

团体心理辅导对我院党员教师提升心理能力建设的引导作用

——以思想政治理论教学研究部为例

刘琳

(青海警官职业学院,青海 西宁 810001)

摘 要 团体心理辅导工作又可以称为团体心理咨询活动,主要适用在团队的工作背景下。通过团体辅导方式对团队内部成员进行心理辅导,不仅能有效增强团队之间的人际关系,还能帮助个人在团队中觉察到自己和他人的交往关系。开展团队心理辅导的目的是为了帮助个体养成在人际交往中学会认识自我,改善自我的习惯,促进个体全面发展。团队成员的心理状况是辅导人员需要重点考虑的方面,只有处理好成员的心理状况,才可以证明辅导工作的有效性。当他们再次面对困难时,会积极寻找解决方法,而不是一味地消极和不作为。心理能力建设是用团体心理辅导促进党员教师队伍心理素质的提高,提升党员教师自身成就感,帮助教师养成积极向上的生活态度和心理状态,形成坚毅和顽强的工作作风。

关 键 词 团体心理辅导 教师 心理能力建设

[中图分类号] G712

[文献标志码] A

[文章编号] 2096-0603 (2022) 30-0139-03

根据调查资料显示,十九大报告中提出应该把科教兴国战略当成是文化复兴的重要工作,各教育单位必须注重教育事业的开展。只有把教育发展和现代生活相互结合,才能使各界人士体会到教育带来的成果。警院教师肩负着培养维护社会稳定、保护人民生命财产安全的人民警察的神圣职责。身为一名警院的党员教师,应该贯彻党的先进性思想,时刻以党的规章制度来制约自身的行为,从各个层面提高党性意识,这样才能在高等教育工作中起到一定的模范带头作用。这也是作为警院的党员教师完成教书育人,为党和人民培养“刀把子”的关键所在。但在新形势下,党员教师队伍中出现了一些思想方面的问题,例如对国家发展的信念不够坚定,主动参与工作的意识较为薄弱,遗忘入党的初心和誓言等,成为影响党的先进性建设的重要因素。所以,依托团体心理辅导这种方式对提升党员教师心理能力建设对党员教育管理、保持先进性起到了重要的作用。

一、团体心理辅导的意义

(一) 团体和辅导

团体概念有很多层含义,从广义上讲,人数超过两人的组合就可以看成是一个团体。但是还有一个硬性要求,如果组合内部不进行任何形式的交流互动,就不

能看成是一种正常的团体关系。一些研究学者已经从不同的角度去探究团体的实际定义,1950年,Bales.R.F发表了自己的看法,他认为团体最基本的条件是必须包含一群相互熟悉的人,内部成员彼此之间应该拥有亲密的关系,也可以互相交流和沟通。Yalom 则有不同的观点,他认为团体是一个自由的组织结构,只要求内部成员拥有共同的发展目标,并且为了一个共同目标付出努力的组织就可以称为一个团队^[1]。

辅导的含义很容易理解,就是帮助和指导。当然,本文研究的辅导含义更加偏向于心理方面。不同地区对于辅导的理解不一样,但是有一个统一的标准,那就是被聘用的心理咨询教师需要给顾客提供切实可行的帮助和指导,帮助他们解决生活中遇到的各种困难和麻烦,引导他们树立正确、积极的生活态度。

(二) 团体辅导

我们国家所引用的团队概念主要来自西方文化,当时英文“group counseling”可以解释成团队咨询的含义。其中,“group”表示团队,而“counseling”译为咨询。作为团队咨询的工作者,他们的主要工作就是帮助顾客解决一些心理压力方面的问题。借助理学专业知识,在一个团队内部,帮助一些有问题的成员进行心理辅导,

作者简介 刘琳(1983—),女,土族,青海同仁人,硕士研究生,讲师,研究方向 教育心理学。

让他们学会在生活中保持积极向上的生活态度,勇敢面对自己遇到的一切困难。

团体心理辅导方式是一种解决心理问题的有效方法。研究起源可以追溯到美国,由于第二次世界大战的影响,各种心理问题在战争结束后迅速传播。之所以这种方式能够解决心理问题,主要是因为它的作用原理。利用团体成员的相互交流和互动,拉近彼此之间的关系。近距离的接触能促进成员和成员之间的熟悉度,帮助他们解决在共同发展过程中遇到的一些公共心理问题,让他们学会接受自己和他人的缺点,主动与他人交流,保持虚心的学习态度^[2]。在现代学校教育中,得到广泛的重视和应用,是心理健康教育的一种重要形式,将团体辅导应用与提升党员教师心理能力建设相结合,形成一种创新的应用方式。

