

大学生价值引领中的以小见大

——性格根本决定冲突底色

程青青

(共青科技职业学院, 江西 九江 332020)

摘要: 近几年大学生宿舍矛盾越来越多, 在化解矛盾的当下, 思考当代大学生人际交际问题频发的根本原因, 真正挖掘到学生之间的冲突底色, 通过有的放矢, 正中性格靶心, 达到真正有效和长期的育人价值。

关键词: 矛盾冲突; 以小见大; 性格特点; 启示

一、案例分享

案例一: 2022年4月, 因疫情封校已经大半个月了, 我像往常一样地翻着同学们的朋友圈, 突然某专业的王同学的一个“封! 疯”的文章标题闯入眼前, 我一惊, 我赶紧点进去阅览, 文字越看越揪心, 尤其是看到该同学写到爬到楼顶, 有轻生的想法, 顿时一身冷汗, 我赶紧电话联系, 确定孩子位置安全后, 与孩子开始了谈心谈话, 了解情况起因, 知道了王同学因为封校情绪压抑, 当天对父母表达了想回家想法被斥责后与父母吵架, 强烈的挫败感、情绪的波动加剧了情绪的爆发才导致了朋友圈中所描述的场景。

平复学生情绪后, 我积极与学生父母沟通, 深挖孩子情绪问题的诱因, 也积极主动地寻求学校专业老师对孩子进行心理辅导, 确诊孩子抑郁心理后, 长达一个月时间内更是每天傍晚一起散步, 时时关注、聊天, 深挖出了孩子因为身体原因不得不放弃自己一直坚持的体育而变得自卑多疑不自信的诱因, 每日聊天时进行对应的心理疏导, 孩子情绪逐渐平稳, 更是成了该学院写公众号的一把好手。

案例二: 2023年2月凌晨2点, 一阵急促的铃声划破夜幕的寂静, 电话对方是甘露镇晚间执勤的民警, 警方接到了一起关于学生打架斗殴事件的警情, 在迅速出警后并联系了作为当事学生辅导员的我。经了解, 冲突根本是晚上游戏噪音问题, 但是两位学生都是同一专业转专业过来的, 已在同一寝室共同生活一年多, 同学们也均反馈两位同学平时性格较温和, 陈同学性格较内敛, 话不多, 与其他同学也无冲突矛盾, 对其会有此激烈行为表示意外。当晚, 陈同学多次提醒赵同学注意游戏音量, 但未见改善, 于是陈同学便直接来到赵同学床铺盖上电脑, 赵同学气急便大打出手, 直到室友拉开, 陈同学报警。冲突发生后, 陈同学反应强烈, 要求警方拘留对方或者打回来, 并表示不再忍让, 毕业证也可以不要了, 再有矛盾直接爆发。

解决当下矛盾后, 积极与学生沟通。在倾听过程中积极肯定对方想法, 听到我并不会一味指责自己, 孩子才慢慢打开内心, 跟我分享了与初中老师的故事, 当时的不被信任和被指责让他对老师、社会都抱着不信任的态度。目前, 该生性格可见性开朗很多, 会在群里打趣聊天, 同时有问题会主动来办公室沟通。对未来定位也更清晰, 拿到了蓝桥杯专业性大赛的奖项, 同时积极准备专升本中。

二、勤沟通挖掘冲突底色

在案例一中通过聊天时候王同学的表述, 尤其是该生经常使用一些“烦躁”“废物”等词汇, 该起案例的发生主要是因为热爱的学业受挫、人际相处中得不到认可而产生失落感、无归属感, 从而产生焦躁不安、抑郁等心理症状:

1. 身体变故无法接受导致抑郁。通过和孩子以及孩子家长的沟通, 了解到孩子高中一直是学长跑的, 但是高考之前检查出心

脏问题, 无奈之下放弃了热爱的运动, 这个事情一直压在孩子心中成为了一根刺, 孩子一下子变的迷茫无措, 不知道能做什么, 虽然考上了大学, 但是也埋下了不自信的种子。

2. 学习压力导致对未来迷茫, 加重心理焦虑。作为大一新生, 刚接触新的专业, 对于专业课懵懵懂懂, 焦虑之下难以静心, 感知到难度后不知道未来的职业走向, 觉得自己没有能力, 自我否定, 加重心理焦虑。

3. 性格耿直, 人际关系相处困难, 无沟通发泄渠道。因为不自信, 强烈想要快速获得成功, 所以第一学期积极参加各项活动, 对班上的各项事情表达观点, 但是因为性格耿直, 说话易得罪人导致与同学、室友相处不融洽; 后又积极参加学生会, 但是比较追求完美, 做了很多事情但是又因性格没能得到部长认可, 导致对他人不满的同时又充满了自我否定, 同时更不敢过多的沟通交流。

在案例二中, 后期为缓解两人矛盾并处理当下事件, 分别对两人进行了多次谈心谈话, 这里对改变较大的陈同学进行分析:

