

高中心理健康课程中体验式团体心理辅导的应用研究

郝玉荣

常州市武进区礼嘉高级中学, 江苏 常州 213176

摘要 : 当前, 高中生心理健康问题日益严重, 并且受到社会各个领域的广泛关注和重视。在此背景下, 如何更为有效地提升高中心理健康课程教学效果, 更为有效地提升学生心理健康素养, 疏导他们的心理问题, 已经成为困扰高中教师的教学难题之一。体验式团体心理辅导是一种以学生为中心的、高效的心理健康教育模式, 通过创设多种情境, 引导学生们参与其中, 以此实现提升他们心理健康水平的目的。将其运用在高中心理健康课程教学中具有重要的现实意义。对此, 本文就高中心理健康课程中体验式团体心理辅导的创新运用进行简要分析, 希望为广大中小学心理老师提供一些有价值的借鉴和参考。

关键词 : 高中; 心理健康课程; 体验式团体心理辅导

Research on the Application of Experiential Group Psychological Counseling in High School Mental Health Curriculum

Gao Yurong

Lijia Senior High School, Wujin District, Changzhou, Jiangsu 213176

Abstract : Currently, the mental health problems of high school students are becoming increasingly serious and have received widespread attention and attention from various fields of society. In this context, how to effectively improve the teaching effectiveness of high school mental health courses, enhance students' mental health literacy, and alleviate their psychological problems has become one of the teaching difficulties that troubles high school teachers. Experiential group psychological counseling is a student-centered and efficient mental health education model that guides students to participate by creating various scenarios, in order to improve their mental health level. Applying it to the teaching of high school mental health courses has important practical significance. In this regard, this article briefly analyzes the innovative application of experiential group psychological counseling in high school mental health courses, hoping to provide valuable reference and guidance for psychological teachers in primary and secondary schools.

Keywords : high school; psychological health courses; experiential group psychological counseling

引言

随着社会对青少年学生心理问题关注度的不断提升, 越来越多的学校以及教师逐渐开始认识到心理健康教育的重要性, 并积极开设心理健康课程, 以此培养学生心理健康素养, 提升他们的心理健康水平。然而, 部分教师所采用的教学方法以及模式相对陈旧, 往往侧重于知识的传授, 而忽视了对学生实践能力以及情感体验的培养, 无法满足他们发展的需求。心理健康问题并不是单一的知识问题, 它的产生原因更多与学生的情感体验、生活经历、家庭环境等元素紧密相关。对此, 如何在高中心理健康课程中更为有效地丰富他们的情感体验, 提升他们实践能力以及解决问题能力, 逐渐成为困扰教师的教学难题之一。体验式团体心理辅导教育模式的出现, 为解决这一问题提供了新的方向和思路。对此, 在新时期, 教师应对其进行充分研究, 并根据教学内容以及学生学情, 将其灵活地运用在心理健康课程教学之中, 有效地提升课程教学效果, 更为有效地培养学生素养和能力, 从而为他们未来发展奠定坚实基础。

一、体验式团体心理辅导内涵以及意义

(一) 内涵

体验式团体心理辅导是一种强调以学生为本的团体辅导形

式, 主要指在团体的互动情境中, 通过团队成员之间的相互作用和亲身体会, 从而丰富学生情感体验, 强化他们的自我认知, 促使他们自由表达情感, 从而有效提升他们解决问题能力以及实践能力。在高中心理健康教育课程中运用体验式团体心理辅导教育

模式，通过精心设计和开展一系列具有明确目标的教学活动，使学生在参与教学活动的过程中，通过感受、思考和领悟，从而提升他们的心理健康水平，实现心理健康教育目标^[1]。这种教育模式不仅能够传授学生心理健康知识，同时还能够使他们在实践活动中丰富体验，产生情感共鸣，从而为他们实现全面发展奠定基础。

