

Research on the Application of Psychological Counseling for Adaptation Groups in Secondary Vocational School

—Taking Sichuan Instrument Industry School as an Example

Meige Song, Ying Li

Sichuan Instrument Industry School, Chongqing
Email: 1024592415@qq.com

Received: May 25th, 2017; accepted: Jun. 11th, 2017; published: Jun. 14th, 2017

Abstract

Objective: To explore the methods and strategies to promote the secondary vocational school students to adapt to the new environment of the school, to improve the psychological adaptability of the secondary vocational school students, and to promote the students' mental health. **Method:** A total of 2500 students in the school within one week by the psychological counselor to adapt to the new psychological counseling group. After the end of the counseling, 1000 students were randomly selected to use the self-rated questionnaire to investigate the psychological adaptability of freshmen. **Results:** Most of the psychological adaptability of new students is strong, strong accounted for 59.55%, very strong accounted for 4.51%, the general accounted for 35.51%, poor accounted for 0.43%, very poor proportion of 0. **Conclusion:** It is possible to improve the adaptability of new students to adapt to the new environment, and to improve the psychological adaptability of new students to a certain extent.

Keywords

Freshmen of Secondary Vocational Schools, Adaptability, Group Psychological Counseling

中职新生适应性团体心理辅导应用研究

—以四川仪表工业学校为例

宋梅歌, 李 英

四川仪表工业学校, 重庆
Email: 1024592415@qq.com

收稿日期: 2017年5月25日; 录用日期: 2017年6月11日; 发布日期: 2017年6月14日

摘要

目的: 探讨促进中职新生适应学校新环境的方法和策略, 提高中职新生心理适应能力, 进而促进学生心理健康。方法: 对本校2016级秋季全体新生共2500名学生在开学一周内由心理咨询师进行新生适应性的团体心理辅导。辅导结束后随机抽取1000名学生运用心理适应能力自测量表进行问卷调查, 考察新生心理适应能力。结果: 新生心理适应能力大部分都较强, 较强的占59.55%, 很强的占4.51%, 一般的占35.51%, 较差的占0.43%, 很差的所占比例为0。结论: 对中职新生进行适应性团体心理辅导能够预防新生适应性不良, 在一定程度上可以提高新生的心理适应能力。

关键词

中职新生, 适应性, 团体心理辅导

Copyright © 2017 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

心理适应能力是指一个人为了适应客观环境, 主动采取施, 在一定程度上适应环境的能力, 即一个人与现实生活和谐相处的一种能力[1]。心理适应能力的发展水平既直接影响其当前的身心发展, 也影响成年期的发展, 还对社会的未来发展具有潜在的重要价值[2]。新入校的学生面对全新的环境, 如果不能很好的适应, 很容易出现焦虑、困惑, 烦躁不安, 不仅影响其学习和生活, 更有甚者可能会影响其身心健康。高职新生的适应问题已成为备受关注的重要研究课题, 目前研究上取得了一定的成果, 但对中职新生的适应性问题研究还不够。中职生年龄较小, 来自不同地区, 90%以上的学生为住校生且第一次独立生活, 心理适应能力普遍较差[3]。本研究通过对中职新生进行适应性的团体辅导来探讨提升新生的适应能力的方法, 不仅为中职院校提高教育教学质量, 培养优秀人才提供理论支持和参考, 并且能够有效的提高新生适应能力, 具有一定的实践意义。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

本校2016级秋季新生, 对全体2500名新生进行适应性的团体心理辅导, 辅导结束后随机抽取1000名学生运用心理适应能力自测量表进行问卷调查。删除数据不全的问卷, 剩余有效数据932人。

2.2. 研究工具

心理适应能力自测量表(见附录), 该问卷是由我国心理学家陈会昌教授编制的一个简便易行的心理适应性测量量表。用于调查学生心理适应能力。该量表共设有20个条目, 每个条目有5个备选答案, 要求学生认真研读每个题目, 然后根据自己实际情况选择与自己最相符的选项作答。根据计分规则(双题号反向计分)统计总分, 总分越高说明心理适应能力越强(81~100分代表适应性很强, 61~80分代表适应性较

强, 41~60 分代表适应性一般, 21~40 代表适应性较差, 0~20 分代表适应性很差。

2.3. 团体心理辅导方案 - 认识你真好

2.3.1. 辅导时间

新生入学第一周进行, 辅导 1 次, 时间共 90 分钟。

2.3.2. 辅导场地

团体辅导室

2.3.3. 设计意图和目的

通过班集体成员之间的游戏与合作, 促进学生之间积极互动, 互相认识对方, 消除新生之间的距离、陌生感和对环境的不适应感; 能初步了解互相之间的基本资料, 增强学生互相之间的交流和互相帮助, 提升相互信任感与对班级的归属感, 提高班级凝聚力与团结性。

