

团体心理辅导对大学新生适应性问题的影响

舒晓春

广州工商学院

DOI:10.12238/mef.v3i11.3187

[摘要] 大学新生在步入大学校门起,就意味着他们挥别了过去熟悉的环境进入到一个全新的环境中。在转变过程中,他们遭遇着一系列的适应性问题,比如:对新环境的适应、对人际交往的适应、对自我认知的适应和对学习的适应。团体心理辅导通过引导团体成员以平等沟通交流的方式,以团体为单位,以活动为载体,以自我体验为途径,实现团体成员结构自我认知体系和发现自我潜能,从而使每位成员得以成长和发展。团体心理辅导能有效地缓解大学新生适应性问题和促进心理健康发展。

[关键词] 团体心理辅导; 大学新生; 适应性

中图分类号: G44 **文献标识码:** A

The Influence of Group Counseling on the Adaptability of Freshmen

Xiaochun Shu

Guangzhou College of Technology and Business

[Abstract] When freshmen enter the university, it means they say goodbye to the familiar environment in the past and enter a brand new environment. In the process of transformation, they encountered a series of adaptability problems, such as adapting to the new environment, adapting to interpersonal communication, and adapting to self-cognition and adapting to learning. By guiding group members to communicate on an equal footing, with the group as a unit, activities as a carrier, and self-experience as a channel, group psychological counseling realizes the self-recognition system of group members and discovers their potential, so that each member can grow and develop. Group psychological counseling can effectively alleviate the adaptability problems of college freshmen and promote the development of mental health.

[Key words] group psychological counseling; college freshmen; adaptability

对于刚进入大学的新生来说,他们正面临着人生的一次“分离焦虑”,又同时处于“理想间歇期”和“心理断乳期”的双重境地。面对大学校园的新环境、人际交往、自我认知和学习方式等等现实问题时,他们缺乏足够的心理准备和能力,往往会导致适应性的心理问题出现。团体心理辅导作为心理辅导的重要组成部分,通过引导团体成员以平等沟通交流的方式,以团体为单位,以活动为载体,以自我体验为途径,实现团体成员结构自我认知体系和发现自我潜能,从而使每位成员得以成长和发展。大学新生正处于角色转变和心理适应的关键期,团体心理辅导可以为他们提供相互学习的机会、提供了解自己和他人的

的机会,为他们创造民主的氛围,从而获得集体的归属感。由此可见,团体心理辅导对解决大学新生的适应性问题有积极影响。

1 大学新生常见的适应性问题

大学新生常见的适应性问题通常表现在以下四个方面:

1.1 对新环境的不适应

进入大学校园,大一新生面临着全新的环境,包括自然环境和人文环境。他们当中很多人第一次离开熟悉的家乡,在适应学校水土、气候和饮食方面的差异时,会出现身体上的难以适应的现象。大学校园是充满着自由和理想的地方,校园文化活动丰富多彩,社团活动精彩纷呈;大学班级是学生自我监督、

自我服务和自我管理的民主集体,班级氛围平等自由;大学宿舍是不同家庭背景、不同生活习惯和不同性格的同学汇集起来的生活集体,复杂而多变。大一新生在面对这些自然环境和人文环境的差异时,常常会应接不暇和无所适从,主要表现在不能合理安排学习和社团活动、不能处理个人与集体的关系、不能融入校园、班级和宿舍,导致他们会出

1.2 对人际关系的不适应

人际关系问题是造成大学生心理困扰的主要因素,尤其是大一新生中表现更为突出。人际关系问题出现常常与以下因素有关:自卑心理、性格内向、不善言谈等因素有关。从表现来看,主要

体现在以下几个方面:第一,完全不能解决人际交往过程中的问题,缺乏交往的勇气和信心,担心自己不被他人接受和喜欢,回避交往;第二,由于大学生在个人需要、人生目标、生活习惯、个人理想信念和价值观的不同,导致在交往的过程中出现人际冲突的问题,从而出现人与人之间的对立、紧张甚至敌对等交往状态,使得大学新生害怕交往;第三,缺乏交往的技巧和方法,人际交往是一门艺术,大学生有人际交往的需要,他们愿意与他人交往,希望有知心朋友,但是由于缺乏人际交往的技巧和方法,使得他们在交往的过程中显得木讷、呆板,往往使人际交往事与愿违。

