

# 团体心理辅导促进大学生心理素质提高的实践研究

马智群 丁成

(石河子大学 新疆 石河子 832003)

【摘要】随着大学生心理问题的逐渐增多,团体心理辅导作为更具有感染力和较高效率的咨询技术,被应用到提高大学生心理素质的领域当中。本文系统阐述了团体心理辅导的内涵和特点,分析了团体心理辅导对提升大学生心理素质的重要性,当前团体心理辅导的实践形式分类,指出了提升团体心理辅导实际效果的相关对策。

【关键词】团体心理辅导 大学生 心理素质 对策

【基金项目】石河子大学2014年人文社科基地心理应用研究中心项目《石河子大学国防生心理压力及应对方式研究》(XLYY 201402)阶段性成果。

【中图分类号】G64

【文献标识码】A

【文章编号】2095-3089(2017)31-0203-02

## 一、团体心理辅导的内涵与特点

### (一)内涵

团体心理辅导也被称作团体咨询或团体活动,该概念是相对于个体心理辅导以及个体咨询存在的,就是在团体状态下帮助学生解决其心理障碍或者将其心理潜能开发出来的一种心理辅导方式<sup>[1]</sup>。辅导者在团体心理辅导中以团体成员相似的心理问题为出发点,成员间加强沟通,凭借团体成员之间的互动,指引学生对大家共同关心的问题探究,彼此间相互鼓励支持,不仅能增进成员间的了解,还能加强成员间的心理认识,帮助改善其在团体中的人际关系,对新的行为方式进行学习,将成员对社会的适应能力不断提升,促进学生的心理健康达成。

### (二)特点

效率高,事半功倍。个体心理辅导只能解决一个人的心理问题,但团体心理辅导却能够解决很多人的问题,能够有效的节省时间和精力,使学生的需要得到满足,这样能够有效的提升心理辅导效率。

具有极强的感染力和影响性。在学生团体之中,每个学生之间都会对彼此产生影响,凭借沟通和交流加强彼此之间的理解。凭借团体辅导这个平台,学生在接受他人帮助的时候也能够对别人提供帮助。

辅导效果好。团体心理辅导会创建一个和实际社会相似的社会环境,让团体辅导环境成为这个社会的缩影,在团体活动中,学生便能够获得更多的学习机会和生活经验,同时在安全、信任的氛围中试着将自己的行为改变,进而将改善的行为方式应用到实际生活中,提高自身的心理素质,巩固团体心理辅导的效果。

## 二、团体心理辅导对学生心理素质提升的重要性

### (一)提升人际交往能力

人际交往指的是人与人之间互动的过程,这是人类彼此之间进行联系和沟通的基本方式,一个人的人际交往能力会对这个人的生活产生直接的影响。大学生要想适应当今社会的生活,就需要不断提升自己的沟通能力和人际交往能力。在团体心理辅导过程中,学生能够学会怎样同别人交流,如何解决生活中遇到的问题,以及该怎么做决定和表达自己的思想。

### (二)建立积极的自我观念,激发自我潜能

如今大学生之所以出现各种心理问题,主要是学生自我观念存在偏差。在团体辅导的情况下,学生之间凭借相互的分享,认识到很多问题都是大家共有的,这样就不会觉得只有自己是特殊的,心理上便不会有太多的负担,对自己不恰当的评价改变,有助于构建积极的自我观念<sup>[2]</sup>。团体辅导中的学生会为了改善自己目前的心理状态而努力,将自身的潜能激发出来,形成正确的自我观念。

### (三)有助于提高心理健康教育的效率

在团体心理辅导中,团体就是一个社会的缩影,通过团体心理辅导活动学生能够感受到学校、社会和家庭的真实存在,将真实的情况再现出来。在团体心理辅导中,学生可以通过角色假设等形式来对真实的社会情况模拟,能够让学生学习更多的生活经验,学会怎样同别人更好的相处。团体心理辅导是由一个人辅导一群人,所以能够提高辅导的效率。

