

# 心理团体辅导在高职院校主题班会中的应用探究

吕丹

(江苏护理职业学院,江苏淮安 223000)

**摘要:**主题班会是班主任开展学生日常教育及思政教育的重要途径,但是现在大多数主题班会的开展出现学生参与度不高、流于形式等问题。本文结合积极心理团体辅导的优势,将心理团体辅导运用到主题班会中,为主班会的有效开展探索新方法。

**关键词:**心理团体辅导;主题班会

主题班会贯穿学生的整个大学生生活,是学生增加互动交流,增强集体凝聚力的良好方式,是班主任开展日常教育和思政教育的重要途径,是学校集体活动中最主要的活动载体之一,但现在大多主题班会的开展效果不佳,主要原因归于活动形式单一;内容枯燥乏味;学生参与度不高、流于形式等。心理团体辅导是一种在群体环境中为成员提供心理帮助和指导的咨询方式,能够营造一种温馨、和谐、相互信任与支持的氛围,使成员在团体中共同成长<sup>[1]</sup>。可以引导主题班会的有效开展起。积极心理团体辅导广泛应用于各个领域,其在教育发展和学生发展的贡献也受到了政府和学校的重视,并成为研究热点<sup>[2]</sup>。但是,将心理团辅课融入主题班会中的系统研究尚未发现,本文笔者结合积极心理团体辅导的特点,将心理团体辅导运用到主题班会中,为主班会的有效开展探索新途径和新方法。

## 1 积极心理团体辅导在主题班会中的作用

现阶段我国高职教育的培养方向为培养实用型、技能型和专业型人才。对于高职院校的大多数学生,他们在高中时期学习成绩可能并不理想或者经历了高考失利,从小到大并未获得过多的赞赏,他们自律性较低,缺乏与人有效沟通的能力,团体合作意识淡薄,心理比较脆弱,对自己现阶段的生活和学习缺乏热情和信心,对以后的人生方向感到消极和无助<sup>[3]</sup>。而面对这一特点的学生要更加关注学生的心理健康发展,培养学生积极向上、自信乐观的一面。而积极心理团体辅导通过团体之间分享经验与感受、体验、观察和学习,与他人产生共鸣,摆脱恐惧和无助,增加自信和热情,调整和改善人际关系,形成新的态度和行为模式,激发个体内在潜能,从而更好地理解和完善自己。因此,将心理团体辅导应用到主题班会中对学生的自我表达、班级的凝聚力、学校的思政和心理教育都有积极的效果。

(1)有利于自我表达。自我表露是个体对他人表达情感、想法与观点的窗口,新时代的大学生不仅要有独立的见解,还要能够在公众面前准确表达出来的能力<sup>[4]</sup>。现在社会越来越注重大学生的自我表达能力,自我表达能力对大学生的人际交往、情绪的调节以及适应社会都是不可缺少的。心理团辅是一个通过团体成员之间的互动从而得到自我发展与收获的过程,活动过程以团辅活动为载体,会为团体成员创造很多面对面交流的机会,有利于大学生自我表达能力的培养。

(2)建立团体内在联系,促进班级凝聚力。班级是学生在在校期间生活、学习的基本团体组织,而班级凝聚力是汇聚一个班级的吸引力,是衡量班集体建设非常重要的指标。提升班级凝聚力,才能有效的建立良好的班风学风,促进班级健康发展<sup>[5]</sup>。心理团体辅导运用团体动力学为理论依据,使团体对其成员的行为有着导向作用,将个体需求与团体目标密切联系<sup>[6]</sup>。其次,主题班会的对象是全体同学,学生的参与度直接影响了班会效果,心理团体辅导方式创新且多样化,可吸引学生的兴趣,从而提高学生的参与度。

(3)有利于大学生心理教育的开展。根据《关于培育建设高校思想政治工作精品项目的通知》我们会意识到在教学和学生工作中心理育人都是很关键的一部分,有关将心理团体辅导运用到大学生心

理健康教育的研究也有很多,可见高校对大学生心理健康教育的重视。大学生的思想太过活跃,自尊心强,承受压力与挫折的能力差,不能较好的处理人际关系,这些都是导致大学生心理问题的根源,心理团体辅导作为开展心理育人的有效手段与重要抓手,可在心理筛查的基础上,可关注心理困难学生,显得不刻意,可春风化雨润物无声般的教育心理困难学生<sup>[6]</sup>。引导学生如何调节压力,如何直面挫折,如何以坦然的心态去处理好人际关系,从根源上疏导学生的心理问题,使得心理健康教育更加专业,导向性更强,具体了培养品德优良、人格健全的高素质人才的实施办法,更好地用于指导学生工作实际<sup>[7]</sup>。