1. 对新环境认可度不高, 融入不了。陈同学之前专业偏向体能训练, 管理较严格, 有早操有实训。新专业更偏向技术, 需要一定的基础, 所以转专业后对新环境认可度不高, 认为管理不够严厉, 对于专业了解不够, 对于专业课懵懵懂懂, 焦虑之下难以静心, 感知到难度后不知道未来的职业走向, 新环境也融入不佳。

2. 专业自信不足, 对未来即焦虑又悲观。在谈心谈话中, 学生多次表达对专业课在以后工作中的应用性疑惑, 多次表达“毕业了就只能进厂”的言论, 觉得自己没有能力, 自我否定, 对未来即焦虑又摆烂, 积极性不高。

3. 初中的矛盾处理留下心理阴影。初中曾与同学发生矛盾, 当时的老师并未倾听前因后果, 一味指责, 导致学生有逆反心理, 对老师不信任, 认为一定会大事化小小事化了, 只有自己吃亏就不如大家一起, 对未来影响也不在意。

4. 性格耿直, 人际关系相处困难, 无沟通发泄渠道。因为不自信, 对班上各项活动参与度不高, 对自己的想法也无疏解渠道, 导致对环境迷茫的同时又充满了自我否定, 同时更不敢过多的沟通交流。

在以上两个案例中, 作为一名学生工作, 要在学生负能量、悲观的思想底色之下, 看到学生心理情绪、过往经历所导致的性格因素。当下的矛盾只是导火索, 而矛盾、愤恨、不平之所以被积累下来, 得不到排泄, 没有一个合适有效的疏解渠道, 思考方式偏执, 是因为学生性格所致。同时宿舍是大学生的第二个家, 是他们除了教室外呆的时间最长的场所, 同时宿舍也是他们表达自我更加真实的场所, 性格表达更加激烈化, 因此, 寝室矛盾是大学生矛盾发生的重要场合。所以, 在处理寝室矛盾时, 除了当下平复了情绪、解决事情之外, 还一定要长期地去关注, 引导, 让学生明白其性格导致的思考问题的偏执之处, 花时间、花精力

才能真正地帮助到孩子,得到成长。

三、千人千色中追本溯源

当代大学生在年龄上是成熟的,但是在心理上却是稚嫩的,同时现在的00后是个性化的,要想走近他们,得先化解对立关系,方法再多,学生不认可等于百搭。千人千色,但真正追本溯源,真正达到有效教育还是要倾听有方向、方法要落地,鼓励要时效。

(一)主动倾听,积极关注,寻找情绪关键词

首先统一战线,身份对等:在沟通时要将老师从教育者的身份转变为朋友者的身份。现在的孩子接收知识的面太广,对于棍棒、糖衣炮弹的混不吝,不如同一立场的包容更能打开内心。作为老师,可以开诚布公地阐述了自己的情绪、担心,而不是高高在上的全能者的形象,理解并认可对方的不当情绪,拉近关系,让学生明白我们是同一立场,才能让学生打开了话匣子。

其次,放下当下情绪,了解过去:事情当下先稳定情绪再沟通。主动倾听,时不时抛出问题,让孩子分析自己是一个什么样的人?在他眼中父母是什么样的人?慢慢引导孩子,通过孩子分析的过去,抓出其性格敏感点后,真正了解他介意的点是什么?挖掘出他与舍友矛盾的真正冲突,以及引发矛盾发生的性格原因及思考偏向。

最后,针对性沟通并转化思考偏重。在沟通时,积极抓到孩子的关键词,紧握病症,对症下药,开始针对性沟通。同时让学生直面现实,并同时展望未来,从矛盾的偏执中转变思考重点;结合大环境,让孩子明白有些失去的就是失去了,改变不了环境就要努力改变自己,再抓住不放只能是再耽误现在的时间,同时鼓励他的未来不会就此止步,一定会多样化。

(二)全面了解,真正破冰,让建议能落地

首先,了解孩子的真实实际、生活环境、家庭关系,帮助建立良好沟通。一个人性格的养成绝对不是单因,而是环境养成。积极和学生父母、室友等沟通。尤其在家庭关系这块,重点加强和家长的沟通,父母即是学生最亲近的人,同时又是学生在大学期间实质性远离的,父母映像中停留的还是高中时候的他,而大学又是一个全新的环境,沟通的不理解、父母的情绪以及期待有时本身就是一种压力。在同学交流这块,在私下也要跟室友们做好工作之后,也会鼓励同学多跟他沟通,

其次,正向鼓励,且保持每次的鼓励都要在时间的有效期内做出正向反馈。之所以会有矛盾冲突,一定是性格上导致相处有难处,所以要以对待小白的心理去理解和帮忙他们,一开始更需要主动帮助,并多鼓励,并且可以设计一些小场合,让同学之间偶尔互相帮忙,成功破冰并加强沟通。

