

基于心理咨询视角的民办高校辅导员谈心谈话工作优化研究

丁亚

成都锦城学院

DOI:10.12238/jief.v3i3.4019

[摘要] 民办高校辅导员开展谈心谈话可以了解学生最新思想动态和存在的问题矛盾,为学生健康成长提供有力指导。心理咨询技术的应用为辅导员开展谈心谈话提供了新的方法路径,有助于提升谈心谈话的时效性和针对性。本文基于心理咨询技术视角提供了谈心谈话工作优化建议,对民办高校辅导员改进谈心谈话内容和方法提供一定参考。

[关键词] 心理咨询; 辅导员; 谈心谈话

中图分类号: G641 **文献标识码:** A

Research on the Optimization of Counselors Talking Work in Private Colleges and Universities from the Perspective of Psychological Consultation

Ya Ding

Chengdu Jincheng College

[Abstract] Counselors of private colleges and universities can conduct heart-to-heart talks to understand students' latest thought trends and existing problems and contradictions, and provide powerful guidance for the healthy growth of students. The application of psychological counseling technology provides a new way for counselors to conduct heart-to-heart talks, which helps to improve the timeliness and pertinence of heart-to-heart talks. Based on the perspective of psychological counseling technology, this article provides suggestions on the optimization of heart-to-heart conversation work, and provides certain reference for the improvement of the content and methods of heart-to-heart conversation for private college counselors.

[Key words] psychological counseling; counselor; heart-to-heart talk

引言

新时期民办高校辅导员应当重视谈心谈话的重要作用,努力引导学生树立正确的价值观,为其排忧解难,维护好良好的师生关系。利用好心理咨询技术,可以使谈心谈话更加具有针对性和可操作性。辅导员与学生开展谈心谈话往往不自觉运用到一些心理学知识,比如通过教育开导改变学生的认知和情绪,使学生保持健康的学习生活状态,这里面可能用到共情、情感反应等心理学知识,两者在一些地方有重合,具有一定的内在关联性。如果能够灵活运用心理咨询技术,把心理咨询技术融入谈心谈话工作中,可以达到事半功倍的效果。

1 当前谈心谈话工作效果欠佳的原因分析

辅导员与学生们开展谈心谈话交流可以解决很多民办高校学生们存在的思想倾向性问题,有助于化解各类矛盾问题。随着经济社会的快速发展,各类文化思想对大学生思想认识和价值取向产生了明显影响,一些青年大学生不具备鉴别能力和批判能力,往往吸收了有害思想和观念,对传统民办高校思政教育产生了抵触情绪^[3]。现在青年大学生往往思想灵活、个性较强,传统由辅导员以思政教育灌输为目的的谈心谈话往往收效甚微,具体原因包括一下内容:

1.1 谈心谈话中师生侧重点不同

当前谈心谈话往往是为了帮助学生解决困难而主动约谈,这个谈心谈话侧重点往往以老师为主,这就导致学生在谈话中处于被动地位,缺乏参与意识,甚至有时候会产生抵触情绪。另外部分辅导员往往在遇到学生犯错误或者负面事情时,把平等的对话演变成批评指责,影响谈心谈话正常进行。另外在谈心谈话过程倾听少,往往不自觉把自己当作谈心谈话的主体,不给学生充分自由表达机会,导致学生参与谈心谈话的积极性不高^[4]。

1.2 谈心谈话过程技巧掌握不足

与学生展开谈心谈话绝不只是简单的拉家常、闲聊,其中涉及到许多技术问题,谈心谈话目的是指导其克服困

矛盾,探索最佳解决办法和措施。辅导员在谈心谈话过程中,如果一味地灌输式指导,把希望学生认同的道理强制要求学生接受,而当前学生都具有自我意识,可能会产生戒备心理,导致谈心谈话效果大打折扣。

1.3 谈心谈话工作制度不健全

当前部分民办高校相应的谈心谈话工作制度不够完善,学生问题的解决往往依赖于辅导员的工作方式。谈心谈话工作制度不健全会导致谈心谈话工作开展不够系统科学,可能会被认为是一种临时性措施。由于谈心谈话没有形成闭环,谈心谈话缺少效果反馈和跟踪,无法检验和改进谈心谈话的育人效果。另外,谈心谈话过程中还存在谈话时机滞后、谈话硬件环境缺失、谈话方式简单等问题,这也制约这谈心谈话工作的效果。

