

团体咨询对提高中专生自信心的效果研究

程素萍¹, 晋利²

(1.杭州师范学院教科院心理健康研究所, 浙江 杭州 310036; 2.广东省轻工业学校, 广东 广州 510308)

【摘要】 目的: 考察团体咨询对提高中专生自信心的效果。方法: 采用自行编制的团体辅导方案, 对缺乏自信的 12 名中专生进行为期八周的训练。用定性和定量相结合的方法, 对辅导效果进行评估。结果: 学生的个人评价、自信心得分提高了; 社交回避和社交苦恼得分降低了。结论: 培养自信心的团体辅导活动对减少学生社交回避和苦恼, 增加学生自我接纳和社会适应能力有良好的效果。

【关键词】 中专生; 自信心; 团体辅导

中图分类号: R395.5

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2006)01-0043-03

A Study on the Effect of Group Counseling on Improving the Students' Self-confidence in Secondary Technical Schools

CHENG Su-ping, JIN Li

School of Education, Psychological Health Institute of Hangzhou Teachers College, Hangzhou 310036, China

【Abstract】 Objective: To check the effect of group counseling on the students' self-confidence in secondary technical schools. Methods: We adopted group counseling plan made by ourselves and trained twelve students who lack self-confidence for eight weeks. The plan which has been formed qualitatively and quantitatively is used to assess the effect of group counseling. Results: The students' self-assessment and confidence improved; At the same time, the students' evasion and worry in social activities decreased. Conclusion: The results show that the group counseling which can improve students confidence has a good effect on decreasing students' evasion and worry in social activities and increasing their adaptability to society.

【Key words】 The students in technical school; Self-confidence; Group counseling

自信心是一种积极、有效地表达自我价值、自我尊重、自我理解的一种意识特征和心理状态, 是一个人顺利完成某项活动的主观条件。自信心形成的主要阶段大约是在 12—18 岁。处在这一年龄段的中专生是一个比较特殊的群体, 他们受学习不好的学生才上中专的社会偏见的影响, 形成了消极的自我意识, 这种消极自我意识严重地影响了他们的学习进步和身心健康发展。对广东、北京 6657 名中专学生的调查结果显示: 63% 的中专生因为学习和人际关系的问题有时会出现自卑, 20% 的中专生常常感到自卑^[1]。因此, 提高中专生自信心的问题已经是迫在眉睫。

本研究试图通过设计和实施一系列团体咨询活动, 改变中专生对一切“无所谓”的心态和全盘否定自己的心理, 帮助他们恢复自尊和自信, 进而提高他们的自我意识水平和社会适应能力。

1 研究方法

1.1 研究工具

1.1.1 个人评价问卷(PEL) 此量表用于测定学生自我评定的一个方面—自信, 共 54 个题目, 包含学业

表现、体育运动、外表、爱情关系、社会相互作用及人们交谈 6 个维度^[2]。

1.1.2 自信心测验量表^[3] 共 25 个题目, 它主要是通过学生的自我评价、合群性、社会适应性及与他人关系等方面表现一个人的自信。

1.1.3 社交回避及苦恼量表^[2] 28 个条目, 其中 14 条用于评价社交回避, 14 条用于评定社交苦恼。

1.2 研究对象

研究对象从广东省轻工业学校一年级学生中产生。先通过张贴海报的方式招募有提高自信心愿望的学生, 然后用《自信心测验量表》对前来报名的学生进行测量, 对得分在 60 分以下的自信程度偏低和自信心不足的学生进一步进行面试, 请有严重表达障碍和恐高症的同学先做个别辅导。面试还了解学生自信心低的原因, 为设计和选取活动做准备。最后确定了 12 名学生为研究对象, 其中男生 8 名, 女生 4 名, 年龄在 15-18 岁之间。全体成员都要签订团体咨询活动协议, 协议要求成员必须按时参加每个活动, 要遵守“无批评原则”和“容忍别人、尊重差异”、“发展自我、接纳自我”、“认真完成活动后的作业”等原则。

