

以“和谐心理”团辅促进大一班级凝聚力建设研究

张艳红

中南林业科技大学

DOI:10.12238/jief.v6i10.10491

[摘要] 班级凝聚力是指班级成员为了实现班级目标过程中团结协作的程度。提高班级凝聚力是班级管理的重要工作,是一个班级班风建设和学风构建的重要保障,也是班级各项工作顺利开展的基础^[1]。良好的心理状态有助于班级同学之间拉近距离,可有效促进班级凝聚力的形成。本文从和谐心理构建的角度出发,阐释了和谐心理建设与班级凝聚力建设的联系,同时通过“和谐心理”团体辅导举例,说明“和谐心理”团辅对于大一班级的凝聚力建设的积极作用^[2]。

[关键词] 和谐心理; 班级凝聚力; 入学教育; 班级建设

中图分类号: B84 **文献标识码:** A

The Study on Promoting Class Cohesion in Freshman Classes through Harmonious Psychology Group Counseling

Yanhong Zhang

Central South University of Forestry and Technology

[Abstract] Class cohesion refers to the degree of unity and collaboration among class members in order to achieve class goals. Enhancing class cohesion is a crucial task in class management and serves as an important guarantee for building a positive class atmosphere and academic environment, as well as the foundation for the smooth implementation of class activities. A good psychological state can reduce the psychological distance among classmates and effectively promote the formation of class cohesion. This paper explores the relationship between the construction of harmonious psychology and the development of class cohesion, and illustrates the positive impact of "harmonious psychology" group counseling on the cohesion of first-year classes through a case study.

[Key words] Harmonious psychology; class cohesion; orientation education; class development.

大学新生入学之初,在环境和个人角色的转变过程中存在诸多不适感,在世界观、人生观、价值观还不成熟的情况下,容易形成对生活、学习、交际、心理等各方面的不适应。个体是班级的“细胞”,个体内在“不稳定”是影响班级凝聚力建设的重要因素,体现出来的有班级氛围冷漠、形成小团体、班级信息沟通不顺畅、班干部工作难以开展,班级活跃度不高等问题。大学生的认知正在不断发展,一旦问题形成,学生形成了错误的思想观念,想要改变就会比较困难。因此,使班集体在大一就凝聚起来,使来自四面八方的个体在班级建设上有共同的目标和方向,具有必要性。心理是适应环境的工具,在班级凝聚力建设的过程中,抓住班级个体的和谐心理建设,以团体辅导为载体,激发和谐班级建设的内生动力。

1 大一班级凝聚力影响因素

1.1 学习环境变化的影响

大一学生刚从高中的环境中走出来,但是还没脱离对高中时代的认知:老师手把手教学、紧张的学习氛围、唯一的学习

目标、严格的外界管理等,加上在高中教育中社会对学生“读大学就轻松了”的思想灌输,使大学新生在面对大学环境时会不知所措。大学的环境中,外界的管理相对宽松,更加强调学生的自我管理,在学生的自我约束力还不够的情况下,学习上会逐渐懈怠、没有明确的目标、不能坚持做一件事情,会觉得什么事都做不好,最终产生挫败感,并形成灰心、气馁心理。一旦大多数个体懈怠,班级凝聚力就会受到影响。

1.2 生活方式变化的影响

面对丰富的大学环境,有的同学应接不暇,从而产生焦虑感。在丰富的大学生活背后,普遍存在失落、迷茫、焦虑等情绪^[3]。在人际交往上,因为交际面的拓宽,很多新生出现交往焦虑症,因为高中单一的生活方式,很多同学在大学的这种环境里难以适应,不能融入各种活动中去。若新生在人际、活动等生活中受到挫败,就很容易产生畏惧感,从而兴趣减退,并逐渐远离,在班级中形成班级活动参与度低的现象。

1.3 00后学生个性的影响

00后个性的强烈和差异容易使班级同学之间产生隔阂。在实际工作当中,个性越强的学生包容性越弱,若在班级中个性强的同学较多,则班级中学生的自我意识较强,强调自我感受、坚持自己,不关注他人,对事物的评价具有片面性,对班级工作具有排斥性,因此班级工作很难开展,班级凝聚力不强。

1.4 互联网的影响

一方面,互联网能够使交流变得便捷,有利于促进同学之间的沟通,但同时互联网背景下新媒体给学生和谐心理构建带来了挑战^[4]。如部分同学存在网络自我认知模糊、网络情感表达不理性等问题。同时在微信、QQ等交友软件的影响下,学生面对面沟通交流能力弱化,很多同学表示擅长用信息的方式聊天,但面对面交流时会觉得无聊、尴尬。据调查,课余时间大多数学生是上网、玩游戏,在沉迷精彩的网络世界的同时,也消磨梦想和意志。若在班集体中,同学们宁愿关注自己的手机,都不关注班级同学,那么班级就难有凝聚力。

