

心理咨询技能要在高职院校思想政治教育中的应用研究

玛尔孜古丽·哈别什

(新疆应用职业技术学院, 新疆 奎屯 833200)

摘要: 随着高职教育改革进程的不断突进, 学生心理健康教育成为思想政治教育工作的重要内容。将心理咨询技能应用于高职思政教育中, 有助于提升学生的心理素质与抗压能力, 对于他们就业及与个人发展有着极其重要的意义。本文分析了学生较为常见的几种心理问题类型, 基于心理咨询技能在高校学生工作中的优势, 从尊重、关注、倾听、共情四个方面对如何把问题用心理咨询技能来做处理进行了探讨, 旨在更具有科学性和针对性地开展心理健康教育。

关键词: 思想政治教育; 尊重; 关注; 倾听; 共情

在我国市场经济不断发展的今天, 高职院校学生的思想观念、世界观也受到了冲击, 不稳定因素日趋扩大化, 为高职院校思政教育改革带来了新的契机。新时期, 高职思政教师应意识到学生心理教育的重要意义, 从学生的生活、学习和心理等层面开展心理咨询教育, 为他们的成长保驾护航, 真正意义上实现他们的全面发展。习近平总书记在十九大报告中指出, 社会主义建设需要教育领

域培养高素质的复合型人才, 对于职业教育而言, 不仅需要提升他们的技能, 还应培养他们积极向上、自尊自信的良好心态。心理健康教育是我国教育的重要组成部分, 发挥心理咨询技能的作用对于提升高职生的思想品质和心理素质具有积极作用。

一、学生棘手的问题表现

首先咱们看一项数据:

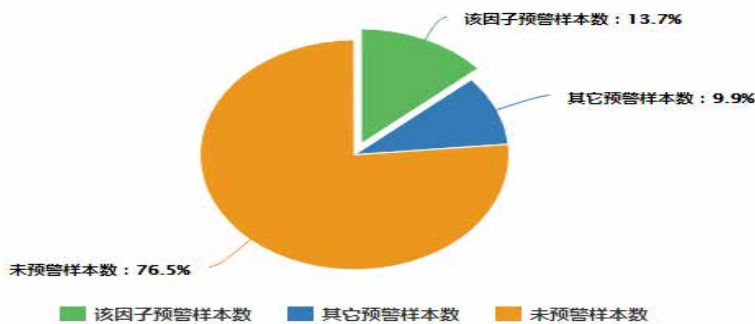
《大学生心理健康调查表(UPI)》的团体预警报告

基本统计数据

预警样本数	684	总样本数	2907	预警比例	23.53%
量表名称	大学生心理健康调查表(UPI)				

