

# 心理咨询方法在高校辅导员谈心谈话工作中的应用

王照东 张维 杨爱霞

(河北民族师范学院 河北承德 067000)

**摘要:** 在高校中,辅导员谈心谈话是提高学生心理健康和应对其学术及生活压力的关键环节。面对学生群体多样性和复杂的情感需求,辅导员需要更多的心理咨询技巧和策略来提高工作效果。文章探讨了谈心谈话的目的与作用,分析了其在实际应用中遇到的挑战,并重点介绍了心理咨询方法在此过程中的应用,以及提升辅导员这些技巧的策略。

## 引言:

随着现代高等教育环境的变革和学生需求的多样性,高校辅导员所承担的责任愈加繁重。他们不仅需要为学生提供学术指导,更要关心学生的心理健康和情感需求。此时,谈心谈话成了一个重要的手段,帮助学生面对挑战,建立自信,塑造健康的心态。然而,有效地谈心谈话并不简单,其需要深入的心理学知识和咨询技巧。为此,将心理咨询方法引入辅导员的谈心谈话中显得尤为关键。本文将深入探索这一主题,旨在提供理论支撑与实践方法,以助力辅导员更好地完成其使命。

## 一、高校辅导员谈心谈话的意义与挑战

### (一) 谈心谈话的目的和作用

谈心谈话是高校辅导员与学生进行的一种深度交流方式,其目的和作用颇为重要。谈心谈话为学生提供了一个表达自己感受、想法和困惑的空间,使他们感受到校园的关心与温暖,从而增强归属感和安全感。通过与学生的交流,辅导员可以及时发现学生的心理健康问题、学习障碍或其他与成长相关的困境。并且谈心谈话是一个双向的过程,辅导员不仅可以了解学生的想法和需求,还可以向学生传递学校的相关信息和政策,同时收集学生对于校园活动或制度的反馈。通过深入地交流,辅导员还可以引导学生思考,帮助他们建立正确的价值观和人生观,促进他们自主地做出决策。还可以利用谈心谈话的机会,引导学生学会与他人沟通和协作,培养他们的团队协作精神。总之,谈心谈话作为高校辅导员的重要工作方式之一,对于促进学生的全面发展、维护校园和谐与增进师生之间的关系具有不可替代的作用。

### (二) 当前谈心谈话中遇到的困难与挑战

第一,文化代沟导致的学生的封闭与排斥。部分学生可能因为过去的经历、文化背景或个性因素而不愿意与辅导员进行深入交流,这使得了解学生真实情况变得困难。这是因为现代大学生所面临的压力、价值观以及他们的生活方式与过去存在差异,这有时会导致辅导员与学生之间的理解障碍。第二,

学生带来的信息量巨大且复杂,加之辅导员的技能经验不足。随着学生群体的多样性增加,他们面临的问题也越来越多样和复杂。这要求辅导员在有限的时间内对大量的信息进行筛选和分析,确保不遗漏重要的情况。虽然辅导员通常接受过相关的培训,但面对某些特定或复杂的问题时,他们可能仍感到力不从心。第三,外部环境变化与校内资源限制。随着社会的快速发展,网络文化、压力源和学生心理健康问题的形式也在发生变化,这为辅导员的工作带来了新的挑战。但高校辅导员往往需要负责大量学生,这使得他们在与每位学生的交流中面临时间上的限制,难以为每个学生提供足够的关注。

## 二、心理咨询方法在谈心谈话中的应用

### (一) 建立信任与沟通桥梁

心理咨询方法的应用在建立与学生之间的信任和沟通中起到了关键作用。真正地倾听意味着放下自己的偏见和评判,全心全意地倾听学生的话语。这种无条件地、非评判性的倾听能够让让学生感受到被理解和关心,从而打开他们的心扉。通过情感反射,辅导员可以展现对学生情感和经历的理解和关心,这有助于加深彼此之间的情感连接。而通过开放式的问题,辅导员可以鼓励学生更深入地探索 and 分享自己的想法和情感,而不是提供即刻的解决方案或建议。通过身体语言,如眼神交流、肢体动作等,辅导员还可以传递关心和支持的信息,增强与学生之间的亲密感。且只要辅导员能确保谈话环境的私密性,为学生创造一个安全、舒适的环境,就能使其在沟通中感到无压力和放松。从而进一步加强学生的信任感,使他们更愿意分享真实的问题和困惑。

### (二) 情感的识别与调节

在高校辅导员的谈心谈话中,对学生的情感进行识别和调节是至关重要的。心理咨询方法为辅导员提供了一系列技巧和策略,以帮助他们更准确地识别学生的情感状态,并有效地协助学生进行情感调节。首先,通过为学生的情感加上标签(如“你现在感觉很失落”),可以帮助他们更清晰地认识自己的情

绪状态,从而更好地面对和处理。这也能够反映出学生的情感和想法,如“我听到你说你很焦虑”,这样可以让学生知道他们的情感得到了理解和认同。其次,可以教导学生学会一些情感调控技巧,如深呼吸、正念冥想和渐进性肌肉松弛等,帮助他们在情感高涨时能够保持冷静。这可以帮助学生识别和挑战那些可能导致负面情绪的不合逻辑或过于消极的思维模式。辅导员还应当鼓励学生记录每日的情感和相关的事件,以帮助他们识别情感的触发因素并找到更有效的应对策略。

