

# 心理健康教育理论在高校辅导员谈心谈话中的应用分析

曾倩 谭嵘 聂辉

(湖南商学院 湖南 长沙 410205)

**[摘要]** 当前, 高校辅导员在与学生谈心谈话的过程中还存在着各种各样的问题, 如缺少谈心谈话的氛围、未做好谈心谈话的准备工作、缺乏谈心谈话的技巧。心理健康教育理论在高校辅导谈心谈话中具有重要的实用价值, 可以帮助高校辅导员与学生处于良好的沟通环境下帮助学生解决问题。高校辅导员为了做好谈心谈话工作, 需要注意熟练掌握心理健康教育理论, 在此基础上为学生营造良好的沟通环境, 让学生能够敞开心扉地与老师交流, 从而有效帮助学生树立积极健康的心态。本文主要分析了当前高校辅导谈心谈话的现状、心理健康教育理论与高校辅导谈心谈话的关系以及心理健康教育理论在辅导员谈心谈话中的应用, 希望对高校辅导员的谈心谈话工作有一定的借鉴意义。

**[关键词]** 心理健康教育理论; 高校辅导; 谈心谈话; 应用分析

## 引言

近年来, 随着党和国家对高校思想政治工作的重视, 也对高校辅导员的工作提出了更高的要求, 这就要求高校辅导员不仅要不断提升自身的专业技能, 也需要注重提升自身的内在素养, 其中包括提升辅导员与学生谈心谈话的技能。心理健康教育理论对于促进高校辅导员谈心谈话的技能的提升具有较为明显的作用, 可以有效帮助高校辅导员做好与学生的谈心谈话工作, 从而为学生提供良好的辅导体验。因此, 研讨心理健康教育理论在高校辅导谈心谈话中的应用具有十分重要的研究性意义。本文主要从当前高校辅导员在谈心谈话中存在的主要问题, 并针对这些问题具体提出心理健康教育理论在其中的应用体验。

### 1 当前高校辅导员谈心谈话的现状

作为高校辅导员, 做好与学生的谈心谈话工作是非常必要的。谈心谈话工作可以加强学生与辅导员之间的联系, 促进学生与教师之间的思想交流, 在交流的过程中, 教师了解了学生, 可以更好地帮助解决学生的烦恼, 这也是有效解决学生问题的重要途径之一。因此, 从这个角度来说, 高校辅导员是否具备较为熟练的谈话理论和技巧是十分有必要的, 可以在管理好学生的过程中做好学生的思想政治工作。但是, 就当前很多高校辅导员谈心谈话的现状来看, 仍然存在着较多的问题, 总体来说, 高校辅导员谈心谈话的效率不高, 很多高校辅导员在做学生的思想政治工作过程中存在较多的困惑。在了解了很多高校辅导员谈心谈话工作的现状并在查阅大量相关文献的基础上, 可以发现高校辅导员在谈心谈话的过程中存在的问题主要包括以下几个方面。

#### 1.1 缺少谈心谈话的氛围

当前, 很多高校辅导员会把跟学生谈心谈话的场所选择在较为严肃的办公室内或者直接学生的宿舍内进行, 而没有应用专门用来谈心谈话的方面, 所以不能够提供良好的谈话环境, 在这种情况下, 无法让学生很好地敞开心扉, 自然不能够产生较好的谈话效果。谈心谈话主要分为两种形式, 一种形式为学生找教师主动解决困惑, 这种形式下学生通常会较为主动地与教师谈话, 另一种形式则是教师主动找学生谈话, 在这种情况下, 学生往往显得较为被动, 如果教师不能够营造较好的谈话环境, 就会造成谈话无法展开的现象, 这样就无法产生较好的谈话效果, 导致谈心谈话工作失去了本来的意义。

#### 1.2 未做好谈心谈话的准备工作

高校辅导员的工作是非常琐碎的, 带有非常大的不确定性, 这种情况使得很多高校辅导员对于学生不能够做到较为全面地了解, 在这种情况下, 就很难做到深入了解学生了。作为高校辅导员来说, 理应做到的工作是对每一位学生情况都能够了如指掌, 不仅包括学习方面的情况, 还包括个人性格、人际交往、家庭等方面的状况。如果高校辅导员没有做好这方面的准备工作, 就会

形成对学生认识不足的现象, 从而使得高校辅导员的谈心谈话工作不能够让学生敞开心扉, 从而无法真正做好谈心谈话工作。另外, 教师对学生的情况了解不足还会造成教师在谈话的过程中很容易围绕某一个问题进行, 而无法展开较为全面的对话, 在这种情况下, 交流很容易停留在表面, 而无法更好地深入到学生的内心, 这种类型的谈心谈话工作更多的是形式上的, 并不能够给学生带来任何实际的意义, 也自然失去了谈心谈话工作所具备的重要意义。

