

# 高校心理咨询工作的问题与对策探究

张晨雪

郑州科技学院 河南郑州 450064

**摘要:** 高校心理咨询工作的问题与对策探究以实现有效针对大学生开展心理健康教育为目的。针对高校开展心理咨询工作的作用与高校心理咨询问题的现状分析其内容, 得出目前而言高校的心理咨詢机构不完善、高校心理咨詢師素质具有差异性、高校开展心理咨詢工作针对性不强的结果。并通过加强心理咨詢人員培训, 加快高校心理咨詢人員队伍建设以及针对原生家庭的压力、无法感受到父母对自己的关心与爱、对未来发展的迷茫四要素研究, 发现了针对高校开展心理咨詢工作的有效对策, 所以提出了通过多方位开展心理咨詢工作、具有针对性地展开高校心理咨詢工作。

**关键词:** 高校; 心理咨詢工作; 家排系统; 空椅技术

## Research on problems and countermeasures of psychological counseling in colleges and universities

Chenxue Zhang

Zhengzhou University of Science and Technology, Zhengzhou, Henan, 450064

**Abstract:** The exploration of issues and strategies in university psychological counseling aims to achieve effective mental health education for college students. By analyzing the role of psychological counseling in universities and the current status of psychological counseling issues, it is concluded that the current psychological counseling institutions in universities are imperfect, the quality of psychological counselors varies, and the targeted nature of psychological counseling in universities is weak. This paper proposes effective strategies for conducting psychological counseling in universities by strengthening the training of counseling personnel, accelerating the construction of a team of university psychological counselors, and conducting research on four factors related to the pressure from the original family, the inability to feel parental care and love, and the confusion about future development. Therefore, it suggests conducting psychological counseling work from multiple perspectives and implementing targeted psychological counseling in universities.

**Keywords:** Colleges and universities; Psychological counseling work; Home drainage system; Empty chair technique

### 引言

目前在校的高校心理咨詢師大部分是由其他專業課教師兼職擔任的, 欠缺一定相關知識或是考取了心理咨詢師證書并未有過相關指導經歷的人員。眾所周知, 心理咨詢工作是一項對於專業性要求十分嚴格的也需要較為豐富經驗的, 并必須懂得咨詢心理學、臨床心理學、教育心理學等一系列相關知識, 且擁有多年實踐經驗的專業的教師。

### 一、高校開展心理咨詢工作的作用

從學生角度出發, 高校開展心理咨詢工作有效地幫助學生了解心理健康的重要性, 進一步促進學生可以積極主動地接受心理學相關知識, 能夠有效地對自己的負面情緒及心理問題進行調解。就高校角度考慮, 有效地開展心理咨詢工作對於高校開展德育教育目標全面落實, 起到積極有效的作用。

### 二、高校心理咨詢問題的現狀分析

#### 1. 目前而言高校的心理咨詢機構不完善

部分高校對於學生開展心理咨詢的重視程度不足, 因此對於為高校學生建設適當的心理咨詢室以及引入心理咨詢機構沒有得到足夠的重視。部分高校甚至為了應付國家的號召逃避上級有關領導部門的突擊檢查, 或是隨意找了

一個機構掛一個名號而已, 進而導致了部分高校心理咨詢機構的配置不健全。

對於高校開展的心理咨詢具體表現在外部配置和內部服務上, 首先在外部配置上, 因高校領導對學生開展心理咨詢的重視度不足, 僅僅是趨於表面形式糊弄上級檢查的一個簡單的機構, 且因為設備的短缺、資金的緊張、機構條件的惡劣難以起到對於高校中學生有效開展心理咨詢。且部分高校在任意空教室中隨意地添置了幾把椅子與課桌等簡易地布局一個高校心理咨詢室就完工了<sup>[1]</sup>。

對於高校開展的心理咨詢內部服務高校因對學生心理咨詢的不重視, 因此沒有去聘請專業的心理咨詢老師, 僅僅是在現有的教師團隊中尋找了幾位曾考過心理咨詢師1級或是曾學過心理健康教育校內老師擔任咨詢服務人員。進而導致了在沒有專業的心理咨詢師的有效開導下, 學生在心理咨詢師的質量嚴重下滑趨勢, 無法發揮到高校內開展心理咨詢的真正作用與積極意義。

#### 2. 高校心理咨詢師素質具有差異性

大部分高校所聘請的心理咨詢師從表面上來看, 具有豐富的理論知識基礎知識沒有實際操作的相关案例, 欠缺一定的臨床經驗, 這些心理咨詢教師在面對一系列的突發情況無法做到有效處理, 更有甚者因為沒有實際經驗容易

造成学生的激动情绪或对于自己的心理建设崩塌等严重风险。不仅仅会对于学生的心理咨询效果不理想的,同时打击心理咨询教师工作自信心,进而导致了学生对于心理咨询产生了抵触心理,不愿再接受进一步的心理咨询。

### 3. 高校开展心理咨询工作针对性不强

大部分的心理问题均可以从原生家庭中找出问题,并加以解决;人们在原生家庭上均存在着一定问题,只是部分问题较小且学生与家长在有效的、心平气和地沟通后得到了一定的改善。部分原生家庭的问题如同附骨之疽的病灶一般难以改善。许多高校的咨询室基本上都是来之则接待,不管来访者的问题不属于心理范畴的。这样的心理咨询模式难以促进来访者敞开心扉或是完全地信任咨询师,因针对性、时效性不强,导致收效甚微<sup>[2]</sup>。

