

结构化团体心理辅导在大学生心理教育中的实践研究

吴宝琨

(重庆化工职业学院 重庆 400000)

摘要:在当前教育背景下,教学措施和教学理念的创新,促使着传统大学生心理教育模式要进行整改,以此来更好地顺应当前社会发展趋势以及新时期的教育要求。基于全新的教育理念前提下,高校在对大学生进行课程知识教学和强化学生知识技能水平的同时,也要提高对大学生心理教育的重视程度。考虑到目前社会结构多变,各种外界因素对大学生影响较深,所以,高校必须要采取科学合理的方式将结构化团体心理辅导方式实践到大学生心理教育当中,以此来促进大学生健康心理养成。本文对结构化团体心理辅导在大学生心理教育中的实践进行研究。

关键词:结构化团体心理辅导 大学生 心理教育 实践措施

中图分类号: G441 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.50.184

高等教育作为我国教育体系的重要组成,不管是在培养知识人才,还是在提高学生基础技能水平方面,都扮演着重要角色。而大学生作为社会特殊群体,除了是各种教育活动的主体以外,还是推动社会进步发展的主要力量。但是,现阶段大学生在学习生活中面临着诸多问题,如学习环境变化、专业课程兴趣以及就业困惑等,这些问题的出现会使处在不同阶段的大学生出现各种心理问题,影响其健康心理和良好品质的养成。所以,当前高校老师要正确认识到大学生存在心理问题和对其进行心理疏导的必要性,并深入地分析大学生的个性特点,保障结构化心理辅导教育模式在大学生心理教育体系中的适配度,充分凸显其价值和效益。

一、结构化团体心理辅导概念分析

所谓结构化团体心理辅导模式,其主要本质就是在构建团队情境的前提下展开的一种心理辅导教育模式。通过以团队整体为基础来构建人际关系网络,引导团队内部各个人员进行人际交互作用,然后成员在团队活动的指引下,进行高效互动,在这个过程中成员会相互交往、相互作用,从而形成一种良好的教育氛围。而且,在多样化的心理互动活动中,成员会主动进行沟通交流,探讨自我,并认识到自身行为所在,尝试着去学习和吸收一些全新的行为方式,从而改善人际关系,为后期良好心理品质养成奠定坚实基础,并提高解决现实生活中各种问题的能力。因此,大部分人在参与结构化团体心理辅导过程中,会不断成长、适应、发展、提升,促进最初目标的有效实现和落成^[1]。

但是,在使用结构化团体心理辅导之前,如果没对其进行深入解析和研究,通过科学合理的方式将其有效落实,存在误用、滥用等行为的话,不仅会对团体成员造成伤害,导

致错误行为的介入,而且还会影响其良好心理的建成,甚至会出现自卑心理和挫败感,影响整个团队信誉。所以,介于以上可能会出现的问题,承担结构化团体心理辅导模式落实和开展的主体要不断强化专业知识,掌握团体辅导技巧,熟悉其发展过程。只有这样,才能充分地保障团体活动的有效组织和实施,也能强化内部成员分析问题、解决问题能力,促进他们顺利发展。

二、结构化团体心理辅导在大学生心理教育中的积极作用

1. 促进学生发展

首先,在使用团体心理辅导对学生进行心理教育时,会按照班级整体对其进行人数划分,基本都是控制在十几人左右。而在整个团体进行活动时,成员组成不管是在心理年龄上,还是所处的学习环境中,基本相同,因此,内部有心理问题的同学在与同学之间进行问题分享时不仅会及时得到回应,而且还会受到潜移默化的影响,从而主动地选择一些积极向上的因素来转化自身思维,促进自身健康心理的慢慢养成。还有就是,团体心理辅导组织者还可以通过学生在完成活动时对他们行为举止的观察,来发现每个学生是否存在心理问题,及时对相关心理问题找到解决措施,使大学生健康成长^[2]。

2. 培养学生独立探究能力

团体心理辅导的过程和各项活动的实质是心与心的沟通,所以,即使是依据理念要求内容来创设的团体活动,它也会形成一种较为真实且氛围良好的情境,从而引导学生在此环境氛围下独立思考、自我感悟。并且,在这个过程中,学生会依据心理辅导模式来分析和寻找自身与他人存在的思

维差异和行为差异,然后促使他们进行思考、探究,并且经过详细分析之后,开始选择较为适合与认可的途径进行实施。其实也可以将其看作是大学生经过亲身试验与感悟后所形成的一种判断思维,结合实际经验来做出科学选择。这样不仅强化了大学生思维逻辑能力,而且还培养了他们分析和研究观念,学会主动地调整自身的行为思想。