（二）体验式团体心理辅导在高中心理健康课程中运用的意义

1. 提升学生心理健康水平

将体验式团体心理辅导应用在高中心理健康课程中，能够有效提升学生的心理健康水平。在具体的教学实践中，学生可以置身于特别构建的环境之中，他们能够毫无顾忌地表达自身的感受，抒发自己的想法，氛围十分安全、相互尊重^[2]。这不仅能够帮助他们及时释放自身心中巨大的学业压力，减轻紧张、焦躁等不良情绪，同时还能够促使他们学习一系列有效的沟通和交流技巧，掌握管理情绪的有效方式，最终有效提升他们的心理健康水平，使他们更加积极、乐观地面对学习和生活。

2. 增强团队合作意识

通过应用体验式团体心理辅导，学生们需要以小组为单位，在小组成员的共同努力下完成相关任务。在此过程中，小组成员需要相互沟通和交流，学会尊重他人、聆听他人的意见和建议，同时也需要积极表达自身的想法和观点。这种互动不仅能够增进学生之间的相互了解和信任，同时也能够有效培养他们团队协作能力和沟通交流能力，从而为他们未来学习和发展奠定坚实基础^[3]。

3. 促进积极心态的培养

将体验式团体心理辅导运用在高中心理健康课程教学之中，学生们往往会面临各种挑战和困难，但也会在教学活动中强化他们沟通和交流能力，学会如何克服这些困难，从而使他们形成积极、健康、向上的心态^[4]。这种积极心态不仅能够帮助他们更好地应对学习过程中的挑战，帮助他们取得更好的成绩，同时也能够使他们自信、坚强地面对生活中的各种问题，从而成长为一个坚强、勇敢的人。

二、高中心理健康课程中存在的问题

（一）内容及形式单调

当前，部分高中心理健康课程教学在内容以及形式上相对较为单一。教学内容往往以课本为主，局限于基础理论知识的传授，缺乏与学生实际生活紧密相关的案例，导致无法激发学生的兴趣，使他们难以产生情感共鸣，从而影响心理健康课程教学效果的提升^[5]。除此之外，部分高中教师依旧采用传统、单一的教学模式和方法，全程主导课堂，将学生作为承载知识的容器，向他们“灌输”和“说教”，这导致课堂教学氛围沉闷、压抑，无法有效调动学生的积极性和主动性，不仅影响课堂教学效果的提升，同时也无法满足学生未来发展的需求，对他们未来实现全面发展造成一定影响。

（二）师资力量不足

教师是课堂教学的主导者和参与者，在培养学生素养和能力方面发挥着重要的作用。然而，在严峻的高考背景下，部分学校往往忽视心理健康教育课程的重要价值，更多关注于文化教学方面，将大量的教学资源投入文化课程建设之中，导致心理健康教育方面资源不足，从而影响课程教学效果的提升。除此之外，部分学校缺乏心理健康专业教师^[6]。心理健康课程往往由其他学科教师兼职，这些教师素养和能力存在一定不足，从而影响课程教学效果的提升和学生心理健康水平的提高。

（三）学生参与度不高

兴趣是学生的益友良师，同时也是他们参与教学活动的动力源泉。在新时期，部分学生对心理健康课程教学缺乏兴趣，导致课堂参与度较低。究其原因，一方面，当前的教学模式和方法相对陈旧，缺乏创新性和先进性，无法激发学生兴趣，从而影响课堂参与度的提升。另一方面，部分学校对心理健康教育缺乏科学、系统地规划，导致学生对心理健康认识不足，片面地认为心理健康课程不重要，缺乏参与课堂教学活动的意识和能力^[7]。

三、高中心理健康课程中体验式团体心理辅导的创新应用策略

在当前时代背景下，高中学生面临学业、人际交往、自我认知等多方面挑战，青少年心理健康问题日益凸显。在此背景下，学校以及高中教师应充分认识到心理健康教育的重要性，并积极将体验式团体心理辅导教育模式运用到心理健康课程之中，坚持以学生为中心，根据学生学情，构建多元教学情境，在具体的教学过程中提升他们的心理健康水平，培养他们实践能力、团队协作能力以及解决问题能力等，从而为他们未来实现全面发展奠定基础^[8]。

