

团体辅导在大学生心理健康教育 课程教学中的应用研究

文/李艳红

摘要：在教学改革的推动下，高校开始重视大学生心理健康教育，提出将团体辅导应用于大学生心理健康教育课程教学中。本文简要分析团体辅导的应用，如增加趣味活动，激发学生学习积极性，引导学生分享课堂学习心得，明确心理辅导的目的性，将课程教学与现实生活联系等。此外，还介绍了团体辅导的有关实践活动，以望借鉴。

关键词：团体辅导；大学生；心理健康；课程教学

2011年，教育部印发《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，明确指出高校学生心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。可以看出，心理健康教育对大学生健康发展起着至关重要的作用。

一、团体辅导概述

（一）特点与内涵

团体辅导是在团体情境下进行的一种心理辅导形式，它是以团体为对象，运用适当的辅导策略与方法，通过团体成员间的互动，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，激发个体潜能，增强适应能力的助人过程。

团体辅导工作具有多样化的特点。团体辅导以团体动力学为核心理念，促进学生之间的交流与沟通，使学生之间互相影响，有足够的时间与机会表达自身的看法，减少心理压力。在活动设计的过程中既可以包括录音、媒体等现代化形式，也可以通过绘画的形式来表达^[1]。

（二）重要意义

随着社会的快速发展，高校学生的心理健康问题日益凸显。运用传统的大学生心理咨询已经无法满足实际需要，为了从根本上解决学生的心理健康问题。高校需要进一步加大对团体辅导的应用，进而大范围

地开展大学生心理健康培训，使学生可以及时进行心理疏解，增强心理抗压能力，从而在此过程中相互促进、相互启发。在具体工作中，需要先确认团体辅导的主题，并利用活动的设计提高学生的参与积极性，这样既可以满足学生需要，还能够加强师生之间的联系，使学生可以更好地进行人际交往。此外，要尽可能地营造一种和谐、理解的团体辅导氛围，使学生可以在讨论的过程中相互促进、支持，进而发挥团队的作用，主动地帮助他人，共同解决难题，进而缓解学生的学习压力，确保学生心理健康^[2]。

二、团体辅导的应用

（一）增加趣味活动，激发学生学习积极性

学生心理健康教育课程教学应根据不同的教学内容，设计与之对应的团体辅导活动，目的是调动学生学习的积极性和热情，促使学生积极主动参与团体辅导活动，为活动的顺利开展奠定基础条件，这也是提高大学生心理健康教育课程教学水平的主要途径。例如，教师在教授以“人格”为主题的教学内容时，可以加入一些比较容易完成的小测试，进而激发学生的学习兴趣，让学生积极主动地参与到教学活动当中。教师还可以充实课堂教学流程，丰富课堂教学内容。例如，将乐嘉色彩心理学融入课堂。首先，让学生自主测验，然后，按照绿色、黄色、红色、蓝色性格等不同色彩特点进行划分，保证同一个颜色小组内学生



的性格色彩相同。小组内学生之间可以展开讨论不同性格所呈现的特点，进而展示不同人格类型的特征。教师了解每个学生的性格特点后，可以告诉学生不要感到自卑，每一种性格特点都是好坏参半，每个学生是独立的个体，也是独一无二的存在。此外，教师应鼓励学生取长补短，学习他人的优点，并不断改正自身的缺点。具有相同性格特点的小组成员在组内分析成员之间的相同性格特点后，还可以与其他色彩所显示的性格特点小组成员交流沟通，明白人与人之间的差异性。在生活中，学生要学会不断调整和充实自己的人格。虽然人格测试不能准确呈现一个人的人格特征，但能够给学生提供了解自我的方式，掌握自身优点，并对缺点加以改正，进而促进学生个人身心健康发展。把不同趣味活动应用到大学生心理健康教育课程教学中，可以有效激发学生的热情，加大学生的学习参与力度，进而使大学生心理健康教育课程取得良好效果。

（二）引导学生分享课堂学习心得

在心理健康教育课堂活动中，每个学生都是其他学生性格的显示器，可以在一定程度引发相似或有差异的心理体验。除此之外，每个学生都有想要了解他人的内心活动以及被其他学生理解的想法，教师应