正是由于多方面原因,谈心谈话效果和质量难以得到有效保证,这一方面会对辅导员开展其他工作造成阻碍,另一方面也影响着师生之间增进情感和交流。

2 心理咨询技术应用到谈心谈话的内在联系

谈心谈话和心理咨询可以相互促进,共同发展,心理咨询技术是当前开展思想政治教育工作的重要方法,有助于提高谈心谈话的水平。谈心谈话和心理咨询技术两者关系密切,具体包括以下内容:

2.1 根本目标基本一致

谈心谈话和心理咨询技术的根本目标基本一致,谈心谈话根本目标是依据大学生思想动态和行为特点,做好思政教育引导,增强他们解决问题的能力,使他们在学业、生活、人机交往等各方面全面发展。心理咨询的目标主要是以解决心理咨询对象心理不健康问题、塑造健全人格,促进其改变自身行为方式、改善人际关系、发挥个人潜能等方面问题,促进自我实现超越,使其发展更全面和谐。谈心谈话和心理咨询终极目标是一

样的,都是为了帮助学生解决困难,提高综合能力。

2.2 工作原则相似

辅导员可以决定话题内容和走向,但是最终解决问题成功与否主要还是依赖于学生自身意愿,通过谈话使学生能够有所触动有所反思,从而落实到行动上。心理咨询还有几项原则,包括热情诚恳原则、保密性原则、耐心倾听原则、疏导原则、非指导性原则。热情诚恳原则指的是要使得来访者感到温暖,消除顾虑,畅所欲言,精神上得到理解和认同。保密性原则是说要尊重来访者的个人隐私,敏感信息不得向外泄露。耐心倾听原则指在倾听过程中,要集中精力,但是耐心倾听不等于不说话不发问。疏导原则指心理咨询师要在对话过程中善于发现来访者的积极因素,重视正面启发和教育引导,与来访者共同解决问题。非指导性原则指心理咨询师不应该主管指示来访者的行动,而是与来访者共同分析解决问题,设想各类解决方案,让来访者自己解决问题,通过非指导性原则有助于来访者提高潜能,发挥其自身的主管能动性。由此看来,心理咨询的几项原则,谈心谈话也基本适用。

2.3 工作技巧类似

心理咨询师十分注重运用心理咨询技巧来辅助工作,保证咨询顺利有序进行。即心理咨询师要时刻站在来访者的角度,通过来访者的视角考虑问题,对他们的困难和问题表示理解认同,尊重来访者,积极参与沟通关注,真诚帮助来访者看到积极一面,从而达成心理咨询目的奠定基础。辅导员应当态度热情诚恳,在谈心谈话过程中营造温暖和谐的氛围。辅导员要看到学生积极正向的一面,及时关注,调动学生解决问题克服困难的主管能动性,帮助他们克服解决困难,从而实现谈心谈话的终极目标^[5]。

3 基于心理咨询技术的谈心谈话优化建议

通过前面分析可知,心理咨询技术和谈心谈话具有许多共同点,相互之间可以借鉴吸收提高。除了辅导员自身发展要重视,要建设懂心理健康教育的辅导员队伍。虽然目前民办高校辅导员每个人性格特点不同,所熟悉的教育方式也不尽相同,但是如果灵活运用心理咨询技术,将会使得谈心谈话更加得心应手,促进各项工作的开展,具体而言主要有以下几点优化建议:

3.1 合理使用参与性技术

参与性技术是心理咨询技术中的重要分类之一,参与性技术如果灵活使用可以帮助辅导员引导学生自我分析和认识,从而为解决问题提供思路。

一是倾听技术。辅导员一般在与学生谈心谈话过程中,往往讲的多,听的少,心理咨询技术对倾听比较重视。倾听是我对你的谈话很有兴趣并理解你,愿意真诚和你交流,并且一起解决问题。辅导员要让学生感觉自己被接纳,双方紧密联系在一起。辅导员也并非只是单纯的倾听,还可以深入到谈话中去,观察学生隐藏的内容,用心倾听是辅导员开展谈心谈话的前提,也是良好师生关系的基础。辅导员要时刻站在学生的立场考虑问题,对学生保持平等尊重,鼓励其表达自己的真情实感。

二是开放式提问技术。所谓开放式提问技术即通过开放式问题促使来访者主动表达更多内容,讲出更多心理咨询师想了解的情况和想法。辅导员要做好引导帮助,避免陷入谈话僵局,多使用开放式提问,通过问题引导,鼓励学生完整真实表达自己想法,找出问题背后的深层次原因。