(三) 团体辅导的特点

团体辅导讲究的是人际交往关系,最基本的要求就是创建安全信任的相处环境,在团队内部进行辅导的时候,应当具备基本的技术和能力,还要保证各个人员参与进来,具备较强的操作性和目的性。首先,团体辅导是心理咨询的一种形式,和日常团体活动不同,辅导咨询人员会询问团体各个成员的心理状态,根据共同的兴趣制订一套合适的团体辅导方式。在实际工作中,还要及时收集相关数据,根据团队成员的心理发展及时改变辅助节奏。另外,要强调工作的感染力,团体辅导利用开放的相处情境让团队成员始终处在一个自我舒适区。如果硬要对团体辅导进行定性,我更觉得它像一个小社会,把一些相同处境的人群集中在一起,他们抱团取暖,相互倾诉,共同迎接将要发生的事件。由于组织内部拥有一样的发展目标,成员之间都变得更加亲近和信任,有助于提升工作效率。再者就是高效性,相对于传统意义上的一对一辅导,团体辅导更像是一对多的辅导模式,需要保证每个成员都可以在团队中接受有效的辅导帮助。最后是适用范围广,团体辅导对党员教师中出现的各种情绪低落、模糊自己的入党初心、主动奉献意识薄弱等问题的解决,对于创造良好的政治环境有很重要的意义。

二、心理能力的建设工作是党员教师自身建设的重要内容

基层党支部是党员活动的主要管理部门,负责开展日常的教育活动,一方面是为了帮助各个支部党员能够在一起提升,另一方面可以发挥成员之间的能动性,在思想层面获得更大的进步^[3]。通俗来讲,心理能力指的是面对困难的时候,自己内心激发的一种正能量,帮

助我们更好地应对困难、完善自我,实现人生目标。一些心理学家认为,在工作和生活中应当始终保持乐观的态度,这样不仅能够帮助工作顺利完成,还能够建立工作和生活的信心,使学生在面对困难的时候能够更加有勇气,比较容易获得最后的成功。

作为警院的党员教师,在培养自身各方面素质的时候应当从四个方面入手,包括思想道德、专业能力、文化素质和心理素质。在这些影响因素中,思想道德对个人的文化素质有影响作用,而心理素质则是其他三个素质持续进步的保障。警察院校的特殊性更加注重党员教师的理论知识学习,在实践中应该积极锻炼自己,加强自身的纪律管理,不仅要求做到内化于心,外化于行也是必不可少的。保持健康的心理状态,使党员教师履行职责,能应对压力。

评判一个党员教师是否具有专业的综合素质,不仅需要从理论知识角度考察,还需要评判成员的业务能力。在过往的组织生活中,管理人员容易忽视党员的心理发展,没有对党员提出一个更好的要求。因此,这次辅导的意义就在于培养他们的品质和能力,让他们保持健康的心理状态^[4]。将团体辅导融入组织生活中,一方面能够加强身为党员教师的心理认同感,另一方面能够帮助党员教师在接受党员文化的时候保持更加专心的态度,让他们把自己所学的知识在日常生活中运用出来,做到知行合一,不断提升和进步。此外,开展这种团体辅导活动能够有效唤起党员的责任和使命,在团队内部形成更加集中的凝聚力。还能帮助党员教师在工作中发现问题,提升解决问题的能力,增强党员教师的心理接受度和认同感,在学习和理解党的精神时能够更加深入,能更好地将所学的理论运用到实际工作、生活中,实现知行合一、以知促行,增强党支部的集体凝聚力^[5]。

综上所述,身为党员的教师队伍都是充满正能量的,他们意志顽强,拥有满腔的工作热情,能够受到学生和基层民警的好评和称赞。可是在实际生活中,我们还是会遇到一些问题,有的党员教师会存在一些因工作压力大而产生的心理亚健康问题,从调查结果看还是因为心理状况不好,实际上表现为:(1)容易受到困难的打击,一旦遇到一些无能为力的事情就会产生较大的情绪波动。(2)生活态度消极,对一些工作内容缺少兴趣,面对所有的工作内容都只是被动处理和应对。(3)找不到自身的位置,并不能很好地认清自己,不了解自己内心的真实想法。(4)没有明确的发展目标,经常会感觉未来没有希望。(5)因身体状况欠佳而产生的

自怨自艾。以上出现的各种心理问题都会直接影响组织员工的心理发展,产生潜在的影响效果。因此,在建设党员队伍的时候,应该把心理建设放在一个比较重要的位置上,这样才可以沉着面对一切突发的心理问题,在团队中创建舒适的成长环境,有助于提高党员心理建设和队伍建设成效。