三、阻碍结构化团体心理辅导实践的不利因素

当前,大部分的大学生都是独生子,这种因素会导致学生在成长过程中受到来自家庭方面的过度溺爱,这样就会导致孩子非常渴望独立,但是还存在极强的叛逆心理,经常想用一些行为举止来受到别人的认可,但是造成的结果也会适得其反。这种情况也会慢慢转化为自私心理,以自我为中心的思想太过于强烈,难以在团体内与周边人良好相处,缺乏合作思维观念。还有就是大学生社会责任感普遍缺失,虽然现代大学生不管是在知识教育上,还是在视野开拓上,都比较前卫,但是,介于自身缺乏社会实践经验,所以很难在实际生活中准确地把握自我价值与社会价值、自我利益与集体利益等各种理念相互之间的关系,这种情况就会慢慢转变成将价值和利益看得非常重要,但是却不懂得回报。还有就是大学生普遍抗压能力较弱,心理素质不强,甚至好多学生还难以摆脱对父母的依赖,常常会因为社会刺激和压力等因素的影响,难以控制自己的情绪^[3]。

四、结构化团体心理辅导在大学生心理教育中的实践措施

1. 构建体验式团体活动,强化学生沟通交流

构建体验式的团体活动,并以此为基础来展开心理教育活动,能充分地解决大学生人际交往中存在的各种心理问题,并会直接强化大学生心理素质,能更好地处理学习生活中遇到的各种现实问题,而且这种教育方式所反馈出的教学效果要远远超出理论教学,同时也会避免因理论单一而引发的各种问题等^[4]。

例:在构建体验式团队活动时,教育者可以从一些团队合作的体育项目角度着手进行,如集体跳绳、篮球比赛等,通过这种必须依靠团队合作才能实现和完成的活动形式,来调动大学生共同努力,协调合作,培养其养成良好的集体荣誉感,并为了取得最终胜利而相互磨合,积极配合,向着同一个方向前进。这样的活动形式不仅培养了学生团队合作意识,而且还在潜移默化下影响其内在心理和品质,从而形成健康思维。或者是将团队内成员分成不同小组,小组相互模仿动作,通过组与组之间的团队活动来增进学生感情,强化其合作意识,并且在这个过程中学生会学习到与他人沟通交

流技巧,提高其人际交往能力;也可以组织一些趣味问答题,在加深学生沟通交流的同时,能构建出和谐向上的课堂气氛,解决其存在的心理问题,并促进大学生健康心理养成。

2. 课堂教学辅助,强化团体心理辅导效益

教育者在落实结构化团体心理辅导教育模式过程中,除了要意识到自身教学引导的重要作用和积极作用以外,还要明白课堂教学知识在整个教育模式中起到的辅助作用。因为课堂知识教学不仅是理论支撑,而且也是各种团体活动展开的前提基础。对此,相关教育者要充分了解大学生实际情况,以及每个学生个体差异,并根据详细的学习内容来制定科学合理的结构化团体心理辅导模式,在保障其真实价值完美展现的同时,充分发挥课堂教学的辅助作用^[5]。

例如:在教学职业规划相关知识时,教育者可以从实景模拟的角度进行团队活动的创建,如结合详细的教学知识与实际情况,来组织一场模拟面试活动,或者是邀请一些知名企业家到学校进行现场演讲等,从理论和思维层面对学生形成一种全新的教学方式,培养其树立正确的就业意识,在科学理论框架引导下学会如何规划自己人生和未来,找准自身发展方向,并在这个过程中形成正确的自我认知思维,明白自身价值、潜能等,然后在日后学习生活中不断向着此方向努力。同时,教育者可以适当地引入一些道德教育知识,并在团队内划分学习小组,针对实际案例进行小组讨论、合作探究,利用此方式进行大学生意识层次的提升,强化其心理素质和道德品质,通过真实案例的方式引导学生树立正确的三观,陶冶情操,锻炼其意志力。其次就是可以缓解学生心理压力,克服心理障碍,提高学生的自我调整能力,保障学生健康发展。

3. 坚持人本理念,保障团体心理辅导效果

教育者在使用团体心理辅导对大学生进行心理教育时,首先要坚持人本理念,突出学生主体地位,只有将正确的理论基础作为根本支撑,才能确保后续教学活动的全面开展,以及实际效益的完美展现。而从团体心理辅导基础理念框架来看,其主要目的就是提高学生综合素养和能力,通过丰富且实践性强的团体活动来凸显出学生主体地位的重要性,利用各种实践活动来引导大学生积极参与,并利用活动元素来加强心理教育效果,为大学生良好心理品质养成提供基础条件支撑。所以,这就明确要求教育者在落实团体心理辅导时,要深入分析大学生的实际情况,感知其自身存在的心理问题以及外界各种影响因素,让他们在找到归属感的同时,