## 三、针对高校开展心理咨询工作的有效对策

在针对高校开展的心理咨询时,我们首先要了解当代大学生常见的几种心理健康问题有哪些?如:当代大学生对于原生家庭的压力、无法感受到父母对自己的关心与爱、对位未来发展的迷茫等主要问题展开以下的讨论<sup>[3]</sup>。

### 1. 加强心理咨询人员培训,加快高校心理咨询人员队伍建设

对于高校建设的心理咨询队伍,进一步需要通过多种手段来加快高校心理咨询人员队伍建设。针对高校心理咨询工作人员的岗位职责,须明确规范标准,进而才能更方便地开始工作。其次,要制定资格考核制度,要对专职心理咨询老师的学历、实践经验、心理咨询理论知识及老师的师德素养等做出综合的评价,并设定等级。

### 2. 通过多方位开展心理咨询工作——家庭系统排位为例

首先针对当代大学生对于原生家庭的压力,通过家庭系统排位展示爱的序位。德国心理学教授波特·海灵格经研究发现,人们的家庭中隐藏着一些不易察觉到的动力操控着家庭成员之间的关系,如我们一直跟随着这些联系进而连接家人,那么家庭关系就会充满幸福感且十分的和睦;但是如果部分家庭成员在相处之间忽略了它,那么家人会受困扰,这些困扰就是“牵连”。

因此通过家庭系统排位的简易版短时间内展现出学生原生家庭中的问题,并通过多方位、多元化的角度进而结局这些问题。部分教师可能会误解是否需要将家庭成员请到咨询室中并为其逐一地进行心理咨询,我们只需要解决来访者的问题即可。通过来访者使用卡片逐一写出家庭成员。让来访者用心灵感,并将卡片经过来访者的第一直觉摆放在咨询室内任意地方(注:如来访者特意要求可以将卡片放在咨询室外,但这种情况价位特殊且危险,因这种行为直接地表明来访者在内心中认为该名家庭成员是“入侵者”)。这时咨询师通过记录来访者的心路历程以及引导来访者对于家庭成员们的感受情况,进而做到有效了解来访者的家庭构成与家庭序位。在所有的卡片均放置在房间中后,咨询师通过语言的引导,引导来访者在房间中找到一个自己感觉相对舒适的位置(注:如果这时来访者站到了门外,属于特殊情况,来访者认为自己才是家庭中“入侵者”,这时需要观察来访者的情绪与面部表情,如认为来访者是认真的那么咨询师需要为来访者做内心镜面反

射找出来访者儿时所受伤痛,循序渐进的方式进行不要在来访者第一次来还未放下防备心理就进行。其次与来访者的直系亲属或监护人了解相关情况。)。这时如来访者感觉卡片的位置是不舒服的,咨询师需要鼓励来访者进行调整(注:调整的机会最好控制在一张卡片调整不超过三次)因为过多的调整会导致来访者对于卡片位置的感受模糊不清。

咨询师通过笔记的记录与参考来访者真实的感受,进而解决较为明显的。咨询师主要通过改善来访者与父母之间的关系,促进来访者与父母之间的卡片距离贴近,咨询师通过语言的引导进一步改善来访者与父母在现实中的联系。

### 3. 具有针对性地展开高校心理咨询工作——空椅技术为例

部分高校学生无法感受到父母对自己的关心与爱与对未来发展迷茫,咨询师可以通过弗瑞兹·波尔斯提出的格式塔理论——空椅技术对来访者进行以角色扮演提问的方式向他人勇敢地说出自己的想法,或是在现实中难以表达的话语与态度,通过这种方式得到有效的宣泄,进而帮助访者人际关系和谐、负面情绪的释放以及对于部分家庭成员因某种特殊原因无法感受他们的爱意,或是无法释怀某一时刻的畏难情绪与事情。

首先在预热阶段,咨询师需要消除来访者的可能存在的阻抗心理,家下来让来访者感受两把椅子之间与自己存在某种对立关系与感受。最后让来访者在代表着冲突的椅子上对空着的椅子进行情绪上的表达,在来访者表达完冲突面的感受后再换到对立面的椅子上进行思考。咨询师通过不断地加深这一感受并通过引导来访者思维与感受停留在当下(注:部分来访者会产生逃避心理,咨询师首先通过鼓励的方式促进来访者解决问题。如来访者还是选择逃避首先询问来访者当下感受,如果来访者感受还能接受就通过激将法激发来访者继续,如感觉来访者抵触心理较为明显需要先暂停咨询,并用心复盘今日咨询中所存在的问题促使来访者不愿继续)。

咨询师通过促进来访者反向的表达,让来访者换到对面椅子上时,需对其前面所述做出回应,并通过鼓励的方式对来访者表达相反论点并引发情绪反应帮助来访者加深体验。最后直至确定(由咨询师或来访者确定)问题的两个方面的观点都已表达清楚了,这样能帮助来访者意识到事物的两面性。在这个步骤中,根据问题的两面性有时会获得解决办法,但并不总是能获得。

## 四、结论

高校心理咨询的开展与进行也对提高大学生整体心理素质起到了极大的作用。高校心理咨询工作的好坏关系到大学生的心理健康教育工作,必须认真对待,通过普及化的教育、专业化的建设和主动化的服务,提升地方高校心理咨询工作的质量与水平促进大学生的健康成长。

### 参考文献:

- [1] 吴金忠. 高校心理咨询工作存在的问题与对策[J]. 科研: 00136-00136.
- [2] 宋伟. 高校心理咨询工作的问题与对策探究[J]. 文

学少, 2021.

祖国, 2019,000(016):P.167-168.

[3] 王爱华. 浅谈高校心理咨询存在的问题及对策 [J].