

有效运用团体心理辅导提升高校心理健康教育实效性

郭培

(西京学院 陕西 西安 710123)

[摘要] 团体心理辅导是通过团体内成员的人际交互作用, 发展成员良好适应行为、重建理性认知, 提高心理健康水平的专业助人技术, 具有经济、高效、持续性、支持性强等独特优势。大学生群体是心理健康问题发生率和易感性强的人群之一, 其心理健康问题备受关注。团体心理辅导应用于高校心理健康教育中具有很强的实用性和重要意义。

[关键词] 团体心理辅导; 心理健康教育; 高校

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.1153

大学团体的心理咨询逐渐被运用到心理学家和心理治疗咨询课上, 在积极的课堂氛围中开展群体工作, 提高学生的心理素质, 促进学生的自我发展, 进一步论证了群体心理咨询在大学心理健康教育中的重要性。团体辅导有利于全面实施群体心理疏导, 及时分析不足, 对其现实情况给予指导; 同时, 作为一种有效的心理咨询方法, 其内容、意义和实施过程无疑值得关注和研究, 有利于在教育实践活动中拓展心理教育和心理咨询, 加强对学生个人积极的人际认知引导, 有助于学生形成正确、积极认知。

一、团体心理辅导概述

(一) 团体心理辅导的内涵

团体形式的工作始于19世纪中叶的英国, 旨在解决个人适应社会变化的问题。伴随着社会的快速进步和人们的需求, 群体心理咨询作为心理咨询和咨询的模式应运而生。通过引导心理活动的小组成员之间的接触和互动, 心理状态有了一系列的改善, 比如自我训练, 改变行为和解决问题。群体心理咨询的范围是由需要解决的问题决定的。小团体由三至五人及数十人组成。团体心理咨询可分为结构形式和非结构形式。按照既定程序, 小组成员在心理辅导开始前接受训练。无组织群体的心理咨询没有具体的方案和程序, 成员按照自己的内在动机发展。小组心理辅导的时间是根据小组辅导计划一次或多次决定的, 每次一小时左右。

(二) 团体心理辅导的功能

团体心理咨询是一个沟通的过程, 对社会每一个成员都有很大的影响。小组成员在接受他人帮助的同时, 也会无形地影响他人的心理活动。在小组辅导过程中, 小组成员齐心协力, 达成既定目标, 从而了解他人和了解自己。团体咨询中所营造的气氛是积极的, 为成员的活动创造了有利的条件, 使他们能够自我思考, 加强自我研究的能力。在集体活动的过程中, 将提供一个机会来尝试实践和尝试新的行为, 提高成员的心理适应水平, 提高适应能力、自尊水平, 有效培养自我能力建设等。

(三) 群体心理咨询的特点

1. 节省时间, 提高效率

每次需要45分钟左右的心理咨询。同时, 群体心理咨询可以根据人们的整体心理要求, 进行群体咨询, 节省时间和人力资源。

2. 互动了解, 影响广泛

团体心理咨询是以成员之间的互动为基础的, 这种互动是多方面的, 对其他成员有影响。在集体中, 小组成员就像一面镜子, 从别人那里了解自己, 可以帮助别人。这也强调了在需要关注和评估的群体心理咨询中团结和相互信任的重要性。

3. 资源共享, 丰盈自我

领导层和任何群体成员的理论 and 实践都是有限的, 但彼此协作或共享解决和研究问题可以丰富彼此的资源, 扩大自己的内心世界。

二、团体心理辅导的理论基础

(一) 人际关系分析理论

人际关系分析理论是美国心理分析师伯恩多年来发展起来的心理治疗理论和方法。分析了主要研究者互动交流中的互动理论与方法, 通过小组心理辅导、观察他人的变化和示范, 学会与他人交流。

(二) 人际交往理论

人际交往是个人社会化过程中适应环境、发挥社会作用、塑造健康人格的主要途径。对人际交往理论的研究, 为我们提供了宝贵的参考, 如何在群体心理咨询的框架下提高沟通效率, 建立良好的人际关系。群体心理咨询的过程也是一个人际交往的过程, 因此, 人际交往理论研究成果也适用于群体心理咨询。

