

# 论“家校合育”在大学生心理健康教育中的应用

徐语晗

常州大学 江苏常州 213164

**摘要:** 大学生的心理健康教育受到教育部门和高校的普遍重视。高校面向全体大学生开设心理健康教育课程的目的是帮助大学生更好地认识自我、接纳自我、调节自我、规划自我,增强人际沟通与交往能力,促进心理健康成长。面对新时期大学生出现的新特点、新问题,如果仅仅以学生本身作为问题解决对象,而不探析学生背后的家庭结构,往往治标不治本。在实际工作过程中,需掌握“家校合育”的理论基础及操作手法,延展自身的问题解决方式,换一个全新的角度,以使问题可以从根源得到合理化的解决。

**关键词:** 孔子; 萨提亚; 家校合育; 心理治疗

在大家以往的认知中,学校是专业教育机构,而家庭和社会则是非专业单位。学校是教育的主体,所以家庭教育对高校大学生来说效果不强,作用也不大。然而并非如此,实践证明,学校和家庭双方不仅不是相互孤立存在的,而是相互关联、彼此互补的。办好教育事业,家庭、学校、乃至社会各界都有责任。为了适应新要求,把“家校合育”这一理论应用到大学生心理健康教育工作中,充分挖掘个人潜能与正向力量,通过家庭重塑技术来构建平等、互动的沟通模式,能为大学生心理健康教育提供一些新视角和新途径。

## 一、当代大学生心理健康教育的困境

### 1. 急速的社会变革给大学生带来心理冲击

当前,我国正处于快速的社会转型期,科技的发展带给人类社会一次次巨变和重构。新的时代也对大学生提出了更高的要求。不仅要能力过硬,更要心理过强。而长期以来一直普遍盛行的应试教育,让我国相当多的青少年进入大学前智力尤其是应试能力被过度开发,而心理素质发展被忽视甚至是被扼杀,表现在迷茫的情绪,不确定的认知,不健全的人格,乃至社会沟通和人际关系都出现问题,个人价值和社会价值无法合一。

### 2. 教师综合素质与大学生心理健康教育课程不相匹配

大学生心理健康教育是一个具有系统性和复杂性的课程。这对教师的应对能力也是一个强有力的挑战。然而,让人沮丧的是,真正达标且具备相应能力的教师人数并不多。从一个层面来说,教师需要专业的心理知识能力,并经过一定时间系统培训。心理健康看似简单,

实则包罗万象,体系庞杂。包含心理测量、人格心理、发展心理等诸多方面。这就要求教师不仅要要对心理理论知识造诣精深,更要根据自己所带学生的实际问题设置自己合理的教学目标,解决学生的现实问题,从而打造出完备的心理课程体系。从另一个层面来说,教师还需要专业的心理实战能力。解决问题决不能纸上谈兵,还要根据学生情况灵活机动,因人制宜。既要善于观察,把危机扼杀在苗头中,又要勤于思考,把专业理论和教学模式相结合,给学生以良好的体验。

### 3. 大学生心理健康教育学科建设未真正落实

大学生心理健康教育课程是一门面向全体大学生集知识传授、心理体验与行为训练为一体的通识课,目的是帮助每个大学生更好地认识自我、接纳自我、调节自我、规划自我,增强人际沟通与交往能力,促进心理健康成长。内容包括大学生心理变化与适应、自我意识与调适、人格与健全、情绪与管理、人际交往与适应、学习与调节、性心理与性教育、恋爱心理与爱的能力、生命教育及危机干预、职业生涯与规划、网络心理与调适。真正的心理课程应当在形式上进行创新探索,开展对90后、00后大学生心理发展特点的系列研究,并把团体心理辅导、体验活动、行为训练等多种心理辅导形式大胆地引入课堂教学中,通过设置丰富多彩的体验活动,调动大学生的学习积极性,更重要的是通过同伴间交流、互动,从他助、互助达到了自助,提升了大学生的心理健康水平。但是现实中相应的学科设立问题并未得到解决,真正的课程发展任重道远。

