

黑狗影子的战役

——积极心理学视阈下心理问题学生工作策略研究

康怡宁

(南京航空航天大学 江苏 南京 210000)

[摘要]近年来,大学生心理危机事件频发,引发了社会广泛的关注,心理健康工作受到持续重视。安全稳定问题作为高校学生工作的重要组成部分,如何加强心理问题学生的识别、追踪、管理、帮扶、建立健全高校心理危机干预工作体系,丰富心理问题学生工作策略方法是心理工作的重点。而心理问题学生工作策略也不单单是维护安全稳定和帮扶工作,而是需要发挥“三全育人”精神,协同联动多方力量,做学生工作的“协同育人者”。

[关键词]积极心理学;心理问题学生;工作策略;协同育人

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.07.457

随着社会竞争的日益激烈和生活节奏的不断加快,大学生面临的学习、生活、情感、就业等方面的压力日益增大,由此产生的心理问题日益突出。心理问题学生更易受到大学生活中人际、学业的压力,若缺失正确的引导,容易导致更严重的心理障碍甚至酿成极端事件,直接影响到大学生的健康成长和高校的校园稳定。近年来,大学生心理危机事件频发,引发了社会广泛的关注。2011年,教育部办公厅下发《普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准(试行)》,对大学生心理健康工作提出明确要求。所以,能够正确识别、实时追踪、及时干预、多方联动、积极发挥主观能动性引导和干预心理问题学生,是保证校园安全稳定的重要基石。在此要求下,高校研究和构建心理问题学生工作策略和危机预防体系尤为重要。

一、积极心理学视阈下心理问题学生工作思路

心理问题学生工作策略,从表面上看是心理问题学生的日常管理以及学业帮扶问题,再进一步看,是危机事件预防,校园安全稳定维护的问题,究其实质,是多方联动协同育人,创新心理问题学生工作方法的思考与实践。心理问题学生工作策略有如下关键点和难点:

1. 心理问题学生如何正确识别、实时追踪,做好日常管理及学业帮扶;
2. 如何引入“积极心理学”概念,唤起学生的主观能动性,及时预防、转介,最大限度地维护学生安全及校园安全稳定;
3. 如何联动多个机构与部门,协同多方力量,做学生工作的“协同育人者”。

基于积极心理学的视角引导心理问题学生,其核心要义有两条,其一是用积极的方式展现最优化的前景,唤醒学生对未来生活的希望,其二是多方协同联动,发动一切资源,保障学生的生命安全。

二、积极心理学视阈下心理问题学生工作方法

(一) 建立信任,摸清情况,建立追踪网络

1. 系统关注,关注异常情况

尤其是学生出现学籍异动、休学复学、心理筛查指标异常等情况时,若发现上述情况,辅导员和学工队伍需引起高度注意,及时了解学生个体情况,是否具有病史,是否有心理疾病,是否会威胁人身安全。

2. 采用共情,建立信任关系

辅导员可利用性别、年龄等特点,主动与学生交流,表达认可,通过日常接触与工作经历,建立联系,形成密切接触。过程中可采用多次的鼓励、自我袒露等方法,与学生逐渐建立相对信任的关系。

3. 持续沟通,实时摸清学生状态

工作中辅导员需多次主动与学生进行谈话,话题可从学习和生活入手,再到心理状态,病情情况,再到是否有自杀的想法,对死亡的看法等层层深入。根据学生的特点,采取温和、委婉的方式,选择私密、封闭的空间进行短时多次的谈话。心理问题学生大多比较敏感,自我能量低,渴望得到认可,所以这类的信任关系需要小心维护,不能轻易打破。谈话的内容保证绝对保密,并且要主动表达对学生的理解,多采取“共情”的方式进行谈心谈话,以倾听倾诉为主。通过语言的重复、总结等方式,表达共情,引导交流的深入,做到对学生的心理状态、病史、病情发展等情况有全面的了解。

