

基于九型人格论的大学生心理健康辅导探索

吴江六

(广州城市理工学院国际商学院, 广东 广州 510800)

摘要:在越来越崇尚时尚、个性的今天,大学生在逐步的关注个性的培养。然而大学生们在心理健康方面出现了较多困惑,作为大学生心理健康辅导的一线工作者,高校教师有必要结合自身工作实践,基于九型人格理论,对当前大学生的心理健康问题进行剖析,阐述大学生心理健康辅导工作的必要性和意义,以期探索大学生心理健康辅导的有效途径,帮助学生健康快乐的追寻自己的梦想。

关键词:九型人格;大学生;心理健康辅导;辅导策略

作为新生代的莘莘学子们是祖国的未来和支柱,他们的人格理念,世界观、价值观和人生观紧紧地牵动着中国梦的完美实现。笔者以九型人格理论为指导,结合自身工作实践,剖析当前大学生的心理健康问题,以期探索更有效的大学生心理健康辅导的新思路,扎实推进各项心理健康教育工作,在学生心中筑起一道科学、合理、稳定的阳光心理防线,帮助学生健康快乐成长。

一、基于九型人格论的大学生心理健康问题剖析

根据九型人格理论,每个大学生都各具特色,不同的性格中透漏出不一样的表征。本文欲在九型人格理论的基础上以大学生为基准,探讨人格类型所决定的大学生的一些关键问题。

(一) 完美型

完美型的人做事力求完美,讲原则、有标准、理性正直,时常压抑自己的不理性,怨而不怒。平时的注意力聚焦在对与错,公平公正。他们苛求完美,认真尽责,希望自己什么都做对,恐惧失败,有时会因为害怕无法臻于完美而耽搁了事情。

(二) 助人型

主动、乐于助人,乐观,慷慨大方,看重人际关系,渴望被爱、受人感激和认同,有同情心,希望得到他人的认可和喜欢。

(三) 成就型

灵活、实干,重视自我形象,乐于展示自我,希望受人肯定、赞扬和羡慕,要强,有进取心,社会适应能力强。平时的注意力聚焦在目标和结果,只要结果,不管过程。属于3号成就型的大学生通常成绩等各方面表现比较突出,但是会爱吹嘘、自命不凡,好胜心强,喜欢利用别人、嫉妒心重,会为了目标而忽略感情,严重时会对他人,产生心理困惑。

(四) 自我型

感性、潇洒,喜欢标新立异,追求内心的真实,富裕激情,厌恶庸俗,渴望表达自我的独特性,并能被人认同自身的内心感受,喜欢我行我素,拥有敏锐的审美眼光。属于4号自我型的大学生通常有创意、富有艺术气息,但多愁善感,情绪化,严重沮丧时,会忧郁自责,封闭自己,追求特立独行,很难被周围同学所理解,也正因为这些不理解而陷入痛苦的负面情绪之中,导致心理问题的产生。

(五) 思考型

冷静、内向、喜欢思考,对各种知识感兴趣,会理性地去处

理问题并将控制情绪。害怕无知、无能,受人驱使。渴望洞察一切,求知欲强,想成为专家,驾驭别人,但不喜欢求助于人。具有5号型的大学生通常思考、沉着、爱探索知识、专业技术较强,但他们时常脱离人群、脱离集体,不能与同学、老师进行很好的交流相处,常被人认为“不懂人情世故、不合群”从而会导致与现实脱节、没有幸福感、精神紧张等不良心理活动。

(六) 忠诚型

他们忠诚可靠但疑心重、爱多虑,勤奋但安于现状。具备6号忠诚型特征的大学生通常都较忠心、忠实、勤奋,但是却时常情绪忧虑、优柔寡断,喜欢小题大做,疑心重重,严重时极度自卑、焦躁不安,欠缺安全感。这些不健康的心智通常会造成做事拖拉,在学习、生活、工作上没有创新,甚至有些行为会表现出极大的攻击性。