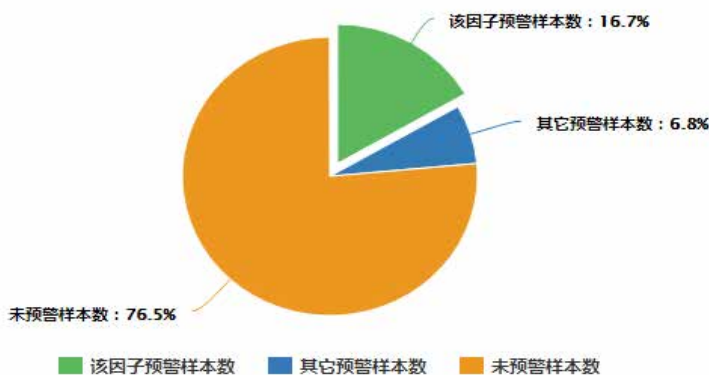
UPI总分 预警统计

总样本数: 2907



25题 预警统计

总样本数: 2907



最值得注意的是本次测评结果显示,预警样本数,即A类学生为684人,占有效样本数的23.53%,25题预警统计中,该因子预警样本数为16.7%,由此可见,高职学生的心理健康状况不容乐观。这一结果存在两种情况:一是性格本身的缺陷。这是指被测试者先天性格就存在某种缺陷,促使他们的身心长期处于失调的状态下。此种情况,被测试者很大概率会持续性存在心理问题,但是当事人并不能明确指出自己这些症状的诱因。这类被测试者通常适合长周期的心理咨询和治疗;二是被测试者近期压力过大导致的心理问题,在心理学上属于一种应激行为。但是出于这种情况的被测试者如果不接受及时的治疗,那么很有可能身心状态会在短时间内恶化,而且本人也能够意识到此种现象出现的诱因。通常来说,对于这类被测试者我们可以进行短期的心理疏导,包括向自己的亲朋好友倾诉、音乐宣泄等,在外界的帮助和指导下,更好地应对面前的这些危机。相对于第一种性格本身缺陷导致的心理问题,处于应激状态下的心理问题通常可以在短时间内进行缓解,但非常重要的一点是,整个治疗和疏导的过程都需要当事人的积极配合,不然问题积累越多越难被化解,而且也会使原有的症状加重,且很大几率延伸出各种症状,对于身心健康发展是一种巨大的危害。

学生比较多见的问题有:

(一) 强迫症状

主要指一种无意义的冲动行为,且存在感知障碍。通过测试得知被试有时可能因苛求细节和追求完美,造成了行为和思想上的一些困扰。被试者可能在面对压力时,不能及时调整心态,对自身和他人要求较高,造成生活中的困扰。

(二) 人际关系敏感

主要指个体在与人相处过程中产生的自卑、懊丧的感觉。通过测试得知被试者在人际交往方面亟待提高,通常不能主动与周围的人交往,没有特别知心的朋友,难以获得别人的认可。

(三) 抑郁维度

心情感到抑郁、苦闷,对生活感到乏味、失望、悲观。通过测试得知被试抑郁症状较严重。被试者经常感到抑郁,对任何事情都没有兴趣,不愿意活动,对生活没有信心,感到悲观绝望。

(四) 焦虑维度

在临床上的表现为无法静息、精神紧张、神经过敏,由此产生一些类似于震颤的躯体反应。通过测试得知被试焦虑症状较严重。被试者在较长时间感到过度的焦虑,并影响到自己正常的生活工作。

(五) 敌对维度

主要表现在情绪、思想和行为三大层面,突出表现为情绪上的厌烦、行为上的争论等,甚至会出现动手、争斗等爆发性行为。通过测试得知被试行为较冲动,经常情绪不稳定,缺乏控制。被试者的心胸有些狭窄,对人不够友善,不够宽容、豁达,生活中缺少朋友。

(六) 恐怖维度

恐怖维度与传统的恐怖状态较为类似,所表现的症状与传统的恐怖状态或广场恐怖症所反映的内容基本一致,恐惧的对象包括出门旅行、空旷场地、人群、或公共场合及交通工具。此外,还有反映社交恐怖的项目,即害怕与他人交往。通过测试得知被试在一定程度上反映出类似恐怖症的感受或行为,被试内心有很强烈的不安全感,觉得周围环境很不安全,处处充满着恐惧。

(七) 偏执

是一个十分复杂的概念,本偏执维度主要是指思维方面,如投射性思维、敌对、猜疑、关系观念、妄想、被动体验和夸大等。通过测试得知被试个性特征中存在固执、多疑的倾向。对于周围的人和事不能以客观、理智的态度对待,喜欢苛求,走极端。存在许多偏激的看法,不容易接受别人的意见。

二、对学生所表现的这些问题,我们的辅导建议思路

(一) 被测试者不要对自己的情况感到过分担心和忧虑。心理问题和生理疾病一样,每个人都会在不同的时候、不同程度的遇到,同样,通过有针对性地调整是可以恢复正常的。建议被测试者尽快前往专业咨询机构进行面询,寻求心理专业人士的帮助并进一步明确问题的性质和程度。通过面询,被测试者能更清楚知道自已的问题根源,并能比较快速、彻底地解除心理困扰,当然在咨询的过程当中被测试者本人必须主动、积极地做出努力。

