

新时期思想政治教育视域下高职院校辅导员心理危机干预能力探析

吴芳

湖南科技职业学院

[摘要]随着招生规模的不断扩大和教育改革的不断深化,高职学生承受着来自学业、就业、情感、人际交往等方面心理压力,心理危机问题也日益凸显,这为新时期高校学生心理健康教育工作带来了新挑战。辅导员作为学校日常思想政治教育和管理工作的组织者、实施者、指导者,在高校危机干预体系中扮演着重要角色。本文以探索新时期高职学生心理危机特点、剖析其心理健康现状,分析辅导员心理危机干预的困境。提出辅导员有效开展心理危机干预时,需具备成熟人格特质与镇定心态、异常心理问题识别与评估能力、压力管理应对以及倾听共情能力。

[关键词]高职院校;辅导员;思想政治教育;心理危机干预能力

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.03.1290

一、高职学生心理危机的特点

(一)突发性。大学期间学生心理处于由不成熟向成熟的过渡阶段和自我意识成长的关键时期,人生观和价值观尚未成熟,负面与正面心理并存,心理冲突矛盾引发自我认同危机。当应激事件发生时,呈现出来出人意料,不可控制的特点,应对危机方法无效时,个体原有心理平衡状态被打破,出现思维混乱、意志失控、情绪失调、身体不适等危机状态。加上内心压力强度太大或持续过久,且心理承受能力较弱,问题得不到及时化解有效解决,容易产生绝望无助的心理,影响学习、生活、人际关系,甚至导致严重的后果,如危害自身或他人生命安全,影响校园的稳定和谐。

(二)时代性。“00后”高职大学生在成长在物质文化丰富,网络资讯发达的时代,具有一定实用主义、个人主义倾向,关注心理感受和自我价值的实现。自我意识强、个性鲜明、情感丰富,在学业期望、人际交往、恋爱及就业等方面容易遇到一些难以克服的困难,属于心理障碍的高发群体。且多为独生子女,父母家人的高度重视,存在一定程度的自我中心、自负、冷漠、嫉妒、撒谎、依赖性强、交往意识较欠缺、生活能力较弱、抗挫折能力较差。

(三)内隐性。大学生的心理危机一般隐匿于其内心深处,受到家庭、社会、成长环境中某些不利因素的影响,消极负面情绪长期得不到合理宣泄和调节,心理不成熟,引发心理障碍问题。在遭遇特定应激事件时,极易爆发心理危机。

(四)易察性。虽然心理危机具有一定的潜在隐匿性,但发生前通常会显示出一些先兆和表征现象。如当事人表现出来的反常的情绪、行为。大学生在大学校园中,学生的主要活动场所是教室、寝室、食堂、运动场等场所,平时主要交往对象是同学、老师。如果出现情绪不佳、违反校纪校规等异常表现,更易被觉察到。

二、高校辅导员在大学生心理危机干预中所面临的困境

(一)专业素质困境

1.辅导员对心理危机的界定与认识不清,预防和评估能力不足

1964年美国心理学家卡普兰对明确了心理危机的概念,即“心理危机是当个体面临突然或重大生活逆境时所出现的心理失衡状态”,个人无法解决或者应对的事件造成的心理状态的变化。有些辅导员认为自杀、自残、伤害他人等涉及到生命安全的就是心理危机。有些辅导员认为心理危机界定的范围广泛,没有确定的标准。同时辅导员对大学生心理危机干预,主要呈现被动反应性。即在大学生心理危机从内通隐状态到外显行为的呈现期间,辅导员发现、识别、判断出危机发生的潜在性及严重程度能力较为有限,对其周围的社会支持网络和资

源现状能给予当事人正向或负向价值评估存在难度,对其心理危机的发展变化缺乏预见性,因而呈现出被动反应性。只有当危机发生时候才开始行动,没有做好预防工作去降低心理危机发生造成的可能危害。

2.辅导员专业背景各异,相关知识培训欠缺

一方面,高校辅导员的心理学专业背景薄弱,教育学、思想政治教育、社会学专业背景的占比也小,主要依靠自身的经验、简单谈话等方式去处理学生心理危机问题,缺乏专业的心理学等知识体系和方法。另一方面,高校辅导员心理危机干预知识和实践技能的培训体系不健全,对辅导员专业化发展的支持投入不足。加上辅导员日常事务性工作繁杂,导致很少有机会和时间进行系统化的学习,自我探索和成长进程缓慢。因此导致辅导员危机处理能力有限,缺乏自信。