(七) 活跃型

快乐、积极活跃、爱好广泛、思维丰富。追求新鲜、新奇,讨厌枯燥乏味,当对某件事失去兴趣时,便会转移目标。具有活跃型特征的大学生外向、活跃,乐观。但易给人留下极度活跃、夸张、贪玩、不切实际、爱出风头、不专一等印象,极端失控时会行事冲动,攻击辱骂别人,缺乏责任感,从而也会产生不健康的心理活动和行为。

(八) 领袖型

外向、主动、乐观。他们认为:这个世界充满挑战,我是天生的强者,我会运用我强大的自信和意志力战胜环境,锄强扶弱,抱打不平!他们往往喜欢强势领导,专制,富有对抗性,率直而不客气,家长式,有时会用独裁、严厉的 leadership 方式。

(九) 和平型

和善、和平、好相处,喜欢和谐舒适的生活,不喜欢冲突,坚持万事和为贵,渴望和平相处,凡事随遇而安、不苛求,这样就可能导致做事无主见、犹豫不决,不会拒绝别人,有时会委屈自己,压抑自己内心深处的怨愤,而变得阳奉阴违。但是一旦被人压迫,他们便会变得很顽强、固执,甚至会动怒。

三、基于九型人格论的大学生心理健康辅导策略

虽然,性格型号不能完全形容一个人的全部,但至少为我们提供了寻求心理健康问题的密码,根据九型人格理论的指引,作为教育者,我们将会明晰该如何有效地运用九型人格理论和教育学知识去辅导不同性格所导致的心理健康问题,从而确立一套系统的辅导策略。

(一) 针对完美型学生的辅导策略

完美型学生正直、分明、讲原则、自律自强,但是他们苛求完美,恐惧失败,吹毛求疵,爱挑毛病,经常不满意自己的表现,一旦考试不好,就自责,产生心理负担。

作为教师,我们首先应该尊重他们的理想,肯定他们的严格自律,并给予他们经常性的响应。我们可以引用一些遭受挫折,

多次失败,但最终成功的典型的励志故事来教育他们,比如司马迁的故事,他在经受宫刑和牢狱之灾的磨难下,没有自暴自弃,写出了名垂千史的巨著《史记》,使学生们学会反思自己,明白“胜败乃兵家常事”的道理,学会面对失败和不完美,敢于承受暂时的挫折,走出执着于完美的误区,减少批判和自责,让生活轻松快乐起来。

(二) 针对助人型学生的辅导策略

助人型的学生主动、乐于助人、慷慨大方,有同情心,渴望被爱和认同,但是他们会为了满足别人而压抑自己的需要和追求,为助人而放弃原则、迷失自我。

对于这类学生,我们首先要肯定和赞扬其助人为乐的优良品德,尊重其友善和博爱。我们可以有意地安排他们与一些讲原则的学生承担同一项任务或者通过开展一些比较侧重于讲原则、公平公正的活动,让不同类型的学生们参与,相互沟通、交流。

在耳濡目染地熏陶中,使助人型学生明白做人做事的原则性,意识到别人是别人,我是我的道理,不要太在意别人的称赞和感激,要反思自己的真正需求,敢于表达自我需要,在有原则的基础上帮助别人,发扬优点,克服缺点,从而达到既帮助他人又成长自我的效果。

(三) 针对成就型学生的辅导策略

成就型的学生灵活能干,积极进取,表现良好,一般都是大家心目中的好学生、好榜样。对于这类学生,教师首先应该尊重其目的性、方法多,多在众人面前赞美、表扬。并同时可以采取谈心法和活动引导法,与他们一起讨论除了学习以外的生活琐事,也培养他们主动谈心、倾诉压力的习惯,也可以开展一些非盈利性的有意义的活动,来感化他们,让他们感受到学习成绩外更有价值的东西,学会善待生活,重视感情,意识到过程比结果更有价值和意义,要学会享受过程。

(四) 针对自我型学生的辅导策略

自我型的学生独特、个性、感性潇洒、富有艺术气息,但是他们通常喜欢我行我素、特立独行。对于这类学生,我们首先应该尊重其独特性、个性化,鼓励和欣赏他们的创意,让其感受到关注和支持。