1.5 小团体的形成

据调查,很多同学认为大学的班级成员更多的时间是一起上课,因此没有班级整体意识。大学课上时间较少,并且在课上同学与同学之间缺乏交流,而课外丰富的课余时间为学生之间小团体的形成奠定了基础。在大学中,常见的小团体以宿舍为单位、以学生组织为单位。小团体的形成导致学生眼界变窄,受小圈子的影响容易对班级其他成员评头论足,小心思的存在影响班级凝聚力。在同寝室之间,兴趣相投的同学容易形成小团体,因而很容易产生宿舍矛盾与摩擦。这些问题的存在极不利于班级的和谐发展。

2 和谐心理构建与班级凝聚力建设的联系

和谐心理是指个体内心保持积极、乐观和平和的心理状态。虽然这种状态受到先天气质和性格的影响,但更为重要的是后天环境和文化教育的作用。和谐心理包括三个方面:人与自我的和谐、人与他人的和谐相处,以及人与社会的和谐。只有在这三者之间建立良好的平衡,个体才能客观地看待外部世界和自身,积极面对生活中的困惑与挑战,实现人与人及人与社会的和谐共处。心理和谐与社会和谐是一致的,因此可以说和谐心理构建与班级和谐建设具有密切的联系。

2.1 正确认识与处理与自己的关系是班级和谐稳定的基础

自我认知是个体心理健康的重要组成部分。学生正确的自我认知能够帮助他们更好地制定学习目标和规划未来,为班级建设奠定梦想底色。正确认识自己是自信的前提,自信的学生通常更愿意参与班级活动,积极表达自己的观点,从而为班级创造更为活跃的氛围。在成长过程中,学生难免会遇到挫折和失败,正确处理与自己的关系,意味着能够接纳自身的不足与失败,而不是沉溺于自责之中。这样的心态使学生能够在面对困难时保持积极态度,从而更容易理解和支持他人,形成互帮互助的良好班级文化。自我调节能力的提升是实现班级和谐的重要保障。学生在学习和生活中会面临各种压力和挑战,学会调节情绪、管理压力,对于维持良好的班级氛围至关重要。情绪稳定的学生更能

妥善处理与同学的关系,减少冲突,并促进班级的和谐。通过学习情绪管理技巧,学生能够更好地应对挫折,从而营造一个积极向上的班级环境。

2.2 正确认识与处理与他人的关系是班级和谐稳定的关键

同伴接纳、友谊关系对班级凝聚力具有显著正向影响^[5]。在班级中,学生不仅要关注自己的发展,还需要与同学们建立良好的互动关系。良好的人际关系能够促进班级的团结与合作,增强集体凝聚力。尊重是建立良好人际关系的重要原则。在班级中,学生来自不同的家庭背景,拥有不同的文化和价值观。尊重彼此的差异是构建和谐班级的基础。学生如果能够欣赏同学的优点,理解他们的困难,培养包容心态,积极加入团队合作活动,那么班级凝聚力建设便是水到渠成的事情。学生之间的有效沟通能够增进彼此的理解与信任,减少误解和冲突。学生在同学面前愿意表达自己的想法和感受,进行开放和诚实的交流,能够帮助他们建立更深厚的友谊,从而促进班级开放环境,安全环境的建设。能够正确处理与他人的关系还体现在能正确解决矛盾与冲突,当冲突发生时,学生能以积极的态度面对,寻求建设性解决方案,而不是采取对抗的方式。如能够正确认识与处理与他人的关系,学生不仅能够更好地处理个人关系,还能增强集体的凝聚力,促进班级的和谐稳定。

2.3 正确认识与处理与社会的关系为班级凝聚向上的动力

个体在社会中寻找归属感,能够增强自我价值感和幸福感。当个体感到自己是社会的一部分时,能够更好地融入集体,形成积极的人际关系。社会的接纳和支持能够促进个体的心理健康,反之,社会的排斥和孤立可能导致个体的焦虑和抑郁。让同学们认识到个体不仅是社会的受益者,也是社会的建设者。通过融入集体,参与社会活动、志愿服务等方式,个体能增强自己的社会责任感,并在帮助他人的过程中实现自我价值。这种相互促进的关系,有助于构建一个更为和谐的社会。在班级当中,我们可以把班集体想象为一个小型的“社会”,以个体促进集体发展,同时良好的集体氛围能为个体发展提供影响和动力。其次,从更高的社会眼光出发,班级可以鼓励带动学生关注社会,了解社会动态和变化。通过开展社会实践活动,使学生更加了解社会,增强对社会责任感和使命感。当班级成员共同认同并倡导积极的社会价值时,整个班级就会形成强大的向心力,大家在追求共同目标的过程中,能够相互激励,共同进步。