1.布置任务,小细节上勤肯定,建立自信。从生活的细枝末节上,肯定他的优点并放大,同时鼓励他可以从这方面找找未来的方向。表扬要及时有效,并可以扩大关注面,比如转发至班级群、朋友圈,让他感觉到自信,慢慢地找到了自己努力的方向。从专业的角度出发,鼓励其参加各种比赛,每当取得成绩后,主动发信息表示祝贺和鼓励,并暗示其是有能力的。同时可以主动给其布置一些临时的、短期任务,完成时期短,收获结果快,同时还可以在沟通完成的过程中增加互动。

2.时时联系、让学生有被关注感、被爱感。营造积极正向的大环境,比如群里时不时发一些正向的新闻,句子,图片,然后时不时叫着一起散步,聊天,多举办一些团体的、小团体的活动,既不过度关注,同时孩子的情绪都能及时发泄,当然也不会一味地顺着,不对的也会引导他自己去思考,获得更大的成就感。同时鼓励孩子学会表达,当孩子真正开始表达爱了,才是他开始爱自己和接纳周围环境的表现。

(三)不讳疾忌医,特殊情况寻求学校专业心理老师的帮助

在孩子情绪出现问题时,要积极响应但是切忌大包大揽,要寻求专业老师的建议,改善自己的沟通方向和方式方法。比如咨询聊天更加妥帖的方式?同时对接受心理咨询的孩子要跟进状态,与心理老师互通有无,了解孩子真实动态。

四、以点及面,宿舍矛盾四预防

1.对于心理问题关注要常态化,细节化。现在的大学生生活条件好了,反而独立性不足,抗受挫能力弱,所以对于孩子情绪的判断要走进他们的立场。只有立场先统一了,才能真正打动孩子,帮助孩子。同时正因为他们刚走进大学,容易受环境影响,是善变的,对于他们的心理问题要时常关注,而不能只停留在开学阶段,特别是已经有所表现的同学要建立台账,积极跟进。同时建立信息员机制,从生活各处细节进行关注。

2.新集体要重团建,重互动。刚进大学的孩子来自五湖四海,离开了熟悉的亲人、同学,是不自信的,这个时候反而是心理问题的高发期。为了帮助孩子快速融入新集体,让孩子们对新集体有归属感,除了给予同学们足够的关注、信任,首先要避免迷茫、焦虑不安的情绪;其次要给他们找朋友,带领同学们多互动,多举办小型的团建活动或者小的游戏互动,陌生环境中能加强同学之间的包容,而这时候建立起的良好的交际关系,后期相处也能有效降低矛盾发生率。

3.制定短期可执行目标,快速建立自信,避免因迷茫耽误黄金学习期。新学期一定要引导孩子们做好学业规划,明确努力方向。新学期是习惯养成期,只有养成良好学习习惯,明确人生方向,建立新环境自信。新学期孩子们都是迷茫的,为了不让在迷茫中用游戏来打发时间,我们可以从专业角度、学期重点、社团迎新、考证考编等方向给同学们按学年分布,让大学每个学期都有目标可循。

4.关注学生生活圈子,多沟通,真正走进内心,找准性格根本矛盾。解决问题一定要注意矛盾冲突的底色,大部分冲突都是性格使然。要经常关注学生的朋友圈,做好信息员的信息汇总,同时做到多样式的沟通,同时做好价值引领,才能提升孩子眼界,而不是局限于当下。思路开了,矛盾自然少。

五、结束语

在上述的两个案例中,看似封校和生活习惯差异是导火线,但却不是主因;导火索一般都是小现象,但是要学会在小现象中找出问题,以小见大。在案例一中的同学因性格偏执导致无可倾诉对象,情绪压抑累积;案例二中同学因内向性格,自卑,不接纳新环境也难以接纳自己。这两个事例都是因性格导致冲突特点的典型案例,也警醒我们要学会观察分析学生不同性格特点才能真正走进学生内心,真正做到治标也治本,达到真正有效和长期的育人价值。

刚进校的大学生是迷茫的,专业性强;同时大学生活又是多姿多彩、自由的,对比多,诱惑也多。所以学生会自卑,会迷茫,心理情绪累积的同时,又没有一个好的发泄渠道,其性格本身也可能导致情绪无法自我消化,这些最终会爆发在平时矛盾中。

我们作为学生工作的第一线,在日常工作中要加强学生的身心同步发展,在关注学习养成的同时,更要重视学生的心理健康,性格的自愈程度。了解学生,走近学生,从生活中的小问题抓出性格中的大偏见,才能真正疏解学生心理情绪,做好价值引领,以小见大,做好学生成才路上的良师益友!

参考文献:

[1]李丹丹.合理情绪疗法在解决大学生宿舍矛盾案例的应用[J].长江丛刊,2019(34):2.