

基于叙事疗法的听障群体心理问题 线上线下载干预探索

胡彬¹ 汪岩¹ 魏一静¹ 刘广继³ 李征²

1. 天津理工大学聋人工学院, 天津;
2. 丰言润语(天津)心理咨询有限公司, 天津;
3. 天津市工业和信息化研究院, 天津

摘要 | 由于疫情期间封校, 听障大学生的心理健康问题尤为突出, 反映为精神状态不佳和课堂互动不积极, 本团队为了缓解在校听障生的心理压力, 积极开展了“三全育人”和以及线上线下协同的解压活动, 结合微信小程序、语音翻译文字等工具探索引入不懂手语的心理咨询师协助开展心理问题干预, 分析了疫情期间在校听力障碍学生的压力来源并就共性问题提出解决方案。

关键词 | 叙事疗法; 心理疗愈; 听障群体; 心理健康

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

疫情封校期间, 校内各项心理活动的开展受到限制, 校内学生尤其是听障学生来自学业和生活的压力, 在封闭的校园里无法释放, 亟需开展校内疏导活动和线上的心理咨询。由于疫情的反复, 在学校的积极倡导下开展了“三全育人”的校内活动, 并组建了由听障学生、专业老师和校外心理咨询师组成的心理咨

基金项目: 天津理工大学校级教学改革项目听障生心理健康教育专项(TJ-22-04)。

作者简介: 胡彬, 天津理工大学聋人工学院, 讲师, 硕士, 研究方向: 数据挖掘, 心理健康检测。

文章引用: 胡彬, 汪岩, 魏一静, 等. 基于叙事疗法的听障群体心理问题线上线下载干预探索[J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5(3): 185-192.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0503017>

询小组,利用手语翻译、语言转文字工具帮助部分学生开展了线上的心理疏导。借助叙事疗法帮助听障学生在保证个人隐私的情况下,与心理咨询师建立起良好的信任机制,从而帮助院内的重点关注对象更加认同自己的价值,产生更多的正念。从学院和学校的角度来看,心理健康问题的识别和干预也包含了一次性的检测和长期的检测与干预,在条件受限的情况下,心理咨询师也可以快速地根据来访听障生的一些行为估计出学生的焦虑程度。焦虑引起学生思维时间减少,睡眠质量下降,因此必须要让学生充实起来,减少虚度光阴,提升正能量。同时开展学业帮扶指导,就学业规划等方面进行交流探讨,营造“正教风学风人人受益,抓教风学风人人有责”的良好氛围。

本研究针对多名听障学生进行测试和统计,采用个案研究的方式,对其进行虚实疗法的干预研究,并探索虚实结合的沙盘在聋人大学生心理健康干预方面的研究。由于缺乏声音和语言的交流,听障大学生心理健康水平低于普通成人,难以利用传统的心理疏导释放压力。所以当该群体遭受同样的压力时,极易因心理问题导致行为失常,往往在发现问题的时候已经到非常严重的地步了,进而发生危机事件。由此可见,解决听障群体的心理问题是当前特殊教育刻不容缓的问题。

2 干预方法创新

2.1 服务团队的组织,“三全育人”针对性的干预

构建校内外心理辅导协同机制,基于多点发力依托各自的优势共同助力听障大学生的心理健康,校内教师利用疫情不严重的空余时间组织学生完成团队建设游戏,增进友谊和沟通,了解学生的困难。校外心理咨询师的时间根据学生的需求,在不影响授课的情况下每周进行一次线上疏导。任课教师同时把课程思政与学生的心理健康融合起来,不仅关注学生的专业技能学习,同时关心学生对课堂的积极性,实验时是否帮助他人,以及接受有挑战问题的状态。辅导员在日常生活中强调鼓励学生拓展人际关系,努力克服沟通障碍脱离熟悉的环境和人际关系,在了解学生生活、学习方面的困惑和需求基础上,开展就业意识、求职准备、职场礼仪和人生规划等座谈交流,及时通过面对面交流、团体活动等方式回应学生学习、生活、工作等方面的关切问题。