1.3 团体咨询过程

根据团体咨询理论、自信心形成的原理和学生的实际情况,参考国内外学者的研究^[45],我们编排和实施了八次团体咨询活动,共分四个阶段。第一次活动为初步建立团体阶段;第二次活动为发展团体信任、增加团体凝聚力阶段;第三次至第七次活动为团体成熟阶段,是树立自信心的具体训练阶段;最后一次活动为结束阶段。内容由易到难,从运用集体智慧的合作精神到个人完成任务所需勇气的培养,从自我形象的改变到人际交往技巧的训练,逐个内容,逐级培养,让团体成员在真诚互助、模仿学习、心灵沟通中达到自我发展和自信心的提高。八次活动的主题、目的和主要内容分别如下:

相见欢。目的是引起成员兴趣,接纳成员,让成员了解团体活动的目的、内容及进行方式,建立团体气氛。主要内容:指导者致欢迎词并说明团体的目的后,大家围成圈,做“大声告诉我们你是谁”的活动。即把自己介绍给其他成员,越能让其他成员尽快记住你越好。为了使声音足够大,要求成员将自己的耳朵捂上大声说话。每位成员介绍完自己后,其他成员通过举手表决的方式决定他的介绍是否可以通过,如大家不满意,必须重做,直到大家满意为止。作业:在适当的场合主动向别人介绍自己。

猴子捞月。目的是加强成员间的信任与配合,激发大家尝试新事物的愿望,体验自己建议被采纳时的欣喜感、满足感和自己存在的价值,以增强自信。主要内容:在地面上划两条相距1.5米的平行线A和B,在线B这边放一个矿泉水瓶,两条线间代表一条河,矿泉水瓶代表“月亮”,成员站在线A这边,伸手去捞“月亮”;要求是身体的任何部位不得触碰到“河面”;每个成员轮流完成,其他同学全力协助。方法靠大家群策群力。

后仰与信任。目的除了培养成员对他人的信任外,更主要的是培养他们战胜自我的勇气。在团体中“别人行我也行”的榜样暗示是增加成员勇气的重要动力。主要操作方法是:让一位成员站在1.4米的台子上(课桌上加张椅子),背朝后往下仰,在他的身后方有十位成员手紧紧地拉着手连成五队“花轿”,等着接他。为保证安全在地下放两层厚的海棉垫子。

优点轰炸。目的是让成员在大家的肯定中加强自我意识,体验被尊重、被夸奖的感受,在赞美与感谢的信任氛围中心灵被震撼,重塑自我心像。学会适当运用交往技巧,通过交往的成功培养自信。主要内容:先每人发一张纸,上面印有20个“我是_____”的句子,让成员写出20个自己。写完后让所有成员在空地站成弧形,

请一位成员出来站在大家对面,其他成员轮流说出他的优点。原则是真心、真诚、真实,尽量挖掘他人不易察觉的优点。一位成员表达时,其它成员要倾听、观察、思考,被夸奖的成员要体验、感受,每位成员都要轮流站在被关注的地方被其它成员“轰炸”一次,然后,大家分享心得。作业:将自己写的20句与别人对自己的评价进行比较,把自己的优点列在纸上,每天早上对着镜子说三遍,强化自信心。每天有意对身边的人真诚地夸奖一次,在成功的交往中培养自信。

形体训练。目的是将成员外在的形象改变和内心的自我优化同时进行,彻底改变自我心像,全面提高自我意识水平。主要内容:请形体老师带领成员一起做形体的训练,包括站姿、坐姿、走姿、待人接物等礼仪技术。作业:要求成员在生活中继续保持良好的姿态,见了熟人主动大方地和对方打招呼。

学会说“No”。目的是让成员了解妨碍自我肯定的不合理观念与不良情绪的关系,通过角色扮演,学习交往技巧,学会既坚持主见又不感到高度焦虑和恐惧。主要内容:找出生活中大家碰到的自己不愿干,但碍于别人的情面不得不去做的两件事:借钱给常借钱又不还钱的人;给熄灯后来串门的同学开门。然后通过角色扮演,学习如何维护自己的权益,正当拒绝别人。活动后讨论:拒绝别人时的心情,被人拒绝时的心情,认知和情绪的关系,中国人的面子等问题。作业:写改变不合理认知的三栏目(事件、不合理认知、情绪)日记。