(二) 同时希望被测试者在日常生活中多参加一些体育活动,这样既可以增加体质又能调节身心的紧张状态;另外还要多从事一些与人交往的活动;被测试者要逐渐全面而客观地看待自我,发展自信。

(三) 被测试者还需要学习一些调节和宣泄不良情绪的方法,以免被不良情绪控制。被测试者通过逐渐改变已有的错误认知模式和不良行为模式,会逐渐恢复身心健康状态。

三、心理咨询技能在高校学生工作中的应用

首先,心理咨询技能在高校学生教育工作中的应用,具有预防和治疗的功能,有助于解决学生在学习、生活、择业等方面的问题;其次,还有助于拉近师生之间的关系,通过解决学生的恋爱问题、心理问题、情绪问题等,提升大学生的自信心和人际交往能力,对于提升大学生的心理素质大有裨益。我们在教学的过程中,应基于大学生的身心发展特点和心理健康教育规律,着重培养学生的心理品质。鼓励他们勇于克服生活中的困难,提升他们的心理承受能力,让他们面对生活和学习能力经受得住考验,提升他们的抗挫能力和心理素质——这是开展高校开展心理健康教育的最终目的,也是心理咨询技能的应用价值所在。

四、如何将问题用心理咨询技能来做处理

心理咨询中建立咨询关系是心理咨询的核心,关系的建立收到双方的影响,当然在这儿咨询师的态度最为重要,因为这个态度对整个咨询过程、影响咨询效果。而建立关系当中“尊重”“共情”“倾听”“积极关注”等极为重要,以下简单地谈一下这四个咨询技术在教育工作中的运用。

(一) 倾听技术

首先,倾听离不开眼睛。眼睛要观察,观察来访者在讲述咨询师的耳朵所听到的内容时,他的表情,他的眼神以及他的行为的变化,这样才可以知道咨询师所听到的内容包含了多少来访者的感情在里面;其次,倾听离不开大脑。在用耳朵倾听的过程中不仅眼睛要看,大脑也要跟着耳朵的节奏。比如来访者在讲到某个内容的时候声音突然变得很深沉或者很激动,很愤怒,咨询师就要立即反应这样的变化,因为可能这里就是咨询过程推进的契机。如果大脑走神,没有跟上耳朵的节奏,咨询师可能就会遗憾的漏掉这些重要的信息;最后,倾听离不开手。咨询师在倾听的时候不仅要用耳朵去听,用眼睛观察,用大脑思考,手也要随时做好准备。在来访者需要的时候轻轻的拍一下肩膀,就会使来访者泪如泉涌,得到很好的发泄。等他发泄过后及时的把面巾纸放

立德树人思想融入高校意识形态工作策略探究

黄 飞

(广州工商学院 广东 广州 510850)

摘要: 当前,高校的意识形态工作建设承担了为实现中国伟大复兴提供优质人才的重任,做好高校学生意识形态工作建设会在很大程度上影响我国未来发展的走向和效率。事实上,当前很多高校学生对自身意识形态理解模式,难以坚定地投身到现代化建设中,从而在一定程度上影响了我国现代化建设的进程。基于此,将立德树人思想与高校意识形态建设工作相结合变得非常紧迫和重要,培养什么样的人就要先树立相应的育人理念,这样方可在人才建设时有方向、有效果。本文将针对立德树人思想融入高校意识形态工作进行分析,并提出一些策略,仅供各位同仁参考。

关键词: 立德树人; 高校; 意识形态; 策略探究

高校是帮助学生养成良好意识形态的主要阵地,重视高校意识形态工作逐渐成为当前教学工作的重要组成部分。立德树人与意识形态建设相辅相成,此两者互为基础。在立德树人思想的指导下,高校意识形态工作才能有明确的方向,同理,学生若能拥有良好的意识形态,将极大促进自身思想德行的进步和发展。因此,将两者相融合教学,对教师来说是一项利于当代、功在千秋的工作。