(4)有利于大学生思政教育的开展。做好大学时思政教育很重要,习总书记在全国高校思想政治工作会议上提出“沿用好办法、改进老办法、探索新方法”的重要论述,为加强和改进新时代大学生思想政治教育指明了前行道路<sup>[8]</sup>。而将心理团体辅导运用到主题班会中就是一条正在探索的新道理,主题班会是开展学生思政教育的一条主要途径,而利用心理团辅技术的优势下,能够通过策划贴近当代大学生实际的切身活动和思想观念,使团体成员积极主动的领悟辅导内容,在润物话无声中引导学生的思想意识。

## 2 心理团体辅导应用到主题班会中的实施

心理团体辅导的过程一般要经历开启-过渡-成熟-结束四个阶段,可确保新题团体辅导有序的进行。建立一个较完善的心理团体需要提前精心的设计,而心理团体主题工作坊的开展、心理团体的评价与反馈和团队意识的形成构成了营造班级团结合作氛围的大环境<sup>[9]</sup>。

(1)建立心理团体辅导小组。心理团体的辅导离不开校内大学生心理中心的大背景,在大学生心理中心-二级学院心理辅导员-班级心理委员-宿舍心理委员为背景的四级心理网络系统下,以班级为单位,设立心理团体。在开展心理团体辅导之前,建立一组心理团体辅导小组,可由班主任、班长、心理委员、宿舍心理委员组成,明确每一成员的任务,并进行专业培训。其中,特别要加强班主任团辅的专业素质提升,班主任在整个团体辅导中的布局被团体成员认可,才能激发学生的兴趣,全身心的投入到心理团体辅导中。

(2)主题的总体规划。为实现将心理团体辅导有效的运用到主题班会中,对主题班会的开展要具有连续性、系统性和计划性,可结合各专业的培养计划和教学目标、团委活动计划、国家重大纪念日等,设计各类主题的心理团体辅导,通过团辅提升班级凝聚力,营造健康融洽的班级氛围。主题是团体心理辅导的灵魂,高等职业院校学生三年主题班会的主题分类主要包括思想引领、日常管理、学习指导等方面,具体见表1。

(3)心理团体辅导实施过程。团体辅导的实施过程具体可设计为热身活动——主题导入——心理辅导与训练——分享与总结四个步骤,以多种形式开展。这一过程突出主题,由浅入深、循序渐进,可以使团体成员快速融入到团体中,在积极的自我探索和自我感悟中收获成长。将心理团体辅导运用到主题班会中具有很强的趣味性,符合当代高等职业院校大学生特点的活动设计。活动常以情景

表1 高职院校心理团体辅导主题分类

类型	教育模块	教育目标
思想引领	诚信意识教育	帮助学生树立正确的世界观、人生观、价值观,养成良好的道德品质。 了解和掌握高校学生思想政治状况。 针对学生热点、焦点问题,既是进行教育和引导。
	感恩意识教育	
	团队精神教育	
	爱国行为教育	
	社会热点探讨	
日常管理	评奖资助	落实好对经济困难学生资助的有关工作,化解矛盾冲突。 学会参与处理有关突发事件,维护好校园安全和稳定。
	安全教育	
	法纪教育	
学习指导	大学生学习适应	针对性的帮助学生处理好学习成才等方面的具体问题。 帮助大学生树立正确的就业观
	专业学习与社会实践	
	学习动力引导	
	择业引导	

模拟、分组讨论、小游戏、角色扮演等形式引发成员思考与价值澄清,有助于引导成员建立积极的人际关系,增加积极的情绪体验<sup>[9]</sup>。

在实施过程中,我们要针对不同的主题选择不一样的活动形式开展班会,这很重要。因此,在开展高等职业院校班级心理团体辅导时,要根据各专业、各年级和各班级的学生专业特点和心理特点而开展心理团体辅导活动,活动设计要有针对性,才达到具体问题具体分析的效果,有效地增强班集体的综合能力,形成与高等职业院校学生素质教育一致的主题班会工作体系。对于新生入学教育的主题班会,可在开学的第一个月内可围绕“学生姓名”开展适应性的团体辅导活动,通过对学生姓名设计“我名字的意义”、“谜语识人”等活动,将来自不同地方,有着不同生活习俗的学生聚在一起,帮助新生创造一个观察的环境,让学生探索自己的优点,建立自信;积极改善不适应的负面情绪,形成集体意识,在彼此的观察学习中获得成长<sup>[9]</sup>。对于学习指导的主题班会,可在期末考试前两周,通过“让考试焦虑随风而去”、“挖井”等活动,开展考前心态辅导,减缓学生的焦虑,帮助学生获得学习动力,提高学习效率<sup>[9]</sup>。对于择业引导的主题班会,可面对实习班的班级,开展职业生涯的团体辅导。通过“绘制家庭职业树”、“目标决定未来”、“SWOT分析”等活动,让学生系统的分析到自己的强项与短板,探索职业兴趣,最后结合自身特点、兴趣与职业需求,进行人职匹配分析,找到适合自己的职业,以此分析为基础有意识的培养自身各方面的职业能力。