## 二、“家校合育”的理论基础

### 1. 孔子在《论语》中的沟通模式

作为儒家的经典作品之一,《论语》大家耳熟能详,

**作者简介:** 徐语晗(1990-),女,汉族,江苏常州人,硕士研究生,助教,研究方向:高校学生思想政治教育。

仔细研读,不难发现,其中孔子所用的沟通方式,穿过岁月阻隔,至今仍可引以为鉴。不仅是师生之间、朋友之间、乃至夫妻之间、社会的其他个体之间,都是普遍适用的。

### (1) 既真诚又尊重

真诚是一种人生态度,也是沟通取得成效的重要前提。孔子是一个非常真诚的人。他对带学生子路,经常会真诚地规劝。《论语·子罕》中这样写道:“衣敝缊袍,与衣狐貉者立而不耻者,其由也与!‘不氮不求,何用不臧?’”孔子说:“穿着破旧的丝棉袍子,与穿着狐貉皮袍的人站在一起而不认为是可耻的,大概只有仲由吧。《诗经》上说:‘不嫉妒,不贪求,为什么说不好呢?’”子路听后,反复背诵这句诗。孔子又说:“只做到这样,怎么能说够好了呢?”这一章记述了孔子对他的弟子子路先夸奖又批评的两段话。他希望子路不要满足于目前已经达到的水平,因为仅是不贪求、不嫉妒是不够的,还要有更高的更远的志向,成就一番大事业。孔子之所以再三提点子路,一个角度来说两人相识已久,另一个角度来说,作为老师,对学生的不良表现,必须要尽快的纠正对方,这才是负责任的表现。

### (2) 既合理又中肯

对待学生不能一味的肯定和赞扬,而是要因人制宜,指出学生的问题,并帮他积极改正。孔子在这一点就做的很好。子贡作为孔子的学生之一,是一位非常出色的外交家。《论语》之所以能流传至今,这与子贡的贡献是分不开的。从某种程度上讲,子贡也是最尊敬孔子的人。在孔子去世后,他为孔子守孝六年,而其他学生仅仅三年,感情深厚可见一斑。但子贡也不是一开始就这么优秀,他有个说闲话的毛病,没事就喜欢东边长西北短。《史记·仲尼弟子列传》中记载,子贡“喜扬人之美,不能匿人之过”;《论语·宪问》也记有“子贡方人”。孔子对于子贡的这个问题,就及时的指出,他说:“赐也贤乎哉?夫我则不暇”,这句话是说:你端木赐就什么都好吗?我就没有这种闲暇(去议论别人)。子贡听后十分惭愧,遂每日三省吾身。在沉静下来的时候,经常反省自己的过失,进而以是克非、以善祛恶;与人闲谈的时候,不要论别人的是非短长。这种严于自省、宽于待人的观念,是儒家修养的重要方法。

### (3) 既幽默又理性

很多人可能并不了解孔子的另一面,那就是幽默。在某些时候,孔子与弟子的对话十分诙谐有趣,却又充满理性。《论语·阳货》记载:“子之武城,闻弦歌之声。

夫子莞尔而笑,曰:‘割鸡焉用牛刀。’”孔子到了武城,听到弹琴和歌唱的声音。孔子微笑着说:“杀鸡何必用宰牛的刀呢?”子游回答说:“以前我听老师说过:‘君子学习了道,知了礼乐就会爱人,老百姓学习了道,知了礼乐就容易引导,使唤。’”孔子说:“学生们,言偃的话是对的。我刚才说的话不过是同他开玩笑罢了。”孔子到武城,听到弦歌声,便用“割鸡焉用牛刀”来跟弟子开玩笑,大约是孔子有感于当时连一般大国都没有这般喜好礼乐的情况,在武城这个小小地方却有如此好的礼乐教化,以此甚是有些喜出望外。这一则体现的正是孔子言语诙谐轻松,为人和藹有趣的一面。

### 2. “萨提亚沟通”家庭治疗模式

“萨提亚沟通”模式是由美国家庭治疗专家维琴尼亚·萨提亚所创建的家庭治疗理论体系。该模式主要从个人与家庭两个方面入手,创建一种心灵体验过程,然后对个体所背负的各种问题展开处理。萨提亚模式虽然是一种心理治疗方法,但并没有将个体置入“病态”范围内,而是通过改善个体人际关系、提升个体人际沟通能力来凸显个体的责任感和价值感,使个体活得更人性化、更加有尊严。萨提亚认为,个体在生长发展过程中,拥有与需求相适应的足量资源,心理治疗实际上就是帮助个体看到积极、健康的部分。