2.3.4. 辅导内容及步骤

活动 1: 大风吹(15 分钟)

目的: 热身活动, 调动学生参与的积极性。

活动程序:

学生围成一个圈坐好, 主持人在圈中发号口令: “大风吹, 大风吹, 穿白色衣服的人动起来!” 这时符合条件的同学要迅速从座位上起来寻找另一个座位去坐。发号口令可以是多种多样, 如戴眼镜的同学、男同学等等, 任何可以有标志性的口令都可以。

活动 2: 滚雪球(15 分钟)

目的: 帮助成员相互了解记住名字。

活动程序:

- 1) 6~8 人分组, 小组成员围圈而坐。
- 2) 任选一名成员作为第一个人, 由第一个人开始介绍自己, 依次以一句话介绍自己的名字、来自哪里、最满意自己的地方(如长相、特长……)等个人资料。在此过程中每个人专心去记其他成员的资料。
- 3) 由第一人开始, 讲述自己的资料, 第二人必须重复前一个人的资料后再介绍自己, 以此类推, 每个人都要讲述自己和前面小组成员的资料, 最终第一人重复所有人的资料结束。

活动 3: 棒打薄情鸟(10 分钟)

目的: 尽快相识, 增进团体凝聚力。

准备: 用旧报纸卷成一根纸棒

活动程序: 小组围坐成一圈, 选一个执棒者站在圈中间, 由他面对的人开始大声叫出一个成员的名字, 执棒者马上转向那个被叫的人。被叫的人马上再叫出另一位成员的名字。如果叫不出来, 就会受当头一棒, 然后由他执棒。依次类推, 直到大家熟悉互相的名字为止。

活动 4: 同舟共济(25 分钟)

目的: 集思广益, 团队合作。

活动程序:

- 1) 以一张报纸作为汪洋大海里的一条船, 团队成员必须全都上船, 脚不能踩到地板上, 但是可以悬空, 坚持在船上 20 秒钟。
- 2) 小组成员第一回合进行讨论, 拿出最佳方案。

3) 成功完成任务后, 辅导员要求报纸的面积减半, 继续游戏, 能坚持到最后的一队获胜。

活动 5: 认识你真好(10 分钟)

目的: 感受成员之间的人际距离, 提升同学之间的亲密感。

活动程序:

将所有人排成两个同心圆, 随着歌声同心圆转动, 歌声一停, 面对面的两人要相互出拳胜利者决定问候方式, 在用不同的姿态表达问候的同时都要说出: “认识你真好!”。出拳规则: 1 个手指微笑点头; 2 个手指鞠躬问好; 3 个指头握手; 4 个手指拍对方肩头; 5 个指头热情拥抱。歌声再起时, 游戏继续进行。

结束活动: 心灵电报(15 分钟)

目的:

- 1) 学习等待与“聆听”来自他人的“心灵电波”。
- 2) 体验“心有灵犀一点通”的感受。

活动程序:

- 1) 所有学生围圈而坐, 左手手心朝上, 右手手心朝下并搭在相邻者左手的手心;
- 2) 闭上眼睛, 静静地等待左手相邻者发出的信息——在手心里轻轻点击, 收到信息后立即传给右手相邻者;
- 3) 比较每一次信息传来时的速度、强度和感受;
- 4) 主持人点评“心灵电波”的情况, 集体交流分享。

注意事项:

- 1) 要安静的环境, 避免噪音干扰。
- 2) 如果参加游戏的人数较多时, 可以围坐两圈或同时发出两个波源进行。
- 3) 在游戏开始前要做好静心准备工作, 保证同学能够用心去聆听、感受来自心灵的电波。出现短波、多波不用马上中止, 让大家有所感觉, 游戏结束时应该让每个同学真正体验到“心有灵犀”的感觉。

3. 结果

经过适应性团体心理辅导, 2016 级新生的心理适应能力大部分都较强, 适应能力较强的占总人数的 59.55%, 很强的占 4.51%, 一般的占 35.51%, 较差的占 0.43%, 很差的所占比例为 0。由此结果可以看出, 该校中职新生大部分适应能力还不错, 只有个别新生存在适应不良的问题, 已经针对性的做个体心理辅导, 效果显著。

