

打开心扉 拥抱阳光

——一例因宿舍人际关系冲突引发的一般心理问题

刘丽娟

(龙岩学院师范教育学院 福建 龙岩 364000)

一、案例概述

小林,女,21岁,本科大一学生,来自农村家庭,家庭经济情况较差。该生文静乖巧,入学以来能够遵守校规校纪,各方面表现良好。

宿舍晚点发现小林夜不归宿,次日找小林来办公室谈话,还未等辅导员开口,小林就开始低声抽泣,一言不发。小林反应异常,情绪激动,我意识到违纪的背后应该有着更深层次的原因,于是我将小林带到操场,散步谈心,了解到小林自觉舍友有意排斥自己,在宿舍很没有存在感,心理压抑,所以不想在宿舍住了。但通过班级同学、舍友侧面了解到,舍友并未故意排挤小林,而是普遍认为小林不合群,不敢与其交流。

通过进一步多方位深入了解情况,小林是因宿舍人际关系冲突而引发其心理问题的产生,导致情绪焦虑,睡眠障碍,学习效率下降,以至于夜不归宿。但问题的根源在于小林性格脆弱敏感,在处理宿舍人际关系过程中存在绝对化要求、以偏概全等不合理信念。根据小林的情况,本人学习采用了心理学合理情绪疗法技术,帮助小林认识到自己的不合理信念,循序渐进地矫正其不良认知。小林情绪基本好转,宿舍人际关系得到改善,辅导效果明显。

二、案例分析

学生宿舍既是大学生大学阶段最为熟悉、最能依靠的一方领地,又是舍友相处成长的一个家园;既是学生们学习生活、思想交流最集中的场所,又是他们之间纠纷矛盾最多、最突出的发源地。

与小林散步谈心、共情倾听,并通过舍友、家长等多方位了解情况,本人意识到,这是一起因宿舍人际关系冲突而引发的一般心理问题,问题的关键在于小林本身。

(1) 性格敏感、偏内向不稳定。小林家庭经济困难,更因大姐幼时高烧成智障而自觉受到村里人,甚至亲朋歧视,性格脆弱敏感。

(2) 错误认知。存在绝对化要求、以偏概全等错误认知,认为家长偏心,认为舍友有意针对自己。

(3) 缺乏人际沟通技巧。小林性格内向,自我封闭,不愿敞开心扉,不懂换位思考;独来独往,不愿与人主动交谈,遇到困难时不愿与人沟通。

三、解决方案

通过分析和思考,解决问题的关键在于改变小林的错误认知,帮助小林提高其人际交往技巧,寻求有效的社会支持系统支持。

1、理论依据

根据小林情绪存在偏差的情况,充分发挥助人自助的理念,学习采用心理学认知行为疗法中的合理情绪疗法调动自己的潜能解决自身问题。

认知行为疗法中的合理情绪疗法。这是美国心理学家埃利斯(A·Ellis)于20世纪50年代首创的一种心理治疗理论和方法。他认为,经历某一事件的个体对此事件的解释与评价、认知与信念,是其产生情绪和行为的根源。是不合理的认知和信念引起不良的情绪和行为反应,只有通过理性分析、逻辑思辩来改变不合理的认知和信念,重建合理正确的理性观念,才能达到治疗目的,维护心理健康,促进人格的全面发展。

本案例中小林存在典型的不合理认知,且有较强的逻辑思维及表达能力,因此,采用合理情绪疗法矫正小林的负性认知,是符合其特性及当前需要的。而由于小林个性敏感,建立良好的师生关系也是本案例的关键。在辅导过程中,耐心倾听、有效共情、无条件积极关注,让小林释放情绪,流畅表达思想,在健康、稳定的关系中获得自我成长。