能真切地感受到团体心理辅导教育模式带来的积极作用和帮助,并为心理健康养成提供正能量。

4. 加强大学生自我教育,促进团体心理辅导落实

针对大学阶段的学生来说,首先,心理教育的层次要更加深入,因为这个阶段的学生不仅形成了属于自己特有的思维认知,而且生活学习环境也比较多元,这种更加接近于社会结构体系的教育阶段,在学生成长过程中难免会因为各种社会因素对其产生影响。其次,就是大学生虽然心理年龄成熟,但是缺少一定的社交和实践经验,社会生活经验也不足,这种不利因素的扩大,很容易导致其出现心理问题。所以,针对以上情况,相关教育者务必要加强对大学生的自我教育力度,为后续团体心理辅导落实奠定坚实条件支撑,促进其实际效益全面提高^[6]。而且,针对大学生来说,团体心理辅导能更好地提高其专业素养和职业能力,再加上其本质的除了对大学生进行心理教育,强化其心理素质以外,更多的是保障大学生能具备较强的职业竞争力。但是,综合能力水平的提升,单靠辅助教学难以达到预期效果,最主要的还是要大学生自我思维的转变,通过团体心理辅导来提升自我素养。在这个过程中,教育者要减少过度干预,发挥学生主观能动性,通过自主参与来强化自身能力,教育者要多进行观察和引导,发现其中存在的问题等不利因素,并制定解决措施,促使其独立自主性格的良好养成。

5. 在压力管理上的实践应用

所谓压力,指的就是人内心冲突和情绪波动等因素产生的一种强烈反应,所属范围是属于一种认知行为体验,主要是由心理压力源及对压力的反映共同构成。任何人在日常生活中都会产生压力,并且各不相同,特别是处在这一时期的大学生,不仅要面对学业上的压力,各种生活压力,如工作、房价、就业趋势不佳等各种不应该出现在大学阶段的压力,也在时刻影响着大学生健康心理养成。生活、学习、就业等多方压力的影响,使得多数大学生都难以在有效时间内合理缓解,以至于最终不仅没有达到最初预期,而且还会引发一些其他方面的心理问题。对此,教育者需要有效开展团体心理辅导模式,围绕其本质理念对大学生进行心理教育,减少其压力的产生,并且通过科学教学方式的引导,让大学

生能学会如何正确地面对压力,以及在必要时刻应该采用什么样的方式进行减压,掌握有效的压力管理方式,从而提高大学生的抗压能力,强化其自信心,引导他们积极、乐观地学习生活。

结语

综上所述,虽然心理教育范围广泛且意义重大,但是大部分的心理教育工作都是建立在素质教育理念之上,而现阶段怎样将结构化团体心理辅导模式渗透到大学生心理教育当中,实现两者的完美结合,则需要教育主体对其有充分且全面的了解,以此来促进心理教育的可持续发展。并且,在此过程中,教育主体要积极优化自身教学方式和理念,注重两者的有效结合,深入分析当前大学生存在的心理问题,通过多样化活动和丰富的团队互动内容等方式,来促进大学生全面发展和良好心理的养成,提高心理教育的实际效益和内在价值。

参考文献

- [1]程坤.结构化团体心理辅导在大学生心理健康教育实践中的应用[J].长江丛刊,2020(25):136+138.
- [2]肖勇.团体心理辅导在大学生就业心理教育中的应用研究[J].品位·经典,2021(11):93-95.
- [3]母璜.体验式团体心理教育在大学生心理危机干预中的运用[J].休闲,2019(4):184+186.
- [4]王玲莉,艾春燕,张宛筑.团体心理辅导在大学生心理健康教育中的应用探索[J].江苏教育,2021(8):24-27.
- [5]姚恩菊.基于团体动力学理论的大学生心理健康教育课教学实践探索[J].黑龙江教育(高教研究与评估),2019(2):21-22.
- [6]刘艳,周长玉,高姗,赵瑞娟,毛佳丽.团体心理辅导在心理健康教育课程中的应用研究[J].品位经典,2019(1):112-116.

作者简介

吴宝琨(1991.11.7—),男,汉族,籍贯重庆,学历硕士研究生,职称无,研究方向临床心理、高校学生心理健康教育。