

浅谈成长辅导在大学生情感危机中的干预

——一例因单恋产生情感危机女生的干预

简宾 黄乐佳

湖南生物机电职业技术学院

DOI:10.12238/mef.v4i12.4534

[摘要] 近年来,各大高校以专业化、职业化为目标,开展学校心理健康教育工作,不断加强成长辅导室的建设。本文就基层辅导员在从事辅导工作中的亲身经历,处理一例因单恋产生情感危机的真实案例。通过对案例进行剖析,提出情感危机的干预对策及健全大学生心理危机的实践疏导体系,找到解决大学生情感危机问题的方法,使大学生能身心健康地学习和成长,从而全面提高高等教育质量。这是保证高校人才的培养质量、提高高等教育整体水平的重要课题。

[关键词] 成长辅导;大学生;情感危机;干预

中图分类号: G717

文献标识码: A

The Intervention of Growth Guidance in the Emotional Crisis of College Students

—Intervention on a Girl with Emotional Crisis Caused by Unrequited Love

JIAN Bin, HUANG Lejia

Hunan Biological and Electromechanical Polytechnic

[Abstract] In recent years, with the goal of specialization and professionalization, major colleges and universities have carried out school mental health education and continuously strengthened the construction of growth counseling room. This paper deals with a real case of emotional crisis caused by unrequited love based on the personal experience of grass-roots counselors in counseling. Through the analysis of cases, this paper puts forward the intervention countermeasures of emotional crisis and the improving of the practical counseling system of college students' psychological crisis, finds out the methods to solve the problem of college students' emotional crisis, so that college students can study and grow healthily, so as to comprehensively improve the quality of higher education. This is an important subject to ensure the training quality of talents in colleges and universities and improve the overall level of higher education.

[Key words] growth counseling; college student; emotional crisis; intervention

1 案例概要

2021年12月某日凌晨三点,住在学生宿舍的辅导员被一阵急促的敲门声惊醒,两名学生干部向辅导员求助,同住一间寝室的小钟同学因与室友发生口角,气冲冲地跑到楼顶上去,同学们都很害怕。通过了解,9月份开学的时候,小钟就表现得很异常,原本是性格外向、工作负责,担任学生干部的她课堂上一反常态,总是喜欢趴在课桌上毫无顾忌地睡觉。自学考试那天,班上同学不止一次地提醒她带好身份证、准考证,结

果她刚出寝室就说没带,要回寝室去拿,到了校门口再次说证件没有带齐,又要返回寝室一趟。进入考场便开始睡觉,监考老师提醒她,她反而表现得非常生气,二话不说直接交白卷,走出考场。

第二天,辅导员找到小钟同学,发现小钟同学的身体有些颤抖,一直低头不敢与老师对视,开始叙述的过程中,声音非常小,而且叙述不完整,断断续续的。经过一个多小时的谈话,辅导员得知,大约在同年的五一小长假时,小钟没有回家,与其他系部的两位男同学

相邀到外地旅游,其中同游的一位男同学正好是小钟的暗恋对象,小钟一路很开心。晚上大家都玩得很累,小钟没有回自己的房间,睡在了两位男同学的房间。小钟的家庭很保守,事后很害怕这事被父母和学校知道,担心家长责骂、同学们笑话。加上她暗恋的那个男生高大、阳光、帅气,与自己外形相差很大,所以,小钟的心情从五月份开始就惴惴不安,既担心表白被拒绝,又担心老师同学们误会住在同一个房间里发生了什么,怕同学们不理解看不起她,小钟很

绝望、很矛盾,每天脑海里想的就是这些事情,甚至想到了死。

2 主要做法

经过初步判断,这是一例突发性情感方面的心理危机事件,需要及时介入进行干预。辅导员在第一时间把了解到的情况向二级学院心理危机干预工作小组组长汇报,同时,争取到学校心理咨询中心的协助。在咨询中心老师的指导下,制定了应对方案:一是争取给小钟做个专业的排查和评估,判断是否需要转介至上一级的专业医院进行治疗;二是建立信息员队伍,指派心理委员和寝室长随时随地关注小钟的言行举止,暗中监控危机对象,随时向辅导老师汇报情况;三是尽快通知家长,提供良好的家庭支持,家校互联保证学生安全;四是尽快拟定并实施辅导老师与小钟的交心谈心方案及朋辈辅导方案,对其进行系统的心理疏导。五是注重预后措施的跟进。事后在各班级普及危机识别的相关知识,早发现早干预,努力建设和谐校园。