#### 1.3 缺乏谈心谈话的技巧

高校辅导员在正式工作之前, 往往是非常缺乏谈心谈话工作的理论知识的, 这导致高校辅导员在正式工作之后缺乏谈心谈话的技巧。通过查阅大量资料, 发现很多高校辅导员的谈心谈话工作更多的是依赖前人的入职经验和自身的主观理解, 对于如何做好谈心谈话工作并没有做到系统的学习和了解。而很多高校辅导员受自身工作身份的限制, 在与学生的整个谈话过程中容易出现谈话流于形式, 不能深刻地了解学生, 在这种情况下, 自然不能够做好谈心谈话工作, 帮助学生很好地解决学习和生活中存在的困惑和问题, 并且教师很可能会以自己的主观想法去想问题, 甚至会出现错误地理解学生的心思, 越解决越困惑的问题。之所以出现这样的现象, 跟教师缺乏心理学相关的知识是密切相关的, 教师在与学生谈心谈话的过程中不能够很好地进入学生的内心, 与教师缺乏感受学生的主观情绪、思想动向的捕捉能力和对不合理认知的引导能力, 从而大大降低了谈心谈话工作的效率。

### 2 心理健康教育理论与谈心谈话的关系

当前的大学生都是零零后的学生, 并且绝大多数学生都是独生子女, 他们具有非常丰富的个性, 具有较为活跃的思想, 无论是对于社会, 还是对于自我都有比较独特的想法。现在的社会处于经济全球化和信息网络化的大环境中, 在这种环境下, 社会的组织结构也会相应发生较为深刻的变化, 学生的生活方式、思维方式也随之受到相应的影响。在这种情况下, 在于学生谈话的过程中, 就不能够仅仅以理性的思维方式来帮助和引导学生, 与学生的工作不仅仅包括指导他们的就业, 还包括指导他们的心理困惑。因此, 从这个角度来说, 高校辅导员需要掌握心理健康教育理论, 并在此基础上正确处理心理健康教育理论与谈心谈话的关系。一般来说, 高校辅导员与学生之间的关系可以被称为师生协助型关系, 具体是指辅导员在理解了学生的困惑后, 能够真诚地从朋友的角度为学生出谋划策, 从而帮助学生更好地解决其存在的困惑, 能够以更加积极的心态面对自己的学习和生活。

在心理健康教育理论里, 学生想要表现出非常积极的人格特质, 是需要经过一个过程的, 这就需要强化学生的潜在能力, 当学生的潜在能力外在地表现为自己良好的生活和工作方式时, 学生自然而然也就形成了较为积极的人格特质。而积极的人格特质不

是一蹴而就的,而根据对许多高校辅导员谈心谈话工作的经验可以发现,要想培养学生的积极人格特质,就需要积极鼓励学生,让学生在生活或学习过程中能够体验到较为积极的情绪,只有情绪表现为积极的,生活和工作方式自然而然就会朝着较为积极的方向发展。再结合许多高校辅导员与学生的谈心谈话工作的实践可以较为明显地发现,在与学生谈心谈话的过程中,如果教师与学生处于较为平等的地位,并且谈话的环境是安全封闭的,教师能够从学生的角度去考虑学生的感受,切实地想要为学生解决问题,在整个谈心谈话的过程中能够欣赏和肯定学生,这对于更加深刻地了解学生的思想动态、帮助学生更好地解决生活或者学习过程中存在的困惑都是非常有帮助的。

### 3 心理健康理论在辅导员谈心谈话中的应用

#### 3.1 赋予学生积极向上的主观体验

所谓赋予学生积极向上的主观体验,具体指的是在谈话的过程中要能够让让学生体验到积极向上的感觉。高校辅导员在谈心谈话的工作过程中,不能够针对学生的问题指出学生的不足,更多地应该站在学生的角度去想问题,学生找教师谈话肯定不是要求教师指出自己的问题的,而是需要倾听学生内心真实的想法,探讨学生之所以产生困惑的具体原因,从而更好地为学生解决生活和学习过程中的困惑找出相应的解决方法,让学生寻找到积极、快乐的主观体验。在整个交流的过程中,高校应当让学生意识到,与学生谈话的实质在于帮助学生发现困惑的问题所在,从而指导学生朝着更加积极的方向前进。辅导员在整个谈心谈话的过程中需要明确自己的身份定位,明确自己是学生的良师益友,帮助学生走向积极人生的重要引路人。总而言之,高校辅导员只有在谈心谈话的过程中为学生提供良好的谈话环境,才能够为学生提供积极健康的人生体验。

#### 3.2 激发学生积极的人格特质

高校辅导员在与学生的谈心谈话的过程中要注意采取合适的方式方法,其中较为重要的方法是因材施教,即能够学生根据学生的特点帮助学生解决问题,针对不同的学生注意采取不同的解决方法,如针对性格较为外向,能够很好地表达自身观点的学生,高校辅导员在与其交流的过程中应当注重引导;而针对性格较为内向,不能够很好地表达自身观点的学生,高校辅导员应当将重点放在激发学生的内在潜力上,可以激励这种类型的学生积极参与到班级活动中去,在其参与的过程中可以多多鼓励他们,从而更好地激发学生内在的积极体验。具体来说,高校辅导员在与学生谈心谈话的过程中应当注意掌握一定的心理健康理论,从而采取正确的谈心谈话技巧。总结以往高校辅导员在与学生谈心谈话过程中的实践经验,可以采取的谈心谈话技巧主要包括以下几个方面:

