

高校心理咨询中脱落现象与解决对策

张弘 高丽

(山东财经大学, 山东 济南 250014)

摘要: 脱落现象是高校心理咨询工作中一个亟需解决的问题。脱落率的高低严重影响了心理咨询的效果。导致脱落问题产生的原因主要来自于两个方面,即心理咨询师以及咨询人员,双方的共同作用导致了脱落现象的发生。为了保证高校心理咨询工作保质保量的开展,学校应该加强高校心理咨询师队伍的综合发展,提升他们的职业能力以及职业素养,并在咨询过程中科学合理的运用咨询技术。

关键词: 高校; 心理咨询; 脱落现象; 解决对策

近些年来,我国高校学生爆发的心理问题越来越多,甚至部分学生的心理问题已经严重影响到他们的日常生活。为了解决学校师生的心理健康问题,学校通常会设置心理咨询处为其提供咨询、辅导等多种服务,从而帮助学生解决在生活、学习以及社交等方面遇到的困惑以及心理问题。

但是在实际开展活动的时候,心理咨询常常会暴露出一些问题,咨询脱落现象便是其一。脱落现象是指咨询人员尚未主动放弃咨询,但是因为与心理咨询师未能够达到一致的想法导致咨询结束的现象。这种现象不仅仅是在校内发生,放眼整个社会均有此种问题。

通过多年的调查统计发现,社会心理咨询脱落现象占据了心理咨询次数的四成,而高校内的心里咨询脱落现象更是高达八成,明显高于社会心理咨询的脱落率。心理咨询是一个长期的过程中,当出现心理咨询脱落现象的时候,来访者的心理问题无法得到解决。心理咨询师便没有办法结案,从而影响了咨询工作的正常进行。

一、高校心理咨询中产生的脱落现象及其原因

(一) 心理咨询师的问题

1. 心理咨询师胜任力不足

高校心理咨询师胜任力不足的原因主要体现在以下几点。首先师生比例不足。高校专职的心理咨询师比较少,大多是一些辅导员或者心理健康教育课程的教师。

以辅助兼职心理咨询工作为例,教师既需要关注学生的心理健康问题,还要帮助学生树立正确的世界观和价值观,维护校园的安全稳定,这导致辅导员的压力过大,无法全身心地投入到心理咨询工作上。

其次心理咨询师除了负责日常的心理咨询工作外,还要负责整理心理辅导的案例。但是因为工作时间的原因,心理咨询师难以全方位的开展心理健康教育。

最后心理咨询师需要掌握普通心理学、发展心理学、社会心理学、心理咨询学、职业道德学以及相关的法律法规等等知识,增加了教师的工作任务量。这就导致高校心理咨询师存在着胜任力不足的问题。

2. 咨询受角色定位影响

高校心理咨询师一般分为两种,第一种是学院的辅导员,另一种则是心理健康教育课程的教师。二者因为日常工作习惯的影响以及专业度不够的原因,很难从来访者的角度去思考问题。咨询师大多数是从思想道德方向解答来访者的困惑,而不是站在来

访者的内在心理需求角度上,无法做到尊重来访者的选择。

另外,来咨询的人群大部分是在校学生,很少一部分是在校教师。在咨询过程中,心理咨询师很容易出现职业习惯,将心理咨询演变成说教,难以从平等的角度解决问题,这就导致来访者无法对心理咨询师产生足够的信任。

(二) 来访者的问题

1. 咨询动机各异

在高校的心理咨询中,来访者的咨询动机是各不相同的。一部分来访者的身份是学生,他们在辅导员教师的要求下被迫参加心理咨询的。这类学生的咨询动机比较弱,咨询的问题一般也不符合自身的真实情况,在回答咨询师问题的时候比较敷衍。当咨询师后续进行跟踪调查的时候,则是会表示自己已经完全好了,从而达到咨询结束的目的。还有一部分来访者可能是想体验一下心理咨询感觉或者心理不好情绪,想寻找一个人聊天来宣泄内心的情绪。这种类型的学生往往只会参加一种咨询行为,很难进行后续的咨询跟踪调查。

