

叙事疗法在辅导员班级管理中的探索与应用

李杉杉

安徽财贸职业学院, 中国·安徽 合肥 230601

【摘要】突如其来的疫情改变了辅导员教育学生的模式,辅导员由传统的面对面变成信息时代的线上交流,是对管理的升级还是需要另辟蹊径找寻学生管理的新路。本文从疫情后辅导员工作面临的新局面新挑战,结合00后学生的四大特点,探索一条走进学生内心,利用叙事的心理治疗手段排除主观偏见的班级管理的方案,促进辅导员班级管理走出新路。

【关键词】叙事疗法; 心理健康教育; 班级管理

2020级大学生在疫情的危急时刻经历高考,走进高校,更是他们人生的一段难忘经历。这届学生基本上已在2000年之后出生,这一特殊事件已让他们具备特殊的时代印记和标签,相对以往各届学生由于受疫情影响,他们始终紧绷神经,难以放松,产生了不同于90后大学生新的心理特征。作为一代特殊大学生,传统的辅导员班级管理已不能符合当下学生的需要。而受疫情影响导致学生中出现新现象和新特点又成为摆在眼前的新课题与挑战。在如今应急性疫情防控转为常态化疫情防控的阶段,值得我们重新思考该如何更好地对待学生、更加贴近学生内心和符合当今学生的需要。

1 教育的形式和内容又发生了变化

1.1 不直面学生问题是否无法管理好学生

本次疫情发生后带给笔者作为辅导员最大的感受就是疫情虽然导致学生不在学校,辅导员不能像以往那样去宿舍教室或者约学生面谈来了解学生,但在今日校园APP上的健康打卡却能很好地促进辅导员和学生的沟通。虽然辅导员工作是相对繁琐一些,需要督促检查班级每位学生每天是否都能按时打卡,如果有学生忘记或者因手机不在身边导致漏掉打卡,但是辅导员只需要一通电话跟学生说要打卡的事情,也没有学生会不完成此项工作。也许不漏掉任何一名学生,人人都要打卡的行为在一开始觉得甚为繁琐,甚至产生过倦怠,但是坚持三四个月以后打卡却成为师生间情感沟通的好的方式,学生看到辅导员在打卡这一件微不足道的小事上不依不饶地关心自己是会受到感化,产生感动的情绪,也加深了与辅导员之间的感情,更好地促进师生间的情感交流,那有了好的情感基础之后,即使日常接触较少的学生、性格内向不善表达的学生或者没有机会单独交流的学生都很容易跟辅导员建立起信任的关系,做到“亲其师,信其道”。

1.2 管理学生是批评还是表扬

辅导员工作是一项很难定义边界的工作,千头万绪,错综复杂,做了很多事情但是往往发现效果还不是十分理想。一切为了学生,为了学生的一切,再加之青年学生思想还不成熟,情绪波动大,被喻为“人生的暴风骤雨期”。很多学生在遭遇挫折时丧失了锐气,产生严重不自信的心理。遇到这样的情况如何能较快调整好学生的状态呢?全国上下推行网课。结果发现,作为网络里的一个符号,也就不再受主观影响和干涉。以网课体验为例,与线下课堂最大的不同就是“就事论事”,把说请事件和解决问题当成最重要的工作目标。这样的授课会让学生更多地关注事物,而非教师本身的喜怒哀乐。在学生中有时发生情绪问题跟师生相处模式密切相关,大学教育应给予学生充分的自由空间,自由施展才华才干。也应该充分尊重学生的个性,帮助学生达到较高水

平的自我实现。

1.3 问题学生的问题应该怎样看待

网络教学不能完全取代正常的大学教育。高职学生由于在校期短,相对本科生来说就更不能缺少校园文化的浸润。疫情期间开展的网络教学可以满足学生对学习“停课不停学”的要求,但是我校多年以来形成的校园文化,诸如口训、晚自习等在培养学生塑造安财贸精神方面有其独特的贡献和学生成长成才的必要推动作用。由于19级学生在大一时期只上过上学期的口训晚自习,做大一新生的时间只有正常的一半,存在先天不足的危机。在促进新生回归正常口训晚自习时,相对以往各届缺少历练、底气不足。但学生没有间断学习的精神还是值得借鉴的,00后大学生是互联网时代的主人,对于互联网的熟悉程度是他们的最大优势。我们可以鼓励学生利用网络云平台等信息化的教学工具与设施进行课前预习,线下完成授课后用网络完成作业和知识答疑,用混合式教学方式巩固知识基础、拓展知识边界和完成个性化的学习活动。

