

团体职业生涯辅导对高职‘双困生’的 积极心理干预

章颖,钟华华,王玫武,李志文,潘伟彬,钟加殿

(闽西职业技术学院,福建 龙岩 364021)

摘要 针对高职院校“双困生”的特点,闽西职业技术学院成立专门的帮扶介入小组,在分析学生的心理状况和症状分布点的基础上,采取团体辅导的形式以职业生涯规划指导为主要内容,辅以个体咨询、朋辈咨询、心理讲座等形式,对于纠正“双困生”自卑、自闭以及社会交往弱化的心理障碍有明显干预效果。

关键词 高职院校;双困生;职业生涯规划;团体心理辅导

中图分类号 G444 **文献标识码** A **文章编号** 1008-3219(2012)05-0082-03

一、高职“双困生”的特点

(一)心理问题突出

本文所指高职“双困生”是指经济上困难,心理上也存在一定问题的高职生。高职“双困生”大多来自农村或经济不发达地区的城镇下岗职工家庭。“双困生”的成长环境大体一致,中小学都是在较为闭塞单调的求学环境中度过,父母的期望较为单纯,要求他们考上大学以改变家庭和自己的命运。在从单纯闭塞的环境中来到繁华陌

生的城市后以及就读院校与理想中大学的落差,使“双困生”产生了不平衡心理,从而变得敏感和孤僻,表现为自卑、对自己要求过高和容易受到伤害等^[1]。

(二)对“贫困”的认知存有偏差

高职“双困生”常为自己的贫困出身而自卑、痛苦,没有自信心,总觉得低人一等;有些学生虽然家境很贫困,但却不愿意参加辅导员或他人提供的勤工俭学;有些学生因害怕被别人看不起而自我封闭,

不与同学交流,不参加集体活动;有些学生不愿承认自己的贫困,因此一次次失去受帮助的机会;甚至还有一些学生为自己是高职“双困生”而倍感羞耻,怨天尤人、自暴自弃。

(三)在应对“贫困”的行为模式上有偏差

高职“双困生”因经济和心理的“双困”,无法积极乐观地接纳自我,在应对“贫困”的行为模式上通常表现为两种类型。一是高调激进型。这一类型的学生通常以高

收稿日期:2011-12-16

作者简介:章颖(1970-),女,福建龙岩人,闽西职业技术学院文化传播系副教授;钟华华(1977-),女,福建长汀人,闽西职业技术学院心理咨询中心主任,讲师;王玫武(1972-),女,福建永定人,闽西职业技术学院科研处助理研究员;李志文(1968-),男,福建长汀人,闽西职业技术学院土建系副主任,副教授;潘伟彬(1963-),男,福建惠安人,闽西职业技术学院科研处处长,教授;钟加殿(1970-),男,福建上杭人,福建龙岩闽西职业技术学院学工处处长,副研究员。

基金项目:中国高等职业技术教育研究会2009-2010年立项课题《基于团体心理辅导的高职贫困生职业生涯规划的探索与实践》(编号:GZY0910GH022),主持人:章颖。

调的方式极力掩饰贫困,在别人面前表现出优越感,其行为背后明显反映出自卑、弱小与无助。二是低调退缩型。这是大多数高职“双困生”的行为模式。一些学生自我封闭,不与人交往,甚至不敢与同学、老师正视交流,他们害怕别人触及到他内心的“伤痛”,在生活中遇到困难也不愿主动求助。这种退缩行为导致“双困生”备受精神折磨。

二、团体职业生涯辅导的内涵

团体辅导是从英文 group counseling 翻译而来的,也称小组辅导、集体咨询、团体咨询。它是以团体为对象,围绕一定主题,运用适当的辅导策略与方法,通过团体成员间的互动,促使个体在交往中通过观察、学习、体验,认识自我、探讨自我、接纳自我,调整和改善与他人的关系,学习新的态度与行为方式,激发个体潜能,增强适应能力的助人过程^[2]。职业生涯规划是指个人和组织相结合,在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等各方面进行综合分析与权衡,结合时代特点,根据自己的职业倾向,确定其最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的安排^[3]。

团体职业生涯规划辅导将团体辅导和职业生涯规划辅导结合起来,以“职业生涯规划”为内涵,借助团体辅导的形式,将高职“双困生”组合成一个同质团体,在团体情境下对其进行的一种团体心理辅导,它旨在运用适当的辅导策

略与方法,通过“双困生”团体成员间的互动,促使每个“双困生”个体在团体的互动交往中通过观察、学习、体验,认识自我、认识贫困,探讨自我、探讨贫困,接纳自我、接纳贫困,调整和改善与他人的关系,学习规划自我今后的职业生涯,从而采取更为积极的态度与行为。

三、团体职业生涯辅导对高职“双困生”心态和谐的意义

(一)在帮扶理念上从消极应对走向积极面对

在帮扶高职“双困生”的理念上,采用团体职业生涯辅导的方式与方法是对积极心理学的一种呼应和运用。积极心理学(Positive Psychology)是心理学界正在兴起的一个新领域,侧重关注人类的力量和美德等积极的因素与方面,主张研究人类积极的品质,充分挖掘人固有的潜在的具有建设性的力量,促进个人和社会的发展,最终目的是使人类走向幸福^[4]。

基于这样的理念,将高职“双困生”从怨天尤人的消极应对移至“职业生涯规划”这一积极明确的方向上,有助于高职“双困生”明确人生方向,较为准确地评价个人特点和优势,评估个人目标和现状的差距,重新认识自身的价值并使其增值。

