

团体辅导技术在大学生学业辅导中的应用

欧彩玲

(长沙理工大学,湖南长沙,410114)

摘要 学生学业发展状况是体现高校办学水平、衡量人才培养质量的重要指标,为有效帮助大学生完成学业规划,促进大学生成长成才,文章讨论了团体辅导技术在大学生学业辅导中的应用,首先概述了团体辅导技术,然后分析了团体辅导在学业辅导中应用的优势,最后提出了团体辅导在大学生学业辅导中的应用路径。

关键词 团体辅导技术 学生心理 学业辅导

中图分类号 G64

文献标志码 A

文章编号 2095-6401(2019)03-0172-02

大学阶段是学生个性迅速成长及知识积累的重要时期,团体辅导技术是一种常见的辅导形式,在大学生学业发展的过程中起到非常重要的作用^[1],这种辅导技术主要以团体活动的方式进行,通过团体内成员的相互交流与合作,共同完成既定任务,团体辅导技术不仅能够有效提升大学生的适应力和团队合作能力,还能培养大学生与他人沟通的技巧,帮助大学生调整并改善与他人的关系,让团队成员能够更清楚地认识自己,明确自己的发展目标,让学生成长为可堪大任的优秀人才。

一、团体辅导技术概述

团体辅导技术是指有效运用团体动力学等方面的知识,对特定人群进行心理辅导,通过团体内成员的人际交互作用,使成员学会通过改变自己的行为和习惯来适应团体的发展。在团体辅导活动中,学生可以学习新的适应环境的行为方式,让学生在活动中逐渐成长^[2]。随着大学生课业压力的不断增大,他们的心理承受能力受到很大的考验,心理困扰是现阶段大学生普遍存在的问题,这个问题贯穿学生的整个学习生涯,对学生的学业和行为发展造成不良影响。因此,辅导员开展相应的团辅活动,对学生进行专业的学业指导和心理疏导十分重要。团体辅导的理论基础主要包括团体动力学、社会学习理论、人际交互作用分析理论及人际沟通理论,主要技术有绘画技术、身体练习、音乐表达、纸笔练习及冥想等,通过心理游戏和心理剧的形式开展团辅活动,有助于学生进行自我认知和评估,便于学生进行合理的学业和生涯规划^[3]。

二、团体辅导在学业辅导中应用的优势

(一)有利于提升辅导效率

在团体辅导过程中,活动的团体就相当于一个小型社会,辅导者会引导学生参与相关的团队活动,团队成员可以清楚地了解其他人地做事性格及处事方法,成员之间也会相互学习,通过借鉴模仿其他成员的行为以调整自己的行为,使得自己更适应这个小型社会的发展,这样的活动能够让学生更快速地学习与时代发展相适应的行为,也能更快速地了解别人眼中自己的样子,学生能够亲身感受自己的改变,相比教师口头的辅导效率高很多。

(二)具有较强的感染力

团队中每一名成员都要参与团辅活动,在团队成员的

带动下,会使原本兴趣不高的同学对团队活动产生一定的兴趣,一般来说,团体辅导中的活动需要全部成员的配合,能够培养学生的团队协作能力,让学生意识到团队对自己的帮助,在活动气氛和较为活跃的团队的感染下,会使所有团队成员暂时忘掉学业的压力,全身心投入辅导活动,也就是说团辅活动会对团队成员产生很强的感染力。

(三)提高学生的可接受性

团体辅导与辅导员个体指导最大的区别在于团体辅导会让学生亲身参与活动^[4],让学生了解整个活动的流程,了解其他同学对自己的看法,通过对他人行为的借鉴和模仿认识到自己的不足,并立即进行改正和完善,而辅导员个体指导的方式一般比较类似,主要是纯道理的讲述,这种辅导方式很容易使学生感觉到乏味枯燥,而团体辅导则是通过游戏的方式让学生改善自己的行为方式,让学生在娱乐的氛围中改变自己,提高学生对辅导的可接受性,帮助学生更合理地规划自己的学业生涯^[5]。

三、团体辅导在大学生学业辅导中的应用

(一)推动不同学习方法的交流

在团体辅导活动当中,在辅导员老师的指导下,可以由班级干部带领,然后每班再选派几名代表来参加一些能提高大学生交流能力的团队活动,学生代表回到班级后可以向班级其他同学传授相关学习方法,也可以通过连环自我介绍的方式,以及学生与学生之间相互交流分享的活动,让学生彼此之间建立初步的了解,如可以采用故事接龙的方式让班级代表进行学习方法的介绍,并以抽签的方式决定学生分享自己的学习方法,在此期间还可以穿插有关学生学习方法的情景剧,使学生在轻松的团体活动氛围中完成学习方法的交流,这种形式有利于学生在学业生活中健康成长。

(二)促进学生快速制定学业目标

很多大学的学习氛围与高中相比较为轻松,因为缺乏相关的约束从而很多大学生普遍存在对学业目标规划不明确的情况。在团队辅导技术的应用过程中,可以让学生与学生之间通过相互交流自己近期的学习状况,来制定短期学业规划目标,或者组建学习小组,并由组长负责监督组员完成既定的学习任务,并通过定期召开班会组织小组进行学习

(下转第176页)

作者简介:欧彩玲(1984—),女,汉族,湖南宁乡人,讲师,硕士。研究方向:思想政治教育。

型建筑——中央银行大厦和美洲银行大厦的震害情况进行对比分析,让学生生动形象地认识到建筑结构的规则性对结构抗震的重要性。通过强化抗震概念设计内容,提高学生综合运用所学理论,能够分析、提出解决问题的方案,从而提高解决工程实际问题的能力,达到卓越工程师培养计划的目标。