2. 对心理咨询存在着误解

高校心理咨询所面对的主要人群是学生。因为学生的认知尚且不完善,他们对于心理咨询往往存在着偏见,错误地认为心理咨询主要是为患有心理疾病人群而开设的。甚至还有一部分学生认为,如果自己去接受心理咨询,那么相当于间接承认了自己是存在心理问题的,这会严重影响他们的社交活动。总之,因为各种原因,学生对于心理咨询存在着误区。

3. 对心理咨询的错误认识

高校的部分教师或者学生能够意识到自己是存在着心理问题的,并且知道主动去参加相关的心理咨询活动,希望能够在短时间内改善自己的问题,恢复到正常的生活水平。但是心理咨询绝非三两句话就可以解释的。

根据心理咨询的规律可以发现,第一次是心理咨询师就来访者心理问题评估的时间,而第三次是出具诊断结果且给予策略的时间,换句话说讲,第三次,心理咨询的效果才开始展现出来。但是来访者在前两次咨询之后,发现自己没有任何的改变便会失去对于心理咨询的希望,咨询行为也会逐渐的停止。

甚至少部分的来访者希望心理咨询师可以在第一次给出解决问题的方法,如果第一次不能够圆满解决自身的问题,那么来访人员将会严重认为咨询师的能力不足,从而停止后续的咨询行为。

(三) 双方共同作用的因素

通过对上述内容进行分析,我们可以发现上述内容主要从心理咨询师以及来访者单方面来阐述脱落现象出现的原因。除了上述的内容外,双方的共同作用也会造成脱落现象。

1. 二者的匹配程度影响脱落

咨询师以及来访者的性别、个性、文化程度等多方面内容可能存在着一定的差异性。来访者与咨询师的匹配程度高低与否直接影响着脱落率的高低。

一般来讲,对于女学生,心目中理想的心理咨询师也是女性,如果是男性的话,他们会认为有一些话难以当面地表达出来;再

比如,学生想要咨询某领域的心理问题,如果咨询师不擅长此领域的专业问题,那么来访者便会感觉心理咨询缺乏针对性,从而选择放弃。

2. 治疗联盟的影响

稳定的治疗联盟是开展心理咨询的前提,在高校的心理咨询工作中占据着十分重要的地位。行之有效的治疗联盟可以让来访人员更加轻松地表达自己的心理困惑,使得整个咨询过程中更加的灵活、轻松,进而在处理咨询中的移情与阻抗问题时更加的有针对性,及时帮助来访人员消除掉内心的负面情绪。

通过大量的实验与实践可以发现,稳定的治疗联盟能够促使治疗效果向着更优的方向进行转变,而心理咨询之所以产生脱落现象,很大一部分原因都会因为治疗联盟的水平比较差。

二、高校解决心理咨询脱落现象的建议

心理咨询的脱落现象是不可能完全去除的,只能尽可能地降低脱落率。从以上的分析来看,心理咨询产生的原因是多方面的,既包括心理咨询教师也包括来访者。从这两个方面入手才能够尽可能防止脱落现象的发生。

(一) 学校应该加强心理咨询组织建设

1. 学校要提高心理咨询师的胜任力

提升心理咨询师的胜任力是保证高校心理咨询工作质量、降低脱落率的重要手段。学校要尝试建设不同层次的心理咨询师队伍,力争每一位咨询师难以解决的个案都可以获得专业人员的督导。

在心理咨询师的选拔上,教师应该着重考虑他们的专业、职业经验、综合素质等内容,规定好一定的门槛。然后在队伍分配时,学校将经验丰富的心理咨询教师与刚刚获得职业资格证,但是缺乏真正工作经验的实习教师划分为一组,利用老员工带新员工的方式来培养心理咨询方面的人才。

然后,学校要建立完善的工作考核制度,定期对学校心理咨询师进行考核。最后学校要经常组织校内校外的心理咨询交流活动,并且可以聘请专业的心理专家作为指导教师,为学校内部的咨询师答疑解惑,提高他们的职业水准。