(二)心理素质困境

1.辅导员在危机处理中易出现不良情绪,需要合理疏导和调适

一方面,由于心理危机的隐蔽性和发展变化性,加重危机处理的难度,另一方面,因自身知识和技能的不足、过高的角色期待、繁杂的工作事务等原因,辅导员容易在心理危机事件处理中,受到焦虑不安、紧张烦躁等不良情绪的影响。担心处理不当对当事人造成不良影响,或出现突发意外状况,甚至出现生命安全问题,辅导员作为处理学生事务的一线工作者,往往需承受较大的精神压力、思想负担和责任重担。因而对辅导员自身的心理素质能力提出了更高的要求。

2.辅导员在危机处理中易出现“反移情”,需要建立专业关系

由于辅导员与学生之间的师生关系,平时接触多,了解学生,但同时辅导员容易将自己的主观情感和期望投注到学生身上,当情感和期望无法得到回应时,就容易出现反移情的情况。

(三)伦理困境

1.辅导员在本职工作和心理危机干预中存在角色冲突与矛盾

学生遭遇心理困惑或危机时,由于缺乏对心理问题和咨询的科学认识,误认心理问题就是心理疾病,因而不愿直接向外界寻求帮助,倾诉自己的问题。当辅导员对大学生进行危机干预时,需要遵循保密原则,学生不想自己的隐私秘密泄露。但同时作为辅导员有义务将学生情况告知家长,汇报给上级领导。因而涉及危机个体隐私时,辅导员需要权衡维护学生对自己的信任和保证学生安全及学校可能需要承担的责任三者之间的关系。

2.辅导员自身角色定位与他人过度期望之间的冲突

辅导员在大学生危机干预中的角色定位主要是协助者。协助学校心理健康教育机构开展心理健康教育,对学生心理问题初步排查和疏导,培养学生积极向上、理性平和的健康心态。在心理危机预防、危机预警及危机后续跟踪教育中,辅导员都发挥重要作用。辅导员作为大学生日常思想政治教育和管理工作组织者、实施者、指导者,工作涉及学生工作的各方面,学生、家长、学校各部门等有事都找辅导员,将心理危机干预的解决也寄托在辅导员身上,因此他人的过多期望给辅导员造成较大的思想负担。

三、思想政治教育视域下辅导员干预心理危机干预应遵循的原则

(一) 发展性原则

心理危机,既意味着“危险”,即可能导致个人严重病态,如导致自我伤害和伤害他人的不良后果;又包含着“机会”,即给当事人带来的痛苦和困境时,也迫使当事人寻求改变和帮助,从而促进个体成长和自我实现。危机干预以解决当事人所面临危机事件和提升其应对危机能力为干预目标,即授人以渔、助人自助。通过心理危机干预,充分利用当事人社会支持网络和积极资源,如家人、朋辈群体、老师等。大学生在有效处理心理危机事件中,获取和总结良好经验,重塑认知结构,从优势视角看待问题,增强自信和抗逆力,全面提升心理素质和能力,实现自我发展。

(二) 平等尊重原则

辅导员对大学生进行心理危机干预时,应在尊重、理解、同理心、不批判的基础上,通过积极关注、倾听及接纳包容手段,与其建立信任的关系,引导其合理宣泄和坦诚自我,帮助其发现问题,解决问题。

(三) 预防性原则

高职院校辅导员在对大学生进行心理危机干预的过程中,要充分发挥思想政治教育优势和引导作用。一方面要时刻关注大学生心理动态,及时有效地疏导大学生心理压力和负面情绪,树立积极正面的价值取向,建立乐观健康的心态,帮助其正确认识和直面生活的挫折和挑战。另一方面,我们要把握新时期大学生身心发展特点和教育规律,创新心理健康教育方式,提炼当下新鲜知识,激发学生学习热情,帮助其更好地理解并接受思想政治教育与心理健康教育的课程内容,形成积极健康的心理状态。