(三)强化实践,增设课程设计

工程结构抗震设计课程内容具有很强的实践性和综合性,因此现场实习和课程设计是必不可少的实践性教学环节,既能使学生直接获取知识,巩固和加强所学理论,又能使其把所学知识综合运用到实践中,是培养和锻炼学生独立分析和解决问题能力的重要手段。由于本课程学时少,因此在培养方案中,本课程并未安排课程设计,但对于加入卓越工程师培养计划的学生而言,提高学生解决工程实际问题的能力是一项重要目标。因此我校在授课中增设了课外的课程设计内容,要求学生对于给定的建筑方案,选择合适的结构抗震体系,进行结构布置,并用适当的方法进行抗震分析计算,并能就典型构件给出截面设计及施工图。通过课外设计环节,深化了学生对基本概念的理解,提高了学生的动手能力和创新意识^[3]。

(四)改革考核方式

传统的闭卷、开卷及开闭卷结合的考核方式,都存在考核内容主要集中在基本理论和概念识记、重点考核计算能力的缺点。因此,我校对课程考核进行了一定的调整。首先,卷面考试中尽量不考死记硬背的内容,而是重点测试学生

正确应用所学知识解决实际问题的能力,如根据实际工程的设计、施工中遇到的问题编写题目,促使学生在学习中不再死记硬背,更多的理解知识,并自发尽量多接触实际工程,将理论与工程结合,提高自己分析问题、解决问题的能力。其次,课程综合成绩的组成调整为平时成绩(包括平时作业和课堂提问)占20%,课程设计成绩占20%,期末卷面成绩占60%的模式,引导强化学生加强平时知识的积累与应用,而非期末考试的突击^[4]。

三、结语

针对加入卓越工程师培养计划的土木专业学生,工程结构抗震课程从课程内容安排、提升学生专业素养、提高学生解决复杂工程问题的能力等几方面入手,强化课程的实践教学,改革考核命题内容和考核方式,使卓越工程师班的学生在深刻领会书本知识的基础上,能够提高独立思考、创新分析解决工程问题的能力,从而达到卓越工程师教育培养目标。

参考文献:

- [1] 中华人民共和国住房和城乡建设部.GB50011-2010 建筑抗震设计规范(2016版)[S].北京:中国建筑工业出版社,2016.
- [2] 王建强,曾力,赵湘育.建筑结构抗震设计教学探索[J].高等建筑教育,2010,19(2):122-124.
- [3] 郭仕群.《工程结构抗震设计方法》课程中的实践教学探索[J].科技创业月刊,2016,29(17):62-63.
- [4] 张建文,谢学俭.建筑结构抗震设计教学改革探索[J].甘肃科技,2011,24(27):87-88.

(上接第172页)

习心得的交流和讨论,此外,学生可以围成一圈通过击鼓传花的形式与大家分享自己的学习目标,互相配合按时完成学业计划的小组可以获得相应的奖励,以此来激励更多的学生积极制定并完成学业目标。

(三)帮助学生进行未来职业规划

团体辅导最主要的目标就是让成员明确自己想要的生活状态,提高成员的自我认知能力,认识到自己的特长。所以在进行团辅活动之前,辅导员教师及心理委员应该对学生今后的就业意向进行调查,将具有相似意向的学生分到一组,模拟就业环境,通过学生之间的交流了解成员对团体的期望,让学生通过互相配合完成既定任务,并通过学生之间的就业意向分享和“迈向愿景”活动帮助团队内成员进行今后的职业规划,这样才能让学生对自己未来的职业发展目标更加明确。

(四)让学生适应学业辅导过程

对于大学新生来说,很多学生对大学校园都不够熟悉,这对学生的心理适应能力是一个考验。因此可以通过团辅活动来让大学生逐渐适应校园环境,以便学生以良好的心态投入学习。在团体辅导技术的实施当中,可以采用将所有学生围成圆圈进行记忆大考验,并由某一位同学开始依次报出自己身边同学的姓名,以此来增加新生之间的熟悉程度,可以处罚被游戏淘汰的同学来分享自己的入学趣事和

自己的学业目标规划,以及对学业辅导实施的方法的建议,以供其他新生参考,让学生在团体互动过程中相互了解,使其更快地适应整个学业辅导的过程。

总之,团体辅导技术在学生的自我评估、学业发展和心理健康成长等方面都有着十分重要的作用^[6],能够使学生更快地适应团体生活,教育者也应该合理利用团体辅导技术,帮助学生减缓学习压力,使其对自己的未来发展进行一个明确的规划,在团体活动中改变自己的行为方式,充分利用团体辅导技术,不断完善自己,把自己培养为更适合时代发展的实用型人才。

参考文献:

- [1] 赵倩.大学生时间管理团体辅导及其对网络依赖、学业拖延的影响[D].上海:上海师范大学,2016.
- [2] 郝焕焕.元认知干预技术与认知取向团体辅导对大学生学业拖延的影响[D].南京:南京师范大学,2016.
- [3] 崔晓.学业自我效能感团体辅导对大学生学业拖延的干预研究[D].呼和浩特:内蒙古师范大学,2015.
- [4] 吴日晖.团体辅导对改善大学生学业拖延的影响研究[J].社会心理学,2014,29(增刊2):21-23.
- [5] 张悦.团体辅导与职业生涯规划课程建设[J].三门峡职业技术学院学报,2018,17(1):76-79.
- [6] 谢川.大学生职业生涯规划适应性、成就目标定向与学业自我效能感相关研究[D].漳州:闽南师范大学,2013.