(三) 社会学习理论

社会学习理论主要解释一个人如何在社会环境中学习。这一理论是米勒和多拉德在最初几年提出的。随后, 班杜拉发展了社会学习理论, 认为人们通过观察和模仿来学习和塑造新的行为方式。如果在团体心理咨询中可以为那些不能适应的人树立榜样, 这将有助于他们改变行为。团体心理咨询创造了一个特殊的环境, 其特点是社会成员的理解、关怀和信任, 他们必然会改变自己的行为。

(四) 个人中心治疗理论

个人中心治疗理论是由美国心理学家罗杰斯创立的, 他提出了心理治疗理论, 并将这些理论应用于不同的群体。目前, 个体治疗不仅通过个体咨询, 而且通过群体心理咨询, 以及心理咨询和治疗以外的其他领域, 如教育、培训、家庭生活、组织发展、保健等。

(五) 群体动力学理论

群体动力是在本世纪末在美国创造的, 创始人莱文强调, 群体是一个必须被视为一个整体的动力。群体动力学理论对群体心理咨询的影响主要在于哪些群体有效, 如何促进其成员的成长, 以及小组的教导员应如何营造团队精神的气氛, 让成员有安全感和归属感等。

三、将团体心理咨询运用于课堂教学的实践过程

心理咨询在课堂教学中使用后, 可以确定实际可行性。后现代化的心理学课程是建立在群体心理咨询相关思想的基础上的, 目的是促进心理健康和人格发展。为了避免学生的思想顾虑, 课程名称被定义为“群体心理咨询”。

(一) 准备阶段

与团体心理咨询一样, 团体心理咨询的准备工作也很重要。首先, 甄选小组成员。可以采取两个步骤: 首先要

所有想参加小组的学生提交书面材料,包括个人简介(如姓名、班级、籍贯、兴趣爱好等)根据学生的书面材料,选拔符合小组的目标——增强自信,促进学生的成长。时间上要确保小组成员的同质性,也就是说必须在可能的情况下选择接近班级的候选人。然后,在面对面的交谈中,进一步确定那些表现出较高自卑水平、适应能力较差的学生,共计15名组建辅导小组,小组成员签署协议以确保小组的规则得到遵守。在此该小组已正式成立。

(二) 导入阶段

小组督导阶段的目的,是让小组成员了解他们在初期可建立信任、温暖、和谐的环境。为了实现这一目标,在成员之间使用一种有趣的、更具互动性的游戏将是有益的(可以采用破冰游戏,打破学生之间的陌生感,增强心理团体辅导的成功)。辅导形式的积极性,内容的需求性,这也会使得团体辅导达成的效果大大提升。这也就说明恰当的条件及氛围在团体辅导中是非常必要的,学生就会比较愿意尝试与他人交流,这将为我们在大学里从事教学工作提供机会。

(三) 实施阶段

课程的中心是小组心理辅导阶段,小组的活动就是在这个阶段进行的。教师要根据组训目标和特点,制定训练计划,精心组织训练活动。成立初期,小组致力进一步在群体中营造安全、开放和温暖的气氛,注重形成积极的自我观念——正确认识自己,正确认识他人和社会,而且主要是分析小组成员的自我。“自我发展”有助于营造良好的群体氛围,加强群体凝聚力,同时安全、开放、温暖的集体氛围又让群体成员更好地了解自己,建立起与其他人的良性交流,敢于表达自己的意见。自我反省是建立自信、促进成长的基础,在团体辅导员可以要求小组成员进行自己的分析评估,主题是“我是谁,我如何”,要对学生保有信心,相信在已经形成的相互信任的气氛中,学生们能够勇敢地面对自己。

在这个阶段,小组成员才有希望改变自己,增强自信心。在聆听别人讲故事的过程中,学生们常常看到自己的问题和别人的相似之处,当其他成员试图改变自己时,自我孤独感就会增加,抓住关键时机开展讨论抒发自我心语。例如,当小组一成员分享自我的农村成长经历过程中,她总感觉自己比上海的室友差,农村、经济状况、观点等都大不相同,压力让她在卧室里抬不起头来。当时很多小组成员都表达了意见,并就此进行了热烈的讨论。在讨论过程中,形成了自救、助人为乐的氛围,进一步增强了小组的凝聚力。在后来的实施阶段,要向小组成员介绍了自我实现理论,让他们在正确评价自己的基础上,在原有自信的基础上,目标是继续努力。像这种故事分享共性探讨的互动模式会帮助小组成员大大增强应对挑战、规范心态的能力,而且会有意想不到的收获,经常会在讨论中对小组工作中提出的问题给予令人满意的答复。

