

运用发展性团体辅导促进教师心理成长的意义探索

李 涛 刘 苏

[摘要]发展性团体辅导作为一种参与式培训形式,是促进教师心理成长的有效途径。对发展性团体辅导的概念、理论基础、实施依据、实施原则以及对教师心理成长的意义探索,旨在为未来的教师心理类培训提供参考。

[关键词]发展性团体辅导;教师;心理成长

[中图分类号]G443 **[文献标识码]**A **[文章编号]**1671-6531(2021)10-0059-06

随着国家中长期教育改革的推进,各级各类教育行政部门或培训中心精心设计了相关的培训内容提升教师的专业素养,取得了显著效果。但是关于教师心理健康方面的培训效果差强人意,现有研究表明,教师出现强迫症状、情绪问题、人际关系问题、躯体化、职业倦怠等呈上升趋势,这直接影响其心理健康水平。教师心理健康水平是其心理成长的前提,也是影响学生全面发展的直接因素。教师的心理健康是其内在的需求,运用传统的知识讲解很难实现,所以探索有效提高教师心理健康水平的培训方式尤为关键。实践表明,发展性团体辅导有助于提高教师的心理健康水平并促进其心理成长。

[项目名称]2020年吉林省教育科学“十三五”规划课题“长春地区中小学心理教师专业成长的有效策略研究”(GH20647);2021年吉林省职业教育与成人教育教学改革课题“核心素养下中职生积极心理品质培养的有效策略研究”(2021ZCY326)

[作者简介]李涛/长春教育学院教育教研室副教授,硕士(吉林长春 130052);刘苏/长春市第一实验中海小学高级教师,硕士(吉林长春 130119)。

一、发展性团体辅导内涵

团体辅导是运用团体动力学原理,由辅导者运用专业训练的技巧或方法,以小组或团队为单位设计活动,协助其成员获得有关信息,并通过团体中的人际互动来构建成员知情意的联结,达成团体的共识和目标,进一步促进成员正确认知观念的形成、健康态度行为的习得。^[1]团体辅导尊重个体差异,在设计活动时侧重活动的情境性、成员的参与性以及反思性。不同于团体活动和团体治疗,团体辅导的功能侧重预防性、教育性、发展性,关注成员认知、态度、行为等变化,在心理向度上停留在意识层面。

发展性团体辅导是团体辅导的一种,着眼于成员的发展需要,设计活动目标时注重发展性和前瞻性,同时要将活动目标与成员的实际生活通过体验活动建立联系,以调动成员参与的主动性、积极性。发展性团体辅导具有较强的感染性,辅导效果易正向迁移,更适宜教师心理成长性培训。

二、发展性团体辅导的理论基础

发展性团体辅导的一个基本理论是团体动力学。它把人的心理和行为都看作一种“场”,认为整体大于部分,即通过改变团体来带动个体的改变比直接改变个体要容易;团体是有联系的个体组成的集合,虽然具有临时性,但已建立的团体有较强的纽带,将成员的动机与目标汇为一体,不可分割;团体氛围直接影响着个体的改变,不同氛围下的成员行为存在较大差异。

发展性团体辅导还基于社会学习论、人际沟通理论。团体辅导是一种人际沟通并相互影响的过程,符合社会学习论的观点,即个体通过对他人的观察和模仿来学习并获得新的行为方式。成功的团体辅导在于为学员创设一种理解、关爱和信任的环境,进而引起其行为的改变。人际沟通理论强调团体辅导中人与人之间应增强沟通效果,建立良好的人际关系,尽量减少交往阻碍。基于这些理论,发展性团体辅导强调体验、互动、感悟、成长,重视团体成员在有效互动过程中共同成长。

三、发展性团体辅导的实施依据

从政策上看,2012年教育部印发了《中小学心理健康教育指导纲要(修订版)》,^[2]强调要在中小学校长、班主任和学科教师的培训中增加心理健康教育的内容,建立分层分类的培训体系;同时明确指出要重视教师的心理健康教育工作,各级教育行政部门和学校要关心教师的工作、学习和生活,从实际出发,采取切实可行的措施,减轻教师的精神紧张和心理压力。心理健康教育要以活动为主,因此采用团体辅导的形式是十分恰当的。

从调研数据看,在前期区域性调研中,采用随机抽样法,对长春地区中小学(幼儿园)300名教师进行

问卷调查,^[3]调查工具为自编的开放性问卷、标准的情绪量表。开放性问卷中包括教师的自然情况、教师的心理自评、教师对心理健康培训内容和形式的需求等;情绪量表主要测量教师正性、负性情绪状况。回收有效问卷率81%。调查结果显示,26%的教师负面情绪程度较严重,52%的教师处于中等水平,心烦易怒、心神不宁、焦虑、失眠等表述较多。工作压力大、工学矛盾、家庭因素等是影响教师情绪的主要因素。教师常用发脾气、压抑、消费等来缓解不良情绪,这些方法缺少科学性,不能从根本上解决问题。在培训方式上,80%的教师都希望有一种轻松自在的方式来促进自我成长。笔者曾对教师进行了两期积极情绪方面的发展性团体辅导,^[4]发现教师的负面情绪有了一定的缓解,再次验证了团体辅导在教师心理成长性培训中的可行性和有效性。