(4)反馈评价。对心理团体辅导的反馈效果进行评价是实施团体辅导的重要环节,反馈评价主要包括两方面:一是班级整体评价;二是班级成员个体评价。整体评价一般可通过活动过程学生的参与度和团结协作程度、学生对班级的认同感等方面反馈。个体评价可通过学生在班会中的获得感,班会对学生个体产生了怎样的影响。综合以上两方面,反馈评价常用的工具是调查问卷、班会记录手册、量表、成员自我报告等。辅导员要利用好反馈评价,根据心理团体活动结束后评价反馈分析存在哪些优势和不足,不断完善心理团体活动设计方案,逐步形成一套完善的心理团体辅导体系<sup>[10]</sup>。

### 3 心理团体辅导的注意事项

心理团体辅导的过程并不是一个简单信息传递的过程,而是新旧知识之间、个体与环境之间的双向作用过程。在心理团体辅导过程中要注意辅导环境、主持人素质和特殊学生的关注等问题。其中团体氛围的营造很重要,但是,现在很多心理团体辅导过程是由多个游戏堆积而成,只注重轻松愉悦的气氛,而忽略了辅导目标。要避免这一问题,主持人在团体辅导中的引导作用尤为关键。在活动中,主持人应尽可能提出问题供学生解决,始终要以激励的态度对待学生解决问题中的多重观点,充分给予团体成员自主发现并解决问题的机会,进行有效刺激,鼓励团体成员在交流讨论中检测自己的观

点,在交流和表达中达到活动目标<sup>[11]</sup>。

在团体辅导中,注重了整体,往往容易忽略个体的部分。针对这一问题,可为主持人配备一名观察员,有计划的关注部分个体,尤其是特殊群体,如贫困生、心困生、学困生及潜能生。这一群体对班级的归属感比较弱,刻意的教育对于这一群体,可能会激发他们的逆反心理或伤及他们的自尊心。针对特殊群体,正好可借助心理团辅创造偶然的契机,引导他们勇于剖析自己、加强自我认知,不断努力改变学业困难问题等行为,培养他们的积极情绪,提升其主观幸福感<sup>[7]</sup>。

### 参考文献

- [1] 吴明玉. 积极心理学团辅对中职护生心理健康水平的促进作用[J]. 浙江大学, 2017.
- [2] 罗燕, 杨惠琴. 新生心理团体辅导课程的实践创新探索[J]. 科教导刊(下旬), 2017(04):176-177.
- [3] 张斌才. 积极心理团辅对提高高职学生幸福感的研究[D]. 南昌大学, 2016.
- [4] 薛晓晨, 刘权. 心理团辅在解决高职生宿舍人际冲突中的应用探究[J]. 文化创新比较研究, 2019, 3(34):14-15+18.
- [5] 吕元凤. 心理团体辅导在高职院校中提升班级凝聚力的探索[J]. 职业, 2019(19):58-59.
- [6] 石琳. 高校心理团辅——心理育人体系建设探微[J]. 广西广播电视大学学报, 2019, 30(03):78-81.
- [7] 李馥利, 金敏. 心理团辅式大学生红色文化教育应用研究[J]. 教育现代化, 2018, 5(42):266-267.
- [8] 黄蓉生, 徐佳辉. 略论新时代大学生思想政治教育“三办法”[J]. 思想教育研究, 2020(02):14-19.
- [9] 蒋惠君, 竺照轩. 美术院校心理团体营造班级团队氛围研究[J]. 美术教育研究, 2017(05):130-131.
- [10] 庄文婷. 积极心理取向的团体辅导对提升高职生心理素质的质性探究[J]. 产业与科技论坛, 2019, 18(05):136-137.
- [11] 许倩. 建构主义视角下高校心理团体辅导的实效性[J]. 科教导刊(中旬刊), 2015(05):155-156.

作者简介: 吕丹(1992-), 女, 硕士研究生, 助教, 研究方向: 思想政治教育。