### (三) 解决问题与决策辅助

高校学生在成长过程中经常面临多种问题和决策,如学业选择、人际关系处理、职业规划等。在与辅导员的谈心谈话中,有效的心理咨询方法可以为学生提供指导,帮助他们更加明确地分析问题、权衡选择,并做出明智的决策。首先,帮助学生明确问题的实质,区分事实与感受,确保他们对问题有一个清晰的认识。引导学生明确自己在面临选择或问题时的目标是什么,并根据其重要性进行排序。而后要鼓励学生提出多种可能的解决方案或选择,而不是局限于某一个固定的观点或策略。辅导员需引导学生为每一种可能的方案进行利弊分析,评估每个选择的可能结果和影响。一旦决策确定,辅导员要继续辅助学生制定一个具体、明确的行动计划,确保他们能够实际执行并取得预期的效果。并预见可能出现的障碍和困难,并与学生一起探讨如何有效应对,确保行动计划的顺利进行。在学生执行决策或解决问题的过程中,定期与其进行沟通,了解其进展情况,评估效果,并在需要时进行调整。

## 三、提升辅导员谈心谈话的策略

### (一) 持续培训与学习

随着学生需求的变化和心理咨询领域的进步,辅导员需要不断更新和加强自己的心理咨询技巧和知识,以更好地服务学生。学校或相关部门应定期为辅导员组织心理咨询相关的培训课程,包括基本的咨询技巧、心理干预策略、情绪管理等。在培训中,除了理论知识,更应强调实际操作和应用。通过模拟咨询、案例分析等方式,帮助辅导员在实践中提高。同时,设立督导机制,让经验丰富的心理咨询师对辅导员进行指导和反馈。也可以鼓励辅导员参与国内外的学术会议和研讨会,与其他专家和学者交流,了解最新的研究成果和实践经验。而辅导员自身需要树立终身学习的观念,积极阅读专业书籍、期刊和研究报告,了解心理咨询领域的最新发展。此外,鼓励他们参加进修课程,深入研究某一专题或技能。

### (二) 反思与督导

辅导员在执行谈心谈话工作时,难免会遇到各种复杂的情

况和挑战。为了确保谈话的质量和效果,进行反思与接受督导是关键的一环。学校或相关部门应定期为辅导员组织督导活动,确保每位辅导员都能得到有效的督导。包括小组督导、个别督导、实践督导等,以满足辅导员的的不同需求。辅导员应被鼓励在每次谈心谈话后进行自我反思,写下自己的体会和思考,作为日后改进的依据。通过反思,辅导员可以认清自己在谈话中的情感、态度和行为,及时调整,确保自己的专业性和客观性。通过持续地反思和改进,辅导员能够不断成长,增强自己的自信和能力。而督导不仅是一个评价和指导的过程,还是一个学习的过程。辅导员可以从督导者那里学到新的知识和技巧。同时,面对困难和压力,督导可以为辅导员提供情感支持和鼓励,帮助他们克服挑战。总之,反思与督导是提升辅导员心理咨询技巧的重要手段,能够帮助他们在实践中不断完善,更好地服务于学生。

### (三) 增强沟通技巧和情感共鸣能力

辅导员在进行谈心谈话时,有效地沟通技巧和能够与学生建立情感共鸣是至关重要的。这包括学习倾听技巧,确保理解学生的真实感受和需求;使用开放式问题鼓励学生表达自己的想法;以及展现同理心,让学生感受到关心和理解。辅导员可以通过参加相关培训和工作坊来提升这些技能。

### 结语:

高校辅导员在日常工作中与学生的亲密接触使其成为学生心理健康的第一道防线。通过结合心理咨询的方法,辅导员不仅能更有效地理解学生的内心世界,还能为他们提供更为精准的帮助和支持。本文所探讨的心理咨询方法在高校辅导员谈心谈话工作中的应用,为辅导员提供了一套完善的工具和策略。但值得注意的是,心理咨询并不是一蹴而就的技能,需要持续地学习和实践。希望每一位辅导员都能够持续地探索和进步,为高校学生提供更为全面和深入的支持,助力他们健康成长。

### 参考文献:

- [1] 高水.心理咨询技能在高校辅导员谈心谈话工作中的应用[J].文学少年,2021,000(020):P.1-1.
  - [2] 陈森,徐杏玉.高校辅导员谈心谈话工作研究[J].职业技术学院学报,2022,22(6):103-105.
  - [3] 秦宁.高校辅导员谈心谈话实效提升的路径探究[J].2021(2020-32):220-222.
  - [4] 赵明明,王树平.提升高校辅导员谈心谈话的实效性研究[J].沈阳工程学院学报:社会科学版,2022,18(1):136-139.
- 王照东,河北承德,河北民族师范学院,讲师,硕士研究生,研究方向:大学生思想政治教育