2、处理方法及过程

(1) 建立良好师生关系,鼓励释放不良情绪。

小林刚开始一句话不说,只是低头抽泣,不敢正视辅导员。我赶紧给她递了张纸巾,并沏了杯热茶,之后把她带到操场,散步谈心,以热情、尊重、无条件接纳的态度,营造了一个安全、温暖的谈话氛围,让小林心情由一开始的紧张不安,逐渐放松,开始缓缓述说自己的经历。此时,我适时地运用倾听、共情等咨询技术,引导小林充分表达,不良情绪得到了有效的释放。

(2) 学习放松技巧,改善睡眠质量。

睡眠质量影响到人的身体健康、情绪状态机学习生活质量,小林近一个月睡眠质量较差,因此我教小林使用放松技巧,缓解焦虑,改善睡眠。让小林想象自己处于令人轻松的情境中,如静坐在湖边,使其达到一种安静平和的状态。然后用轻、柔、愉快的声调引导小林一次放松身体的各个部位,重点强调面部表情的放松。之后,我要求小林回去听轻音乐并练习放松技巧

(3) 寻找错误认知,改变思维方式。

我让小林在纸上列举了自己在宿舍人际交往冲突中产生各种情绪相对应的应激源和认知信念。之后,和小林一起讨论,引导其寻找可替代的合理想法,改变认知方式。

①舍友没有通知我上课改地点了,是有意让我难堪吗?——因为我每次都独来独往的,没跟她们在一起,她们可能并没有发现我不在教室,并不一定是有意让我难堪。

③即使我某些方面做得不好,令舍友对我不满,她们就一定会因此疏远我吗?而且其他人也必定会疏远我吗?——即使有些事我处理得欠妥,但那只是暂时的错误,我会吸取教训并改正,室友不会因此对我产生深仇大恨,不会不理睬我,故意疏远我,其他人更没有理由疏远我,以往我太过于担心被别人拒绝了,往坏处想,就算很多人都冷淡我,我就一定一无是处了吗?我既然生存在这个世界上,就有自己存在的价值,我应当对自己充满信心。

3、处理效果

经过近一个月的跟踪辅导,小林感到基本解决了自己的心理问题,头痛、入睡困难等症状基本消失,学习效率也提高了。同学舍友反映,小林较之前开朗、乐观,更易接近,宿舍集体活动基本都会参加,与舍友关系明显改善。

四、经验与启示

引导小林走出心理困扰,重新回归和谐宿舍,这一个月来本人亦从中获得了些经验与启示:

1、注重建立良好的师生关系。

“辅导员应当努力成为学生的人生导师和健康成长的知心朋友。”辅导员在平时工作中应注重培养与学生亦师亦友的关系,学生遇到心理困惑时才会第一时间向辅导员反映,辅导员才有机会及

(下转第76页)

(上接第 88 页)

时干预,将问题扼杀在萌芽状态。这次事件虽然得到了较为圆满的解决,但小林的情绪困扰已经出现近一个月了,若非查房发现其夜不归宿,找其谈话,如任其发展,小林的一般心理问题很有可能演变成严重心理问题,甚至更糟。

2、注重培养大学生人际交往能力。

处于青春期的大学生,思想活跃、情感丰富,人际交往的需求强烈。对于刚进入大学的新生来说,如果缺乏积极的人际交往,很容易形成精神上、心理上的巨大压力。这种压力如果不能及时疏导,可能形成恶性循环而严重影响身心健康和学习生活。因此,在大学期间特别是对于大一新生而言,引导他们进行正确的人际交往,培养其人际交往能力,将有利于他们建立良好的人际关系,形成一种

团结友爱、朝气蓬勃的环境,使他们能够尽快融入大学生活并形成和发展健康的个性品质。

3、注重将个人教育与平行教育相结合。

在教育过程中把集体作为教育对象,在教育集体的同时通过集体去教育个人,而在教育单独个体时也应想到对整个集体的教育,通过对个人的教育影响集体。团体辅导是种很好的平行教育方式。

作者简介:

刘丽娟(1985—),女,讲师,研究方向:大学生心理健康、思想政治教育。基金项目:龙岩学院“立德树人”职业能力提升项目“大学生常见的异常心理及应对案例研究”(LX2015008)。