

doi:10.13582/j.cnki.1674-5884.2015.08.045

高校经济困难学生团体心理辅导浅析

倪婷

(昆明理工大学 城市学院, 云南 昆明 650051)

摘要:高校家庭经济困难学生除了需要得到经济帮扶,更重要的是需要精神上的脱贫。由于经济贫困导致的心理贫困,使经济困难学生在人际关系敏感、敌对性、环境适应、情感障碍、抑郁焦虑等5个方面存在明显问题。通过设计有效的团体心理辅导方案,有助于经济困难学生适应环境、改善人际关系、缓解压力,开展团队建设活动能够广泛辅导经济困难学生存在的心理问题隐患,是高校开展经济困难学生心理健康教育的重要形式之一。

关键词:经济困难学生;团体心理辅导;方案

中图分类号:G621

文献标志码:A

文章编号:1674-5884(2015)08-0135-03

近几年来,高校招生规模不断扩大,高等职业本科教育在市场需求下也应运而生,高等职业本科为培养实践技能型人才,需要投入更多生产实训基地和高成本教学资源,随着高等学校收费制度的确立,家庭经济困难学生覆盖面也在日益增长,其中,昆明理工大学城市学院经济困难学生人数占全院学生比例大约为30%,经济困难学生已成为各高校乃至全社会关注的焦点。因此,作为思想政治教育工作者,要及时了解家庭经济困难学生的特殊心理活动,研究分析并掌握其心理特点,采取措施从根本上帮助他们摆脱自卑、提升自信、克服困难,树立起学习和生活的勇气,这是我们面临的迫切任务,也是保持社会和高校稳定的需要。作为高校学生工作,应当帮助经济困难学生摆脱贫困带来的自卑心理,开拓视野,学会感恩,提高综合能力,才能真正帮助经济困难学生脱贫。

团体心理辅导是团体成员围绕共性问题,通过一定的活动形式与人际互动,相互启发、引导,形成团体的共识与目标,进而改变成员的观念、态度和行为的过程^[1]。经济困难学生除了需要得到经济支持,更重要的是需要精神上的脱贫,由于经济贫困导致的心理贫困,在心理健康状况上,人际关系敏感、敌对性、环境适应、情感障碍、抑郁焦虑等五个方面存在明显问题,而团体心理辅导针对以上存在的问题设计行之有效的方案,有助于经济困难学生适应环境、改善人际关系、开展团队建设,已被广泛应用于高校经济困难学生的心理健康教育。

1 经济困难学生的基本状况

家庭经济困难产生的原因大致归纳为以下几类:一是生源地来自经济不发达地区或农村地区,经济来源单一,收入很低;二是城镇家庭但父母下岗或无固定收入,收入不稳定;三是家庭人口众多、子女众多,在读兄弟姐妹众多;四是父母离异等家庭变故导致;五是家庭主要亲属患有重病;六是特别困难情况,单亲家庭甚至孤儿^[2]。

家庭经济困难学生作为高校的一个特殊群体有着自己独特的行为特点,经济困难学生一定程度保持着勤俭节约、吃苦耐劳、明辨是非、奋发图强的优良品质,但由于经济上的束缚,往往又存在着自我萎缩、自我压抑、自我封闭、自我粉饰的消极心理反应。

2 经济困难学生存在的心理问题

综述前人研究,经济困难学生或多或少都存在着心理问题。图雅、梁瑞琼等人采取定量研究,经身心症状自评量表(SCL-90)测试发现,在总分、总均分、阳性项目数、躯体化因子分、强迫因子分、人际关系敏感因子分、抑郁因子分、焦虑因子分、恐怖因子分、精神病性因子分、其他因子分等11个维度上,贫困生得分均显著高于非贫困生($P < 0.05$),此研究结果与国内曾天德、牟艳娟、蓝琼丽等人的研究结果一致^[3];汪明、郑禹、包春雷以SCL-90为工具对贫困大学生的研究结果则显示,贫困生较非贫困生在强迫、人际关系敏感、抑郁、恐惧和偏执等方面可能有心理问题的人数较多,但在焦虑、精神病性方面与非贫困生差异无显著性。综上所述,结合城市学院经济困难学生个案和贫困生日常管理工作实际,经济困难学生主要存在以下心理问题^[4]:一是自尊与自卑的矛盾心理。一方面,经济困难学生作为自我意识成熟的个体,有强烈的自尊需求,不愿袒露物质的缺乏,急于通过自身行为改变外界对他们的偏见;另一方面,同学间炫耀攀比之风见长,低人一等的不良情绪逐渐滋长,叠加起自卑的情绪体验。自尊与自卑的交替反应,使其产生强烈矛盾。二是焦虑与抑郁的消极情绪。经济困难学生面临着经济压力、学习压力、就业压力、人脉压力并存的困惑,可能导致精神处于长期的紧张状态,注意力不集中,影响日常的学习生活,长此以往造成自信心丧失、失败感和愧疚感,也将引起忧虑、紧张、失望、不安、恐惧、焦虑等消极情绪。三是人际关系敏感。经济困难学生对于集体活动常采取逃避离群的方式,同学关系因此更加疏远,加之他们内向含蓄的性格,与同学存在沟通障碍,生活中的误会和摩擦不能及时消除,人际关系越来越疏离,甚至产生敌对情绪。

3 经济困难学生团体心理辅导方案设计

结合上述经济困难学生基本状况和心理问题,借鉴高校经济困难学生训练营的有效经验和理论指导,城市学院学生工作部设计8项团体心理辅导活动方案,每项活动针对一个主题,有针对性的辅导经济困难学生的心理问题,提高经济困难学生的综合能力。活动周期为一周,从城市学院3000多名经济困难学生中随机选取310名学生组成心理辅导对象,又随机分配成8组,分别参加各项团体心理辅导活动。城市学院经济困难学生团体心理辅导方案设计如下:

表1 城市学院经济困难学生团体心理辅导活动方案

序号	主题	目标	内容
1	应激环境训练	学会应对人生突发事件、应激事件的处理和思考生命的价值。	a. 暖身活动;b. 无家可归;c. 头脑风暴;d. 鸭子操;e. 领导者总结
2	自我意识训练	帮助参与者正确认识自己、接纳自己、重塑自己,掌握自己调适能力。	a. 微笑活动;b. 棒打薄情郎;c. 20个我;d. 猜一猜;e. 积极赋义;f. 领导者总结
3	自信心训练	学会发现自己的优点,寻找摆脱自卑的束缚,找到自信的依据,发掘自己的优势,发挥自身的潜能。	a. 微笑握手;b. 串名字游戏;c. 自我寻宝;d. 优点轰炸;e. 秘密大会串;f. 领导者总结
4	观察力训练	增强对他人行为的观察和推断能力,增强自我洞察力和分析力。	a. 爱在指间;b. 串名字游戏;c. 杀人游戏;d. 领导者总结
5	人际交往训练	帮助成员增强交往意识,掌握交往技巧,提高交往能力,构建和谐的人际关系。	a. 微笑握手;b. 串名字游戏;c. 你说我做;d. 情景剧表演;e. 领导者总结
6	情绪调节训练	帮助贫困大学生克服焦虑情绪,建立自信;学会在生活和学习上看待事物和处理问题的用积极、乐观的态度。	a. 案例分析;b. 合理情绪疗法(情绪ABC理论);c. 具体问题具体分析;e. 领导者总结
7	团队协作训练	使大家初步认识到合作的重要性,增强合作意识。	a. 热身活动;b. 棒打薄情郎;c. 信任之旅;d. 同舟共济;e. 相亲相爱一家人;f. 领导者总结
8	生涯规划	帮助参与者认识自我、明确职业价值观,进行生涯规划。	a. 微笑握手;b. 棒打薄情郎;c. 成长线路;d. 生涯幻游;e. 领导者总结

为观察本次团体心理辅导的效果,每项活动结束后,通过调查问卷反馈活动实施的过程和影响;为

保证团体心理辅导的长效性和延续性,参与团体心理辅导的指导老师对被试学生进行追踪观察和谈话,通过访谈法评价团体心理辅导的效果。

4 经济困难学生团体心理辅导的效果

4.1 经济困难学生主动性增强

每项活动设计都有团队建设和破冰活动,强调在活动中敢于突破自我,主动尝试与人沟通、表达自我和积极分享,有助于增强经济困难学生在学生生活中的主动性。

4.2 经济困难学生以开放的心态适应环境

团体心理辅导活动营造出一个安全、放松的环境气氛,经济困难学生的情绪体验得到尊重和保密,他们可以真实、坦率的开放自己,情绪和压力得到释放,能够正确体验同学间的真诚和关怀。

4.3 经济困难学生树立正确的自我认识,增强自信心

团体心理辅导活动设计分享过程,同学间相互倾诉犹如“照镜子”,通过队友的描述,对自己的性格、价值观、优劣势等有了更全面的认识,而不是盲目攀比,摆脱过分自尊或自卑的心态,树立正确的自我认识。另外,在指导者的不断鼓励下,经济困难学生体验到活动取得的进步和成功,在指导者的正确引导下,经济困难学生调整自己的目标和期望,找到自我实现的方向,逐渐增强自信心。

4.4 人际交往能力改善

团体心理辅导编排的情景剧,能够体现经济困难学生在人际交往过程中经常出现的人际关系矛盾,被试学生首先作为旁观者观看情景剧,能够客观判断事件因由,然后指导者组织被试学生讨论,如果作为当事人应当如何处理,最后大家分享交流各类处理办法的优劣,被试学生较容易接受一些合理的方式,且从中学习了各种与人交往的技巧,学会宽容,人际交往能力得到明显改善。

5 经济困难学生团体心理辅导的作用

一是经济困难学生团体心理辅导采用多种形式相结合,内部体验与外部分享相结合,经济困难学生产生强烈的心里对比,对提高经济困难学生心理素质水平效果显著。二是经济困难学生团体心理辅导相比个体心理咨询虽说不够具体深入,但能够有效引导大部分经济困难学生潜在的心理问题隐患,可实施性较强。三是经济困难学生团体心理辅导针对不同主题设计不同方案,有针对性且吸引力较强,整个心理素质训练方案包括对经济困难学生应激环境、自信心、观察力、自我意识、生涯规划、情绪调解、人际沟通等主题,有助于完善经济困难学生品格。四是经济困难学生团体心理辅导能够建立一个完整系统的训练营,定时辅导,及时反馈,长期跟踪,以保证心理辅导的长期性和延续性。

参考文献:

- [1] 徐西森. 团体动力与团体辅导[M]. 北京:世界图书出版公司,2003.
- [2] 李冰. 浅谈对高校经济困难学生的心理辅导[J]. 时代教育,2012(5):105-114.
- [3] 蓝琼丽,赵世英,唐峰华等. 高校贫困学生团体心理辅导方案的设计与实施[J]. 柳州职业技术学院学报,2009,9(3):20-23.
- [4] 曾庆璋. 析论高校贫困生的心理困扰与心理健康教育[J]. 前沿,2004(5):103-106.

(责任校对 朱正余)