三是具体化技术。具体化指心理咨询师帮助来访者更清楚了解他们的问题脉络,在辅导员谈心谈话过程中,辅导员要通过具体化技术把学生的问题理清楚,澄清错误观念,保持理性思维。比如学生如果具有偏激想法,要通过举例等形式让学生认识到其认知可能不够真实客观,

通过改变其认知方式,针对性提出意见建议^[6]。

四是鼓励与重复技术。鼓励与重复技术就是简要重复来访者的语言,强化来访者叙述内容,鼓励来访者继续讲下去。在谈心谈话过程中,通过鼓励与重复技术,当遇到学生某些事情有顾虑不太愿意说时,可以增强学生的信息,克服畏惧心理,减小阻抗。

3.2 灵活使用影响性技术

影响性技术主要是指对来访者进行主观干预引导,促进来访者自我探索反思,进而解决问题。辅导员在开展谈心谈话过程中,要注意灵活使用影响性技术。

一是面质技术。当来访者叙述内容有自相矛盾之处时,心理咨询师需要及时指出来,帮助来访者反思。高校辅导员开展谈心谈话过程中,在遇到学生学习、生活中事件矛盾问题时,可以适当运用面质技术,当然使用面质技术,需要实事求是,不能过度使用,否则会让学生产生逆反心理,抗拒疏导,对谈心谈话造成不利影响。

二是自我开放技术。所谓自我开放技术,指心理咨询师向来访者分享自己的想法和经验,消除来访者心理隔阂的一种技术。在学生遇到困扰等问题时,辅导员可以分享自己遇到类似问题的想法和解决方案,获得学生的好感与信任。自我开放技术是一剂良药,让学生引起共鸣,使其感受到老师的理解与支持。当然自我开放技术和面质技术不是割裂开的,需要有机结合起来。

3.3 创造舒适的谈心谈话环境

一般而言,比较适宜的心理咨询环境都是有要求的,往往都比较温馨整洁、安静舒适,给人温暖的感觉,私密性较好。对于谈心谈话而言,舒适的谈心环境是顺利沟通的前提条件。部分辅导员对谈心谈话环境不够重视,往往直接选在人多嘈杂的办公室进行,这就有可能影响实际谈心谈话效果。一方面学校应当

注重谈心谈话硬件条件建设,借鉴心理咨询室的模式,为谈心谈话顺利进行打好基础;另一方面,辅导员应当注意营造舒适的谈心环境氛围。

当然辅导员谈心谈话对象差异性较大,需要灵活使用相应的心理咨询技术,心理咨询技术对于谈心谈话可以起到锦上添花的效果。另外,谈心谈话不是机械使用照搬其中的心理咨询技术,而是结合个人能力和经验,灵活运用其中的技巧,优化谈心谈话内容流程,提高谈心谈话质量水平。

3.4 营造心理教育情境,培养学生情绪控制意识

虽然情感体现了人们的心理活动,但学生情感的概念是抽象的,学生缺乏控制情感的意识 and 能力。在传统的道德和法治教育中,教师通常只向学生介绍感情的含义和种类,需要根据实际情况来帮助理解。在道德和法治教育中应用心理咨询,必须结合学生的实际情况,为学生创造心理教育状况,增加学生的情感经历过程,使学生感受到情感变化的原因,加深学生的理解和认知,提高教育效果。为了以“感情”的教导为例,应该通过感情体验来培养学生的感情控制意识。在课堂上,教师可以宣布学校本周末不放假,并安排缺席课。学生一听到这些信息,就会有抱怨和失望。后来老师说那个消息是老师的笑话,没有必要补周末缺席的课。在这一瞬间,学生们会变得幸福。在这个过程中,学生经历了两个明显的情感变化^[1]。这个时候,教师可以有效地提问,在那个时候向学生分享自己的心情。引导情感概念和对人的影响,培养学生控制情感的意识,控制情感。

学生缺乏耐心是一种常见的现象,心理咨询的使用有助于教师训练学生的意志品质。在传统的教育模式下,教师很少注意学生的成就,很少注意学生的理解和吸收,尤其是在道德和法治的过程中,很少注意学生知识的内部化。教育的

主要目的是提高学生的综合质量帮助他们健康成长游戏教育有助于教师营造课堂气氛,帮助学生吸收道德教育内容,通过放松的幸福教育活动提高法律意识。通过思考和实践,学生可以深入理解所教内容,促进学生知识的提升,提高教学的有效性。

