

团体心理辅导对高职学生生命意义的积极作用

——以宁夏职业技术学院为例

杨天卉 陈洋

宁夏职业技术学院

DOI:10.12238/mef.v8i5.11526

[摘要] 文章对团体心理辅导在高职心理健康教育中的作用进行探究,并且在积极心理学视角下分析团体心理辅导对生命教育的积极影响。研究发现,团体心理辅导能够通过团体赋能、情感支撑和共情表达,有效提升在生命教育中的积极自我、积极情绪、积极关系、积极应对和积极成长。因此,团体心理辅导可以应用在高职学生心理健康教育中,提高生命教育的实效性。

[关键词] 团体心理辅导; 积极心理学; 生命教育; 高职学生

中图分类号: G4 文献标识码: A

The positive effect of group psychological counseling on the meaning of life for vocational college students

—Taking Ningxia Vocational and Technical College as an example

Tianhui Yang Yang Chen

Ningxia Vocational and Technical College

[Abstract] This article explores the role of group psychological counseling in the mental health education of vocational college students and analyzes its positive impact on life education from the perspective of positive psychology. The study finds that group psychological counseling effectively enhances positive self, positive emotions, positive relationships, positive coping, and positive growth in life education through group empowerment, emotional support, and empathetic expression. Therefore, group psychological counseling can be applied to the mental health education of vocational college students to improve the effectiveness of life education.

[Key words] Group Psychological Counseling; Positive Psychology; Life Education; Vocational College Students

党的二十大报告中强调要将工匠精神融入到职业教育中,高职学生作为我国未来的应用型、技能型人才,肩负着推动社会经济发展的重要使命。而今,职业教育在发展过程中也更加注重服务人的全面发展^[1],生命教育不仅是关于生命和健康的知识和理念,更是一种人文关怀和社会责任。通过在心理活动中引入生命教育的内容,可以帮助学生更好地理解自己 and 他人生命的价值和意义,提高学生的道德水平和社会责任感,促进学生的全面发展。然而,现有研究显示个别高职学生存在生命价值观念偏差、生命责任淡漠、抗压能力不足、应对挫折能力较弱、对生命内涵和意义缺乏认识等生命困境^[2]。通过实施团体心理辅导观察其对高职学生生命意义感的影响,这不仅在理论上丰富生命意义感及团体心理辅导研究,而且也完善高职学生生命意义感干预方案,更好地服务于现阶段开展生命教育,提高高职生

心理健康水平提供参考。

1 团体心理辅导的概述

团体心理辅导作为心理健康教育的重要方式,近年来在高校心理教育中得到了广泛关注和应用。随着学生心理健康问题的复杂性和多样化日益显现,团体心理辅导以其独特的互动性和集体支持特点,成为心理干预的重要手段。团体辅导不仅仅是一种技术手段,更是一种教育理念和心理健康促进的方式。其核心在于通过群体的互动和成员间的相互支持,帮助个体认识自我、接纳自我,同时增进与他人的联系,提升心理健康水平。

在团体心理辅导中,领导者起着核心作用,他们的职责不仅是引导活动的开展,还包括设计活动内容、制定目标以及确保团体成员在安全、开放的环境中交流与成长。与此同时,团体成员

之间的互动也至关重要,通过交流和分享,成员能够更深刻地认识到自己的心理状态,学会倾听他人,增强共情能力。

此外,团体心理辅导在实施过程中强调多样化的活动设计。例如,角色扮演、情景模拟、艺术创作等形式都可以有效激发成员的参与热情,并帮助他们在活动中获得新的认知和行为方式。特别是在高职学生中,这种方式更能贴合他们的实际需求,因为高职学生相比普通高校学生在成长环境、心理成熟度、社会责任感等方面存在一定的差异。因此,团体辅导的设计需要结合他们的心理特点和发展需求,注重实用性和可操作性。

2 团体心理辅导对生命教育的积极干预

2.1 生命教育的内涵与重要性

生命教育是以提升个体对生命意义的理解和尊重为核心的教育形式,它不仅关注生命的生物学层面,更注重生命的心理、精神和社会层面的价值。对于高职学生而言,生命教育的重要性体现在多个方面。首先,它帮助学生认识生命的独特性和价值,增强对生命的敬畏感;其次,它通过引导学生思考生命的意义,促进其内在成长^[3];最后,生命教育还可以提高学生的抗挫折能力,帮助他们更积极地应对生活中的挑战。

然而,当前高职学生在生命教育方面仍存在诸多不足。一些学生缺乏对生命价值的深刻理解,对生活的意义感到迷茫,甚至出现生命责任感淡漠的问题。这不仅影响了他们的心理健康,也对其未来的发展产生了不利影响。因此,通过团体心理辅导将生命教育融入高职学生的心理健康教育中,具有重要的现实意义。

