

团体箱庭疗法在职业技能竞赛团队中的应用探究

余秀平

重庆电子科技职业大学

DOI:10.12238/mef.v7i6.8246

[摘要] 职业院校技能大赛是职业教育“试金石”,是职业教育培养拔尖技术技能人才的重要途径,在职业院校技能大赛的教育过程中学生的心理健康水平,抗压能力,团队协作能力等对竞赛这一学习过程有着较大影响。探索将团体箱庭疗法引入到技能竞赛团队心理建设中的可行性及应用前景,针对参赛选手竞赛学习过程中常见的心理压力和团队合作问题;匹配团体箱庭疗法,分析将团体箱庭疗法引入竞赛团队中的可行性,并尝试提出构建策略,以促进该疗法在职业院校技能竞赛团队中的广泛应用。

[关键词] 团体箱庭疗法; 职业院校技能大赛; 团队心理建设

中图分类号: G40 文献标识码: A

Explore the application of group chamber therapy in vocational skills competition team

Xiuping Yu

Chongqing Electronic Science and Technology Vocational University

[Abstract] Vocational college skills competition is the "touchstone" of vocational education, and an important way for vocational education to cultivate top technical skills. In the education process of vocational college skills competition, students' mental health level, ability to resist pressure and teamwork ability have a great influence on the results of the competition. Explore the feasibility and application prospect of introducing group box therapy into the psychological construction of skill competition team, aiming at the common psychological pressure and teamwork problems in the process of competition learning; matching group box therapy, analyze the feasibility of introducing group box therapy into the competition team, and try to promote the wide application of this therapy in the skill competition team of vocational colleges.

[Key words] group box court therapy; vocational school skills competition; team psychological construction

引言

“普通教育有高考,职业教育有技能大赛”,职业技能大赛被誉为职业教育的“试金石”,近年来广受社会各界关注。当前,教育界更是积极倡导“岗课赛证”融合的人才培养模式,职业技能竞赛无疑成为了培育高水平技术技能人才的重要途径。然而,与以往高考过分关注分数忽视学生综合素质发展的情况相似,职业技能大赛作为依托学生专业教育开展的赛事,在教育与培训过程中也存在一定程度上忽视学生素质教育的问题。

1 职业院校技能大赛心理建设相关研究现状与问题

1.1 职业院校技能竞赛的概念界定

职业技能竞赛是进行职业技能竞技的比赛,根据依据的标准、竞赛目的、参与范围、参赛对象等因素的不同,内涵有所不同。史文生在其著作《职业教育技能竞赛》^[1]中对目前教育部门及各级各类职业学校所认可的“技能大赛”给出了具体的描述。他特指由教育部主导,联合国相关部委、行业协会、企业等共同举办的技能竞赛,即全国职业院校技能大赛。本文指的是

由教育部发起的,国务院有关部门、行业和地方依据职业资格标准、专业教学标准等共同举办的全国性职业教育学生技能比赛活动。

1.2 职业院校技能竞赛心理相关研究现状

随着职业技能大赛在国内外日益受到关注,选手的心理素质及其训练策略已成为研究热点。专家指出,在技术和体力相当的情况下,心理能力成为决定胜负的关键因素,这一观点已引发学者的深入探讨,并形成丰富的研究成果。刘晓帆等^[2]人将研究聚焦于赛前短时间内的心理技能训练,运用表象练习、自我激励型自我对话、放松训练等手段帮助选手应对比赛。路瑾^[3]则通过构建模型并分析大量技能竞赛选手的数据,揭示了流畅状态对比赛成绩的重要影响,同时发现心理疲劳与流畅状态呈显著负相关,领悟社会支持则对流畅状态有显著正向预测作用。基于此,她提出了强化选手竞赛自我意识、提升自控力、丰富集训生活以降低疲劳感,以及关注选手心理需求等对策建议。徐晓敏^[4]进一步对世界技能大赛选手的心理技能训练进行了深入探讨,

证实了心理技能水平对竞赛成绩的显著影响,并通过个案研究验证了心理技能训练的有效性。综上所述,现有研究共同揭示了心理能力在职业技能大赛中的重要性。

然而,值得注意的是,当前的关于技能竞赛选手心理相关研究主要聚焦于正式比赛进程和冲刺集训环境下的心理抗压能力方面,忽视了技能竞赛作为学生学习过程的重要组成部分。尤其是,对于学生在竞赛团队中如何更好地融入团队、提升团队协作能力并专注于学习过程,以及如何在竞赛经历中实现人格完善和心理成长等更深层次的问题,相关研究的探讨尚显不足,仍有待加强。

1.3 技能大赛学生学习过程解析

在职业院校技能竞赛的背景下,学生的学习过程是一个复杂且多维度的系统。首先团体赛与个人赛展现出显著的差异。个人赛指的是选手以个体身份参与的技能竞赛,而团队赛则要求选手与其他队员合作共同完成比赛任务。然而,即便是个人赛中的选手,在备赛过程中也需与指导教师等人员进行交流与协作。通过对参赛选手的个案访谈,我们发现了团队协作的重要性:良好的协作关系是取得比赛佳绩及个人技能得以提升的重要前提。事实上,学会协作并培养良好的协作能力,对选手自身的心理健康具有积极影响。