(四) 终结阶段

最后阶段的目的,是巩固小组的工作成果,妥善处理小组成员离境的问题。长时间的集中辅导、频繁的意见交流使小组成员之间建立了牢固的友谊,在这种情况下,分开会有些难过。在结束之际,教师要尝试在学生中建立告别仪式,以交换礼物的形式向小组成员道别,让学生在自然、温暖的画面中告别集体,向着未来的生活阔步前进。

四、团体心理辅导在高校心理健康教育中的实践应用及优势

(一) 团体心理咨询在高校心理健康教育中的优势

团体心理咨询对提高个体交往的情感体验有重要作用。团体心理辅导让遇到同样问题的学生感受着共同需求,感受到对自己活动的理解,从而让他们逐渐放松自我,了解自己需要改进的地方,更加自信地看待自己和他人。这一点在小组活动的早期阶段尤为明显,在这个过程中,凝聚力使每个成员都能进一步削弱自己,找到“家”减少心理保护。在各种活动中互相帮助解决问题,让成员个人感受到内心的温暖、理解和信任,在集体中得到情感上的支持。

(二) 帮助新生适应新环境、形成团队

在由大学学生进行的团体心理辅导中,团体辅导让学生在活动中更好地适应陌生人,互相尝试着去了解,进一步形成对阶的归属感和凝聚力。大学的学习环境与以前的有很大的不同,新的环境和新的生活方式会使得学生感到陌生和厌恶,致使学生们非常想家,很难融入新的集体,团体心理辅导将使他们打破心理戒备,更好地适应并成功地开始大学生生活。

(三) 团体心理辅导助力良好师生关系建立

这种教育模式使心理健康教育在高校中更加人性化、富有成效,促进着大学心理教育工作。在团体心理辅导实践中,师生之间的距离大大缩短,学生和老师之间形成了友好的态度和愉快的情感体验,这种教育产生了一种应该推荐的效果。良好的师生关系,有利于学生的稳定,能够大大降低学生的辍学率,给教师以更多时间与相处的机会来了解学生的真实情况,在不断的交流中建立了稳固的师生关系,从而更好地为学生服务。

(四) 针对不同目的,开展不同主题活动

大学各阶段学习中的大学生往往会遇到不同学习阶段出现的心理问题。比如,大学生入学期比较迷茫、理想与现实生活的差距、大学生心理问题,学习生活中的人际交往问题、毕业生就业问题等,处于不同阶段,通过这种教育形式的团体心理咨询,可以引导学生具备过硬的心理素质,促进学生心理健康的形成和发展。

五、结语

学生心理健康教育是高校乃至现代社会日益关注的一个重要问题。在心理健康教育的课程设计中必须更具吸引力、更具主动性、更具影响,团体心理辅导是大学生开展心理健康教育的有效手段。通过选拔小组,将心理导向纳入学生心理健康教育计划,一方面适合课堂教学,有利于提高学生的心理素质,能有助于丰富心理健康教育内容,增强吸引力,促进学生参与;另一方面,可以提高学校的心理健康教学效果,激发心理健康课的活力,增强心理健康教育的作用,提高学生的心理健康水平。

参考文献

- [1] 郑慧. 团体心理辅导在心理健康教育课程中的运用[J]. 大学教育, 2014(9): 56-57.
- [2] 李丽. 团体辅导—高校心理健康教育的有效途径[J]. 未来与发展, 2013(1): 85-87.
- [3] 樊富珉. 团体心理咨询[M]. 高等教育出版社, 2010.
- [4] 林孟平. 小组辅导与心理治疗[M]. 北京: 商务印书馆, 1998.
- [5] 樊富珉. 团体咨询的理论与实践[M]. 北京: 清华大学出版社, 1996.
- [6] 潘正德. 团体动力学[M]. 台北: 心理出版社, 1995.