4. 讨论

团体心理辅导是在团体情境下进行的一种心理辅导形式, 通过团体内部人际的交互作用, 促使团体成员在互动过程中观察、学习、体验, 并认识、探索、接纳自我, 进而调整、改善与他人的关系, 学习新的行为方式, 以发展良好的适应性和助人行为[4]。本研究通过进行新生适应性的团体心理辅导, 有效的提升了新生对新的学校环境、生活、学习以及新的人际关系适应能力, 有效的避免了新生适应不良的问题。

5. 研究展望

本研究通过进行新生适应性的团体心理辅导, 有效的提升了新生的适应能力, 在一定程度上避免了新生适应不良的问题, 但是一次的团体心理辅导不一定能收到持久的效果, 因此, 针对中职新生适应性

问题, 未来应该再融合一些其他的措施, 结合新生适应性团体心理辅导以期达到更好的效果。

5.1. 开展新生心理普测, 建立个人心理档案

以班级为单位, 由每个班配备的班主任心助理(心理学专业的实习大学生, 每周协助班主任开展一次以心理教育为主题的班会活动)和班主任共同实施, 使用 SCL-90 (90 项症状自陈量表)、心理适应能力自测量表等对新生进行测查, 测试结束后, 由心理咨询师负责进行结果整理及信息反馈。根据测试结果, 筛查出重点关注对象, 针对性的进行团体心理辅导或个体咨询等干预措施。

5.2. 开展新生适应性讲座

由学校心理工作室的心理咨询师, 根据新生的特点, 进行一场新生适应性的讲座, 讲座内容尽量涉及学生亟待解决的问题, 例如学校环境的适应, 学习的适应, 生活的适应以及人际关系的适应, 让新生尽快的融入新的环境, 尽快的度过这个非常时期。

5.3. 对班主任进行专业培训

心理工作的开展只依靠心理咨询师一个人的力量是远远不够的, 平时与学生接触最多最了解学生的是本班的班主任, 因此, 对班主任进行心理学知识的培训非常有必要。可以从以下几个方面着手: 如何筛查有问题的学生, 面对挫折该如何应对, 危机事件的预防与干预等。

5.4. 成立心理社团

社团是学生立足校园, 基于共同兴趣和爱好, 依照法律, 按照一定的章程, 自愿结成的具有固定成员和特定活动内容的群众性组织。社团活动是学生校园文化活动的重要组成部分, 也是学生素质教育的重要载体, 因此, 为了让学生更快的融入学校这个大家庭, 能够让自己的才能得到发挥, 应引导新生加入学生社团, 参加社团活动[5]。另外学校要成立一个专门的心理社团, 由学校心理咨询室的老师担任指导老师, 让对心理学感兴趣的同学在社团中发挥自己的才能, 并获得一定的心理学知识, 促进心理的健康成长。

5.5. 全面开展心理健康教育课程

根据教育部的相关规定, 各中职学校已经开设了《心理健康》课程。《心理健康》课程对于提高中职新生的学校心理适应能力有较大的作用。中职新生处在个性尚未定型时期, 可塑性非常强。学校应争取在第一学期能使其接受系统的《心理健康》课程教育, 较好地提高中职新生的心理素质, 达到人际适应、学习适应及生活适应的目的[6]。另外, 为了更有针对性的对学生进行心理健康教育, 可以针对本校学生的特点, 通过长期上课的经验总结, 制定最适合本校学生的心理健康校本教材, 以达到更好的效果。

参考文献 (References)

- [1] 樊富. 大学生心理素质教程[M]. 北京: 北京出版社, 2002.
- [2] 杜卉, 刘红春. 高职新生学校适应性的调查与思考[J]. 辽宁高职学报, 2009, 11(5): 105-107.
- [3] 陈礼翠, 陈捷. 新生适应新环境团体心理辅导效果比较研究[J]. 卫生职业教育, 2011, 29(15): 122-123.
- [4] 苏雯. 云南大学生心理健康的团体咨询实验[J]. 中国心理卫生杂志, 2003, 17(5): 337-339.
- [5] 周治. 高职院校新生适应性问题及对策研究[J]. 育人惠风, 2013(17): 62-64.
- [6] 陈燕. 中职新生学校心理适应问题及对策[J]. 人才培养, 2012(2): 52-54.