### (四)满足心理需要,减小负面影响

心理学家马斯洛曾指出,一个人的需要满足程度决定了一个人的心理健康水平。假如心理需要不能得到满足,那人便会

变得孤独、焦虑、烦闷、抑郁等,如果心理问题严重的话还可能会导致犯罪、自杀等破坏行为。团体心理辅导的过程中辅导员会营造轻松、温暖的氛围,有利于心理放松,促进学生表露自我。能够有效促进学生对于问题进行全面的认识,并认真的分析问题以及解决问题。

### (五)促进自我接纳,协调自我意识

在团体心理辅导中,通过同其他同学之间的交流会发现,自己存在的心理问题也在别的学生身上发生,这会加强学生的自我认同感,让学生能够接纳自己的心理缺陷,对自己的心理问题加强理解,防止自身负面情绪和冲突的产生,促进学生自我意识的协调和统一。在心理治疗和咨询过程中将认知偏差消除的重要方式就是心理辅导。例如:在人多的情况下发言会紧张,看别的学生能够轻松自在的发言,为什么到自己就不行呢,这样一来学生便会觉得自卑,产生严重的心理负担,这样一来只会让情况越来越糟,越来越紧张<sup>[3]</sup>。在辅导过程中就会发现即是非常健谈的同学,在众人面前讲话时也会紧张,这就让很多学生心理状态放松很多。

## 三、团体心理辅导在大学生心理素质提升中的实践形式演进

从团体心理辅导的形式与作用角度出发,当前大学生心理健康教育工作中的团体心理辅导基本分为以下四种实施类型。

### (一)专题性团体心理辅导

学校负责心理健康教育的教师,可从心理健康教育课的实际教学和新生入校的心理健康问卷调查中发现那些心理问题较为明显的学生,将这些学生进行归类,实施统一专题性的团体心理咨询。例如在新生心理健康调查问卷中发现一些学生焦虑情绪较明显,对他们实施相应的团体心理咨询活动,以“发现焦虑”(在模拟的焦虑环境内,使学生分组观察他人的焦虑表现并发表建议);“认知调整”(分享焦虑情绪产生当下的心理状况,在教师的引导下帮助同伴分析对方的交流情绪来源,并进行互助式的鼓励活动);“积极对抗”(一起做放松训练,尝试在焦虑环境下作出对抗性放松行为,再次分享自己的焦虑情绪,调整认知,并形成循环)三阶段的循环式团体心理辅导,能较好的帮助学生脱离焦虑情绪。

### (二)通过心理健康课程

在心理健康教育课程中,通过团体心理辅导的形式使学生了解某种理论下的心理问题解决模式,例如,在团体模式下进行一段时间的模拟认知治疗,请学生互相监督执行认知治疗系统下的各个步骤,从中获得心理感悟,使学生形成主动关注自身心理健康的习惯,并能够对不良认知做出积极调整。

### (三)心理发展性(阶段性)团体心理辅导

针对大学生某一特殊时期的心理发展需要提供相应的帮助。例如对面临就业的大四学生进行分年级、分班级整体的就业心理辅导,使用“模拟招聘”活动和“10年之后的我”心理情景剧表演,使学生对自身的就业心理状态和职业成熟度有所了解,帮助他们找到求职的方向,摆正自己在就业过程中的位置,使他们能够通过有效的途径舒缓就业压力,以较好的精神面貌去面对未来的生活。

### (四)全学程班级团体心理辅导

有学者提出思想政治教育与心理健康教育的平行渗透,更有利于学生的成人成长,尤其是在开展团日、班会活动、就业指导课等的教学过程中,以及贫困生、网络依赖等特殊学生群体,突发事件的危机干预等各个领域,团体心理辅导效果明显优于

