

团体心理辅导活动在大学生心理健康教育课程教学中的运用探析

席守荟

广西民族师范学院

[摘要]加强大学生心理健康教育是高校素质教育的重要组成部分,也是高校思想政治工作的一个重点。团体心理辅导活动具有趣味性、合作性、竞争性、内涵性、多样性等特点,同时比传统的教学方式更能提升大学生的积极性、参与度和体验感。本文探索团体心理辅导活动在大学生心理健康教育课程教学中的运用,通过团体心理辅导活动,能够促进大学生的自我探索、自我认知、自我成长和自我管理,提高课程教学质量的同时,提升大学生的素质,对健全大学生的人格、培养大学生良好的品质、保持心理健康有着积极促进的作用。

[关键词]大学生心理健康教育课程;团体心理辅导活动;运用

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.1696

大学生心理健康教育是高等学校素质教育的重要组成部分,大学生的心理健康状况关系到大学生的全面成长与发展,随着当代社会物质生活的逐步提高,大学生的心理需要也越来越受到重视。大学生群体具有自己的心理特点,他们已不再满足于物质上的富足,更加注重追求精神和心理上的成长。近年来,大学生极端的心理问题造成的悲剧频频被媒体曝出,引发了社会各界的关注,探索如何通过更加有效的教学方式,使大学生心理健康教育课程真正走进学生的心里,从而促进大学生健康全面发展显得尤为重要。

一、大学生心理健康教育课程的现状

从授课方式来看,课程形式单一,大部分高校开设这门课仍以课堂教学为主,课堂使用的教材虽然是结合大学生的特点和需求进行编写,但理论性的知识过多,有些观点没有及时更新,课后虽有实践指导,但可操作性不强,授课教师大都是参照课本和课件进行理论知识的讲解,学生的参与度较低,很难提起学生们的课堂兴趣,容易出现上课玩手机、睡觉等逃避课程的现象。且大多数高校这门课程的考核方式都是开卷考试,学生既没有兴趣也没有考核的压力,对这门课程普遍不够重视。

从授课内容来看,目前大部分授课教师主要以教授心理学理论基础知识为主,很多学生对心理学知识并不十分感兴趣,有的理论知识过于深奥难以理解,课堂气氛过于学术化、专业化,对于非心理学专业的大学生来讲,理解起来困难,且容易产生心理排斥。

从授课的师资力量来看,大部分授课教师是具有心理学专业背景的,能够很好地把握心理学理论知识,但大学生心理健康教育课程是面向所有大学生的必修课,课程的目的更加侧重引导学生关注心理健康、识别心理问题,让学生在遇到心理问题时该如何做、可以向谁求助,通过了解心理学从而更加了解自己,保持心理健康,促进个人的成长与健康发展。从这个角度上来讲,授课教师除了应该具有一定的心理学专业背景外,还应具有一定的心理咨询技能,具有亲和力,与同学们建立信任关系。

从授课的对象来看,大学生心理健康教育课程是一门必修课,面向在校所有的大学生。从时代的角度说,当代大学生的心理特点更加突出,比如情绪情感具有丰富性与复杂性,情绪波动性较大,容易表现出两极性,自主性增强,思考问题更加深刻,对精神世界的探索欲望更加强烈。从学生的专业背景来说,学生在大学里学习的专业不同,也会具有不同的心理特点。针对这样的现象,目前大学生心理健康教育课程还是处于所有学生同上一堂课的现状,没有针对时代特点和专业特点有针对性地开展课程。

二、团体心理辅导活动的特点及优势

团体心理辅导活动是一种集体性的交互活动,通过一

系列设计好的主题和项目,使团体中的成员链接在一起,形成一种关系,在这种关系中,团体成员互相交流、合作、观察、学习、感受、体验,并从中探索自我、认识自我、接纳自我,改善与他人的人际关系,更好的理解他人,并通过与他人一起达成某个既定的目标,从中建立友情,体验自信感和愉悦感。它的突出特点有:

1. 趣味性。团体心理辅导活动多以“游戏”或“项目”的方式进行,使同学们回归童真,在繁重的课业压力下能够得到短暂的放松,为了达到这个目的,活动的设计会考虑到趣味性,让每一位同学都能感受到其中的乐趣,从中体验到愉悦感。

2. 合作性。团体辅导活动具有很强的团队合作性,每一个活动在设计的时候都会有一个既定目标,需要团队中的成员共同努力才能够完成。在这个目标的引导下,团队成员需要更加包容和开放,想方设法与团队中的其他成员进行合作。