三、以团体辅导元素提升党员教师的心理建设能力

团体辅导在高校支部建设管理中运用的范围非常广泛。如何运用团体辅导的技术元素来提升党员教师的心理建设能力呢?实施如下几个步骤:

1.确定目标。认真调查、了解、掌握支部党员教师存在的共性问题,要了解党员教师存在的共性问题,在发展过程中的期望、行为和任务是什么,在发展过程中会存在什么样的阻力,分析这些问题后再确定本次团体辅导的目标、活动名称、活动开展步骤等。

2.设计方案。团体辅导最关键的就是活动方案的设计和实施,辅导活动设计要达到协助党员教师发展的目标,主要关键性因素有:(1)角色的体验。心理辅导强调体验性学习,让党员教师在安全的情境中尝试新的经验和行为。(2)促成持续发展。活动设计后要注意妥善安排各项活动的顺序,注重体验的过程,循序渐进,并注重整体活动各个环节的衔接。

3.成员选择。辅导对象主要是选择存在或者面临相同问题的成员。

4.场地选择。开展团体辅导的场地要求安静、放松、光线好,便于实施团体辅导计划,团体辅导要达到心灵与心灵的沟通,必须在安静、放松的环境下营造安全、宽松的氛围,让党员教师进入一种放松、温暖的情绪状态。这样的情境有利于党员教师投入辅导活动中开放心灵。

5.分析、评估。辅导结束后要对团体辅导的结果进行科学的分析、总结、评估,形成不断改进和不断修正的机制。

经过团体辅导后,我们采访、分析了参与培训活动的党员教师,根据他们辅导前后的心理变化,得出一些结论。首先团体辅导一方面能够帮助教师减小工作的压力,舒缓心情,另一方面可以明显地增强党员教师的工作责任心,从整体上提升他们的能力。

1.舒缓心情,帮助党员教师更好地认识自我。团体辅导模式营造了更加舒适的工作氛围,教师在工作中能够切实感受到来自伙伴和团体之间的帮助。另外,适当开展一些有趣的团体活动能够帮助党员教师释放平时

在工作中遇到的压力。团体辅导过程中应注意辅助方式的选择,辅导教师需要根据团队成员的兴趣选择一个共同话题,这样所有成员都能投入研究和讨论中,帮助党员更好地认识自我,促成党员的全方面发展。

2.提高了党员教师的工作积极性。因为团体辅导模式给内部成员带来了非常轻松的学习体验,不仅增强了团队成员的关系,还提高了工作积极性。

3.区别对待团体辅导工作和组织生活。两者有很多相似的地方,首先它们的开展形式几乎差不多,可以利用小组讨论、问题辩论、主题游戏等方式展开,但是所表达的含义有很大差别。想要解决成员发展问题,关键在于帮助党员教师认识到自己存在的问题,这样才能采取对应的改善措施。

4.团体辅导活动方案的设计,首先,在设计活动方案之前,通过问卷调查和访谈来了解党员教师的需求,在了解和分析党员教师需求的基础上,设计活动方案,使其更有针对性。其次,根据活动中成员的反馈,及时调整和完善活动方案,和成员面谈交流之后,根据反馈结果,修改方案,并在实施过程中,根据反馈结果及时进行调整,以达到更好的效果。

以团体心理辅导丰富党组织生活,可以提高党支部的凝聚力、战斗力,可以保持党支部科学发展、和谐发展,可以提高党组织生活的实效性和质量,只有不忘初心才能方得始终,对待名利才能淡泊宁静,在苦难面前不屈不挠,面对三尺讲台才会有无私奉献的高尚情操,才能立足大局思考,形成大局观念,正确处理眼前利益和长远利益,才能驾驭自己的内心世界,控制自己的情感体验,在苦难面前保持乐观向上的积极心态,坚定必胜的信念,在大是大非面前才能站稳立场。

参考文献:

[1] 樊富珉,何瑾.团体心理辅导[M].上海:华东师范大学出版社,2010-08-20.

[2] 陈丽香.浅谈团体辅导在高校学生党支部组织生活中的重要应用[J].湖北成人教育学院学报,2013(9):30-31.

[3] 张胜春.团体动力学视角下高校基层党组织生活模式创新探索[J].大众科技,2013(10):96-98.

[4] 黄丽恋.团体心理辅导在高校思想政治教育中的应用[J].长江大学学报(社科版),2014(12):105-107.

[5] 李春华.高等学校基层党支部团体辅导教育方法实践[J].沈阳农业大学学报(社会科学版),2016(6):697-700.

◎编辑 鲁翠红