亲身实践——上街促销《南方都市报》。目的是让成员在销售中学习与不同的人交往,积累交往经验,消除社交回避和苦恼的心理。主要内容:先请一名《南方都市报》的发行代理讲解销售心理、销售技巧及办报宗旨等知识,之后,去报摊开始销售报纸。在活动中成员可以通过观察别人,学习某些行为,进而改进自己。咨询老师去现场观察和指导。

笑迎未来。目的是整理团体活动经验所得,巩固学习成果,预估未来生活。主要内容:启发成员回忆团体的所有活动,并谈谈哪些活动内容印象深、触动大、收获多,哪些知识在以后的生活中有用。鼓励成员谈谈自己对未来的设想,谈谈如何利用所学的知识,以积极的姿态笑迎未来生活。然后,互道珍重,微笑告别。

1.4 团体咨询的实施

担任团体心理咨询领导者的老师受过专业训练并有大量的领导团体的经验,活动安排在第二学期开学两周后,共持续进行了八周,每周一次,每次约90-120分钟,视具体活动内容而定。活动时重点放

在活动做完后的讨论分享上，每次活动后要求成员写出体会和感受。

1.5 团体咨询效果的评估

研究采用定性和定量两种方法评估活动结果。定性方法包括观察记录、作业分析和使用自编问卷的调查。定量方法是用三个测验量表在团体咨询前后进行测量，考察团体咨询对学生自信心的影响效果。为考察长期效果，在活动结束后的两个月，我们又采用自编的《团体成员行为评价问卷》，通过他评方式，了解成员的行为表现。对每位同学分别发放六份调查表，两份由同宿舍同学填写，两份由同班要好的同学填写，一份直接拿给班主任填写，一份请班主任配合，连同家庭报告书一起寄给家长，由家长填写。共发放问卷 72 份，回收 68 份(其中有三位家长因家庭地址太偏僻，未收到，另有一份成员忘记带回。)

2 结 果

2.1 定性分析

从作业分析看，学生在认知和行为上发生了明显的改变。下面摘录了两次活动后成员的作业：“我从来没做过这么惊险、刺激的活动。起初，我根本不信可以摸得到‘月亮’……经过大家的齐心协力，当第一名同学完成后，我不禁兴奋起来。原来，只要我们有信心，肯动脑，敢尝试，就一定会成功。在还没有轮到我时，我就已经有些迫不及待了……”。“在训练前，……但在训练完后，我真的好象比平时多了一种感觉，也就是再简单不过的勇气在我内心游荡。在平时我不敢用语言来表达自己的想法，但在此刻，我说出来了，我觉得表达自己的思维不像以前那样因胆怯而回避了……”。

从团体意见反馈表的调查结果看，本次团体咨询活动的效果是很明显的，见表 1。

表 1 团体意见反馈统计表

1 通过团体咨询你对自己能否进行客观评价？	完全可以 9.09%；	基本可以 90.9%；	不可以 0%
2 通过团体咨询你认为人和人之间容易沟通吗？	容易 72.7%；	比较容易 27.3%；	不容易 0%
3 你认为在咨询中学到的经验在生活中适用吗？	适用 72.7%；	比较适用 27.3%；	不适用 0%
4 通过训练你达到预期目的了吗？	完全达到 0%；	部分达到 100%；	没达到 0%
5 今后你还愿意参加此类训练吗？	愿意 81.8%；	不一定 18.2%；	不愿意 0%

表 2 团体咨询前后测的总体差异显著性检验($\bar{x} \pm s$)

	前测	后测	t	P
个人评价量表	121.72 \pm 8.95	140.09 \pm 11.87	-3.422	0.007**
自信心测量量表	53.09 \pm 9.48	58.18 \pm 10.33	-4.667	0.001**
社交回避和苦恼量表	14.64 \pm 4.65	9.00 \pm 5.55	2.043	0.032*