四、发展性团体辅导的实施原则

(一)在设计活动时要坚持专业性

发展性团体辅导的活动设计不是几个活动的简单堆砌,而应具有极强的专业性,并且要有连续性和递进性。团体辅导中的活动只是一种形式,其目的是通过这种形式将心理学理论潜移默化地渗透给每个参与活动的教师,提升其心理健康水平。在方案中,应将心理学理论转化为活动目标,从知识、技能、情感等多方面将目标落实在活动中。即便是同一个主题的团体辅导在每次实施前都要根据辅导对象的不同进行灵活调整;团体辅导的形式是多样的,但万变不离其宗,要始终以心理学理论为中心,坚持团体辅导的专业性,切莫与团体活动相混淆。

(二)在确定主题时要考虑可行性

发展性团体辅导侧重的是成员的积极发展,主题应是宽松的自我成长类,如幸福感、积极情绪等。在确定主题时要考虑其可行性,即主题目标可以通过团体辅导来实现。考虑到团体辅导在教师培训中的特殊性,应避免相对敏感的话题,如涉及人格或心理治疗等,因为这些内容容易引起教师的反感,很难深入主题。要从团体建立的可行性、组织活动的经济可行性、教育的可行性、场地的可行性等方面来考虑并做出详细方案,保证教师在团体辅导中的安全和融入度,这样才能实现预设的团体目标。

(三)在活动体验时要注重教师的参与性

组织教师参与团体辅导活动,就是把他们的角色从原来的组织者变成参与者、学习者。在团体辅导中,教师很容易出现拘谨、放不开、无法快速沉浸到活动中来,或者很难和团体中的其他教师进行深入的沟通、分享等问题,这就需要辅导者细心观察、及时发现、有效引导,通过示范等技巧帮助教师尽快融入团体,以保证教师的参与性。同时,团体建立时要明确团队规则,通过热身活动帮助成员尽快建立安全、平等的团体关系,这对他们提升体验效果具有直接作用。团队关系越好,成员在活动中越勇于开放自我、越主动体验、越易收获成长;相反,不安全的关系会导致团体辅导的整个过程过于封闭,很难实施预设的活

动,达成预设的成长目标。

(四)在活动分享时要尊重教师的生成性

在发展性团体辅导过程中,辅导者更多的应关注成员的体验和分享。团体中每一个独立的生命个体都有不同的思维方式、情感经历、生活阅历,辅导者应鼓励成员积极参与并勇于分享,要尊重成员的分享感悟,及时把握生成的资源,这些生成的资源是临时的,不确定的,是教师在体验中流露的真实情感。这些可能超出设计目标,是设计时被忽略的问题,所以要充分并灵活运用活动生成的资源并对此进行深度的挖掘和引导,以及有效的梳理、衔接,分析其是否能成为一个有意义的主题,进一步形成系列的发展性团体辅导活动。

(五)在整个活动中要始终坚持保密性

发展性团体辅导活动的关键是打开成员内心,引导他们将所思所想表达出来,在倾听、尊重的氛围中降低其焦虑程度,通过理性的方式进一步理清内在矛盾,提升心理健康水平,促进心理成长。其中一个不可忽视的原则就是保密性,团体要建立公约,维护每一个成员的利益。团体建立之初辅导者就要说明保密的重要性,并制定保密规则,要求团体成员共同遵守,如不要在任何场合透露成员的个人隐私,离开团体要保证对团体中发生的人和事不传播、不议论,保护成员的隐私。在保密原则下,团队每个成员的利益都得到了保障,他们就会解除心理防御,增强团队的凝聚力,从而更好地参与活动,深入挖掘内在力量并积极改变。

五、发展性团体辅导对教师心理成长的意义

(一)理论的引领,能够提升教师对学生的心理健康教育能力

著名教育家裴斯泰洛齐提出的“教育要心理化”观点揭示了教育的本质规律,作为一名教师,不仅要传道授业,更要关注学生的心理成长。教师在团体辅导理论的引领下,通过自身在活动过程中的体验、感悟来带动身边的家人、同事以及学生的改变,这样的收获就是一种学习。团体辅导中理论的引领为教师明确了自我成长的方向,更为其日后的教育教学提供了理论依据。例如,在教师情绪类团体辅导中,设置了积极情绪体验环节,教师感悟到了“心流”的价值并学会了创造“心流”的方法,在日后的教育教学中教师就可以设计一些情境让学生在在学习中获得“心流体验”来激发其学习的内在动机。同时,教师还可以将团体理论运用到学生的心理健康教育中,实现团体辅导价值的延伸。可见,教师通过参与团体辅导,不仅能提高自身的心理健康水平,更能提升对学生的心理教育能力。