(1) 系统观——家庭成员之间的互动模式,成为解决问题的全新突破口

系统观认为,人始终是处在关系之中的。该观念强调人际关系的重要性,认为人们的存在全都仰仗于彼此依赖的联结与关系。人始终是处在各种系统之中的,任何一个人都是系统中各元素组成的关系网中的重要一环,系统中的关系网相互联结,环环相扣。系统论视家庭为一个小的系统,这个系统是由家庭成员组成的,系统各成员之间相互联结,相互影响。在进行心理健康教育的过程中,我们可将注意力放在与学生密切相关的家庭内部成员之间的关系上,从系统的角度看待问题,会将学生个人所呈现的“病症”问题当作家庭系统运转不良的一个表征,“家庭”成员之间的互动模式及关系,可成为我们解决问题的突破口。

(2) 资源取向观——用全新的角度去看待心理异常行为

从缺陷取向到资源取向的转变,是家庭治疗理论的重大转变,它给我们提供了一个全新的角度去看待心理行为异常。资源取向可以理解为健康取向,是针对我们习以为常的缺陷取向而提出。以往的缺陷取向把学生

“一些具有人际问题的行为”视为纯粹的病态行为。但是这种认识方式可能会促进病态、使症状慢性化,甚至造成“制造”病人的可能性。“家庭治疗”模式充分尊重每个家庭成员的存在意义,认为每个家庭成员都具有使事情正向发展的能力,鼓励成员重视自我价值。教师在辅导过程中需保持每位家庭成员的尊严,关心每位家庭成员的发展及潜力。该理论软化了“疾病”的概念,将个体的特征化为关系序列,提示学生对现状是有责任的,并利用积极的姿态尝试选择的可能性,将学生的注意力扩展至无症状的认知模式,给予学生更多的发展机会。

(3) 萨提亚“冰山模型”技术——帮助个体认识到真实自我

在“萨提亚”模式中,将个体的内心状态用冰山进行比喻。运用“冰山模型”技术探寻学生的内心感受,并可借用此模型找出导致问题的深层原因。冰山模型构成了案主的心理机制,人们看到的事件表象是冰山露出水面的一角,而大部分的内心世界是潜藏在水下面外人不易察觉的部分。这个理论由浅入深对观点、感受、期待、渴望、自我等层面进行剖析,可以帮助学生认识到真实的自我。

(4) 形态雕塑技术——给学生一个重新认识自己的机会

在“萨提亚”模式中,有五种个体沟通形态:讨好型、打岔型、指责型、超理智型及表里一致型。“沟通形态进行雕塑”技术即通过身体形态扮演而使受访者通过身体形态进行直接的心理感受的技术方式。这种方式具有直观性,受访者可以第一时间认识到自己在沟通关系中的位置,并进行及时调整。这种方式给予同学们一个全新的看待自己父母的视角。通过对童年经历、家庭关系的重新审视,学生个体可以更好的整合自身优势资源,转变消极心态,以更加积极的心态去面对目前的状态与开展未来的生活。

### 三、基于“家校合育”理论展开心理健康教育的实践路径

学生问题的爆发,如果仅仅以学生本身作为问题解决对象,而不探析学生背后的家庭结构,往往治标不治本。对学生进行初步心理问题排查和疏导,掌握心理咨询的方法、技巧,了解心理异常的判断标准、原则是教师职业能力标准之一。故在实际工作过程中,教师需掌握“家庭治疗”的理论基础及操作手法,延展自身的问题解决方式,换一个全新的角度,以使问题可以从根源

得到合理化的解决。

1. 树立“一切为了学生”教育理念,帮助学生找寻自身优势资源

开展心理健康教育工作,教师要围绕学生的实际心理问题展开,不能以“尽快解决麻烦”为目的展开,但是在实践过程中为了尽快解决问题,会与家长之间采用“就事论事”、“走流程”的解决方式,这样与心理健康教育的初衷相悖,并不能对学生心理创伤进行疗愈,也无法和家长建立起信任互通的合作关系,与高校教育目的背道而驰。“家校合育”理论着重让学生懂得面对问题,学会“变废为宝”,通过分析学生的心理资源、物质资源及关系资源,发掘资源的可用之处,开发其主动改变状况的能力。在实际的心理辅导过程中,可利用系统的思维,用积极的口吻与方式提示学生在班级关系、家庭关系与社会关系中的位置,提示其可利用的优势资源,并鼓励学生进行多方面的尝试,给予其更多的选择可能性,帮助学生建立心理自信,充分遵从学生身心发展规律,以尊重学生诉求、保障学生权益为前提,为学生成长发展而服务。避免一味强调症状本身带来的危害,帮助学生以更加积极的方式尝试问题的解决。