4. 实时评估,建立追踪网络

人的心理状态是实时变化的,所以要对学生情况进行实时的观察和追踪,建立密切的观察网络,以期能够及时了解学生的心理状态,做好危机预案和评估。首先,辅导员采用面对面定期谈话的方式,评估学生的精神面貌和身体状态;其次,辅导员可定期与学生家长取得联系,将学生的情况作以沟通交流,帮助家长了解学生在校情况及校方采取的保护和积极措施。最后,发动学生的室友、亲近的朋友及班级学生干部,沟通宿舍管理员,在保护学生隐私的前提下,配合密切关注,一旦心理问题学生出现异常倾向或极端情况能及时掌握情况,从而及时发现、干预、处理。

(二) 及时上报,准确评估,进行合理转介

1. 记录整理,及时上报

在对学生的情况有了总体清晰的了解后,应及时将学生心理异常的情况归纳、总结形成记录并及时上报学院、上报学校相关部门,并且要实时更新,完成工作台账。

2. 精准入库,实时更新

在上报异常情况后,可将异常学生的情况加入到“特殊学生库”中,每隔段时间进行情况更新,实时梳理特殊学生工作台账。

3. 持续关注,提前评估

辅导员根据学生的心理变化情况,持续关注,及时判断、评估学生的身心状况。如情况可控且较平稳,可密切关注,予以疏导关爱;如情况波动但尚可控,要做好危机预案并进行干预,建议和鼓励学生接受心理咨询,请专业老师协同评估;如可能出现不可控的情况时,需第一时间上报危机事件,通知家长,及时转介至医院进行诊断、治疗。这时医学是权威,是否休学、入院治疗、如何干预治疗,都应听从医嘱。

(三) 用爱疏导,积极暗示,唤醒自我期待

1. 以爱之心，倾心理解接纳

在心理问题学生日常的交流、接触、谈话、疏导过程中，应时刻“以爱之心”，倾心关爱、用心理解、真心爱护。这时要转变思路，不能给学生贴上标签，也不能用自己的标准和期待去对他们进行要求，也不必明显对他们特殊对待或者特殊关爱，这样可能会引起他们对于规则和底线意识的模糊，或者使得他们感受到被区别对待而更加敏感，而是要设身处地理解和接纳。对于心理问题学生，抑郁、双向、躁狂、精神分裂等都是一类疾病，他们的问题和危机是因为疾病的影响，所以理解和接纳，是建立信任，表达关爱，合理帮助的钥匙。

2. 积极暗示，引导自我实现

理解和接纳并不代表放任和自流，此类心理问题是一种医学疾病也不代表在药物治疗之外无法干预引导，无法取得积极影响。积极心理学采用科学的原则和方法来研究幸福，倡导心理学的积极取向，研究和观察人生中的积极方面。所以在工作当中，应以积极的角度，采用积极心理的暗示，帮其设定目标，不断多次鼓励引导，引导其一步步自我实现，且不断给予鼓励和信心，描绘人生的前景和希望，帮助学生找回生命的意义感。

(四) 学科交叉，转换方法，引入咨询技术

1. “共情”

心理问题学生的引导和管理，需要辅导员尽可能了解心理学、教育学知识，采用必要的技术手段辅助日常管理和危机干预。合理运用教育学、心理学等学科知识和技巧能够帮助辅导员及时、准确解决问题，引导学生成长成才。要尊重学生、平等对话，共情感受，这样才能准确的干预，合理处置，达到好的效果。

积极引入咨询技术，能够提高沟通效率。比如“共情”，是被采用最多的谈话技术。所谓“共情”，是心理咨询互动过程中常用的一种方法，最重要的环节就是换位思考。倾听和自我暴露技术是“共情”的关键技术之一，即主动、刻意向他人分享自己的思想、情感和比较私密的类似经历。

2. 积极心理暗示

同时在“积极心理学”的视域下，可以采用“积极心理暗示”的方法，了解学生的需求，拆解目标，描绘积极前景，一步一步唤醒学生的自我意识，帮助他们逐渐从自我放弃的泥潭中走出。

