

在疫情经历中成长——高职心理辅导活动设计

黎昀娟¹ 黎雨晗² 黎世锷³

1. 桂林市第二人民医院; 2. 天津医科大学临床医学院; 3. 广西电力职业技术学院

[摘要]2020年初爆发的疫情是一场突如其来的重大危机,也是人们始料未及的。高职教育是一个生命发展的关键阶段,是形成世界观、人生观和价值观的关键时期。在危机事件面前,学生的健康与学习状况已被影响,身体与精神的不平衡,应使他们学会以正确的态度去面对危机,运用自己的力量去应对危机、渡过危机,并在危机中获得磨练与成长。

[关键词]心理辅导; 活动设计; 疫情

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.1341

每一个人都是他们自己的问题的行家,他们都有自己的能力来解决他们的问题。课程的教学内容是以叙述疗法为指导,让学生在面对挫折与危机时,建立积极正面的思想与思考,寻找自己及周围的资源,从危机中汲取经验和教训,也学会关爱与成长。在疫情中,高职学生要以平和、理性的态度面对疫情,学习如何调整自己的心态。

一、设计理念

疫情的爆发,使高职学生的学习节奏、学习风格发生了变化,线上课程的繁杂、网络资源的丰富以及对疫情的忧虑,使他们对自己的学业和前途产生了不确定的感觉,并产生迷茫、沮丧、孤独、愤怒等情绪。高职生的情感表现比中学生更具理性,其情感表露具有内隐特征。引导学生回顾疫情期间发生的重要事件,通过绘画的方式,让他们能够抒发自己的情感和思想,缓解自己的情感压力。本文从对事件的情感进行梳理,探索情感的内涵及调控方式,为新一年的学习做好准备。

二、活动目标

通过分析当前高职院校学生在疫情中的心理状况,指导其认识和缓解其情绪压力,了解其双重含义,掌握其调控方式,激发其正面情感,引导其正面面对挑战,树立自信。

三、活动过程

(一) 热身活动:“心电感应”

教师:让学生做一项名为“心电感应”的游戏。”

PPT演示游戏规则:全班同学围成一圈,手和邻近的同学握手,然后合上眼睛。教师先从一个点开始做一个动作,比如拉起两个学生的手,左右摇摆,再由右侧的学生把这个动作传给右侧的学生,左侧的学生站在原地不动。在此期间,不能张开双眼,也不能开口,直至将此动作传至起点,并在听到教师的命令后才能张开双眼。

学生游戏。

教师:同学们,可以和大家分享一下游戏时的感受吗?

学生们的答案:整个课堂都很安静,就像是过年、放寒假一样,我有点紧张,也有点紧张,为什么传递的信号还没有到,我有点着急,但我还是很紧张,因为我和同学们的手在一起,让我很安心。

教师:在这个过程中,学生们感觉到了一种特殊的宁静,一种紧张的等待,一种亲切的感觉,就像是一场疫情的袭击,改变了我们的生活,让我们的生活发生了翻天覆地的变化。

设计意图:“热身游戏”将同学们的注意力拉回到教室里,使他们回想起这个非同一般的春节,并为接下来的小组辅导作好准备。

(二) 外化问题,寻找资源

1. 情感分享。

教师:请各位同学谈谈过年回家的感觉。你有什么情感和思想?

学生可能的回答:我觉得挺没意思的,原本放假可以轻松一下,但因为疫情,学校一拖再拖,我觉得还是跟老师、同学们在一起比较有趣;怕自己会被传染上病毒,同情前线的白衣天使,同情他们,同情那些被病毒害死的人。

2. 活动启示

PPT演示规则:双手平伸,手掌向外,右手向上,十指交叉,手掌向下,向内旋转,手指交叉,放在鼻子的两边,手指张开,手指不要从鼻子上移开。同学们一起参与,分享自己的感觉。

学生可能的答案:当我们碰到难题的时候,我们可以找出办法,做出一些变化,这个问题就会解决。

3. 寻找资源。

教师:在爆发的时候,我们会产生焦虑,恐惧,担忧,悲伤,这些情绪会给你带来什么?你怎么处理?你有什么好的办法?让学生们以小组为单位,让学生们一起分享。

教师总结:

(1)坦然接受自己的情感。在公共危机事件中,人们最易产生焦虑情绪。在这个时候,我们要理性地思考,面对现实。

(2)有规律的生活,有活力。要做到早睡早起,要有规律的饮食,要有足够的睡眠,要注意营养,要多做一些室内运动。

(3)积极思考,自信满满。要保持乐观、积极的心态,做好自己喜欢的事,用好心情来增强免疫力,增强战胜困难的信心,用正面的心态去感染亲人、朋友,构建一个积极而强大的社会支持体系。

(4)让自己放松,让自己变得更强。选择适当的放松方法,比如与朋友倾诉,分享,深呼吸,放松心情。合理制定和实施日常学习方案,在保证充足的休闲时间的前提下,努力学习,努力工作,多读好书,多看好剧,多从日常饮食、特长发展、人际交往中,主动寻求“小确幸”,不断地自我发展,充实自己,保持乐观。

设计意图:透过小组讨论及课堂交流,同学们会想怎样在逆境中照顾自己,怎样使自己更开心,并能让他们了解自己的成长与努力。选取全班同学所关心的问题进行讨论,可以促进团队的积极性,使问题得到更好的解决。