深入分析比赛育训过程,我们发现协作贯穿于选手参赛的每一个细节。首先,在学习分工方面,团队赛中的分工不仅仅是任务的简单分配,更是知识和技能的深度整合。每个团队成员都需根据自己的专长和兴趣承担起特定的角色和责任,这种分工方式要求团队成员具备较高的自我管理能力和协作能力。他们通过实践活动不断构建和完善自己的知识体系,并在团队中找到自己的定位。其次,在学习主体的确立上,虽然参赛学生拥有高度的自主性,但并非所有学生都适合参与竞赛学习,为确保竞赛团队的高效运作和稳定性,指导者需持续关注学生的状态和需求,为他们提供必要的支持和帮助。在这一过程中,教师与学生之间的协作和互动显得尤为重要,这种协作展现出非“同辈”性,而是师生之间的直接互动,对指导教师的沟通协调能力的构成了较大考验。在学习对象的选择上,比赛项目具有明显的学科差异性,且需要指导教师加以指导。然而,比赛又不能完全由教师主宰。因此,在职业技能竞赛的教学过程中,教师在注重培养学生自主性的同时,也应鼓励学生在专业指导下积极探索和尝试,以充分发挥他们的潜力和创造力。营造轻松的师生协作氛围,并提升学生的“向上”协调沟通能力至关重要。

正式开展过程是协作高度集中的阶段。在此过程中,个体互动的对象包括共同参赛的学生、指导教师以及其他重要成员,如企业导师、企业员工等。他们共同构成了一个具有共同目标、利益或兴趣的集体,对参赛者的学习和成长产生着重要影响。在此过程中,有的团队还实施了“老带新”的阶梯成长机制,此时的团队互动呈现出多向性特征。同时,团队内部还会逐渐形成一些隐性规则,这些规则在团队成员之间产生深远影响,有助于团队成员在团队中找到自己的位置,实现自我和谐,并可能对团队

氛围、协作方式和最终成绩产生重要作用。团队成员需不断适应和遵守这些规则,以实现团队的和谐与高效。

最后,在学习情境方面,备赛所在的场域也是必须关注的内容。无论是实体的工作室、实训室还是虚拟的交流环境,都为团队成员提供了交流合作平台。在这个平台上,他们可以更加便捷地与教师和其他团队成员进行联系和交流,共同面对挑战、解决问题。这种紧密的联系和合作不仅有助于提升团队的协作能力,也有助于团队成员在团队中实现自我和谐,保持良好的心理健康状态。

可见技能竞赛育训过程中的高互动性需要团队成员有着良好的协作能力,一个良好的团队氛围对比赛具有助力作用,而不良的团队氛围则可能加大选手在比赛过程中的心理压力,甚至导致选手中途退赛等问题。团队协作能力不仅影响团队整体表现,同时也是个体重要且受用一生的基本素养。

2 团体箱庭疗法的应用

箱庭疗法,又称沙盘疗法,起源于1929年伦敦小儿科医生劳恩菲尔德所创立的“世界技法”,该技术原本旨在治疗儿童心理问题,瑞士心理治疗家卡尔夫进一步发展了此技法,并将其命名为“Sandspiel(Sandplay)”。其后日本临床心理学家河合隼雄从卡尔夫处习得此技法并引入日本后,它被赋予了新的名字——“箱庭”。1998年,中国学者张日晟引入此技法至国内,考虑到其与中国传统的园林和盆景艺术之间的深厚联系,即“在箱中精心打造一片庭院景致”,因此保留了“箱庭疗法”的命名^[5]。

进入20世纪80年代,多美尼科创新性地将箱庭疗法应用于团体咨询中,从而诞生了团体箱庭疗法。在此方法下,多位参与者在咨询师的陪同下,共同选择玩具模型在沙盘内创作箱庭作品。团体箱庭的实践不仅能促进团体成员的心理成长与发展,更能激活由成员内在强大的自愈能力所汇聚成的团体动力,从而释放那些被压抑、郁积或隐藏的心理能量。此外,它也为成员提供了一个宣泄不愉快或消极体验的平台,使他们能够表达由特定情境所触发的恐惧、不安、担忧和焦虑。通过分享彼此的心理资源与观点,团体箱庭进一步促进了成员个体的整合、个性化发展,以及整个团体的和谐与整合^[6]。

近年来箱庭疗法广泛应用心理咨询与治疗、教育、企业管理、社区服务等多个领域,对幼儿,中小学生,职教学生,大学生,研究生等各种年龄群体;以及服刑人员,自闭症儿童,等多种社会群体;涉及抑郁、焦虑情绪,人际交往,手机依赖,职业倦怠;多个问题领域,聚焦组织认同,团队凝聚力,自尊水平,心理压力等多种维度进行了深入探索。多项研究证实,限制性团体箱庭疗法在增强团队合作意识、缓解心理压力和提升沟通能力方面具有显著效果。因此将团体箱庭疗法引入到技能竞赛团队中有着广泛的理论和实践基础。

