团体心理辅导在当代大学生思政教育中的应用

廖明亮

四川文化传媒职业学院 四川成都 61000

摘要:团体心理辅导作为一种有效的心理干预手段,正逐渐在教育领域尤其是大学生思政教育中发挥重要作用。本文立足于当代大学生心理健康问题的严峻现状,深入探讨团体心理辅导的理论基础与实施策略。通过分析大学生思政教育的挑战与需求,揭示了团体心理辅导在提升学生心理素质、促进价值观形成、增强社会责任感等方面的应用价值。实证研究显示,团体心理辅导能够创造安全开放的交流环境,激发学生自我探索和同伴互助,进而增强思政教育的亲和力与实效性。此外,文章还分享了团体心理辅导在大学生思政教育中的具体案例,展现了其个性化、互动性强的特点,以及对传统教育模式的有益补充。未来,应进一步探索团体心理辅导与思政教育的深度融合路径,以期构建更全面、更深入的大学生思政教育体系。

关键词:团体心理辅导;大学生;思政教育;心理健康;应用价值

1. 引言

在当今社会的快速变迁中,大学生群体承载着社会的未来与希望,然而他们所面临的心理压力与挑战也日益严峻。心理健康问题不仅影响个体的学业成就,更可能对他们的价值观塑造、社会适应能力和人格发展产生深远影响。在这样的背景下,如何有效地开展大学生的思想政治教育,以促进他们全面成长,成为了教育者必须面对的课题。团体心理辅导,作为一种兼具科学性与实践性的心理干预手段,因其独特的价值和优势,逐渐在高校思政教育中崭露头角。

2. 当代大学生心理健康现状

2.1 心理压力源多元化

在当今社会,大学生的心理压力源是多元化的,其中包括学业压力、就业压力、人际关系、恋爱关系、家庭期望、自我认知与自我实现、以及社会环境的挑战等。学业压力,尤其是来自课程难度、学习压力、考试压力等,是大学生最普遍的压力源,而就业压力则源于就业市场的竞争激烈、就业形势的不确定性以及个人能力与市场需求的匹配程度。人际关系与恋爱关系的压力则源于人际交往的困难、情感的困扰和对恋爱的期待。家庭期望的压力来自于父母对子女的过高期待以及与父母沟通的困扰。自我认知与自我实现的压力源自对自我价值的探求、自我认同的困扰以及对理想与现实的差距的接受。社会环境的挑战则源于社会风气的转变、社会竞争的激烈以及社会变迁带来的不安全感。

这些压力源共同构成了大学生心理压力的复杂背景。面对这些压力,大学生需要学会有效的应对策略,包括寻求专业心理辅导、进行身心健康锻炼、参加社交活动、提升自我认知、培养积极心态、以及寻求社会支

持等。团体心理辅导作为一项有效的心理干预手段,其目的在于通过创造安全开放的交流环境,激发学生的自我探索和同伴互助,帮助他们正确认识压力源,并学会处理压力,提升心理素质,促进个体的全面发展。

2.2 心理健康问题呈现上升趋势

据全国高校心理健康教育状况调查数据显示,近年来,大学生心理健康问题呈现出上升趋势。大约有20%至30%的在校大学生存在不同程度的心理困扰,涵盖焦虑、抑郁、自卑、人际关系障碍等各类心理问题。这些数据背后,是大学生面临心理压力时,处理方式的不成熟和求助途径的不畅通。例如,一项针对全国20所高校的调查显示,超过半数的大学生在遇到心理问题时,首选的解决方式是自我调整,而非寻求专业帮助。这说明,尽管心理健康教育的普及程度有所提升,但学生的心理求助意识仍然较弱,对心理辅导的接纳度不高。

心理问题不仅影响个体的学业表现,还可能对学生的社会适应能力产生负面影响。有研究发现,心理健康问题严重的学生更容易出现逃课、学业成绩下滑、甚至休学、退学的情况。更令人担忧的是,长期的心理压力可能导致自杀倾向的上升,据中国疾病预防控制中心的报告,大学生群体的自杀率远高于其他年龄段的人群,且自杀已成为大学生死亡的首要原因。

心理问题与价值观的形成、社会责任感的培养也密切相关。心理健康的大学生更可能形成积极的人生观、世界观,更容易承担起社会责任。相反,心理困扰的学生可能在价值观塑造上出现偏差,对社会现象的解读可能过于消极,社会责任感的体现也可能受限。