(二)在帮扶模式上从“亡羊补牢”的救治式转向预防模式

高职院校对“双困生”的帮扶模式,原先遵循的是“亡羊补牢”式的救治模式,即从发现问题、关注缺陷,到确定救助方案,而后借助经济资助和咨询治疗等手法来完

成帮扶过程。基于积极心理学的理念,可以不刻意针对“双困生”的心理偏差进行矫正,而是用前瞻性辅导来代替,以发展性的职业生涯规划辅导为主,在职业生涯规划辅导中引进“时间”纬度,通过对未来时间的透视与安排,将过去、现在、未来都一并考虑在内,并将“双困生”个体生命的角色观念融入其中,真正积极地扩展“双困生”人格与生涯发展的空间。

(三)在帮扶目标上从依赖他人资助转向主动

在帮扶高职“双困生”的目标上,团体职业生涯辅导完全转变了以往将“双困生”放置于“被动受助”地位的做法,改变原先使用的单纯物质性扶助以及通过个别咨询、谈心帮助等心理慰藉等“他助式”的给予方式,创造性运用职业生涯规划理论,借助团体辅导的方式,引导“双困生”学会充分利用团体资源,激发他们的内在成长动力,激励他们积极挖掘自身健康的、有力的正向资源,提高其对未来职业生涯的规划能力。高职“双困生”完全可以主动地完成自助助人的一个良性过程,在团体辅导中,他们学会了做一个有使命感的人,为自己的承诺而改变,同时也为他人的改变和发展奉献自己的一份力量。

(四)在帮扶操作上从单一的帮助方式转向动态多元化的方式

职业生涯辅导拓展了单一的经济资助、心理座谈、个别咨询等帮扶方式,体现出动态的多元化的发展方向。从新生入学伊始,就开始积极介入高职“双困生”的心理

健康救助。同时,对原有的高职“双困生”群体继续关注,跟踪了解他们的动态,积极探讨团体职业生涯辅导活动带给他们的后续影响。主要包括职业生涯辅导在帮助他们发现新的职业机遇、准确定位职业,增强职业竞争力,了解就业市场,科学合理地选择行业 and 职业方面发挥作用。

四、团体职业生涯辅导实施过程

闽西职业技术学院成立针对“双困生”的研究与帮扶介入小组,选择文化传播系2008级的“双困生”群体(35人)为试验对象,分析学生的心理状况和症状的分布点,主要关注焦虑、抑郁、躯体化、人际关系敏感、强迫症状等因子。根据高职“双困生”的具体情况,确定了本项目以团体辅导为主要形式、以“双困生”职业生涯规划指导为主要内容,辅以个体咨询、朋辈咨询、心理讲座等形式。课题组经研

后,招募成员,然后召开高职“双困生”座谈会,讲解介绍本项目的意义、目的、活动内容等,高职“双困生”自愿报名,课题组进行筛选,并给团体成员进行了心理健康及人格测试。组织正式命名为“高职‘双困生’职业生涯探索团体”。征得团体成员的同意,以2位教师为团体的领导者,其余扮演督导者的身份,共同进行了8次团体职业生涯规划辅导。每隔一周开展活动,每次活动时间一般在120分钟到150分钟。每次活动结束后,课题组均展开积极探讨,发现实施过程中学生的各种反应,归纳“双困生”的进步点,及时总结部分“双困生”消极抵抗所反映的问题,并辅以个别咨询等形式,圆满顺利地完成了8次的团体职业生涯辅导。

课题组成员对团体辅导的过程采用定量、定性的研究方法,研究活动结束后,使用相同量表重测研究对象的心理健康水平,表明“双困生”小组心理健康水平有显

著提高。采用“团体单元回馈表”和“学生自评量表”,可以看出,团体辅导使高职“双困生”更加了解自我,自信心增强,比以往更乐于接纳自己,而且明确了今后努力的方向,初步制订了个人职业生涯规划方案。

(闽西职业技术学院教育教学研究课题《基于团体心理辅导的高职贫困生职业生涯规划的探索》(编号:MYLJ2009-004),主持人:章颖)

参考文献:

- [1]许若兰.高校贫困生心理健康教育模式的设计与实施[J].中国青年政治学院学报,2001(2):23-26.
- [2]樊富珉.团体心理咨询[M].北京:高等教育出版社,2005.
- [3]金树人.生涯辅导[M].北京:高等教育出版社,2005.
- [4]阳志平.积极心理学[M].北京:机械工业出版社,2010.

Positive Mental Interaction of Group Career Counseling for “Dual-difficulty” Higher Vocational School Students

ZHANG Ying, ZHONG Hua-hua, WANG Mei-wu, LI Zhi-wen,
PAN Wei-bin, ZHONG Jia-dian

(Minxi Vocational and Technical College, Longyan Fujian 364021, China)

Abstract According to the characteristics of “dual-difficulty” students in higher vocational schools, Minxi Vocational and Technical College has established a special assistance group. The group adopted the grouping assistance mode and took Career Counseling as the main contents on the basis of analyzing the psychological status and the distribution of symptoms, which was also assisted by the individual consultation, friend consultation and psychological health lecture. All the measures have achieved marked effects in removing the mental obstacles of self-contempt, self-closed and weakness in social communication of those students.

Key words higher vocational schools; dual-difficulty students; career planning; group psychology counseling