附录

心理适应能力自测量表

心理适应能力是人的一种综合性心理特征。心理适应性强的人,在遇到各种复杂紧急危险的情况时,仍能泰然处之,发挥自己的原有能力,甚至能发挥出超过平常的能力。适应能力差的人,遇到特殊情况,就不知所措,紧张万分,在这一段时间显得十分无能,这就是失常。人在生活中经常会遇到各种情况,甚至是非常情况或者特殊的情况,加强适应能力训练,对于提高自己的适应能力具有十分重要的作用。下面向你提供的是我国心理学家陈会昌教授研制的一个简便易行的心理适应性测验量表。该量表共有 20 道题,每题有 5 个答案。请在阅读完每题后从答案中选择出最适合自己情况的一种。

1. 假如每次考试的试卷拿到一个安安静静、无人监考的房间去做,我的成绩一定会好一些。

(1) 很对 (2) 较对 (3) 无所谓 (4) 不对 (5) 很不对

2. 夜间走路,我能比别人看得更清楚。

(1) 是 (2) 好像是 (3) 不知道 (4) 不太对 (5) 不对

3. 每次离开家到一个新的地方,我总爱闹点毛病,如失眠、拉肚子、皮肤过敏等等。

(1) 完全对 (2) 有些对 (3) 不知道 (4) 不太对 (5) 不对

4. 我在正式运动会上取得的成绩常常比体育课或平时练习成绩好些。

(1) 是 (2) 似乎是 (3) 吃不准 (4) 似乎不是 (5) 正相反

5. 我每次明明已把课文背得滚瓜烂熟了,可是在课堂上背的时候,却总要出点差错。

(1) 经常如此 (2) 有时如此 (3) 吃不准 (4) 很少这样 (5) 没有这种情况

6. 开会轮到我发言时,我似乎比别人更镇定,发言也显得很自然。

(1) 对 (2) 有些对 (3) 不知道 (4) 不太对 (5) 正相反

7. 我冬天比别人更怕冷。

(1) 是 (2) 好像是 (3) 不知道 (4) 好像不是 (5) 不是

8. 在嘈杂混乱的环境里,我仍能集中精力地学习、工作,效率并不大幅度降低。

(1) 对 (2) 略对 (3) 吃不准 (4) 有些不对 (5) 正相反

9. 每次检查身体,医生都说我“心跳过速”,其实我平时脉搏很正常。

(1) 是 (2) 有时是 (3) 时有时无 (4) 很少有 (5) 根本没有

10. 如果需要的话,我可以熬一个通宵,精力充沛地学习或工作。

(1) 完全同意 (2) 有些同意 (3) 无所谓 (4) 略不同意 (5) 不同意

11. 当父母或兄弟姐妹的朋友来家做客时,我尽量回避他们。

(1) 是 (2) 有时是 (3) 时有时无 (4) 很少是 (5) 完全不是

12. 出门在外,虽然吃饭、睡觉、环境等变化很大,可是我很快就能习惯。

(1) 是 (2) 有时是 (3) 是与否之间 (4) 很少是 (5) 完全不是

13. 参加各种比赛时,赛场上越热烈,群众越加油,我的成绩反而越上不去。

(1) 是 (2) 有时是 (3) 是与否之间 (4) 很少是 (5) 不是

14. 上课回答问题或开会发言时,我能镇定自若地把事先想好的一切都完整地说出来。

(1) 对 (2) 略对 (3) 对与不对之间 (4) 略不对 (5) 不对

15. 我觉得一个人做事比大家一起干效率高些,所以我愿意一个人做事。

(1) 是 (2) 好像是 (3) 是与否之间 (4) 好像不是 (5) 不是

16. 为了求得和睦相处, 我常常放弃自己的意见, 附和大家。
(1) 是 (2) 有时是 (3) 是与否之间 (4) 很少是 (5) 根本不是
17. 当着众人 and 生人的面, 我感到窘迫。
(1) 是 (2) 有时是 (3) 是与否之间 (4) 很少是 (5) 不是
18. 无论情况多么紧迫, 我都能注意到该注意的细节, 不爱丢三拉四。
(1) 对 (2) 略对 (3) 对与不对之间 (4) 略不对 (5) 不对
19. 和别人争吵起来时, 我常常哑口无言, 事后才想起来该怎么反驳对方, 可是已经晚了。
(1) 是 (2) 有时是 (3) 是与否之间 (4) 很少是 (5) 不是
20. 我每次参加正式考试或考核的成绩, 常常比平时的成绩更好些。
(1) 是 (2) 有时是 (3) 是与否之间 (4) 很少是 (5) 不是

期刊投稿者将享受如下服务:

1. 投稿前咨询服务 (QQ、微信、邮箱皆可)
2. 为您匹配最合适的期刊
3. 24 小时以内解答您的所有疑问
4. 友好的在线投稿界面
5. 专业的同行评审
6. 知网检索
7. 全网络覆盖式推广您的研究

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱: ass@hanspub.org