图 1 干预筛查工作流程图

Figure 1 Flow chart of intervention screening

聋人学生产生心理疾病或负面情绪的诱因较为复杂，负面问题的种类及对应的干预方式不易归纳，并不能直接套用传统的干预方法，必须遵循该群体的身心特性来专门设计。对于校内现有的各种心理健康培训及康复材料进行二次开发，尤其要强调特殊教育辅导员在其中的角色，才可以打造好全周期协同育人的闭环。因为在校大学生的辅导员比专业教师和管理人员更像是聋人学生的朋友，在日常的看病、生活中都与学生的关系更紧密，容易建立起信任机制，因此辅导员是心理健康协同育人的关键因素。

2.2 微信公众号定期推送正向内容

院内公众号和校外公众号共同向用户推送普及心理健康教育的内容，收集心理健康咨询请求并帮助心理咨询师线上微信辅导，收集学生的意见。联合运营心理健康微信公众号，以学生为本，构建包含字幕的正能量视频库，帮助聋生通过短视频内容贴近社会和开拓视野，主要推送学业和情感相关的内容，在学业方面，听障群体因为自身缺陷面临的本就是比普通大学生更难的学习压力，又因为学习模式的转换，需要花费长时间去适应，很容易因为不能良好适应导致成绩不满意，从而产生心理问题。情感方面，听障生思想不易成熟，很难保持稳定、健康的恋爱关系，听障群体还需要面对沟通上的不方便和心理上的不

被理解，因此急需通过微信公众号加强心理防控宣传与服务。

2.3 校内外联动咨询师叙事性干预

针对学院内筛选出的重点关注对象，学院借助语音翻译软件和微信打字，聆听听障学生的故事，通过三周左右的时间建立信任机制后，与几位有意愿接受疏导的同学建立了每周一次线上咨询机制。咨询师首先聆听学生阐述最近遇到的不顺心的事情，而后运用哲学观尝试将问题与来访听障生外化，帮助学生通过线上聊天挖掘生活中遗漏的精彩片段，引导学生重构积极心态，唤醒听障生主动改变自我的力量。通过实验发现叙事疗法特别适用于听障群体，这种非接触式的沟通方式具有较好的可推广性，因为校外咨询师会保障同学的信息隐私，学生不会有过多的心理负担，因此叙事疗法可操作性较强，在引导学生描述故事的过程中帮助他们挑战自我，鼓励他们根据更正向的人格重塑自己的生活。尤其在就业方面，听障大学生很容易被企业以生理缺陷为由拒绝，抑或是就业面更加狭窄，更难找到合适的工作，而如果身在职场中，又会面对职场竞争，因为不能表达，遇到困难就会影响情绪，对于现状就很难排解和适应。依赖咨询师或者同事帮助听障生在工作中排解心理上的苦难的概率比较低，最终能够真正帮助该类群体在工作环境中打开心结的还是听障生自己，无论是通过心理疏导还是朋友只能充当聆听过程的参与者。

2.4 虚拟 VR 沙盘发泄情绪

传统的心理咨询对于人力成本的要求过高，因此本团队探索借助信息技术的手段进行自助式的心理辅导，聋人大学生在 VR 游戏的过程中，通过与沙盘和沙具的互动，非常适合不善表达的群体进行大规模心理问题筛查。通过用沙具投射出该群体内心的真实想法，从而辅助学校大规模筛查。减少来访学生对于咨询师的依赖，充分挖掘听障生自身的能量，基于数字化的沙盘游戏，形成可以定期大规模对听障进行心理问题筛查的能力。沙盘师或辅导员在观察学生对于沙具的行为时，还可以基于学生选择沙具过程中的时间、位置、迟疑以及沙具的种类、颜色、形状、材质和大小进行分析。结合虚实沙盘，在辅导员和教师的正向引导下增强自我调控能力，承受挫折能力，适应环境能力，帮助听力障碍导致的患有心理障碍的同学快速走出负面情绪。