(二)主题的确定,能够唤醒教师自我成长意识

发展性团体辅导在主题确定前需经过详细周密的计划、调研,在分析教师内在需求的基础上明确主题,帮助他们进行深度的自我剖析、自我建设。在团体辅导中,通过成员间的互动、分享发现一些相似性

的问题,进而减轻内在焦虑、改变消极的自我评价;同时团体成员为积极改变做出的努力、取得的进步,对每一位成员来说都是一种激励,可以增加其他成员积极改变的信念,激发潜能。例如,心理问题的核心通常都是自我观念,设计自我认识主题就要利用元认知理论,帮助教师将自我作为客体来了解、探索,从而形成正确的自我认知及自我评价。团体辅导的主题不仅能时刻提醒教师应关注的重点,更能唤醒教师自我成长意识。

(三)目标的设计,能够提高教师心理健康的水平

基于主题来设计目标,是发展性团体辅导重要的一步。目标具有导向、凝聚、激励、评价的功能。在以教师为主体的发展性团体辅导中,无论哪个主题都指向一个基础目标或中心目标——教师的心理健康,所以要以此为核心围绕每次主题的内容来设计活动目标。例如在情绪管理团体辅导方案中,每个活动都指向一个或两个目标的达成,内容从最初的认识情绪过渡到觉察自我情绪再到控制情绪,都是逐步帮助教师掌握情绪调节的方法,从而实现教师提高心理健康水平的根本目标。

(四)活动体验,能够优化教师积极改变的路径

用发展性团体辅导开展教师心理健康培训,与传统的心理讲座有着本质区别。在发展性团体辅导中,教师的积极改变来自团体活动的体验、感悟、分享。参加培训的教师通过活动体验感受着团体创造的安全、积极氛围,在彼此支持中探索新的行为模式;同时,团体中榜样的力量潜移默化地影响着其他教师的行为。例如,设计“不去想”和“专注当下”两个相反的注意力控制活动让成员去体验,这比单纯地讲更能让成员理解控制注意力的方式、方法,可以优化教师积极改变的路径。

(五)追踪评价,能够强化教师心理成长的效果

团体评价是发展性团体辅导不可或缺的一部分,包括是否达到预期目标、团体成员的反应是否满意、辅导者的方法与技巧使用是否恰当、团体成员合作是否充分、团体辅导可做哪些改进等方面。根据评价时间,可以分为事前、过程中、结束时、结束后。结束后即是追踪评价,在团体辅导结束后的3个月至2年内进行评价,会帮助成员回忆起参加团体辅导的情境、过程,促进对团体辅导体验、感悟的再思考,进而强化教师心理成长的效果。例如,积极情绪体验团体辅导在结束后的3个月进行了追踪评价,教师均表示再次感受到参与活动时的情绪状态,对团体辅导效果起到了强化作用。

将发展性团体辅导运用到教师培训中,不仅能丰富培训的形式和内容,更重要的是能提高教师的心理健康水平,促进其心理成长。实践表明,个体的心理健康水平用单纯的知识讲解是很难提高的,借助于参与体验、分享交流的团体辅导往往能取得较好的效果,尤其是对教师而言,这种认知和行为上的积极改变不仅仅受益于自身,更有利于对学生心理健康的影响和培养,实现教师培训“教师+学生”的双赢。建议在今后分层分段的教师培训中,根据参培教师的心理需求、实际情况开展量身定制的团体辅导活动,进一步增强教师心理健康培训的针对性、实效性,在提高教师心理健康水平的基础上促进其心理成长。

[参考文献]

- [1]樊富珉.团体心理咨询[M].北京:高等教育出版社,2005:21-45.
- [2]中华人民共和国教育部.中小学心理健康教育指导纲要(修订版),2012.
- [3]李涛.中小学教师专业化成长培训需求调查报告[J].长春教育学院学报,2020(7).
- [4]芭芭拉·弗雷德里克森积极情绪的力量[M].北京:中国人民大学出版社,2017:54-78.

[责任编辑:何岩]

**An Exploration of the Significance of Using Developmental Group
Counseling to Promote Teachers' Psychological Growth**

Li Tao Liu Su

(Changchun Education Institute, Changchun, 130052; Changchun First
Experimental Zhonghai Primary School, Changchun, 130119)

[Abstract] As a kind of participatory training form, developmental group counseling is an effective way of psychological growth training for teachers. This paper discusses the concept, theoretical basis, implementation basis, implementation principle of developmental group counseling and its positive significance to teachers' psychological growth, in order to provide reference for future teachers' psychological training.

[Key words] developmental group counseling; teacher; psychological growth