（一）丰富课程内容与形式

为了将体验式团体心理辅导的作用充分发挥出来，教师有必要丰富课程内容，对传统的教学模式进行优化和创新，以此激发学生兴趣，调动他们的积极性，从而提升课程教学效果，提高他们的心理健康水平。

在课程教学方面，教师应充分利用丰富的网络资源，结合高中生的成长特点以及兴趣爱好，将一些与他们实际生活紧密相连的案例引入到课程教学之中，以此丰富教学内容，激发学生的兴趣。这些案例包括但不限于人际交往、情绪管理、学业压力等多个方面，通过引导学生们对案例进行分析和讨论，从而使他们更加深刻地认识和了解心理健康问题，强化他们的认知，从而有效提升他们的心理健康素养^[9]。例如，教师可以利用网络技术，收集一些关于“校园霸凌”的案例，并将其分享给学生们，引导他们以小组为单位对案例进行分析和讨论，探讨出应对校园霸凌的有效方式。此外，教师还可以将一些心理健康教育领域先进的方法分享给学生们，以此帮助他们学习心理健康知识和技巧，提升他们应对能力和实践能力。

在教学形式方面，教师可以结合当前潮流话题，精心设计一

些具有趣味性、针对性的教学活动,比如说小组讨论、情景模拟、角色扮演等,引导学生参与其中,通过他们亲身体验和感受,从而强化认知,加深对心理健康知识的学习和掌握^[10]。

(二) 加强师资建设

教师是实施体验式团体心理辅导的关键。因此,为了将其作用充分发挥出来,提升学生心理健康水平,学校有必要做好师资建设工作。首先,学校应定期组织和开展教师专项培训和交流活动,比如说教学研讨会、学术交流会等,以此提升教师素养和能力。其次,学校还应做好人才引进工作,根据实际情况,提升薪资待遇水平,以此吸引一些具有心理健康教育专业和丰富教育经验的人才加入教师队伍,以此优化教师队伍整体结构,提升高中心理健康教师整体水平^[11]。再次,为了激发教师的积极性,不断提升他们的专业素养和综合能力,学校还可以构建奖励机制,对那些在心理健康教育工作中表现突出的教师进行奖励,以此,调动他们的积极性,使他们主动参与到心理健康教育之中。最后,学校还应积极鼓励教师参与心理健康相关的科研项目或实践活动,不断提升他们实践经验和创新能力。总之,通过多种方式和手段,加强师资建设,以此为体验式团体心理辅导在高中心理健康课程中的创新运用奠定基础^[12]。

(三) 组织和开展实践活动

实践活动是体验式团体心理辅导教育的重要组成部分。对此,为了顺利实施体验式团体心理辅导,教师可以根据教学内容以及学生学情,精心设计一系列实践活动,并引导学生参与其中,通过这样的方式,使他们在实践过程中学习和掌握心理健康知识,培养他们团队协作能力、创新能力以及解决问题能力,强化他们社会责任感。例如,在具体的实践过程中,教师可以积极组织 and 开展户外实践活动,比如说信任背摔、盲人方阵等,通过这样的方式,强化学生团队协作能力,增进他们之间的情感和信任度。同时,教师还可以设计一些主题实践活动,比如说心理健康专题讲座、知识竞赛、征文比赛等,通过这样的方式,使学生们更加深入地学习和掌握心理健康知识,提升他们应对心理健康

问题的能力^[13]。总之,通过组织和开展各种类型的实践活动,以此提升体验式团体心理辅导教育效果,为促使学生全面发展奠定坚实基础。

(四) 强化实践与反思的结合

为了将体验式团体心理辅导的作用充分发挥出来,不仅要组织和开展各种实践活动,丰富学生的体验,同时还应加强反思教育,引导学生们将所学知识运用到实际生活中去,并且在不断的实践中进行思考和反思,调整自己的行为。对此,学校应做好教学资源分配工作,构建心理健康教育实践基地,以此为学生提供实践契机和平台^[14]。同时,教师也应要求学生们积极撰写实践报告、实践心得等,对自身在实践过程中的表现进行反思和总结,从而帮助他们更好地学习和掌握心理健康知识,强化他们的认知。