2 初步探索00后学生的新的心理特点

2.1 成长环境复杂多变,学生的外显行为与内心想法差别明显,不易被了解

对于00后学生来说,他们的成长道路往往充满不稳定和负性的因素。甚至有学生经年累月住寄宿学校,夹缝里求生存。因为较早离开父母怀抱,来到陌生环境独自适应,他们与外界相处的方式跟正常在父母身边长大的学生相比会出现较为明显的情绪差异,抑郁情绪反应更加明显。但是00后学生在讲述自己的生活与过往经历时,很少有学生对父母亲人充满敌意,往往更趋向于内归因,认为自己不够好导致对不起亲人。学生呈现此种矛盾的心态其实表明他们真诚渴望亲情、友谊以及爱情,但是潜意识中缺乏自信,认为这些美好的东西难以拥有而成为奢望,就选择回避以及保留一部分情感了。

2.2 生活往往丰富多彩,但依然不能摆脱迷茫感

当今年代考上大学已不再是学生们的终极目标,对于上高职的学生来说,超过一半都声称要升本,因此潜在专升本人数庞大。但依照过往经验,大一大二大三考专升本的意愿却因年级增长而逐年下降。发生此种状况的原因有二:一是刚上大学情绪高涨,高考未能如愿的心态较为强烈,在家长和老师的动员下想要实现升本梦想,所以很容易树立升本目标。二从高考学习状态进入到大学学习节奏,很多学生感到难以适应。为了让自己充实起来、不陷入空洞无聊的状态,学生们开始发挥各自的能力,或者有意锻炼自己加入各种社团或者组织,结交大量的朋友,也可称之为人生探索期。但是自卑、不成熟思想以及外部环境对大学生的严

苛又影响了学生内心的平衡,大学从大众化进入普及化时代,可惜说上大学就是一项人生成长中的选修课而已,学生也并未感到上大学会完全改变命运或者能够得到更多的利益,加之学历歧视以及理想工作岗位的高门槛,确实让学生感到有劲使不上,或者努力也得不到回报的想法,从而产生自暴自弃、不愿全力以赴和混日子的心态。

2.3 情愿自己承担压力,不想拖累他人,而且社会道德意识很强且在乎评价

以2020级学生新出现的一个学习现象为例,我校传统教育的晚自习和口训近几个月来学生参与意识不高,甚至有学生产生阻抗心理,这与以往学生表现有显著差异。学生反映说坐的时间长导致难以管控自己,但最重要的事不准用手机,不准趴在桌子上睡觉或者看杂志玩耍等让他们感到不开心。虽然客观上讲疫情得到控制,中国进入常态化疫情防控的阶段,但是学生心中依然有很强的恐惧戒备心理,严格的管理行为促使他们的焦虑进一步扩大。高压力学生不断涌现,心理普测量表中的严重心理问题学生有显著增长等,这些都表明2020级学生压力感强。但是也有研究发现,近些年来学生高压力的同时却并不用锅父母亲成长环境等要素,也非常能理解家里人为培养自己所付出的种种,只是反感自己不太争气,学习力达不到父母的期望,也想早日找到工作能够离开父母独立生活,以报答他们的养育恩情等。以上情况又说明这些学生情愿自己承担压力,不想拖累他人,特别是觉得自己原因致使学习成绩不良而导致父母望子成龙的希望落空,有强烈的内疚感和救赎感,甚至有学生为确保专升本的成功率,大一刚进校就报名参加高价的专升本辅导班,可以看出他们心态的极端不稳定,从而导致了强烈冲动下操之过急的不成熟行为。