在团体辅导教学活动当中，运用观察、提问、示范等多种手段，引导学生说出自己的想法和感受，此类做法可以引起学生之间意识或潜意识层面的交流活动。一些学生的分享行为会给其他学生起到一个良好的示范作用，使其他学生也有分享心得体验的想法，促使产生分享行为，进而形成良好的循环。例如，教师在讲到“为什么要学习大学生心理健康”这个问题时，可以发布一个教学任务，要求每一个学生必须分享自己的学习理由，对于一些比较内向的学生，教师应采取鼓励的方法，引导其主动说出内心真实想法，而不是迫于压力，为了敷衍教师随意说出一个学习理由，这样难以达到教学效果。此外，可以感受学生之间不同的想法与心理体验，并反思自己的学习动机是否合理、科学、全面。再如，当学生学习“大学生的休闲与学习”相关知识时，教师应将班级分成两部分，让其中一部分的学生说出自己的休闲方式和感受，学生通过互相交流，了解自己休闲娱乐方式的局限，并能体会休闲的内在意义。在团体辅导活动的各个环节，教师必须保持课堂教学的敏感性，引导学生了解内心想法或情感，并给予充足的时间，为学生分享课堂学习心得提供基础条件。与此同时，教师的尊重、接受与积极关注的态度，会直接影响学生的分享感情。在

学生分享过程中,教师要针对学生之间的差异性因材施教,避免使用以往传统的“标准答案”评价每一位学生,要对每一位学生进行单独的分析与评价。值得注意的是,团体辅导活动要在确保不涉及学生个人隐私的条件下开展。

(三) 明确团体辅导的目的性

团体辅导活动必须具有目的性与计划性。在开展团体辅导活动的过程中,心理健康教育任课教师需要按照教学目标分层设计,依据教学内容合理、科学地选择教学方法,明确每一个活动的时间、流程、目的等,促进学生认知、情感、意志与行为等各方面能力的提高。比如,人际交往关系是大学生心理健康教育的主要内容,教师可以根据教学内容策划团体辅导活动,有助于学生在活动中了解人际关系相关概念的知识。在师生或生生互动过程中,研究学生自身人际交往方式,学习新型人际沟通技巧,最后促使新型人际交往行为发展。再如,教师可以开展“你说我听”教学活动,两个学生是一个小组,一个学生负责说,时间为三十秒,另一个学生负责听,当说的学生描述、介绍相关内容之后,另外一个学生根据听到的内容说出答案,说的学生在听完听的学生回答的结果之后,立即给听的学生一个结果,如正确、错误或不够标准。教师在课前策划团体辅导活动时,必须规定其活动需要的时间,且明确活动的目标。特别要注意的一点是,此类活动不建议在上课前几分钟开展,由于刚上课,学生的注意力还不集中,无法第一时间参与到活动当中,容易导致教学效率低,推迟教学进程。活动开展流程如下:首先,教师要教授学生相关知识,并留有一定的时间,让学生将所学的知识记牢;然后,开展心理健康教育活动,学生将所学的知识运用其中,让学生明白“倾听”的知识内容,并在活动中增强对倾听的掌握力度,目的是使学生高效获取倾听技巧和方法;最终,掌握人际交往中“倾听”这一词语的积极含义。因此,团体辅导活动不是“凑热闹”,教师必须增强教育活动每一环节的计划性与目的性,旨在增加学生学习心理健康教育知识储备,确保在发生意外情况时,会运用心理知识对其展开急救或自救。

(四) 将课程教学与现实生活联系

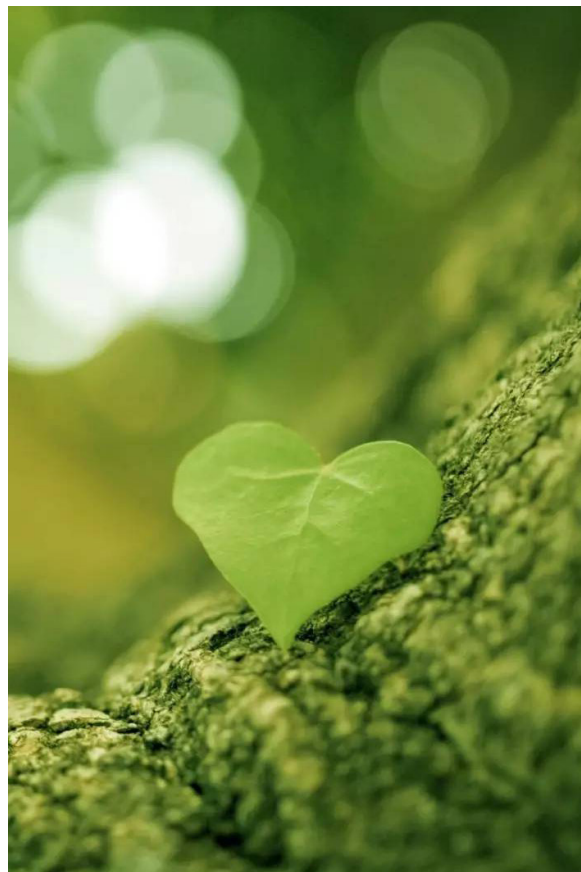
人际关系是现实社会关系的试验场地,在高校学生心理健康教育课程开展过程中,教师应借助团体辅导活动,帮助学生清楚了解当下的自己,使用学校已有的教学资源,加上对各种教学活动的运用,激发学生的感悟能力。比如,教师在讲授“学会管理情绪”这一课时,可以让学生观察自己目前的情绪,情绪发