(五) 结合学校文化与社区资源

在新时期,学校文化、社区资源是顺利开展体验式团体心理辅导的重要支撑。对此,为了提升心理健康课程效果和学生自身心理健康水平,学校应充分挖掘自身的文化,并将其与心理健康教育进行有机融合,从而形成具有学校特色的心理健康教育模式。同时,学校还应与社区机构开展深度合作,构建稳定关系,借助强大的社会资源,为学生提供更加专业、全面的心理健康教育和服 务^[15]。除此之外,学校还应与社会机构联合开展心理健康教育宣传活动,使社会公众认识到心理健康问题的严重性,认识到心理健康教育的重要价值。

四、结语

总之,体验式团体心理辅导在高中心理健康课程中运用具有重要的现实意义。对此,高中学校以及教师应紧跟时代发展趋势,关注心理健康教育,充分认识到体验式团体心理辅导的重要价值,并根据教学内容以及学生学情,灵活地将其运用在心理健康课程之中,以此帮助学生学习和掌握相关知识,提升他们心理健康水平,从而为他们未来发展奠定基础。

参考文献

- [1]王婧婷,刘晓颖,叶旭春. 体验式教学模式在护士长任职教育护理心理学课程中的应用与思考——以基于OH卡的减压团体心理辅导为例[J]. 卫生职业教育, 2021,39(11):85-88.
- [2]谢晶星. 体验式团体辅导教学方式在大学生心理健康教育课程中的应用及评价研究[J]. 教师, 2018, (35):58-59.
- [3]张仕庆. 体验式团体辅导教学在医护专业心理健康教育课程中的探索[J]. 九江学院学报(自然科学版), 2018,33(03):104-106.
- [4]唐小丽,张仕庆,王江红. 体验式团体辅导教学方式在大学生心理健康教育课程中的应用及评价[J]. 齐齐哈尔医学院学报, 2017,38(07):827-829.
- [5]朱永芳. 积极心理学导向下的大学生团体心理辅导与训练研究[M]. 文化发展出版社: 202310.193.
- [6]王婧婷,孙尔鸿,吴菁,等. 基于OH卡的网络团体心理辅导在护理专业本科生护理心理学课程中的应用与思考[J]. 卫生职业教育, 2023,41(06):147-150.
- [7]董菁,曹丽颖,衣晓旭. 园艺体验式团体活动对一年级大学生网络依赖行为的干预研究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2023,36(02):45-46+49.
- [8]肖健美. 基于核心素养的体验式心理主题班会课程开发[J]. 中小学心理健康教育, 2022, (32):64-66.
- [9]刘晓颖,叶旭春,王婧婷. 军队医院护士长任职教育中减压团体心理辅导的质性研究[J]. 卫生职业教育, 2022,40(15):154-157.
- [10]曾庆雪. 焦点解决短期心理咨询在大学生团体心理辅导中的应用和探索——以情愿卡体验式团体为例[J]. 才智, 2024, (29):105-108.
- [11]安丽. 体验式团体心理辅导在高中心理健康教育课中的应用价值研究[J]. 新课程(教研版), 2021, 000(041):93.
- [12]徐宏飞. 体验式课堂下促进心理健康教育课深度学习的实践[J]. 基础教育研究, 2021(14):2.
- [13]昌青,王怡. 论团体辅导对班主任工作的促进作用——以唐山市路南区为例[J]. 中文科技期刊数据库(全文版)教育科学, 2023(4):4.
- [14]钟燕. 突破“高原”我有方——“高三”“一模”后团体心理辅导课堂设计[J]. 中学生博览, 2024(12):47-50.
- [15]王欣欣. 高中生人际适应性团体辅导的设计与实施[J]. 中文科技期刊数据库(全文版)教育科学, 2022(3):4.