(五) 多方联动，协同力量，形成育人体系

心理问题学生的干预和引导，是一个多方联动协同解决的过程，而辅导员连同学工团队，可以成为“协同育人的促进者”。在面对心理问题学生的管理和引导过程中，单靠辅导员乃至学工团体的力量是远远不够的，多方力量的介入，不仅能多管齐下，拓宽工作思路，提升危机处理的效率，而且还能推进工作方法的创新及多种技术手段的应用。针对心理问题学生的引导和管理，可以联动和协同多方资源：

1. 加强家校合作

应当让家长及时清楚的了解学生在校的实际情况，以便在就医、配合治疗、病重休学等阶段取得家长的理解与支持，在学生发病期间，需要积极主动与家长沟通，让家长意识到其子女病情的严重性，从而积极配合治疗，避免病情恶化出现极端事件，保证学生人身安全。

2. 及时与学校心理部门进行沟通

辅导员应及时将特殊学生的情况向心理中心沟通反馈，

讨论干预方案，听取心理中心的建议，以便及时获取专业技术上的支持和帮助，能够更好地制定特殊学生工作方案，准确评估心理问题学生的风险系数。如遇到困难情况时，可以及时转介。

3. 发动班主任、专业教师的力量

对于心理问题学生，学业的压力不容小觑。学业的压力诱导焦虑、抑郁情绪的加深，抑郁、焦虑的状态和服药所带来的躯体副作用直接影响学习的效率，所以心理问题学生大部分伴有严重的学业问题。学生课堂上的学习状态从某种程度上来说可以成为心理状态评估的标尺，学生在学习、生活上的变化从某种程度上来说也可能是心理变化所带来的外部表现，所以发动班主任、专业教师的力量，不仅可以为心理问题学生的学业提供帮助，减轻学业困难情况，同时也可以多一重观察和评估的网络，能更好地对症下药，为心理问题学生的学习生活保驾护航。

由此辅导员、心理中心、家长、专业任课教师等多方力量可形成协同联动育人体系，发动一切资源保障心理问题学生的健康和平安。心理问题学生的协同育人体系，需要经过多方长久的共同努力。

三、心理问题学生工作的经验与启示

(一) 心理问题学生的管理在于早发现，准判断，快预防

心理问题学生的危机干预，校园安全稳定的预防，早发现、准判断、快预防是重中之重。辅导员应采取发现一识别—入库—监控的工作思路，早发现，早识别，实时追踪，及时更新，做好台账记录，形成规范合理的工作流程。

(二) 适当引入谈话技术和心理学技巧

很多心理问题学生都会表达，他们感觉抑郁像黑狗的影子，藏在他的生命和生活之中，从最初的恐惧，到接纳共存，再到用韧性去控制它，这就像辅导员引导心理问题学生的过程，接纳—共情—引导，帮助学生驯服“抑郁的黑狗”。

(三) 转介和资源的调动非常重要

心理问题的发现、评估、干预与心理问题的治疗是两个维度的概念。辅导员可以对心理问题学生进行识别、判断、引导和干预，但是心理问题和疾病的治疗只能借助于专业的医学手段。当辅导员面临复杂的情况时，是可以采取转介的方式，寻求专业的帮助。同时辅导员要积极做好“协同育人”者，积极联动多方资源，为心理问题学生的引导和管理争取更多的资源，更丰富的技术手段和更合理的工作方案。

参考文献

- [1] 俞超, 王军. 高校心理危机干预中的学生管理工作流程研究[J]. 高教学刊, 2021, 7(17): 148-151.
- [2] 徐逸斐, 高敏. 大学新生心理健康状况及改善策略分析[J]. 决策探索(下), 2021(06): 55-56.
- [3] 房菁. “共情”与积极心理学在高校辅导员工作中的运用[J]. 福建教育学院学报, 2020, 21(01): 99-101.
- [4] 钟罗梅. 多方联动, 以生为本, 做好突发事件应对工作——辅导员工作案例分析[J]. 才智, 2020(03): 128-129.
- [5] 周淑新, 李雯. 双相情感障碍: 综述[J]. 中国全科医学, 2013, v. 16; No. 369(06): 473-477.

作者简介:

康怡宁(1991-), 女, 汉, 辽宁抚顺人, 硕士研究生, 助教, 研究方向: 生涯教育。