1.3对自我认知的不适应

自我认知是能够正确、客观地认识和评价自我,是在个体的发展的过程中、在与人的交往,对外部世界、对他人的认识、以及他人对自己的评价中形成和建立起来的,其中包括生理自我、心理自我和社会自我三个方面。在新生群体中,对自我认知的不适应主要表现在以下几个方面:第一,对自己身体的自我评价不正确,对自己的身体状况、外表外貌缺乏正确的认识;第二,对自己的智力水平、兴趣爱好和气质性格缺乏科学的认识;第三,对自己在群体里的地位和被接纳的程度缺乏客观认识。大一新生缺乏对自己的认识,无法把自己与周围的人相区别时,他们就不能正确的认识外在的客观世界;缺乏对自我认知,导致大一新生不能明确自己是谁、应该做什么,不会自觉自律地行动;缺乏对自我的认知,导致大学新生容易出现自卑、缺乏认同感、丧失理想信念等心理问题。

1.4对学习方式的适应

对学习方式的适应是大学新生常见的心理问题之一。大学学习较为突出的特点是学习内容更丰富更专业、学习时间更宽裕更自由、学习方法更多样,相对自由的大学学习方式需要学生积极

主动的学习态度。有些学生由于对自己的专业不满意,没有明确的目标,对现状不满意,缺乏学习动机,没有动力,不想学;有些学生缺乏毅力,面对困难容易退宿,不主动寻求帮助,自我监管能力较差;有些学生缺乏有效的学习方法,不能转换高中时期的题海战术、不会合理安排自己的学习时间,学习效果事倍功半;有些学生学习目标十分明确,对自己期望过高,导致学习压力增大,当目标难以实现时,就会导致严重的挫败感,从而出现各种身心问题。

2 团体心理辅导对大学新生适应性问题的积极作用

2.1熟悉和适应新环境,建立良好的人际交往

大学新生在入学后,面对陌生的校园环境,接触来自不同家庭背景的舍友,结识来自五湖四海的同学,首先面临的一个问题是如何与人交往的问题。人际交往过程中,认知、情感和行为三种心理因素相互作用,认知因素反映个体对人际关系状况的认识和了解;情感因素反映在人际交往的双方对交往现状的情感深度和强度;行为因素反映在交往双方在活动中的外在表现和结果。团体心理辅导通过创造轻松自由的气氛,引导学生融入集体,表达自我。比如,通过“个性名片”活动,让每位成员在名片上写上5条个人信息,由主持人发现典型案例并重点提问,全体成员共同探讨,集体分享,深入挖掘个人特质,消除彼此之间的陌生感,有助于团体成员彼此认识和了解对方。

2.2认识自己,悦纳自己,发展健全人格

大学生活伊始,是很多大学生开始离开家庭、离开父母,是第一次真正意义上的独立。他们一方面急于独立成长,另一方面却又无法靠自己的力量站稳脚跟;他们想成为自己,却又找不到正确的方向;他们雀跃、兴奋,但同时又焦虑和无措。这是他们矛盾、混沌和不确

定的时期。这是心理发展的正常过程,也是迈向人生新阶段的必然过程。大学新生可以通过团体辅导在具体的活动过程中,比如,开展“心理剧”活动,在特定的情景中进行角色扮演,比如,“做自己的父母”——我希望能与父母建立什么样的关系,就尝试与自己建立什么样的关系;“做自己的朋友”——如果自己的朋友遇到困难时,他期待你怎么做,你就对自己怎么做,通过通过“心理剧”中的角色扮演和互动与交流,使参与者在在这个过程中发现自我,完善自我,最终实现人格的全面发展。

2.3构建和谐团队,促进新生融入新群体

人本主义心理学创始人马斯洛在他的著作《人类动机论》中首次提出了需要层次理论。该理论把人的需要分为五个层次,即生理的需要、安全的需要、归属与爱的需要、尊重的需要和自我实现的需要。大学新生在生理需要和安全需要都得到满足的情况下,会把友爱看得非常可贵,渴望得到他人的认可和接受,从而建立良好的人际关系。大学新生通过“信任背摔”的团体辅导,即一人用手巾蒙住双眼并勇敢地往后倒,另外两人在其身后接着他,以防他不会摔倒在地上。在这个活动过程中新生们体验彼此的关心和信任,有利于培养他们的合作意识和增强他们的集体归属感。

【参考文献】

[1]樊富珉.团体咨询的理论与实践[M].北京:清华大学出版社,1996.

[2]晓洲.现代西方社会心理学中关于自我研究的基本理论概述[J].甘肃社会科学.1994(06):56-59.

[3]马斯洛.动机与人格[M].北京:华夏出版社,1987.

作者简介:

舒晓春(1989--),女,侗族,湖南怀化人,讲师,硕士,研究方向:大学生心理健康教育与咨询。