2.2 团体活动的具体设计与实施

在生命教育中,团体心理辅导的干预效果得益于其活动设计的科学性和实施的系统性。例如,在促进积极自我认知方面,活动设计可以围绕“发现自我优势”“增强自信心”和“肯定自我价值”等主题展开。通过“让我自豪”活动,学生可以回顾自己过去的成功经验,从中发现自己的优势和潜力。这不仅能增强学生的自信心,还能帮助他们形成更加积极的自我认知。

在情绪管理方面,针对高职学生缺乏情绪调节能力的现状,可以设计诸如“情绪地图”“情绪调节技巧训练”等活动。通过这些活动,学生可以更好地识别自己的情绪状态,并学会用科学的方法调节情绪。例如,在“信任之旅”活动中,学生通过与其他人的互动体验到被信任和信任他人的情感,从而增强情绪的稳定性 and 积极性。

针对积极关系的处理,团体辅导活动可以引入感恩教育的元素^[4]。通过“成长的代价”“我的百宝箱”等活动,学生不仅能够增强对父母、师长以及同伴的感恩之情,还能从中感受到幸福感的提升。研究表明,感恩是一种强大的心理资源,它能够有效改善人际关系,促进心理健康。

在积极应对方法的培养中,活动设计可以侧重于提升学生的抗挫折能力和问题解决能力。例如,通过“绝地反弹”活动,学生能够认识到挫折和失败是人生的一部分,并从中找到应对挑战的力量。这种活动不仅能够帮助学生增强心理韧性,还能提

升他们在压力面前的应对能力。

此外,自我成长的主题活动可以帮助学生探索自身潜力,激发内在动力。在“峰会路转”活动中,学生能够通过模拟人生中的关键决策,学习多角度思考问题的方法。这种体验式学习不仅能够增强学生的决策能力,还能帮助他们更好地规划未来的发展目标^[5]。

3 团体心理辅导在生命教育中的实用价值

在积极心理学理论框架下,“为‘新’赋能,架构‘心’桥,团体心理辅导在大学生生命教育中的积极作用”的设计围绕建立积极认知、情绪、关系、应对和成长五个方面的积极元素展开。同时,依照团体心理辅导理论的要求,从准备、工作、结束三个发展过程设计活动的方案。

3.1 促进积极自我的认知

以进一步了解自己,找出自己的性格优势并欣赏,在生活中善用自己的优势;了解和欣赏别人的性格优势,增强自信心,培养乐观的态度和积极的情绪为目标。借用“滚雪球”的热身活动,让彼此相识,建立互动关系;同时,建立团体契约,保证团体正常发挥功能,选组长并定制组规;开展“让我自豪”活动,成员从过往的经历中发现自己的优势;用“天生我才”活动让成员从横断面发掘自己的优势,紧接着用“积极反馈”活动强化自信;最后用一句话分享自己在团体中的收获,同时向其他成员道别。

3.2 促进积极情绪的管理

情绪管理能力是心理健康的重要组成部分,也是积极心理学关注的核心领域之一。在高职学生群体中,由于学业压力、人际关系和职业规划等多方面的影响,情绪问题较为普遍。因此,通过团体心理辅导帮助学生提高情绪管理能力,是生命教育中的重要目标。

首先,通过“你学我做”这一热身活动,成员模仿他人的动作或表情,从而活跃现场气氛,建立成员之间的连接。这种轻松的互动能够有效缓解紧张情绪,为后续活动营造开放的氛围。随后,“信任之旅”活动通过相互扶持和协作,让成员体验到受助者和助人的快乐。这种积极的情感体验,不仅能促进成员间的信任,也能帮助他们更好地调节自己的情绪。

其次,“互诉衷诚”活动为成员提供了一个宣泄情绪的平台。在安全的团体环境中,成员能够坦然表达自己的情感,并从他人的倾听中获得情感支持。这种情感宣泄和共情体验,能够有效缓解成员的压力,帮助他们释放负面情绪。

最后,通过“我的收获”活动,成员回顾并总结自己在活动中的经验和感受。这种总结不仅能够帮助成员更深刻地理解活动的意义,还能让他们意识到情绪管理的重要性,并学会在未来的生活中保持积极、乐观的情绪状态。

通过一系列活动的实施,学生能够更好地认知情绪、理解情绪,并学会用科学的方法管理情绪,从而在生活中保持心理的平衡与稳定。

3.3 促进积极关系的处理

在人际关系中,感恩是建立积极关系的重要心理资源。团体心理辅导通过设计感恩主题的活动,帮助学生提升感恩水平,从而改善他们的人际关系质量。

“相识接龙”作为热身活动,能够迅速拉近成员之间的距离,让他们感受到团体的温暖和支持。接下来的“发生我身上的三件好事”活动,引导成员从日常生活中回顾那些值得感恩的瞬间。这种回顾不仅能够增强成员的幸福感,还能帮助他们发现生活中的美好。