2. 学校要加强在学生群体中的心理咨询宣传力度

为了让学生正确的认识心理咨询,并且正视自己的心理健康问题,学校应该通过多样化的方法来加大对心理咨询的宣传力度,讲解心理咨询服务的具体内容以及心理咨询对于人身心理健康成长的重要意义。

宣传的方式多种多样,如讲座、网络平台、个人访谈报道等等方式。提高学生对于心理咨询的认同,从心底消除他们对于心理咨询工作错误的认识。

同时,学校还要教导学生判断自身是否具有心理疾病的方法,从而提升他们对于心理咨询的需求程度。除了心理咨询工作之外,学校还要充分利用课程教育,如思想政治教育课程、大学生心理健康课程等等,帮助大学生们认识心理学的相关知识,掌握调节心理的方法,进而形成良好的心理品质。

3. 理论整合实践,提升心理咨询的范围以及针对性

高校除了教学之外,还具有科研的功能,这为心理咨询师提供了新的思路。学校应该鼓励心理咨询师充分利用高校科研便利的条件,将具体的案例与西方成熟的心理学理论相结合,从而创设出符合中国国情的特色主义心理学,与当代中国大学生的心理特点相适应。

并在不断的实践过程中及时调整出现的问题。实践的方式有很多种,如户外拓展、网络咨询、个人访谈、音乐疗法、生物疗法等等。

同时,教师还可以充分融入我国传承几千年的优秀传统文化,将文化的内涵与心理咨询整合在一起,从而实现心理咨询工作的升华。

(二) 心理咨询师要不断优化心理咨询的方法与理念

1. 学会换位思考,站在来访者的视角开展工作

在咨询过程中,心理咨询师应当学会换位思考,站在来访者的角度开展咨询工作。咨询师给予来访者足够的尊重。二者建立平等互惠的关系。尤其是校内的很多心理咨询师都是由教师担任的,而来访者是学生,如果二者之间无法放下身份,那么学生很难将自己的问题真正表述出来。

最关键的一点就是心理咨询师放弃教师的身份,不开展道德说教,而是认真倾听来访者的心声,并真切地为他们思考,给予相关的建议,从而达到共情。

2. 营造和谐的咨询环境

和谐的咨询环境可以帮助来访者打开心声,将内心真情实感表述出来。这种和谐的咨询环境并非是根据心理咨询师主观思想构建的。在每次心理咨询结束后,心理咨询师应该邀请来访者将真实的想法和意见表述出来,并根据他们的意见来优化咨询环境。

除了咨询环境之外,语言环境同样重要。创建和谐温馨的语言环境,主要是为了帮助来访者放下身体的戒备,可以真正地相信心理咨询师。

在谈话的过程中,心理咨询师要学生做铺垫,尤其是在涉及到来访者隐私的时候,更需要心理咨询师能够做到共情,通过情感上的共鸣让学生自觉的袒露心声。

3. 心理咨询师要善于排解自己的不良情绪

心理咨询工作中肯定会面临着咨询脱落的现象,这是不可避免。如果心理咨询师在短时间内遇到多个心理咨询脱落现象,那么他们内心将会诞生些许的负面情绪,并怀疑自己的能力。

心理咨询师除了学会帮助来访者摆脱心理困境之外,还要学会自我排解。学会缓解脱落带来的不良情绪是咨询师成长的必经之路。

在遇到脱落现象时,咨询师可以进行自我反思,并就自身存在的问题进行调适,从而寻找到属于自己特色的咨询方式,进而赢得更多来访者的认同。

三、结语

脱落现象在心理咨询中是比较正常的现象,但是高校咨询师要尽可能提升自己的职业能力和职业素养,降低高校心理咨询脱落率,为来访者的心理健康而努力。

参考文献:

- [1] 吴素景, 农彦祎, 邹增丽, 梁宝桐. 高校心理咨询脱落现状与原因分析 [J]. 文化创新比较研究, 2020, 4 (28): 55-57.
- [2] 陈倩. 基于积极心理学视角探讨高校心理健康教育工作 [J]. 农家参谋, 2020 (22): 223+275.
- [3] 王佳. 心理咨询技能在高校辅导员工作中的应用分析 [J]. 农家参谋, 2020 (18): 183-184.