2. 优化心理健康教育内容,转换固有家校沟通模式

“家校合育”理论指导下的家校合作,高校要突出其引导作用,帮助学生家长营造良好的亲子氛围,使学生在宽松、和谐的家庭环境中与家长保持一致性沟通,能从原生家庭中提高自我价值感,从原生家庭中找到自身优势资源,为学生未来发展提供足够的自信。

教师与家长之间的沟通模式,不应仅为面对心理突发情况与危机问题的“通知”,与家长之间的联系也不应为“点状”散射,而应为“线性”连续。我们需打通大学与高中、大学与中专学校的信息渠道,掌握学生的“线性”心理状况资料信息,对重点同学进行关注,并与家长进行面对面一对一的沟通,及时掌握学生真实心理状况,与家长共同探讨学生未来心理发展规划。通过这样一种面对面的交流方式,迅速建立教师与家长之间的信任关系,使家长明确自身在学生心理健康教育中的重要地位与作用。

同时,注意工作细节,用心用情地真心关注学生发展。比如,及时与家长建立联系关系,通过微信、QQ等线上形式,建立家长信息库,进而可与家长进行及时、即时的联系,保证持续性沟通,减少因突发事件而产生的家校矛盾。每个学期结束,根据学生在校综合表现情况,向家长寄出“致家长的一封信”,在信中与家长沟通

学生的在校成绩情况、奖惩状况、班级人际关系、心理健康评估报告结果等重要信息。使家长可以及时掌握在校心理状况,预防学生心理危机事件的发生。在与家长的沟通过程中,要保证耐心与细心,与家长双方保持着相互平等的姿态,不能以命令式的或者居高临下的口吻进行家庭关系介入与家庭情况了解,而是要以沟通、交流、问题解决者的沟通与交流姿态,找准破题口,进行巧妙介入,以使问题得到高效解决,以共商共议的方式达成教育共识。

3.建立多元的心理健康教育线上平台,构建“互联网+”时代家校互媒空间

工作实践中,要注意拓宽家校合作心理健康教育的线上空间,因时而进,因势而新,寻求多样化的有效线上沟通渠道,构建高校新型家校合力育人机制,做到一切工作为了学生。利用家校合育理论模式对家校合作的作用和意义加以宣传,在学校或学院的公众平台上,开辟家校交流专栏,向学生家长定期传递心理健康教育内容,帮助家长重新认识家庭建设在学生成长过程中的重要性,并使家长了解到营造良好家庭氛围的方式方法,提高家长参与学生心理健康教育的主动性和积极性。利用萨提亚模式规范家校沟通的内容、流程、手段,帮助学生与家长从家庭成员的角度提高自我价值感。学生、家长、老师保持良性互动,增进三方的了解以达到合力

育人的目的。

#### 四、结束语

“家校合育”理论和心理治疗模式的总体特征,与高校心理健康教育的目标和要求具有较高的一致性,是在家校合作背景下一种有效的心理健康教育手段。遵循该治疗模式的理论基础,在实际的学生心理工作中,我们应具有系统思维、正向资源思维,不断挖掘学生的正向资源,鼓励学生充分发现自身价值,通过自身努力扭转现状,进而达到自身与现实的和谐状态。同时,让“家校合育”理论与心理治疗模式成为改善心理健康教育工作的全新视角与有效途径。

#### 参考文献:

- [1]徐凤琼.萨提亚模式在高职师生沟通中的应用.高等继续教育学报,2018,31(01):25-28.
- [2]辛利利.新时代高校大学生心理健康教育的困境与出路[J].西部素质教育,2020,6(24):70-72.
- [3]范黑龙,毛楠.网络时代背景下高校大学生心理健康教育工作策略探究[J].文存阅刊,2020,2(32):21.
- [4]贾林祥.社会控制视野下的青少年生命意义教育[J].心理学新,2016,36(5).
- [5]维吉尼亚·萨提亚,约翰·贝曼,简·格伯,玛利亚·葛茉莉.提亚家庭治疗模式[M].北京:世界图书出版公司,2016.