同时可以采用主动爱心温暖法,也就是教师主动和这类学生面对面的平等交谈,谈生活、谈人生,整个谈话氛围要轻松愉悦,充满温馨,用我们朴实的爱心来提示他们明白最平凡的日子才是真实的生活,更值得珍惜。

(五) 针对思考型学生的辅导策略

思考型的学生冷静、思考、沉着思考,善于分析总结。对于这类学生,我们首先应该尊重其对知识的执着追求、沉着思考。同时,我们可以实施集体活动导向法,组织一些需要发挥集体协作能力的活动,比如拔河比赛、知识竞赛等,让这些思考型的学生参与其中,感受到其中的乐趣,体会到集体力量的效应,意识到自己对集体的重要性,培养慷慨与人分享知识信息,参与集体活动的习惯。

(六) 针对忠诚型学生的辅导策略

忠诚型的大学生事事谨慎、警惕性高,勤奋,喜欢稳定,但

是却疑心重、过度谨慎反而缺乏行动力。对于这类学生,首先应该尊重其对人、对事的忠诚,激发他们对事情的深思熟虑和克服危机的能量,欣赏他们的忠诚、才智。

同时,可以采用案例说法来感染他们,克服他们的疑心重的缺陷,我们可以专门开一些讲座或者案例说教课堂,从一些名人、伟人、或者明星、甚至身边的人的有关忠诚的故事讲起,从正反面来渲染忠诚这种特性所导致的后果,从而走向乐观、相信自己和他人、建立敢于尝试新鲜的勇气,克服不良的情绪,走向光明。

(七) 针对活跃型学生的辅导策略

活跃性的学生思想活跃,喜欢新鲜快乐、好玩,反恶枯燥,但贪玩、不专一,做事缺少耐心,一旦不如意便会沮丧、动怒。对于这类学生,首先应该欣赏他们的乐观和对新事物的热衷,尊重其不稳定、多样化,与他们乐观和谐的相处和交谈,激发他们的激情和创造力。

同时,可以采用团队合作法来辅导他们,给团队布置一项有趣的任务,让活跃性的学生参与其中,大家共同完成才算成功,同时以美食娱乐勾引他们要善始善终,从而锻炼和培养他们的团队协作能力以及责任意识,教导他们要学会自我节制,有担当。

(八) 针对领袖型学生的辅导策略

领袖型的学生勇敢、充满斗志、意志力坚定,但总是以领导者的身份自居。对于这类学生,我们首先应该欣赏其力量和忠胆义肠,激发其正义感,带领团队完成目标。但同时要辅导他们,让其自我反省,扬长避短,意识到要克制自己的情绪、多点温柔,才能成为一个优秀的领导人才。

(九) 针对和平型学生的辅导策略

和平型的学生和善、易相处,能够克制情绪,把握分寸,善于倾听,但不喜欢做决定、优柔寡断。对于这类学生,我们首先要尊重其随遇而安、不急躁、不紧不慢,欣赏其仁慈、温和、语气和缓,激发他们与人为善的好品质。辅导者可以创造一个有趣的空

参考文献:

- [1] 赵伟志. 九型人格管理学 [M]. 长沙: 湖南人民出版社, 2012 (11).
- [2] 班梦姣. 大学生心理健康教育与思想政治教育相互结合研究 [D]. 济南市: 山东大学, 2014.
- [3] 韩引晓. 大学生心理健康教育 [J]. 读与写, 2014 (23).
- [4] 何艳红. 九型人格视阈下的中职生心理健康教育分析与对策 [J]. 教育教学论坛, 2015 (23).
- [5] 柯海娥. 心理健康教育视域下大学生思想政治教育研究——评《大学生心理健康辅导理论与实践》[J]. 领导科学, 2019 (06).
- [6] 吕云婷. 试论大学生心理健康教育模式的创新 [J]. 才智, 2019 (05).
- [7] 蔡培培, 石岚. 基于成果导向视角的高职院校心理健康课程教学改革 [J]. 才智, 2019 (05).