3 “和谐心理”团体辅导活动举例

3.1 感受自己,看见他人——开学前班级交流拉近心与心的距离

学生录取以后,离开学具有一段时间距离,辅导员可以提前建立好班级群平台,根据班级学生预留号码将群平台通知到学生,在开学之前筹备一次交流辅导^[6]。我们实际工作中了解到,在高中毕业以后,大学开学之前,学生处于放松状态,对大学生生活充满期待,对专业和大学存在诸多好奇,但是在班级群中交流活跃的只有个别性格外向的学生。为了拉近了班级成员之间的距离,辅导员可以开展一次“感受自己,看见他人”线上团体辅

导,例如,“一句话表达自己对大学的期待和担忧”,让每位同学接龙发言。在总结和反思环节,引导学生感受到“恐慌”存在是非常正常且普遍存在的事情,通过辅导使同学们进行调节。同时活动既可以给予学生倾诉的平台,又可以化解陌生感,拉近班级同学距离,还能帮助学生在入学前构建和谐的心理环境。

3.2书写自己、认识自己、分享自己——认识自己,适当暴露

大一学生对自我的不确定感较强,有强化自我认识的需求。同时开学初是引导学生开放自己的最佳时机。开展“书写自己、认识自己、分享自己”团体辅导有利于帮助学生认识自己、悦纳自己、分享自己、互相认识、互相帮助。可以让学生在20分钟内围绕以下话题进行自由书写,我是谁?我的优点和长处是什么?我面临的挑战或短处是什么?我对未来的期待和梦想是什么?我想跟大家分享的一个成长故事等。让每位参与者选择一段内容分享,鼓励互相倾听和理解。适当的自我暴露有助于开放内心,与外界形成资源互动与循环,助力良好的人际关系的形成。实践证明,发言话题距离越近,在以后的学校生活中学生的思想包袱越低,学生更愿意展示自己,班级越融洽,凝聚力越高。

3.3团结与理解——构建互助,共同确定集体目标

团结是班级凝聚力的关键,互相理解是凝聚力建设的重要因素。根据人际交往的互理论,通过设计“团结与理解”团体辅导,使学生能够认识到集体的重要性,增强学生之间的相互理解与信任,促进班级凝聚力。活动中可以让每位学生依次说出自己的名字和一个兴趣爱好,其他学生重复一遍。通过这种方式逐步建立起班级成员之间的记忆链条。通过“同心圆”,(全班同学设置时间目标,手拉手过呼啦圈),引导学生体悟良好沟通、经验总结和积极反馈。在总结环节,辅导员可以引导班级成员逐渐清晰个人与集体的关系,共同设置班级目标,并确定个人目标,确定集体规则。在全员参与的基础上,确立班级地位。把班级建设成“温暖港湾”,使学生把班级作为自己的力量之源和心理依靠^[7],从而凝聚班级成员。

4 结论

基于以上分析,在开展“和谐心理”团辅之前,我们既要把握问题,又要能够运用和谐心理与集体凝聚力建设之间的联结,使得学生能够提高自我觉察,认识与悦纳自己;提高对他人的客观认识,理解与接纳他人;正确认识人与社会的关系,看待环境和挑战,处理自己与集体的关系。需要注意的是团体辅导中活动只是载体,更重要的是需要发挥辅导的作用,通过发掘学生积极的心理品质,构建和谐的内心环境,可以营造充满正能量的班级环境。反之,让学生在集体的温暖和支持中收获快乐和成功的体验,又能反哺到个体,促进学生全面发展。^[8]

[参考文献]

- [1]曲智强,王媛.班级团体辅导对高校新生的影响研究[J].经贸实践,2017,(18):141.
- [2]陈莎,吴洁.团体辅导对高校新生班级凝聚力的提升作用[J].心理月刊,2023,18(19):82-84.
- [3]温杰.大学新生心理调适调查[J].教育与职业,2014(31):76-78.
- [4]修稳君,张俊.论新媒体条件下大学生和谐心理的构建[J].锦州医科大学学报(社会科学版),2018,16(02):59-62.
- [5]冯启高,王晓军,陈锋正.中职生同伴关系对班级凝聚力的影响研究——以新乡市S中职学校为例[J].河南科技学院学报,2024,44(02):22-29+68.
- [6]郭文波.辅导员在新生入学工作的几点思考[J].教育现代化,2017,(26):031.
- [7]曲智强,王媛.班级团体辅导对高校新生的影响研究[J].经贸实践,2017,(18):141.
- [8]周拥军.基于双因素模型的班级积极心理建设策略探究[J].教育实践与研究(C),2023,(03):22-25+32.

作者简介:

张艳红(1992--),女,汉族,湖南衡阳人,讲师;研究方向:思政研究,心理健康教育。