2.4 叙事疗法可以解决什么样的问题

叙事疗法的最大特点是看中每个个体的生命状态,因此在跟学生做心理辅导和谈心谈话时辅导员应持有一种和个体生命状态的过程同行的姿态;具体来说分为三点,一是生命个体受制于文化、历史等各种要素,所以言语就成了一种象征性的表达,叙事就具有了意义,学生对于事件是有着本人态度的,可以从他言语中捕捉得到,如果辅导员越能客观地看待学生在叙事中的立场,越能感受和体验学生的意图和不合理认知要素;二是每个生命个体都是有着很多人生主题,所以可能有着很大的叙事,也可能有具体的小叙事;其实学生的经历和成长环境都不同,个人的承压状态和评价标准不一样,正是学生个体的特殊性才能让我们会根据不同学生情况做相应的管理和教育措施,但根据学生所能承受的压力范畴特别是内向学生要谨慎与其对话,防止过激举动。三解读这些叙事都具有深刻的意义。叙事是注重细节的艺术,将人的心情状态外化成可以被理解的部分,本身就很难实现其完全客观性。每位倾听者又会受本人思想性格行为习惯等影响,需要更加投入且克服本身主观臆断的阻碍,如果能深入学生内心又清楚地克服自我的缺点那叙事疗法就会更加成功,与学生沟通的效果也会更加显著。

3 叙事疗法的应用

3.1 排除主观干扰,就事论事

在叙事治疗的过程中,辅导员和学生间首先建立的是一种合作的关系,能够摒弃自己的管理者地位,而让学生成为专家的角色,因为没有比来访者更能了解他人生故事的人了,并且只有他才能真正的帮助自己打开新的视窗,而辅导员可以坐在一旁冷静地观察,扮演着合作者的角色。学生能够更好体验到自身的力量感,并发现自己是是可以控制的,有利于发现过去的独特的结果及打开新的叙事空间。因此学生担心的老师有偏见或者老师担心的这个学生无法进行良好的沟通都可以得到较好的解决。叙事心理治疗的过程更像是两位不同生活经历的人在交流自己的生活经验与故事,在交流的同时叙说的双方共同成长。

3.2 对抗消极认同,逆转问题形成过程

叙事治疗的精髓是对个体经验的积极解释。个体在讲经历的时候就已经进入叙事之中,辅导员可以随时提醒高压学生用正面看待、本意美好的故事去替换被压制的问题故事,建立双方积极、正向的访谈框架。重点强调人与问题是分开的,即人不同于问题,问题才是问题。问题的形成过程就是学生们将问题内化为自己的一部分,并产生消极自我认同。而转变思维的关键就是外化,逆转问题形成的过程,将问题和自我认同剥离开来,这样学生就会看到自己的技巧、力量、能力与承诺,并开始对问题采取对抗的行动,同时与辅导员合作,重写他们与问题的关系。让人从一个不是充满问题的新位置,描述自己、彼此和关系,让人更容易重新看待那些曾经控制他们生活的问题。这样人就不是问题了,人和问题的关系就成了问题。

4 结语

根据2018年中共教育部印发的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》坚持育心与育德相统一,加强人文关怀和心理疏导,培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态的文件精神,教育教学、实践活动,咨询服务和预防干预的“四位一体”的格局基本形成,经受2了大考之后,不仅仅在卫生、餐饮等学生衣食住行方面需要重新调整、设计和规划,学生们的心理重建工作也十分必要和紧迫。但是这不仅仅是单方面能够达成或者某一种治疗方法就能完全解决的,要加强分类引导,精准施策和因材施教等方面的工作,把学生中出现的思想问题、心理问题和解决实际问题结合起来,在关心呵护和暖心帮扶中开展教育引导。学校是育人的场所,学生是祖国的未来和希望,三年的大学生涯犹如漫长人生旅途的沧海一粟,但对于每位学生来说却是无法重来一次的生命印痕。

参考文献:

- [1]陈俊耀,陈敞钊,黄飞扬,黄锐滨.当代大学生心理压力状况及其解决途径研究[J].科教导刊(中旬刊),2018(7):166-167.
- [2]于林可.疫情防控背景下大学生思政教育功能实现研究[J].哈尔滨职业技术学院学报,2020(5):76-78+106.
- [3]唐倩.后疫情时代高校学生管理工作的思考[J].科技经济导刊,2020,28(31):230-231.

作者简介:

李杉杉(1981.9-),女,汉,安徽合肥,心理咨询师,讲师,硕士研究生,研究方向:高职大学生心理咨询。