注：*P<0.05, **P<0.01

2.2 前、后测结果比较

从表 2 可以看出，经过团体咨询活动后，学生的个人评价和自信心有显著的提高，社交回避和社交苦恼有明显的降低。

咨询结束 2 个月后，对团体成员的行为表现的调查表明，长期效果也是明显的，见表 3。

表 3 《团体成员行为评价问卷》统计表(n=68,%)

	非常同意	同意	不确定	不同意
他比以前更能笑了	41.9	51.5	3.2	3.4
他比以前更愿意和他人一起参加活动	41.9	45.1	9.7	3.3
他比以前更有主见	32.2	41.9	14.6	11.3
他仿佛比以前更喜欢他自己	35.4	48.3	11.4	4.9
他的形象更好了	35.6	46.8	13.9	3.7
碰到失败或不如意的事时，他会更加努力去	33.8	43.7	12.9	9.6

3 讨 论

从效果评估的结果来看，经过团体心理咨询，团

体成员的自我意识水平、社交能力有了较大的提高，自信心也明显增强。从活动记录、观察了解的结果看，团体成员的笑容增加了，社交行为积极主动了。如主持班级文艺晚会或班会，从容介绍自己，竞选班干部，主动去街上做报童，与周围的人调侃等行为他们都敢于积极主动去尝试。表明本次团体咨询活动是有效的。

通过本次活动，我们有以下几点体会：营造良好的团体氛围和促进团体互动是团体领导者的主要任务。良好团体氛围的营造是通过人与人的关系体现出来的，建立良好的团体氛围与领导者的个人素质和专业修养有很大的关系。自卑的人往往是不被他人关注和尊重的，在团体活动时，创设被他人关注和尊重的氛围，鼓励成员大胆实践很重要。如相见欢和优点轰炸活动时的队形，领导者言语非言语的关注和鼓励，团体中其他成员说话的内容、声音和肢体语言表性出的支持和接纳等等，这些信息都可以使成员感受到自己是被关注、被重视的，会使成员从中获得安全感、信任感，从而增加表现自己的勇气和信心。团体咨询最重要的不是活动的组织和进行，而是活动后的讨论与分享。每次活动领导者要组织

(下转第 57 页)

3 讨 论

心理健康状况涉及许多心理因素,本研究选择了自尊程度、抑郁程度、状态焦虑和特质焦虑四个变量作为心理健康状况的指标,结果发现四者之间存在显著相关,这表明自卑、抑郁、焦虑等心理问题不是孤立存在的,而是互相作用的,它们可以作为一个整体来反应吸毒者的心理健康状况。上海市精神卫生中心报导的^[9]有关预防复吸方案对海洛因依赖者焦虑及自我效能感影响的研究报告中也指出,吸毒行为对吸毒者的自尊、自我效能感、抑郁和焦虑等心理状况均有不利影响,本研究进一步证实了吸毒受害者的自尊、抑郁和焦虑程度之间的相互关联性。

另外,以往研究表明^[6-10],吸毒者的确存在着适应不良、心理健康状况低下等问题,但是由于缺乏对比研究,难以区分吸毒因素和其他犯罪因素的影响,本研究将其他类型劳教人员和吸毒劳教人员进行了对比,结果仍然表明,吸毒者比其他劳教人员更加抑郁、焦虑,这似乎说明吸毒的确给个体造成更大的心理伤害,他们的心理健康状况更低。

杨玲、康廷虎对吸毒女性的研究发现^[6]:女性吸毒者的文化水平普遍较低,经济收入也不稳定,在就业方面,女性择业相对比较困难,再加上家庭结构也在发生重大的变化,婚姻出现不稳定现象,离异家庭逐渐增多。这些因素的综合影响可能给女性吸毒者心理上造成了更加消极的影响,所以更容易产生自卑、抑郁和焦虑的情绪。本研究通过对不同性别、不同类型人员的比较也进一步发现,吸毒对于女性心理状况的影响相对更高。因此,社会、家庭应给与女性更多的关注,提供更多的社会支持,以帮助她们恢复健康的心理状况。