3. 竞争性。团体辅导活动中也具有一定的竞争性。竞争可以给予团队成员一定的压力,一般存在于团队与团队之间,有了压力,团队中的成员会更加努力的达成合作,以免因为自己的原因造成整个团队的落后而产生内疚感或自责感。

4. 内涵性。每一种团体辅导活动都有其内在的涵义,并不是为了“游戏”而“游戏”,也不仅仅是为了有趣,而是通过这种方式使同学们从中得到不同的体验、感知,从而得到感悟和成长。

5. 多样性。团体辅导活动的形式多样,可以在室内进行,也可以通过户外活动开展,活动种类也可以多种多样,每一种活动都可以根据情境、场地、活动对象、预期目标的不同而灵活改变。

通过分析团体心理辅导活动的特点,我们可以很明显的得出,团体心理辅导活动具有传统课堂教学无法比拟的优势,主要体现在以下三个方面:

6. 团体心理辅导活动更能调动学生的积极性,增强学生的参与意愿。因为团体心理辅导活动通常以一种“游戏”或者“项目”的形式开展,比传统的课堂更加有趣,形式更加新颖,极大地调动了学生的好奇心,学生的参与意愿就会更加强烈,能够很好地改善教师与学生之间的课堂关系,减少学生上课玩手机、睡觉的逃避行为。

7. 团体心理辅导活动能够给与学生更强烈的体验感。团体心理辅导活动通常是在一定的情境中进行的,在活动中,学生需要调动自己的各个感官去听、看、说,还需要动用大脑去思考,用肢体做动作,这些感觉和感受能够给与学生更强烈的体验感。

8. 团体心理辅导活动更能直接促进心理健康教育课程的教学目标。心理健康教育课程的教学目标之一就是促进大学

生的心理健康,改善大学生的人际关系,而团体心理辅导活动最关键的地方就是合作,通过团队合作,团队成员之间必须要进行互动和交流,在这个过程中,同学们会对班级的同学有更全面的了解,从中收获友谊,促进班级同学之间的情感,对改善大学生的人际关系有着立竿见影的效果。

三、团体心理辅导活动在大学生心理健康教育课程教学中的应用及效果评估

此次大学生心理健康教育课程我们改变了以往的上课模式,将课程分为线上教学、线下课堂教学和线下团体心理辅导活动三个部分,线上教学以任课教师录制小视频为主,侧重于同学们日常较为关心的大学生适应、恋爱心理、自我成长、人际关系、自我管理 etc 生活和学习技巧,线下课堂教学主要以讲述心理学理论知识和普及心理健康知识为主,团体心理辅导活动则是通过完成不同的项目来帮助同学们建立和谐关系、促进团队合作、领悟个人成长、适应大学生生活。团体心理辅导活动是首次引入课程教学中,并占整个线下课程的1/3课时。为了更加专业地为同学们上好团体心理辅导活动课,学校为任课教师安排了集中的、沉浸式的专业培训;为了取得更好的教学效果,是任课教师能都尽可能地关注到每一位学生,课程采用小班授课的方式,每班学生人数控制在30-40人左右。针对不同年级的学生,团体心理辅导活动选择的项目有所不同,其中低年级多以环境适应、自我认知、人际关系为主;中高年级多以团队管理、自我管理、感悟成长为主。采用的团体心理辅导活动主要有以下几个环节:

1. 课前热身活动。课前热身的目的是为了调动同学们的积极性、活跃课堂气氛,主要是采用一些简单的小游戏,让同学们能够快速进入课堂氛围,有些热身活动还能起到锻炼身体的作用,使学生在后续课堂活动中避免受伤。典型的热身活动主要有“大风吹”、“找零钱”、“大树与松鼠”等,这样的活动规则简单易懂,可操作性强,能够迅速调动同学们的兴趣,且不受人数的限制,能够让每个学生都参与其中,在活动的过程中,同学们需要完成老师的指令,没有找到同伴的同学需要接受小小的“惩罚”,通常是才艺表演。设置小小的“惩罚”,既能让同学们更加投入,也能发现同学们的特长,提高同学们的表现力,增强同学的自信心。热身活动的时间不宜太长,15-20分钟左右为宜,经过热身活动,同学们的身体得到了放松,心情也变得愉悦,对接下来的项目会更加投入,甚至开始跃跃欲试。

2. 团队项目。团队项目通常是以团队的形式开展,每个团队的成员人数控制在8-12人为最佳,项目的设置以团队合作为主,但团队与团队之间具有一定的竞争关系。团队项目的设置一般需要考虑项目想要达成的目标、项目需要完成的任务、项目进行的规则、项目的评分标准等。项目的目标指的是通过项目的完成想要提升执行者哪些方面的能力或者体验到哪些方面的感悟,而项目的任务指的是项目书上需要完成的一个结果,目标和任务在这里并非是一样的,任务更加具体,而目标较为抽象,但二者具有内在一致性,任务一定是指向项目的目标的。项目的规则和评分标准也非常重要,需要提前预设好各种突发情况,规则应该清楚了,且没有歧义,规则的设置是为了更好的控制场景,评分标准应该公正、公平、公开。