# 在德宏边疆少数民族地区青少年中培育和践行社会主义核心价值观策略研究

李红英

(德宏职业学院 云南 芒市 678500)

【摘要】德宏州地处边疆,改革开放以来,德宏的经济社会发生了很大的变化,各民族的国家意识、政治意识、民族意识有了很大的提高,但由于跨境、人口较少等原因,导致德宏边疆群众包括青少年的思想意识、价值观不同程度的受到了多种文化的影响,呈现出多元化的一些特征,政治认同感、民族认同或多或少存在淡薄,责任意识不清等。青少年是国家和民族的未来,他们正处在认知发展迅速、思想活跃时期,对青少年的思想引导至关重要。用社会主义核心价值观武装边疆少数民族地区青少年的头脑,对于边疆民族地区的经济发展、社会和谐、稳固边防、民族团结以及提高各民族群众的思想文化素质等都有着十分重要的现实意义。

【关键词】边疆青少年 培育和践行 核心价值观 策略

【基金项目】本文为云南省社科课题“在德宏边疆少数民族中培育和践行社会主义核心价值观策略研究”(项目编号 ZDZZDWT201406)成果之一。

【中图分类号】G420

【文献标识码】A

【文章编号】2095-3089(2017)31-0204-02

党的十八大提出了 24 字的社会主义核心价值观,从国家层面表述为富强、民主、文明、和谐;从社会层面表述为自由、平等、公正、法治;从个人层面表述为爱国、敬业、诚信、友善<sup>①</sup>。社会主义核心价值观统一了全国各民族人们的思想意识,成为各民族人民共同奋斗的思想基础和价值准则。习近平总书记多次论述社会主义核心价值观,在 2014 年“五四”讲话中他寄语青年,青年要积极践行社会主义核心价值观,勤学、修德、明辨、笃实,在时代大潮中建功立业,成就自己宝贵的人生。在培育和践行社会主义核心价值观过程中,作为地处西南边境的德宏傣族景颇族自治州,有自己面临的问题,如区域位置、民族文化、经济社会发展程度等等,需要区别对待。

一、德宏边疆少数民族地区青少年社会主义核心价值观培育现状分析

位于云南西南部的德宏傣族景颇族自治州,南、西、西北三面与缅甸接壤,国境线长 503.8 千米,总人口 121.144 万人,有傣族、景颇族、傈僳族、德昂族、阿昌族 5 种世居民族,汉族及少数民族在全州总人口中的民族构成比例是 51.93:48.07<sup>②</sup>。2015 年底,德宏各级各类学校学生数 196517 人<sup>③</sup>。本研究以德宏州内大中中专学生、中学生共计 543 人为调查对象,调查了该地区青少年思想政治状况,对青少年中培育和践行社会主义核心价值观存在的问题和解决策略进行了分析研究。

从调查结果看信仰宗教的学生占有较高比例,信仰佛教的

一般的讲座和素质拓展活动。

将团体心理辅导技术运用于班级的全学程建设,融合心理学、思想政治教育、素质拓展等理论与技术,科学设计纵跨全学程的系列团体辅导实施方案,通过试验研究和理论分析逐步完善,制定相应的技术规程,转化为高校辅导员、班主任等非心理学专业教师通过短期培训和自学便可掌握的工作技术理论,有望成为团体心理辅导技术在提升大学生心理素质中最广泛、最高效的实践模式,能够让学生在不同学段的团体(班级)活动中,解决好面临的共性心理与发展问题,同时变被动式的受教育为学生普遍欢迎的主动式体验、感悟教育。

四、提升团体心理辅导效果的相关对策

(一)积极使用角色扮演法

在团体心理辅导中经常使用的一个方法就是角色扮演法。角色扮演法具有展示人际关系与人际沟通不同技艺和观念、增进人们之间的感情和合作精神、给予成员在困难情境更多对比思考的优点,参与角色扮演能更快的增强大学生人际交往能力。