“成长的代价”活动通过引导成员思考父母为自己付出的努力和代价,唤起对父母的感恩之情。这种情感上的触动,能够帮助成员更深刻地体会亲情的价值,并学会用感恩的态度对待家人和朋友。

在“我的百宝箱”活动中,成员盘点自己的社会资源,包括亲人、朋友、老师等。这种资源盘点能够帮助成员认识到自己并不孤单,并从中获得力量和支持。最后,通过“明天会更好”感言金句,成员表达对团体活动的感受和对未来的期许。这种积极的表达,能够进一步强化成员之间的联系,并为他们建立更加和谐的人际关系提供心理支持。

通过感恩教育的引入,学生能够更好地处理人际关系,提升幸福感,从而构建积极的人际网络。

3.4 促进积极应对的方法

面对生活中的挑战和压力,积极的应对方式是个体心理健康的重要保障。在团体心理辅导中,通过一系列针对性的活动,帮助学生提高抗挫折能力,学会用积极的态度面对困难。

“OH卡介绍自己”活动通过潜意识的自我分析,让成员更深入地认识自己的内心世界。这种自我探索能够帮助成员找到面对问题的内在资源,并增强应对挑战的信心。在“多彩的生命线”活动中,成员通过回顾自己的生命历程,感受到生命的丰富性和多样性。这种回顾能够让他们意识到挫折和挑战是成长的一部分,并从中找到积极应对的力量。

“抗逆力资源圈”活动帮助成员整理自己的抗逆力资源,明确自己在面对挫折时可以依靠的内外部支持。这种资源整理不仅增强了成员的心理韧性,还为他们提供了面对逆境的实际策略。通过“绝地反弹”活动,成员能够意识到自己具备克服困难的勇气,并学会在逆境中保持积极的心态。

最后,通过“加法减法动动手”活动,成员总结本次团体旅程的收获,并制定未来的成长计划。这种总结和规划,能够帮助成员更好地应对未来的挑战,并在生活中保持心理的弹性。

4 未来研究与实践的展望

尽管本文对团体心理辅导在高职学生生命教育中的应用进

行了探讨,但仍有一些值得进一步研究的问题需要关注。首先,在干预效果的评估方面,需要引入更多的量化指标和科学工具,以便更全面地分析团体辅导的实际效果。其次,在活动设计上,可以结合高职学生的兴趣和职业特点,开发更加个性化的辅导内容。此外,还需要加强对辅导者的培训,确保他们能够在活动中发挥引导作用,从而最大化活动的效果。

在实践层面,高职院校可以尝试将团体心理辅导与其他教育形式相结合,例如职业规划教育、德育教育等,从而形成更加综合的教育体系。同时,还可以通过建立校企合作平台,将团体心理辅导的理念延伸到学生的实习和就业过程中,帮助他们更好地适应社会。

5 结语

通过效果评估,我们发现基于积极心理学理论的团体心理辅导在提高自我认识、处理积极关系、提升积极情绪、应对生活挑战等方面具有较好的效果。同时,在不同主题的团辅活动中,着重强调学生在活动中进行主动地参与和体验,团队领导者不是说教者,而是引导者,引导成员从自己的体验中思考分析,在活动结束后,观察到学生善于倾听了、敢于表达了、学会尝试去突破自己了等,团体辅导给高职学生带来方方面面的成长,从而改善生命意义感。未来,我们仍需进一步完善这种辅导模式,结合实际情况进行创新和改进,为学生的心理健康和成长提供更加有效的支持。同时,我们还需要四级心理网络的培训和指导等方面的机制,以确保他们能够将团体心理辅导在学生群体中的辅导效果的最大化。

参考文献

- [1]2022年职业教育政策盘点[J].教育科学论坛,2023,(03):3-15.
- [2]徐晓沅,李春竹.高职学生生命意识现状调查与对策探析[J].北京经济管理职业学院学报,2019,34(2):70-75.
- [3]胡新月.抑郁大学生生命教育主题团体辅导干预研究[D].华中师范大学,2019.
- [4]MiaoM,GanYQ.Thepromotionalroleof meaning in life in future-orientend coping: Positive affect as a mediator [J].International Journal of Psychology,2020,55(1):52-59.
- [5]边颖,樊丽芳,姚慧玥,等.培养小学生积极心理品质的班级团体辅导实施策略[J].北京教育(普教版),2024(2):63-64.

作者简介:

杨天卉(1993--),女,回族,宁夏银川市人,宁夏职业技术学院生命科技学院,硕士,助教,心理学。