3. 复盘环节。在这个阶段,任课教师会让每个团队选派2-3名同学谈谈自己在项目过程中的感受,总结团队的成功与失败之处,并说出对自己印象最深刻的一些细节,可以是人物,也可以是场景。通过这样的复盘,每位同学都能认真回顾自己在项目中的所作所想,也能够了解他人的所作所想,从而对整个项目有更加全面的认识。在本环节的最后,由任课教师作为观察者进行点评,引导学生进入更深层次的思考,使同学们能够认识到项目真正的目标和内涵,使活动得到升华。

在本次教学改革中,我们最常用的项目有“纵横四海”、“手足情深”、“极速60秒”、“种子连连看”、“红船精神”等。“纵横四海”锻炼的是同学们的团队合作精神,团队中的每一位队员都需要投入项目中,项目才能得以完成;“手足情深”的目标是建立同学们之间的深厚友谊,同时可以开拓同学们的思考方式;“极速60秒”能够让同学们感受到团队中“分工明确”、“每个人只需要做好自己”的力量;“种子连连看”使同学们明白“工作方法和工作计划”的重要性;“红船精神”重在考察同学们的创新力及领导力。

在课程结束后,我们对每个班级的教学效果进行了问卷调查,通过让学生为任课教师的教学内容、教学方式、教学效果打分,我们了解到学生对团体心理辅导活动非常欢迎,教学评分均在90分以上;在对教师的评价中,很多学生表达了对这门课程的喜爱,希望以后能够多开展这样的活动,并主动分享某些活动为自己带来的收获,其中最多的用语是“增进了与同学之间的感情”、“更加了解室友和同学”、“看到了同学不同的一面,发现原来我们有那么多的共同爱好”、“感受到了合作、分工、计划的力量”等。同时,任课老师反馈,在教学过程中,学生与老师的感情也更加深厚,他们愿意主动接近老师,上课时更加愿意配合老师,上课睡觉、玩手机的现象明显减少,课间也有部分同学主动跟老师分享自己遇到的困难和困惑,主动向老师寻求解决办法;一些性格孤僻、内向、自卑的学生,通过团体心理辅导活动结交到了知心朋友,变得开朗、自信,其中还有给任课教师写感谢信的;还有一些心理有障碍的学生课下主动跟老师交流,咨询如何克服心理障碍、保持心理健康,从原来非常抵触去做心理咨询,到愿意主动求助心理咨询中心,接受心理老师的合理建议。除此之外,我们也从辅导员处了解到,增设团体心理辅导活动之后,因大学适应原因提出退学的学生有所减少,许多新生在活动中结交了知心朋友,促进了大一新生适应大学生生活的节奏。

通过以上分析及教学效果评估,可以明显感受到团体心理辅导活动在大学生心理健康教育课程中的积极作用和影响,不仅能够改变学生之间的人际关系,也促进了师生之间的交流和互动,为提升教学质量奠定了良好的基础。

四、结束语

团体心理辅导活动以其趣味性、合作性、竞争性、多样性、内涵性为特点,能够让大学生在轻松、愉快、和谐的氛围中学习知识、探索自我,从活动的过程中去领悟合作与竞争,从项目的成败中去感受团队管理、领导力、执行力的重要性,既能有效地促进大学生适应环境的能力,改善大学生处理人际关系的能力,也能提升大学生的自我管理、自我控制的能力,让大学生在面对挫折、困难时能够用正确的方式进行调节,预防心理疾病的发生。同时,团体心理辅导活动提升了大学生心理健康教育课程的教学质量,如果能够得到普及和持续改善,将会惠及更多的师生,让师生之间的关系更加和谐、温暖,师生之间更加理解与包容,最终为国家和社会培养出更多人格健全、身心健康、全面发展的建设者和接班人。

参考文献

- [1]程文娟.团体心理辅导活动在大学生心理健康教育课程中的应用-程文娟[J].中国多媒体与网络教学学报(上旬刊),2019,(4):157-158.
- [2]王远.案例式教学在大学生心理健康教育课程模式改革中的应用研究-王远[J].现代职业教育,2021,(45):150-151.
- [3]杨绍慧,李远菊.团体心理辅导在中职心理健康教育课程教学中的应用研究-杨绍慧[J].成才,2021,(17):55-56.