针对这些问题,团体心理辅导成为一种有力的干预策略。它通过引导学生在团体中分享经验、倾听他人、提供支持,帮助他们建立积极的应对机制,增强心理韧

性。通过团体活动，学生可以学习如何在压力下保持心理平衡，如何与他人建立良好的人际关系，如何在团队中发挥积极作用，从而在心理素质、价值观形成、社会责任感培养等方面得到提升。

然而，心理健康问题的现状提醒我们，团体心理辅导的推广和应用还需进一步加强。教育工作者需要提高学生的心理卫生意识，降低他们寻求帮助的门槛，同时，也要提升团体心理辅导的实效性，使之真正成为解决大学生心理问题的有效途径，为大学生思政教育增添新的活力。

3. 团体心理辅导理论与方法

3.1 团体心理辅导的理论基础

3.1.1 人际关系理论

人际关系理论由心理学家舒茨和伯恩斯等人提出，强调人是社会性动物，个体的心理发展与社会交往紧密相连。在团体心理辅导中，成员间的关系构建和互动是核心环节，通过分享经验、互助支持，参与者能增强归属感，提升自我价值感，从而促进心理健康。例如，米尔顿·埃里克森的人际交互分析理论，其焦点在于个体在互动中的角色扮演和沟通模式，有助于挖掘个体的潜能，促进自我认同和人际关系的改善。

3.1.2 社会学习理论

社会学习理论源于班杜拉的观察学习理论，认为人们可以通过观察他人的行为和后果来学习新的行为。在团体环境中，成员可以观察他人应对压力的方式，模仿有效的策略，从而增强自己的心理韧性。同时，团体的反馈机制有助于形成积极的行为强化，鼓励成员在日常生活中应用新学的技能。

3.1.3 心理动力学理论

特别是弗洛伊德的精神分析理论和阿德勒的个体心理学，为理解个体内心冲突和动力提供了框架。这些理论在团体辅导中被用来引导成员探索潜意识的动机和情感，通过分享和讨论，促进自我理解，释放情绪，进而促进心理成长。

3.1.4 群体动力学

源于勒温的研究，关注群体行为和结构对个体的影响。它强调团体中权力关系、角色分配以及信息流动的动态变化，这些元素在设计 and 实施团体心理辅导时至关重要，有助于创造出一个安全、开放的环境，鼓励成员积极参与，实现共同成长。

3.2 团体心理辅导方法

3.2.1 小组讨论

这种方法通过引导成员围绕特定主题进行深入的交流和分享，帮助他们建立自我认知，提高自我理解。

在小组讨论中，成员们可以倾听他人的观点，建立共鸣，形成共情，培养同情心，从而促进价值观的形成。同时，小组讨论也能激发成员的批判性思维，提高问题解决能力。

3.2.2 角色扮演

通过模拟生活中的场景和情境，成员们可以实际体验和应对压力，学习新的应对策略，提升心理韧性。角色扮演还可以增强成员的自我认知，帮助他们发现自己的优点和不足，从而进行自我调整和成长。

3.2.3 游戏和活动

游戏和活动也是团体心理辅导中常用的方法。这些活动通常设计有明确的目标，通过互动和合作，成员们可以提升自信心，增强团队精神，同时也能在轻松愉快的氛围中提升心理健康素质。这些活动可能包括团队建设游戏、心理训练活动、心理健康教育游戏等。

3.2.4 借助现代技术的活动

团体心理辅导还可以运用心理剧、情境模拟、反馈训练、解决问题讨论等多种技术。如心理剧，可以帮助成员们通过观察和参与戏剧表演，了解自己和他人的行为和情感，进行更深层次的自我探索；情境模拟则能提供一个安全的环境，让成员在模拟的情境中练习新的技能，以应对现实生活中的挑战。

在团体心理辅导中，巧妙地运用这些方法，可以激发学生的内在动力，增强他们的心理素质，促进价值观的形成，提升他们对社会责任的认同。此外，团体心理辅导还可以为思政教育创造一个更具互动性、反馈性的环境，使教育过程更加生动、有效。教育工作者需要根据学生的特定需求和心理发展情况，灵活选择和调整方法，以达到最佳效果。

4. 团体心理辅导在大学生思政教育中的应用

4.1 建立团聚体心理辅导机制

4.1.1 制定明确的组织架构

这包括明确的机构设置，人员配备和职责分工。通过明确的组织架构，可以确保各项工作有序地开展，提高工作效率和质量。

4.1.2 设立一个专业团队

这个团队应该由具有心理学等相关专业背景的心理辅导师和心理咨询师组成。他们将提供专业的心理支持和辅导服务，帮助大学生解决心理问题，提升心理健康水平。

4.1.3 定期开展团聚活动

这些活动可以让大学生在团体中分享心理体验，互相支持和鼓励。通过这种方式，可以增强团队凝聚力，促进成员之间的情感交流和沟通。

4.1.4 建立评估机制

定期对团聚体心理辅导机制的效果进行评估和反馈,可以帮助团队发现问题和不足之处,进一步优化和完善服务内容和方式,提升心理辅导的效果和质量。这样才能确保团聚体心理辅导机制的长期可持续发展,更好地满足大学生的心理健康需求。

