些课程的内容。在特定的实验课程中,还可以采用微型科研,老师在课堂上向同学讲解一些重要的知识和操作方法,让他们对实验的整体流程有一个全面的认识。有了这种认知的基础,可以使整个实验的流程更加顺畅,同时还可以让同学们在学习的时候,把教材上的知识进行强化。在完成了生物学试验之后,老师还可以和同学们进行一些微型的交流。使学生能够熟练地运用所学的实验技术,同时也能够更好地了解教科书中的内容。在生物实验比重日益提升的今天,只有多重利用实验才能让广大学生群体更好地去近距离感受生物学科的奥妙,也正是因为实验过程中的多重器材应用可以让学生发现一个更广阔的生物世界。

三、高中生物教学微研究的设计

微型科研最大的好处,就是可以缩短教学的时长。伸展是可以利用课余时间进行长期的教学;所谓的“精简”,就是减少课堂教学的时长,提高教学效率。生物学教学包括对教材的讲解和实验展示两个方面,因此在教学过程中,老师要注意课堂上要同步进行讲解和实验。但由于课堂上的教学时间很少,如果不进行科学的、合理的安排,很容易造成教学的无序。将微型科研引进到生物学的课堂中,缩短了课堂的教学时长,可以有效地提高课堂的学习效率。中学生物学涉及很多的实验,如果让老师自己动手做,不但会耽误学生的学习进度,而且实际操作起来也很难。在生物学实验中,老师们将微型科研引进到课堂中,通过科学的计划和设计,能够有效地提高课堂效率。在此基础上,教师要改变相对传统的教育理念,发挥学生的主体作用,使其在课堂上主动学习,从而使自己更好地了解自己的实验过程和注意的问题,如此一来,就可以大大缩短学生的实际操作时间。中学生物学的微研教学应包括以

下两部分:一是通过课堂的剖析,即在课堂上对学生的生物学知识的掌握状况,以及在课堂上要讲授的内容;要了解学生应该掌握何种生物知识。老师要合理安排讲课的时间,讲课时条理清晰。同时,在确定了教学目标之后,要查找合适的教学材料,并编写相应的课件。同时,教学计划的编制也很关键,这就需要老师在教学过程中,对教材的编制要做到精益求精。习题集是帮助学生巩固学习、查缺补漏的重要工具。微研以学生自主学习为出发点,老师要督促他们做好功课,并对他们的功课进行及时的修改,并对他们的错误进行分类和总结,今后将重点放在生物知识的原理上,以防止学员盲目的进行报复式学习。

四、总结

从以上的叙述和剖析可知,微研究与一般的教育方式不同,它是依靠手机和网络的,运用到课堂中,能有效地调动学生的学习积极性。在生物学中,微观学习被大量的运用,包括在课前预习,知识讲解,实验课,课后复习课程中都扮演了重要的角色。与常规的课堂相比,微型科研是一种高效的课堂形式。在实践中,要充分运用微研的方法渠道,有效地提升了中学生物学的教育效果。让学生在高中生物学习过程中能够细致化了解生物原理以及相关知识,为构建更为完善的生物知识体系不断进步。

参考文献:

- [1]李桂林.微课在高中生物教学中的应用研究[J].甘肃教育研究,2019(07):110-112.
- [2]张霞琴.微课在高中生物教学中的应用研究[J].新课程研究,2019(21):63-65.
- [3]王娟.基于微课的高中生物学核心概念教学的实践研究[D].四川师范大学,2019.
- [4]陈建年.微课在高中生物教学中的应用探研[J].成才之路,2019(13):88.

(上接第2194页)

发展任务,强调促进人的心理成长;重视对学生发展过程中可能出现的障碍问题的早期发现与预防,强调防患于未然,根据学生身心发展的规律、人生发展的课题来规划辅导、咨询的内容。因而,团体辅导有助于促进学生的心理健康。

总之,团体辅导较之个别咨询,在节省咨询的人力和时间、扩大社会影响、集中解决一些共同的和较迫切的心理问题方面极具优越性。

三、开展团体辅导,促进学生健康成长

中学校园中的咨询活动多为教育性、发展性咨询,学生中的心理问题通常是轻度的心理困惑,且如前所述,有部分同学对心理咨询尚有模糊认识。因此在大中学生中开展心理咨询活动,只有将团体辅导与个别咨询相结合,才能真正起到帮助学生的作用,收到最大成效。

(一) 开设心理咨询知识讲座,普及心理健康及咨询常识

现在的中小学生学习普遍学业繁重,学习压力大,对心理咨询工作的认识参差不齐,较大一部分同学有错误的看法与态度。因此,中小学普及、宣传心理辅导与咨询的有关知识是首当其冲的任务,通过举办有关心理健康、心理咨询内容的知识讲座,举办各种形式的宣传活动,结合心理学教学课宣讲心理卫生知识等,从多种感知渠道入手全方位地开展宣传,让心理健康与咨询的知识深入每个同学心中,给他们留下深刻印象,从而树立对心理辅导与咨询工作的正确态度。

(二) 针对不同需要的群体开展工作

学生在整个中小学学习期间会遇到各种不同的困扰,不同阶段、不同专业会有带普遍性的关键问题。如新生是入学后的适应问题,毕业生是毕业后的择业问题,考试之前是考试焦虑问题,青春期的恋爱问题和人际交往问题等等,咨询工作就应抓住

不同阶段、不同专业的特点,选择适合他们的内容与方式来开展工作,方能取得较好的效果。

(三) 采用团体辅导和个别咨询相结合的方式

对团体辅导中发现的突出个案要进行个别咨询与治疗。心理咨询从本意上讲是通过语言、文字等媒介给咨询对象以帮助、劝告、教导,而个别咨询是其主要的途径。心理咨询工作者由于和学生同处一个心理环境、共同商讨某个问题,就很容易了解和发现在团体中那些存在着较明显心理障碍的同学,便于根据具体情况对他们进行个别咨询与治疗。他们由于和学生在集体活动中接触较多,观察了解的机会也相对较多,所以对咨询对象的把握就比单纯听其倾诉要全面细致得多,而提出调节与治疗的建议与措施也有力得多。当然,强调团体辅导并非不要个别咨询,而是要将两方面有机地结合,这不仅对群体性、发展性的问题有效,对个案心理障碍的了解与治疗也是极有帮助的。心理咨询作为中小学心理教育的核心渠道,自从其出现之日起就成为中小学学生思想工作的重要组成部分。学校心理咨询正在从被动的障碍性咨询走向发展性的咨询,团体心理训练已不仅用于治疗心理障碍,而且已广泛用于全面提高人的心理素质,咨询也因此从面向个别发展到面向全体。因此,我们倡议在学校心理咨询中多采用“团体辅导”这种经济实惠的形式,这对促进学生心理健康发展具有十分重要的意义。

参考文献:

- [1]洪丹.学校团体辅导心理健康教育存在的问题及解决措施[J].名师在线,2019-01-08
- [2]孙付军.开启学生“生命动力”团体成长系统[J].中小学心理健康教育,2012-09-01