首先,熟悉并能够将谈心谈话技巧灵活地应用到与学生的交谈过程中。无论任何关系,要想实现与对方的良好沟通,需要做好的一件重要事情是能够与对方建立平等的关系,在高校辅导员与教师之间的关系也是如此。高校辅导员在与学生谈心谈话工作的过程中,要想达到良好的沟通效果,就需要能够倾听学生的内心想法,能够积极地鼓励学生学会自主表达自己内心的想法,而不是教师将自己的想法灌输给学生。只有学生自己表达出内心的想法,把内心的困惑很好地表达给老师,老师才能够对症下药,更好地帮助学生解决内心存在的问题,学生也才能够更加积极地听取老师的想法,从而以积极的心态面对当下的生活与学习。

其次,在与学生谈心谈话的具体实践中注重使用影响性技术。与学生沟通的重要基础是要学会聆听学生的内心想法,在营

造了这个良好的环境后,高校辅导员接下来需要做的就是能够从朋友的角度为学生之所以会产生困惑的原因,从而更好地引导学生分析自己的感受,帮助学生能够以积极的心态面对真实的自己,最终有效促进学生在生活和学习过程中达到知行合一的良好效果。

#### 3.3 创造良好的谈心谈话环境

具体来说,良好的谈心谈话环境包括两个方面,分别是主观环境和客观环境,客观环境主要包括谈话的地方是否舒适、谈话的时间是否合适,让学生能够在轻松愉快的环境中说出自己内心的真实想法,让学生能够把内心里存在的警惕真正放下来。而从主观环境的角度来说,一方面需要高校辅导员在与学生谈心谈话的过程中做好充足的准备工作,能够对学生的个人性格、人际交往关系、家庭情况等方面的信息做到较为充分的了解,另一方面需要高校辅导员能够在整个谈心谈话的过程中保持良好的谈话态度,能够与学生处于平等的地位展开相应的谈话,在谈话的过程中要尽量使用谦和的语气,让学生能够感受到老师的温暖,针对学生的不足,高校辅导员要学会接纳他们,并注意肯定学生所展现的非常积极的方面,让学生在谈心谈话的过程中能够体会到被理解、被接受的感觉,从而高校辅导员能够有效地进入学生的内心,让学生感受到爱的同时以积极健康的心态面对人生。

#### 结束语

综上所述,心理健康理论在高校辅导员谈心谈话的过程中起着非常重要的作用,能够帮助高校辅导员更好地应对谈心谈话过程中遇到的问题,从而帮助学生更好地解决其存在的问题。具体来说,心理理论在促进个人的积极品质以及个人固有潜力的发掘上能够产生较为实质性的影响,但是高校辅导员在具体的谈心谈话过程中,需要注意针对不同学生的特点采取不同的谈心谈话技巧,做好因材施教,谈心谈话技巧并不能够适用于每一位学生,需要采取具体的方法,这就需要高校辅导员不能够满足已有的心理健康理论,需要在实践的过程中不断学习与更新已有的心理健康理论,在遵循心理健康理论的基础上,能够灵活地对谈心谈话的技巧加以运用,从而与学生展开较为针对性的谈心谈话,从而更好地做好与学生的谈心谈话工作。

#### 参考文献

- [1]周冰.辅导员谈心室在高校思想政治教育及心理健康教育的中运用——以徐州工程学院化学化工学院“心灵港湾”谈心室为例[J].文化创新比较研究,2017,1(11):8-9.
  - [2]赵婧婧,许晓梅,宋亚静,等.基于大学生低自尊的个案介入研究——萨提亚家庭治疗模式在辅导员谈心谈话中的应用[J].高校辅导员,2016(6):74-78.
  - [3]王传芳,卫永霞.论心理咨询在高校辅导员工作中的运用——基于学生工作案例分析[J].现代商贸工业,2009,21(18):215-216.
  - [4]王顺强,徐震.心理健康教育在高校辅导员工作中的作用——基于学生工作案例分析[J].考试周刊,2014(91):163-163.
  - [5]范仕强.积极心理健康教育在高等学校辅导员工作中的应用探讨[J].工业技术与职业教育,2018(1).
  - [6]王淑娟.浅析高职院校辅导员学生管理工作——以心理健康教育为例[J].价值工程,2017,36(20):234-236.
- 课题编号:2016湖南省高校辅导员年度人物专项研究课题(编号:16FDY14) 课题题目 心理健康教育理论在高校辅导员谈心谈话中的应用研究