一、立德树人思想和意识形态建设的关系

(一) 立德树人思想的内涵

春秋时期,是思想界的盛世,各类型的思想鱼跃而出,各成

一家,他们各自的学说虽有不同,但殊途同归,都是为了促进时代向着更好的方向发展,这一阶段史称“百家争鸣”。在此时期,《左传》和《管子》两本书中出现了“立德”和“树人”的思想。左丘明在书中说:“人生在世,最好的便是树立良好的德行,其次便是立有一定的功德,再次才是著书立说。”《管子》一书中说:“终身之计,莫如树人。”从这些地方便可看出,古人对立德树人非常重视。党的十八大之后,党和国家给立德树人赋予了新的内涵。当前,立德树人一般是指:重视对学生的思想道德教育,将传统美德进行有效继承,弘扬当前社会主义核心价值观,重视个人品德、

在他的面前。这样他整个人就放松下来,也会更加积极地配合咨询师。

(二) 尊重

只有在心理真正地尊重来访者,才能做到真正的心理平等。当咨询师真正尊重来访者的时候,来访者一定会感受得到。可以这么说,如果来访者不对咨询师打开心门,再高明的心理咨询师也都没有效果。所以,心理咨询师是心理咨询的起动者,咨询师要有一个内省的精神,才会不断成长。有的咨询师,做了很多年,可总是太主观、太武断,总是以一个教导者的身份出现。也许来访者不会说什么,但也许他再也不会来了,因为他心里觉得没用、无聊。因为,在中国,从来不缺少讲大道理的人。而在中国,人们都听过了太多的大道理了。因此,心理咨询师应站在被咨询者的角度想问题,尊重他们、关爱他们,认真聆听他们内心的声音,这样才能达到心理康复的效果。

(三) 关注

即在来访者说话时,心理咨询医生不应做小动作,四处张望,如无特殊情况,应双眼注视对方以示尊重。同时要对方叙述的事件或问题提出疑问或解决办法。另外,医生应当袒露内心,即不做虚伪的表情动作,不说过多客套的话语。充分体会对方的喜怒哀乐,即站在对方的立场上,表达出个人真实的反应。积极关注即关注细节,关注对方的一举一动,但要注意不能直接说明自己根据对方的动作得出了什么结论,这会引起他人的反感。应当通过对方的肢体动作、习惯性话语及动作,来观察对方的心情、性格,从而在较短的谈话中了解对方。

(四) 共情

现代精神分析对“共生关系”的原型描述就是来源于新生儿

与母亲之间彼此需要、相互依存的关系模式。我们的来访者在这种关系模式中,所获得是一种被需要、被肯定、被关注、被接纳、被支持的良好感觉。在这种感觉中,我们的来访者逐渐的积淀着理解问题的能力、面对问题的力量 and 解决问题的自信。在这种关系中,我们培养着一个日渐成熟而独立的来访者,他们将可以独立地面对和处置他们的现实问题,进而在现实环境中解决他们心理问题的现实根源,达成心理问题的最终解决。这就是荣格老先生所说的“现实问题才是心理问题的最终根源,要解决心理问题必须解决现实问题”,同时这也是心理咨询作为“应用心理学”直接服务于生活的最佳表现,也是证明心理咨询对我们的日常生活具有现实意义的最佳证明。

五、结语

综上所述,在思想政治教育中实施心理健康教育是一项十分重要的工作,广大教育工作者和教育管理者一定要革新思维和工作方式,正确认识心理健康教育的重大意义,主动在思想政治教育中融入心理健康教育,推动思想政治教育取得更好的效果。

参考文献:

- [1] 王东梅. 心理咨询技术在高职院校学生思政工作中的应用研究 [J]. 创新创业理论与实践, 2019, 002 (004): 178-179.
- [2] 倪嘉. 心理咨询技术在大学生谈心谈话中的有效应用 [J]. 长江丛刊, 2018 (032): 231.

课题来源: 本文系新疆应用职业技术学院科研计划项目, 项目名称“心理健康教育及心理咨询融入大学生思想政治教育研究”(课题编号 XYZY2018KYB003) 的研究成果。