3 听障生共性问题原因分析

结合虚实沙盘对学生进行访谈和引导，尤其是厘清学生对于问题和人之间的关系，根据访谈内容归纳并分析了听障生的部分共性问题和产生原因。

(1) 聋生内心的防御机制较强，存在较强烈的不安全感。在交往中容易产生自卑感、心神不安和不自在的感觉；人际交流中伴随着不良自我暗示和消极的期待，造成其人际交往中孤独的心境，于是选择逃离方式，将自己沉迷于网络世界，希望通过虚拟世界来麻痹自己，容易觉得自身得不到朋友的关爱，从而产生一些虚弱感，并希望得到更多人的关注。

(2) 自我价值感比较低，也是压力的一种表现形式。如面对就业和学业压力会产生负面的惯性问题否定自己，比如即便是在学院中参与比赛较多成绩较好的聋生中也会存在，他们本身对这些成绩不感兴趣，而只是为了更多的证明自己，成绩好的同时也会很痛苦，因此亟需发现这类学生并打破他们的这种思维，帮他们提升个人的幸福感。

(3) 比较敏感，不擅长维护人际关系。部分聋生工作后会参与到周围都是健听人的社会关系中，他们会非常在意与他人的关系，部分甚至原生家庭的经历有关，害怕自己的存在被认为是多余，因此需要咨询师逐渐的帮来访者弥补个人的价值感，帮聋生掌握提升处理人际关系的技巧，教会他们在面对问题时不要苛责自己和他人，尝试与自己和解，提升对自己和他人的认同感。

(4) 情感隔离。部分来访者不容易与心理咨询师或辅导员建立起信任机制，需要较长时间引导，才能帮助学生放下压力。听障生容易在情感的体会上存在障碍，戒心较强，因此需要从他的焦虑和担忧的对象下手，慢慢帮助他们释怀后，才能进一步帮助他们在生活中承担责任，相信别人是尊重和理解他们的，这是形成良好关系的基础。

4 共性问题的对策探讨

4.1 问题外化

咨询师通过微信进行线上引导，尝试帮助听障群体将问题与自身分开，避

免听障学生给自己贴上不好的标签,由于听力的缺少,因此该群体经常将失败、消极以及日常生活中遇到的问题统统归因于听力的损失,咨询师想要改变学生的固定思维也存在较大难度,因此需要通过每周固定时间的沟通先建立信任机制,而后慢慢渗透,帮助学生从自我否定的叙述事件中,寻找正面的闪光点以此放大,而后再将问题中不是由于听力障碍导致的部分进行分析,帮助学生重新树立信心,从而实现问题外化,帮助听障学生看到自己可以被他人认可的一面,激发他们通过个人现有能力尝试解决任何问题的可能性,尤其是剥离开导致问题的原因,并帮助他们树立遗失已久的自尊心和自信心。

4.2 故事叙说

心理咨询师或者辅导员可以让被测同学先讲述自己的故事,并丰富其描述的内容,通过叙述的故事或者叙述一个不是发生在个人身上的事情,通过故事中正向的内容改变自己,重建积极的态度,使自己从疲惫的状态中彰显饱满的生命力,通过将本年级的听障同学作为角色,以及优秀的残疾人的事例引入故事,让当事人打开思路,看到生命中更多的方向和意义。在与听障生进行心理咨询过程中发现,极易将部分不属于自己的问题归咎于听力或言语损失,从而主动承认问题,长时间的受该类习惯引起的消极的人生观,即便再遇到他人的关心或者取得好的成绩,也会用比较负面的态度来对待或诠释。在来访聋生叙述自己事迹的时候,更愿意讲述自己小时候在学校和家庭中遇到的困难,部分父母或同学无意间的一次伤害,可能对学生造成长期的影响。随着每周定期的心理疗愈,部分来访聋生也会感受到自己所述的故事存在一些矛盾,开始逐渐显现出改变负面情绪的苗头。