四、思想政治教育在00后高职大学生心理危机干预中的运用

(一) 加强校园精神文化建设,营造良好的心理健康教育氛围

校园精神文化具有感染性、渗透性,体现文化育人的作用。良好的校风、教风、学风、班风以及校园环境营造出使人精神愉快,舒适轻松,充满生机和奋发向上的氛围,让身处其中的学生获得归属感,激发自我潜能,发挥自我能动性。反之,则会使人感到压抑、烦躁、沉闷。加强校园精神文化建设不仅可以减少负性生活事件对大学生心理危机产生的影响,也可以引导大学生出现心理危机后主动寻求专业教师或机构的帮助,参加多方位的课余生活,更加积极的心态和卓越的能力面对学习生活,从而在大学生心理危机干预中起到积极的作用。

(二) 占据网络教育阵地,传播正向积极的心理健康理念

00后高职大学生个性鲜明,思维前卫,自我意识强烈,网络成为其生活学习的重要组成部分。由于网络的开放性、匿名

性,使得网络沟通交流的双方具有一定的平等性。心理危机干预者需要占领网络教育阵地,通过建设班级交流分享平台,定期发布大学生心理健康教育的知识,引导学生树立积极预防和应对各类心理危机的理念。

五、高职院校辅导员的心理危机干预能力分析

(一) 对异常心理问题识别与初步评估的能力

辅导员要做好大学生心理危机识别者,学习心理学、教育学、心理咨询、精神病学、危机干预等知识,了解大学生心理发展特点,区分正常与异常心理状态,掌握大学生常见心理障碍的评估标准,达到可以识别和初步评估心理问题的水平。辅导员在对学生异常心理问题识别的过程,要与学校心理中心保持沟通联系,听取专业心理教师意见,根据学生心理危机严重程度,商讨问题解决办法,如接受心理咨询或转介医院等干预措施,把握心理危机干预的最佳时机。

(二) 具备较为成熟的人格特质和镇定心态

一方面,辅导员在进行大学生心理危机干预工作时,往往需要面对一定危险性、始料未及、不可预测的情况,因此要求辅导员有较为成熟的人格特质和镇定心态。成熟人格特质包含成熟、乐观、坚韧,富有心理弹性,能有效调配自身心理资源,富有心理弹性,这需要辅导员丰富的人生阅历,通过总结生活经验,在实际心理危机事件处理过程中,表现出来沉着、镇定的心理态势,有助于营造稳定、理性的氛围,给危机当事人提供榜样示范作用,从而使当事人更容易恢复到心理平衡状态,化解危机,提高心理素质。

(三) 压力管理与应对能力

大学生心理危机干预工作具有复杂性和挑战性,辅导员在预防、紧急处理、事后干预等多个环节都承担一定的职责。因此危机事件发生后,辅导员一方面要调节好个人的身心状态,合理调适突发事件引发的焦虑、恐惧情绪,提高面对挫折的耐受力,另一方面迅速投身于危机事务处理之中,以充分的精力、高度的专注热情以及专业的技能帮助当事人。

(四) 善于倾听与共情的能力

在危机干预中,辅导员要第一时间接触当事学生、其宿舍、班级同学,要通过倾听,引导其合理宣泄,缓解不良情绪,综合判断危机对学生的影响程度。同时,辅导员要保持价值中立,避免先入为主,不以主观经验进行批判,而要以开放接纳的心态,换位思考去理解学生所处的现实环境,如不同的家庭背景、地域、经济状况的学生,在危机发生时呈现出不同的行为和态度反应,让学生感受到理解与接纳,愿意敞开心扉,从而提供有效的心理干预帮助和支持。

参考文献:

- [1]汪国瑞.隐性思想政治教育在90后大学生心理危机干预中的作用[J].科教导刊(中旬刊),2018(29):89-90.
- [2]杨静.高校辅导员开展大学生心理危机干预的困境与应对[J].中国轻工教育,2015(06):39-42+92.
- [3]刘倩倩.浅谈高校辅导员应对大学生心理危机的干预能力与对策[J].才智,2018(18):126-127+129.
- [4]段虹伶.辅导员在高校危机事件中的应对能力及大学生心理危机干预研究[J].科技风,2019(11):221-222.

基金项目:湖南科技职业学院2018年度校级课题“高职院校辅导员心理危机干预能力在新时期背景下的应用研究”(编号:KJ18204)。