(二)促进综合心理干预模式的研究

要想切实的改善大学生的心理健康水平,就应该加强综合心理干预模式的研究,凭借游戏、角色扮演等丰富多彩的方式,再同别的辅助性措施结合,对特定的情景加以设计并让学生积极参与,让学生在沟通和交流的过程中凭借观察、学习、体验,对自身加强认识、不断探讨自我、接纳自身的不足,最后改善参与者的心理健康水平,提高心理素质,形成预期的心理技能和行为习惯,提升学生的综合素质。

(三)精心设计团体辅导活动

大学生心理健康教育课程主要内容大多包含:自我意识、学

生占 32.6%,说明在德宏学生中受宗教信仰的影响相当大,并且信仰的宗教派别复杂;学生包含一定比例的党员和较高比例的团员,党员学生 4.6%,共青团员 77.12%,无党派学生比例也很大;9.7%的学生对社会主义核心价值观的宣传教育活动不清楚不了解,对在边疆各民族群众中培育和践行社会主义核心价值观没有信心;希望加入中国共产党的占 78%,反映出这一群体对中国共产党充满信心,但是仍然有相当比例的人不愿意加入中国共产党。在这一群体中政治意识分化比较明显,说明当今多元文化及外来文化影响下,对青少年意识形态的争夺日益激烈;对德宏州的干部队伍作风建设状况和培育和践行社会主义核心价值观工作满意度为 17.5%,反映出学生对本地的干部队伍作风建设状况和培育和践行社会主义核心价值观工作了解不多,或者认识片面;调查发现,德宏本地学生具有强烈的国家意识。与家乡、民族、家庭相比,49%的人把国家放在第一位,在德宏高校就读的外地学生这上比例更高达 76%。但是也有相当数量的学生国家意识淡漠;超过 70%的学生认为我们国家距离“富强、民主、文明、和谐”这一目标有一定差距,通过努力一定会实现;大多数学生对“中国梦”内涵有清楚的认识,并认为实现“中国梦”与自己有直接关系,12%的本地学生认为“中国梦”与自己无关;10%左右的人认为本民族优秀传统文化对自己没有任何影响,另有 29%的人认为学习本民族优秀传统文化没有必要,36.6%的人不热爱本民族传统文化或对本民族

习心理、情绪情感与恋爱、人际关系、生涯规划与择业等。学校的团体心理辅导应该加强针对性,让团体心理辅导的内容具有更强的专业性。在每次设计团体心理辅导主题的时候,应从情境问题、合作交往、体验分享、延伸践履四个方面,让沟通和交流能够贯穿在整个过程之中。例如在辅导人际关系专题时,辅导教师可设计大学生人际交往团体训练,凭借“无家可归”、“戴高帽”与“友善建议”等游戏加强学生之间的交流,不断完善学生的人际交往能力和看待事物的看法,掌握人际交往的原则和技巧,使学生的人际交往能力有所提升。

(四)加强实验教师的专业指导

团体心理辅导具有较强的专业性,要确保实施者具备一定的心理学专业理论背景、教学经验和团体辅导的经验。应该提前对活动的内容进行合理的设计,如果辅导者的专业性不足,必定会对团体心理辅导的效果产生影响,对于辅导教师应加强专业性的培训。在团体辅导过程中,要注意保障每位学生都能够获得温暖、尊重和接纳。

参考文献:

[1]田守花.大学生心理健康理念与心理健康关系的实证研究[J].嘉应学院学报:哲学社会科学,2011(4):68.

[2]李连强,潘夕春,谈锋.喜树碱的生物合成途径及生物技术研究进展[J].中草药,2006,37(4):623-626.

[3]江琴.团体心理咨询促进大学生人际交往的实证研究[J].福建医科大学学报(社会科学版),2006,6(3):245-249.

作者简介:

马智群(1978-),男,副教授,硕士生导师,研究方向:大学生思想政治教育、心理健康教育。