3 团体箱庭引入技能竞赛团队心理教育的实施建议

为了促进限制性团体箱庭疗法在职业院校技能竞赛团队中的广泛应用,本文从高职院校的角度出发,从构建综合性的行动策略的角度出发,提出以下几点具体的实施建议:

3.1 加强师资培训

组织心理健康教育、心理咨询教师进行箱体疗法的专业培训是至关重要的。这一培训应涵盖理论学习、实操演练和案例分析等多个方面。通过深入学习箱体疗法的核心理念和理论基础,教师们能够更好地理解并掌握其应用技巧。同时,通过广泛循环的实操训练等手段,进一步提升教师应用箱体疗法的水平。鼓励教师间开展经验分享与交流,形成学习共同体,相互借鉴、共同成长。助力教师们不断提升应用箱体疗法的能力和水平,为学生提供更高质量的教学和指导。

3.2 设立专门场所

在职业院校内规划并设立专门的团体箱庭疗法活动室是必要的。例如训练工坊中,宿舍楼等地,方便箱庭更便捷开展。场所应被设计成一个温馨、舒适的环境,以营造一种放松和自在的氛围,有助于学生们更好地投入到箱体疗法的实践中。同时,活动室应配备充足的箱庭模型、沙具等必要设备和材料,以满足学生们进行箱体疗法实践的需求。此外,活动室还应具备安全性和私密性,以保护学生们的隐私和权益,让他们更加放心地进行实践。

3.3 纳入课程体系

在心理健康教育课程中强调心理健康、人际协调等能力的重要性,是提升学生综合素质的关键环节。为了实现这一目标,我们可以在课程中广泛科普箱庭疗法的作用性,让学生们了解并掌握这一有效的团队协作和心理健康提升工具。通过专门设计的课程模块,学生们可以系统地学习箱庭疗法的基本理论、操作技巧,以及其在促进心理健康、增强人际协调能力方面的实际应用案例。使得学生对其有更多专业了解。

3.4 开展实践活动

定期组织学生进行箱庭疗法的实践活动是检验其效果的重要方式。通过团队建设工作坊等活动,学生可以在亲身体验中感受到箱体疗法对于提升团队协作的魅力。让学生在实践中不断锻炼自己的团队协作能力。提升其团队协作能力和竞技水平。为未来的技能竞赛做好充分的准备。

3.5 建立反馈机制

设立有效的反馈渠道是确保箱体疗法有效实施的关键。通过问卷调查、小组讨论等方式,可以及时了解学生在实践中的感

受、收获以及改进建议。通过分析反馈数据,我们可以了解学生们在实践过程中的需求和问题,并根据反馈结果对行动方案进行调整和优化。这样可以确保箱体疗法在职业院校技能竞赛团队中的持续改进和有效实施,为学生们提供更好的团队协作训练和竞技准备。

4 结论与展望

本文通过对团体箱庭疗法在职业院校技能大赛团队建设中的应用进行可行性分析及应用前景探究,得出了该疗法在竞赛团队建设中的高度可行性和广阔应用前景。未来,随着心理健康教育的不断深入和技能大赛的日益普及,团体箱庭疗法有望在更多的职业院校技能大赛团队中得到应用和推广。同时,我们也期待更多的实践和研究来进一步验证和发展这一方法的有效性和适用性,为职业院校技术技能人才的培养提供更加全面的支持和帮助。

[课题]

(1) 中国电子学会2024年度教学研究科研课题《基于职业院校技能大赛学生选手主体视角的育训模式研究(DZ24054)》。(2) 中华职业教育社2024年度规划课题《对接现代制造业集群的职业院校技能竞赛“育训共同体”成长研究》年度规划课题(ZJS2024ZD19)。

[参考文献]

- [1] 史文生. 职业教育技能竞赛研究[M]. 河南大学出版社, 2010: 6.
- [2] 刘晓帆, 袁志强, 马逗逗. 技能竞赛选手心理技能训练研究[J]. 中国培训, 2023(08): 19.
- [3] 路瑾. 技能竞赛选手流畅状态与心理疲劳、领悟社会支持的关系研究[D]. 天津职业技术师范学院, 2015.
- [4] 徐晓敏. 世界技能大赛选手的心理技能训练研究[D]. 天津职业技术师范学院, 2019.
- [5] 张日昇. 箱庭疗法[M]. 人民教育出版社, 2006: 5.
- [6] 樊富珉. 团体咨询的理论与实践. 北京: 清华大学出版社, 1996.

作者简介:

余秀平(1988--), 女, 土家族, 重庆市石柱县人, 研究生, 助教, 研究方向: 大学生发展研究。