3 效果启示

近年来,高校朋辈辅导成为增强大学生心理素质,提高大学生心理健康水平的一种重要形式。辅导员与小钟交心谈心后,再利用朋辈辅导的形式督导,用集体力量温暖她。为了转移小钟的注意力,走出情感漩涡,在心理老师及辅导员的指导下,班级同学组织了一次户外拓展活动。在活动中,班干部及心理委员不动声色地和小钟进行了真诚的交流,传递了班集体对小钟的关心和鼓励。特别在在“大象的脚步”“神笔马良”游戏环节,同学们积极配合互相帮助,小钟露出了笑容。除此之外,寝室长还组织了几次周末逛街、健身的活动,甚至和小钟一起找了一份校外兼职的工作,让小钟在友好和谐的人际关系中化解心中的烦恼和伤痛。

在处理这个案例的时候,我们发现小钟对爱的理解是不完整的。在日常的心理健康教育工作中,我们要加强对大学生恋爱观的正确引导,加强对恋爱的科学认识,提升其理智应对能力。随着小钟情绪不断的好转,心理老师借机找

小钟进行下一步的辅导。心理老师运用意象对话技帮助其摆脱消极情绪、了解自我,用认知行为疗法一起探讨如何树立正确的恋爱观,如何正确对待爱情,如何找回自我。大学生在面临情感危机时,要能够正视问题并寻找合理的解决方式,摆正心态。小钟愈后主动向老师表达了感谢,短短的几个月,小钟不仅提升了人际交往的能力,还重拾了自信,获得新生。她说大学里自己不会再谈恋爱了,当务之急是把目标转移到学业上。

在最后一次咨询中,心理老师发现小钟的精神状态已逐渐稳定,和小钟谈到了职业生涯规划,并帮助她认真梳理了生涯发展路线,进一步明确了人生目标。小钟表示,要好好善待自己,好好规划未来,好好去爱家人以及关心自己的朋友和老师们,并打算以后参加国家公务员考试,把这次情感问题所引发的心理危机当成是一次成长的人生经历。

预后措施在危机事件发生后,一方面要对当事人周围的人群进行心理辅导,寝室同学以及和当事人关系比较密切的朋友都应该是辅导的对象。一要提醒同学们不要去背后议论当事人,二更不要用有色眼镜来看待她,而是以平常心态与她相处,三要在生活、学习方面给予关心和帮助,让当事人尽快恢复正常的学习生活。此外,辅导老师要积极组织主题班会、主题活动,丰富校园生活,增强同学们的人际交往能力。另一方面,我们还要掌控危机的根源,勤与家长沟通,深入了解学生家庭背景和成长经历,力争干预效果的最大化,帮助当事人回归正常的生活和学习。

4 如何健全大学生心理危机的实践疏导体系

情感问题引起的突发性心理危机事件,在大学里面很常见,但如果不重视,很有可能导致不可挽回的后果。基层学生工作要密切关注因恋爱引发的各类事件,并要迅速作出反应,及时将此类危机扼杀在萌芽状态。在处理心理危机案例时要掌握以下四个原则:生命第一原则,家属参与原则,全程监控原则,分工协作原则。做到早预防、早发现、

早干预、早治疗,掌握事前重预防、事中重处理、事后重恢复的阶段式管理模式。这个案例之所以能够取得成功,还有以下几个方面的因素。

第一,信息员队伍建立的重要性。学生信息员队伍是高校学生管理体系的重要组成部分,它在推动高校学生管理质量和效率的不断提高中的发挥着重要的作用。如果不是信息员把小钟的实际情况及时反馈给辅导员,那么小钟的问题就不能得到及时解决。在心理教育工作中,班级心理委员尤为重要,如果在校期间能加强心理委员的培训,及时掌握危机信息,这对心理健康教育真正落实到位具有重大的意义。

第二,危机干预机制的必要性。学校成立了以分管学生工作的院领导为组长的大学生心理危机干预工作领导小组,各二级学院也成立了以党总支书记为组长的二级学院心理危机干预工作小组,并由分管学生工作的副书记、学院心理专干教师、辅导员、班级心理委员,逐层建立和完善心理危机预警机制。本案例的危机应对方案的制定及处理,得益于事先有比较完善的心理危机干预机制。

第三,个体辅导与朋辈辅导相结合。我们要从促进个体心理发展的角度给予危机对象真正的帮助,全面分析干预对象的存在问题、人格特点等,认真设计咨询方案,合理运用心理治疗技术。在应对小钟的危机事件中,其班级同学、辅导员老师、校领导都给了小钟最大的帮助和精神支持,多方共同搭起的情感依靠,使小钟感受到了集体的温暖和关怀,帮助其心灵创伤尽快愈合,这就是爱的力量。

[参考文献]

[1]马丽宝.关于大学生心理健康教育模式创新的思考[J].决策探索(下),2020(2):60.

[2]张善红,芦晓立.大学生恋爱受挫问题调查与分析[J].价值工程,2018(3):241-242.

作者简介:

简宾(1979--),女,汉族,湖南常德人,讲师,本科,研究方向:学生思想政治教育与高教管理。