生时,身体会有什么反应等。另外,教师要设置适合开展大学生心理健康教育活动的场景,紧紧围绕本课教学内容,与学生展开良好的配合,把什么是情绪、如何产生、怎样调整自己情绪等内容讲解清楚,促使学生准确掌握相关知识。与此同时,教师要有敏锐的观察力,在活动开展过程中,教师要认真观察每一位学生的上课状态,对于溜号、开小差的学生要及时提醒,并告诉学生现在是上课时间,必须将注意力集中于课堂。

三、团体辅导的实践活动

(一) 新生适应学校生活

对于刚进入校园的大学生,会存在一些适应校园方面的问题,怎样让大学生尽快熟悉大学环境,加强学生之间的交往沟通,建立校园归属感,是大学生心理健康教育课程的主要内容。此外,学校还应举办一些活动,旨在增进生生之间的熟悉与了解,并教会学生一些适应环境需要的方法,促使学生展望大学校园生活。比如开展热身活动,通过传统的握手、丢手绢、球球碰撞等活动,让学生熟悉彼此。以丢手绢活动为例,十个学生手拉手围成圆圈,坐在地上,再另外选择一个人,拿着手绢在圆圈的区域外活动,在



教师倒数3、2、1时,拿手绢的学生要将手绢丢给其他同学,该学生发现手绢在自己的后面就会对其追捕,若丢手绢的学生已经回到追捕学生的区域,追捕的学生继续丢手绢,若抓到这个学生时,教师可以鼓励被抓到的学生表演一个才艺,如唱歌、讲笑话、跳舞等,运用此类方式,增进学生之间的配合,在游戏过程中,学生懂得团队协作的重要性,增进彼此的感情,为之后的学习和交流打下坚实基础^[3]。

(二)心理剧表演活动

心理剧是一种常用于大学生团体辅导的活动形式,有助于提高大学生心理健康教育的效果,该活动通过模拟生活情境,引发大学生的心灵共鸣,达到心理健康教育的目标。角色扮演是心理剧常用表演方法,学生通过扮演心理剧剧本中某个人物进入故事情境,体验不同社会角色的生活感受以及以往未意识到的情感与态度,帮助大学生宣泄情感并减轻压力,在举办心理剧表演活动时需注意以下问题。第一,将心理剧主角的创伤性事件作为表演内容,编写心理剧剧本,组织大学生排练剧本,加深学生对剧情的体验感受。第二,分析大学生的心理特点,了解大多数大学生的生活经验,保证心理剧的剧情可使大学生在表演与观看过程中感同身受,调动大学生的情感,使其情绪随心理剧剧情发展而变化,充分发挥心理剧的团体辅导作用。第三,在心理剧表演活动中应用隐喻的手法,体现心理剧剧情的主旨,使大学生在参加活动过程中可对剧情产生更加深刻的理解,提高心理剧表演活动的团体辅导作用。第四,心理剧剧情的发展应使表演者与观众意识到角色特征存在发生变化的可能,通过心理剧表演活动引发大学生自我反思,积极改变心理状态,团体辅导效果显著,心理健康教育得以发挥其应有教育作用。第五,关注表演心理剧大学生的

心理变化情况,检验心理剧表演活动的团体辅导效果,及时发现团体辅导实践活动中存在的问题,采取措施调整心理剧表演活动的开展方式,深入发掘心理剧表演活动的团体辅导作用^[4]。

四、结语

总而言之,团体辅导强调个体的参与和体验,能够有效实现心理健康教育课程增进个体心理健康,提高综合素质和完善自我人格的根本目标,是大学生心理健康教育课程新的教学方式。教师在传授心理健康教育知识的过程中,应积极开展团体辅导活动,让学生不断认识自我,促进其认知、情感、意志、行为等各方面的发展。

参考文献:

- [1]李墨池.角色扮演在大学生心理健康教育课程中的应用研究[J].山西青年,2021(24):165-167.
- [2]蒋佩,刘润达.体验式教学在大学生心理健康教育课程中的应用研究[J].青海教育,2021(11):49-51.
- [3]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[J].现代职业教育,2021(45):150-151.
- [4]黄丽君.绘画疗法在《大学生心理健康教育》课程教学中的应用[J].教育现代化,2020,7(15):82-84.

基金项目:河南医学高等专科学校2021年教育教学改革研究与实践项目“团体心理辅导在‘大学生心理健康教育’中的应用研究”(JY202116)。

作者简介:李艳红(1983—),女,硕士研究生,讲师,研究方向:大学生心理健康教育。

(作者单位:河南医学高等专科学校)