结合筛查系统给出的建议,本学院辅导员与专业课教师可对学生给予意见和关注,及时调整其认知并跟踪分析和干预。对于内心积极,但具有一定程度冲动色彩的学生,现实生活中可能有被压抑成分并期望获得帮助,需要通过多方联合才能改变现状来访者的内心,使其变得更积极,建议对他们加强日常关注和疏导,恰当控制其内心正义的能力;部分聋生的很多想法和愿望受到现实的约束和道德的“潜抑作用”而无法得到满足,从而导致内心可能有一定缺失,期望获得超越现实的强大力量来改变现实;建议关注他们目前学习和生活的困难或困惑,在出现困难的第一时间给予合理引导,简化来说就是通过舒压、解

压最后为聋生赋能的过程帮助负面情绪较重的学生改变自己。

5 总结

本研究意在结合 VR 沙盘及其理论基础拓展到听障大学生心理健康干预,充分发挥投射机制在心理健康疗愈中的作用,这需要辅导员或咨询师根据聋生操作沙盘的行为,引导他们诉说苦闷,因为诉说本身对于缺少沟通的聋生就是一种十分有意义的解压方式。疫情期间高校只有老师可以在授课时入校,因此线下干预主要依靠学院组织的“三全育人”活动,为了依靠社会上专业的心理咨询师,采用线上一对一叙事疗法,以及腾讯会议结合字幕助力不擅长手语的心理咨询师对听障学生进行心理疏导。尽管聋生产生心理问题的概率较高,尤其受疫情和经济因素影响,社会的内卷也是问题逐渐严重的外因,仅依靠在校辅导员和专业教师来解决该问题的难度较大,因此还需结合信息技术,如微信聊天室和公众号,为学生提供更多的解压或抒发情绪的场所。针对聋生心理的共性问题,我们也进行了较为完善的分析并给出了解决方案。

参考文献

- [1] 张彦妮. 从心理空间理论的角度分析广告中预设的投射问题 [D]. 青岛: 中国海洋大学, 2008.
- [2] 周成毅, 王艺鑫, 黎小源. 基于大数据的高校学生心理问题干预模式探析 [J]. 现代交际, 2021 (17): 71-73.
- [3] 徐月. 基于微信小程序的心理咨询聊天室的设计 [J]. 信息与电脑, 2018 (14): 2.
- [4] 赖山东. 论人工智能和大数据在高校大学生心理健康教育中的探究 [J]. 电脑知识与技术, 2022, 18 (6): 131-133.
- [5] 李瑶, 杨琳. 人工智能应用于心理健康服务的相关问题思考 [J]. 医学与哲学, 2022, 43 (5): 49-54.
- [6] 靳宇倡, 张政, 郑佩璇, 等. 远程心理健康服务: 应用、优势及挑战 [J]. 心理科学进展, 2022, 30 (1): 141-156.

[7] 任萍, 汪悦, 刘冬予, 等. 心理健康评估与干预的智能化应用 [J]. 北京师范大学学报 (社会科学版), 2022 (4): 150-160.

Psychological Problems of Hearing-impaired Groups Based on Narrative Therapy Online and Offline Intervention Exploration

Hu Bin¹ Wang Yan¹ Wei Yijing¹ Liu Guangji³ Li Zheng²

1. School of Deaf Engineering, Tianjin University of Technology, Tianjin;

2. Fengyanrunyu (Tianjin) Psychological Consulting Co., LTD., Tianjin;

3. Tianjin Institute of Industry and Information Technology, Tianjin

Abstract: Due to the school closure during the epidemic period, the mental health problems of hearing-impaired college students are particularly prominent, which are reflected in poor mental state and inactive classroom interaction. In order to relieve the psychological pressure of hearing-impaired students in school, our team actively carried out “three comprehensive education” and coordinated online and offline decompression activities. Combined with wechat mini program, voice translation and other tools to explore the introduction of psychological counselors who do not understand sign language to assist in psychological problems intervention, analyzed the sources of pressure of students with hearing impairment in school during the epidemic period and proposed solutions to common problems.

Key words: Narrative therapy; Psychological therapy; Hearing-impaired group; Mental health