本研究结果表明,在众多复吸影响因素中,有生理、社会和心理三方面因素。生理因素在导致吸毒者复吸方面有重要影响,许多吸毒者是由于脱毒后身体不适,出现失眠疲劳等稽延性症状而复吸。社会因素也存在一定的诱发作用,比如毒友引诱,吸毒环境诱发;但心理因素的作用最为突出。81.7%吸毒者报

告,复吸是因为遇到心烦、烦恼或挫折,心理上难以承受,以致求助于毒品,想要寻求一种暂时的解脱;另有 80.3%吸毒者过高估计自己的控制能力,总想尝试吸食最后一次,但始终无法与毒品决断。还有的因为无所事事,心理上感到空虚,生活缺乏目标,心瘾较重而复吸。

参 考 文 献

- 1 John PF, Jefferson DP, Carlos GF. Anxiety sensitivity, controllability, and experiential avoidance and their relation to drug of choice and addiction severity in a residential sample of substance-abusing veterans. *Addictive Behaviors*, 2003, 28: 851-870
- 2 Eric L, Michael JA, Henri S. Addiction as a function of action system properties. *Addictive Behaviors*, 2000, 11(3): 477-481
- 3 孙步青. 自愿戒毒心理浅析. *健康心理学杂志*, 1998, 2: 127-128
- 4 叶宜根. 214 例海洛因依赖者社区干预后复吸原因调查分析. *中国药物滥用防治杂志*, 2004, 10(3):
- 5 赵敏, 李旭, 王祖承, 等. 预防复吸方案对海洛因依赖者焦虑及自我效能感的影响. *中国临床康复*, 8(27):
- 6 杨玲, 康廷虎. 242 例戒毒女性人际关系和自尊水平的调查与分析. *心理学探新*, 2004, 2:
- 7 李旭, 赵敏, 王祖承, 等. 海洛因依赖者环境诱发渴求感的相关因素研究. *中国临床心理学杂志*, 2002, 10(3):
- 8 全东明, 刘珍妮, 李刚. 海洛因滥用者心理控制源初探. *中国药物滥用防治杂志*, 2001, 4:
- 9 周萍, 何良艳. 吸毒者的社会支持及与身心健康水平的相关分析. *中国临床心理学杂志*, 2002, 10(4):
- 10 宋志一, 朱海燕, 殷素梅, 等. 192 名吸毒人员的人格特征及其类型研. *中国临床心理学杂志*, 2002, 10(3):
- 11 陈清刚, 刘金凤, 李永志. 犯罪嫌疑人人格特征及心理防御机制的对照研究. *中国行为医学科*, 2004, 13(2):
- 12 胡赤怡, 杨彤, 吴哨兵. 违法犯罪人员人格特征及心理健康状况调查. *健康心理学杂志*, 2000, 8(5):
- 13 汪向东主编. 心理卫生评定量表手册. *中国心理卫生杂志*, 1993. 205-209, 162-165, 251-252

(收稿日期:2005-06-15)

(上接第 45 页)

成员充分讨论,真正领会和感受活动的意义和目的,不要只图活动的热闹。就像告诉学生梨的味道不如让学生亲口尝一尝梨的滋味会感受更深一样,团体辅导就是要起到让学生“尝一尝”的作用,就是要让学生有尝过了的感觉并愿意将这种感觉讲出来与大家分享。

参 考 文 献

- 1 李广阳. 中专生自卑心理及教育对策. *中国职业技术教育*,

2003, 11: 48-49

- 2 汪向东. 心理卫生评定量表手册. *中国心理卫生杂志(增刊)*, 1993. 261-263, 209-210
- 3 申荷永主编. *社会心理学原理与应用*. 广州:暨南大学出版社, 1999. 179-182
- 4 刘春燕, 詹仁碧, 等. 通过团体心理咨询提高初中生自我概念水平的研究. *中国临床心理学杂志*, 2002, 1: 56-58
- 5 樊富珉编著. *团体咨询的理论与实践*. 北京:清华大学出版社, 1996. 203-207

(收稿日期:2005-06-10)