教学游戏的使用可以为学生提供小组合作的机会,提高学生的社会适应性,帮助学生学习社会生活技能。当前学生年龄较小,所以自我管理、自立、社会适应性弱,不愿意和别人接触,缺乏集体整合的能力。道德和法的统治教育旨在在社会适应性和集体合作等许多方面提高学生的能力教师利用这一方面,为了提高学生的适应性,帮助学生树立积极健康的性格,在班级里设立了团结、心理咨询合作等心理教育内容渗透的集体游戏。^[2]

3.5 突出学生主体地位

在很多对话中,倾听学生的自信后,咨询师会回答学生的“非常理解你的心情”“理解你的要求”等,但是一旦对话发生变化,就会根据确立的理解和思考开始获得理性。辅导员为了真正产生共鸣,通过自己的语言、行为、态度、精神前景深入学生的内心,正确把握自己的经历和认知、经历和人格的关系,真正理解学生的问题和需求,向学生传达共鸣,表达自己例如,在以学生抵制校园迁移为目的的热情讨论中,辅导员经常告知学生学校的长期战略部署,从整体情况和长远角度来看待、识别、遵循并引导学生全力合作。顾问还需要从学生的角度考虑学生的经验和愿望,探索对学生有利的因素,包括移民后主要学习班的资源整合的好处。在这一点上与学生交谈时,不需要急于进行关于学生违规的定性和批判性教育。相反,我们需要关注学生最关心的“更多的学习时间和空间”要求,了解学生的感受,告诉他们在发生影响正常秩序的行动后,需要更多的时间和精力进行调整和应对、接受教育和

应对余波。而且,就像这些事对自己感情的影响一样。合理规划时间,提高效率,是学生情绪被理解后,情绪和认知向正面方向发展,之后的教育工作只需一半的努力就能达到结果的两倍。

4 结语

民办高校辅导员作为思政教育的重要力量之一,对于学生思想引领,排忧解难方面肩负着艰巨的责任和使命。众所周知,辅导员往往带的学生众多,每天工作事务繁杂,因此更要抓住谈心谈话的契机。切实有效的谈心谈话内容,对于学生身心发展具有不可替代的作用,同时有助于推动辅导员自身的能力提升。谈心谈话是民办高校辅导员与学生群里沟通的桥梁,顺畅真切的交流可以帮助辅导员全面细致了解学生群里现状,这对于辅导员掌握了解情况具有支撑作用。辅导员可以通过谈心谈话帮助学生们解决他们当下急需解决的现实问题,有些问题往往难以发现。谈心谈话一般是基于某一背景下开展的,比

如与难以适应周围环境、遭受失恋打击、或者经济上存在困难等负面因素,谈心谈话能够发现类似深层次问题。适度引入心理咨询理念、技能,有助于引导学生健康成长。谈心谈话除了可以指导学生健康发展,还有助于提升辅导员自身素质。

辅导员必须充分认识心理谈话的实质作用,通过在线和离线的对话形式和科学合理的心理咨询技术加强对话的质量,真正帮助学生解决实质问题,为以后的工作打下坚实有力的基础,需要在发自内心的讨论之前做好准备,倾听共鸣,找到共鸣的切入点,合理表达共鸣,最终鼓励学生思考问题。有效利用共情技术,可以提高心与心的说话效果^[7]。

[参考文献]

[1]张珊珊.心理咨询技能在高校辅导员谈心谈话工作中的应用[J].淮海工学院学报(人文社会科学版),2013,11(15):124-126.

[2]杨雯,吴越.高校心理咨询与辅导员谈心谈话协同育人机制构建策略[J].科教文汇(中旬刊),2020,(08):159-160.

[3]熊印宏.心理咨询技术应用于高校辅导员谈心谈话工作的探究[J].现代职业教育,2020,(24):216-217.

[4]李佳.探析心理咨询方法在高校辅导员谈心谈话工作中的应用[J].湖北开放职业学院学报,2020,33(06):94-95.

[5]张巧燕.心理咨询技术在高校辅导员谈心谈话中的应用[J].河南教育(高教),2016,(08):64-65.

[6]张佩佩.共情在高校辅导员谈心谈话工作中的运用[J].安徽工业大学学报(社会科学版),2016,33(02):107-108.

[7]杨嘉鹏.新时期高校辅导员如何开展思想政治教育工作[J].西部素质教育,2018,(14):49.

作者简介:

丁亚(1992--),女,汉族,四川巴中人,硕士研究生,讲师,研究方向:思政。