(三) 分享故事,思考沉淀

教师:在这场“战争”中,我们看到了许多动人的故

事，能把你看到的感人故事分享一下吗？

学生分享，教师总结。

PPT播放2020年央视元宵节特别节目《中国阻击战》朗诵视频。

教师：中国抗击疫情的关键是什么？我们怎么就赢了？请同学们思考一下。

学生进行集体讨论和思考

同学们以图片与文字的形式，将“战争”中的所见所闻、感受，分析“战争”的成败因素。

设计意图：在分享故事的过程中引入叙述式的思维，使孩子们能感受到自身的力量、集体的力量、社会的力量、民族的力量。

（四）团体转换阶段：画说“疫”情

教师：这次由病毒引起的战“疫”，使人们的生活发生了一些改变，也产生了一些挑战。学校的课程越来越长，“停课不停学”是一种全新的教学模式。在这个不同寻常的假期里，你难忘的是是什么？你对此事有何感想？让同学们选择一支彩笔，用A4纸把自己的情感画出来，并把自己的情感表达出来。

学生画情绪。

教师：让学生在小组里进行交流，把自己的感受、对自己的感受、对自己的情感关键词进行归类。这和你的父母、同事、陌生人有什么关系？同学之间的互动和分享。

学生可能的回答：（1）我的情感关键词是厌烦、急躁，这次假期最让我难忘的是与我的父母，随着假期的延长，我们在一起的时间越来越长，我们之间的矛盾也越来越多。（2）我的情感关键词是恐惧，焦虑，疫情病毒的传染性很强，我对家庭的恐惧，我的父母每次外出都会让我非常担忧。长时间的休假，我的工作效率不高，这也使我非常紧张。（3）我的情感关键词是快乐，满足。父母平日里忙于工作，家里就是个栖身之所。在这个假日里，与父母一起读书、烘焙，让我感到非常的温馨。

教师：通过与同学的交流，我了解到了很多人对于同样的事情，也了解到了很多人在这次疫情中的情感经历，有开心、自豪、感动、安心、满足等积极的情感，也有焦虑、恐惧、抑郁、内疚、沮丧等负面情绪。轻微的压力对我们的日常生活没有任何的影响，但是我们要认识到它的含义，学习如何调节自己的心情，让自己的未来变得更加强大。

设计意图：通过绘画的方式，引导学生通过绘画来表达内心的情感，使他们在与同伴的沟通中得到共鸣和支持，从而缓解情感上的紧张。老师还可以从学生的交流中，知道他们所关心的问题，以及他们对这些问题的观点和情感上的感觉。

（五）团体工作阶段：情绪 AB 面

教师：让学生回忆一下所描绘的情感的正面和负面的含义，并就你对它们的感受和感受进行讨论，把它们填入表格中。同学之间的互动和分享。

学生可能的回答：（1）幸福能使我们的身体和精神得到放松，但是也会使我们的警惕心下降。（2）悲伤会让人灰心，让人感到绝望，但是，悲伤有时会让我们知道如何去珍惜。（3）紧张、焦虑会使人身心不舒服，但也会使我认识到自身的缺陷。（4）害怕很容易让人逃离，让人丧失判断能

力，但是同时也能让我们远离危险。

教师：没错，任何一种情感都有其正面和负面的含义。学生们对于假期的新观点已经有了新的认识，那些曾经被认为是负面的或者是正面的东西，在这一刻变成了对你有意义的东西。事实上，并不在于事物本身，而在于我们对事物的看法和行动，我们必须学习从更具适应性的角度去思考。

教师：你还知道什么方式来调节你的心情，改变你对事物的观点，调整你的心情和行为？

学生可能的回答：跑；听听轻柔的音乐；做个深呼吸；与伙伴交谈。

教师：我们也可以试着放松自己的身体。让学生做一个缓慢的深呼吸，让这些气体在你的肚子里保持大约5秒钟的时间，然后慢慢的吐出来。当你做一个深呼吸的时候，集中精力去想你身体里的气体的流动，这个方法很简单，而且可以在任何地方进行。在不能自我调节的情况下，可以通过家庭、老师、同伴、心理热线等途径寻求帮助。

设计意图：引导学生了解情感的双重含义，学习接受情感。同时，让学生学会如何调整自己的情绪，以迎接将来的挑战。

（六）时空见证，感悟升华

教师：30年之后，您是否愿意向今天的自己，家人，医务人员，整个中国人民，全人类说一句话？每个小组都会发给一份工作表，列出30年后要说的内容。

学生可能的回答：希望自己能变得勇敢、变得坚强、学会冷静、理智地面对危机；谢谢亲人，因为家是我们的避风港，因为有你们这样的“逆行者”，保护着人民的生命与尊严。

设计意图：“时空见证”是对以往教学活动的一种深化与升华。学生们会透过想象自己的未来，以更高、更全面的角度来思考，给予自己更多的责任与责任，让自己变得更加强大。

结语

在这种突发的突发公共危机中，每个人都有自己的亲身经历和感受，因此，在课堂上，学生必须要充分地表达自己的情感和情感。尽管只是一堂课，但作者还是希望它对学生们的影响，不只是现在，而是每一个人的将来。在本课程中，同学们互相见证，亲眼目睹了爱与团结的力量，见识到了科学的力量，明白即使是在逆境中，仍能充满希望、信心和力量。

参考文献

- [1]朱海梅.“疫”起防疫为心赋能——应对疫情心理辅导活动课程设计[J].中小学心理健康教育,2020(10):42-43.
- [2]王菊玲.理性辨识,阻断“心疫”——“疫情”信息应对心理辅导活动课[J].中小学心理健康教育,2020(8):5-8.
- [3]张先义,章文凤.智变“悟空”战疫情——初一学生疫情心理辅导活动课[J].中小学心理健康教育,2020(10):21-23.
- [4]武昕宇,王世伟.后疫情压力下高校心理辅导员的成长路径探索[J].产业与科技论坛,2020,21(2):215-216.