4.2 开展团聚体心理辅导活动

4.2.1. 制定活动计划

首先,在团队中制定一个活动计划,包括活动内容、时间、地点等细节。确保活动内容能够促进团队成员之间的沟通和互动,有助于解决心理问题和增强团队凝聚力。

4.2.2. 主题选择

选择适合团队成员的主题,可以是关于心理健康、情绪管理、人际关系等方面的话题。确保主题能够引起团队成员的兴趣和共鸣,促进他们的参与和交流。

4.2.3. 活动形式

可以选择多种形式的活动,如讨论小组、心理测试、互动游戏、团体辅导等。通过多样化的活动形式,可以激发团队成员的参与热情,提升活动的效果和趣味性。

4.2.4. 提供专业指导

请心理辅导专家或心理咨询师参与活动,提供专业的指导和支持。他们可以帮助团队成员解决心理问题,提出有效的应对策略,提升心理健康水平。

4.2.5. 定期开展

定期开展团聚体心理辅导活动,例如每个月或每季度举办一次。通过持续地开展活动,可以帮助团队成员建立良好的心理支持网络,促进心理健康的长期发展。

4.3 促进学生心理健康与思想政治教育相结合

4.3.1 整合课程内容,将心理健康教育内容融入到思想政治教育课程中

在教授思想政治理论的同时,引导学生了解心理健康的重要性,学习如何保持心理平衡,培养积极向上的心态。此外,学校还可以组织丰富多彩的主题活动,如心理健康讲座、心理健康知识竞赛等,以引导学生关注心理健康问题,增强他们的心理健康意识。

4.3.2 学校建立心理健康服务体系

学校通过建立心理健康服务体系为学生提供心理健康咨询和辅导服务,帮助他们及时解决心理问题,增强心理抵抗力。同时,学校可以加强师生之间的沟通和互动,营造积极向上、和谐稳定的校园氛围,为学生提供良好的学习、生活环境。

4.3.3 通过促进学生心理健康与思想政治教育相结合

可以全面提升学生的综合素质和思想道德水平,为他们的健康成长和未来发展奠定坚实基础。这种有机结合不仅有助于学生个体的全面发展,也符合社会对新时代青年的需求,有着重要的现实意义和深远的历史意义。希望学校和教育工作者能够重视并切实推动学生心理健康与思想政治教育的结合,为学生的全面发展和社会的进步作出积极贡献。

5. 结语

团体心理辅导作为一种重要的心理健康干预方式,已经在当代大学生思政教育中得到了广泛的应用和认可。通过团体心理辅导,大学生可以在团体中分享心理体验、获得支持和鼓励,从而更好地应对心理困扰和压力,提升自我认知和心理健康水平。团体心理辅导不仅有助于提高大学生的心理素质和情绪管理能力,还可以促进他们的自我成长和发展。

然而,团体心理辅导在当代大学生思政教育中的应用仍然存在一些挑战和改进空间。未来,我们需要进一步完善团体心理辅导的理论框架和实践方法,提升团体心理辅导师的专业水平和服务质量,加强团体心理辅导与思政教育的融合,以更好地满足大学生的心理需求和促进其全面发展。

参考文献

- [1] 陆颖.论团体心理辅导在思政教育中的应用[J].《现代商贸工业》,2015年第19期161-162,共2页
- [2] 张燕花.团体心理辅导在高校思政教育中的应用[J].《新西部(下旬·理论)》,2014年第5期145-145,共1页
- [3] 王偲.大学生思想政治教育工作中团体心理辅导的运用研究[J].《中文科技期刊数据库(引文版)教育科学》,2024年第4期0125-0128,共4页
- [4] 张云.辅导员工作室赋能大学生思政教育提质增效研究[J].《女报》,2024年第3期0031-0033,共3页
- [5] 伍琪.课程思政视域下高校辅导员开展大学生心理健康教育策略研究[J].《成才之路》,2024年第4期129-132,共4页

本项目资金来源由成都市应用心理学研究会提供,项目批准文号:CYXYJH2309,项目名称:团体心理辅导在当代大学生思政教育中的应用。