

## 高校辅导员基于积极心理学咨询技巧的 谈心谈话模式研究

朱春维 杨华林 郑心悦 冯俊艳

深圳大学，深圳市

**摘要** | 谈心谈话是高校辅导员心理工作的重要方式，然而，由于时代的发展，以及心理问题的多样性和复杂性，传统的谈心谈话模式已经无法满足当下的需求，本文结合实际，从积极心理学的咨询技巧中探索出一种新的谈心谈话模式，可使谈心谈话效率增加，具有一定的适用性，值得广泛推广。

**关键词** | 高校辅导员；谈心谈话；积极心理学

Copyright © 2024 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/>



随着后疫情时代的到来，大学生心理问题类型发生了巨大的改变，有调查显示，主要集中在病毒感染后的恐慌，焦虑情绪，回归大学后的迷茫与不适应，对手机电脑的过度依赖，以及性格孤僻等<sup>[1]</sup>。受疫情的全面影响，需要进行心理咨询的人数激增，高校心理中心预约爆满，供不应求。为减轻心理中心压力，需要辅导员以谈心谈话的方式进行一部分的缓解。故把咨询技巧应用于谈心谈话就显得尤为重要，本文旨在基于积极心理学咨询技巧探索一种新的谈心谈话模式，使得谈心谈话效率增加，有可复制性，能够广泛推广。

### 1 高校辅导员谈心谈话的必要性

根据《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》可以看出，国家对新时代学生心理健康工作非常重视，辅导员的谈心谈话是高校心理健康教育的重要途径，也是辅导员九大工作职责之一，更是构建和谐师生关系的重要渠道<sup>[2]</sup>。根据广东省某高校关于辅导员谈心谈话实

作者简介：朱春维，深圳大学，辅导员，硕士研究生，研究方向：心理健康教育；杨华林，深圳大学，辅导员，硕士研究生，研究方向：心理健康教育；郑心悦，深圳大学，辅导员，学士学位，研究方向：心理健康教育；通讯作者：冯俊艳，深圳大学，副书记，硕士研究生，研究方向：心理健康教育。

文章引用：朱春维，杨华林，郑心悦，等. 高校辅导员基于积极心理学咨询技巧的谈心谈话模式研究[J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6(3): 94-99.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0603012>

效性的调查显示,其效果是显而易见的<sup>[3]</sup>。

## 2 高校辅导员谈心谈话存在的主要问题

### 2.1 随意性

随意性主要体现在以下方面:一是地点选取的随意性,没有固定场所,没有保密安全的环境。二是没有结合学科特点形成体系化的时间安排,比如一般时间和重要时间节点谈话。三是谈话内容的随意性,谈心谈话前没有做好充分的准备,谈话过程中往往想到什么就谈什么,缺乏重点和逻辑,信息收集不够全面。

### 2.2 滞后性

辅导员谈心谈话工作更多时候是在问题发生后才会进行约谈,没有形成定期的约谈机制和时间线上的追踪体系,更多是把谈心谈话作为解决问题的方式在进行,没有起到预防的作用。

### 2.3 说教多

“00后”大学生普遍具有性格鲜明、思想开放、精神匮乏的特征<sup>[4]</sup>,用固化的说教式谈话已经不能起到很好的作用,有时使用不当还会起到反作用,没有把学生和教师放在平等的地位,没有做好倾听,也未能深入学生的内心。

### 2.4 无系统性

辅导员谈心谈话过程没有形成一个恰当的模式和规范,没有一个完整的体系,目前高校心理辅导员配比有限,并非每位辅导员都有心理学背景,且掌握了心理学谈心谈话技巧,如果有标准化的谈心谈话模板可供参考,对于新入职的辅导员来说,就能更好的、更快地进入工作,极大提升谈心谈话的成效。

## 3 积极心理学在谈心谈话工作中应用的方法

积极心理学是由马丁·赛利格曼于1999年提出的,其定义为用严格的科学研究方法,使心理科学和实践重新关注人类的积极心理力量,以提升人类的普遍幸福感,活出美好的生活。积极心理学与传统形式心理健康教育在研究重点、关注点、干预手段等方面更具创造性<sup>[5]</sup>,且积极心理学认为每个人都是解决问题的专家,依靠自己的优势提升自己的内在力量从而应对生活中的困难。这与我们谈心谈话的目的是一致的<sup>[6]</sup>。积极心理学理念在谈心谈话上的应用,笔者尝试从以下方面进行展开。

### 3.1 发掘积极资源

改变以往说教式谈话,发掘积极资源,发现学生的优势,并加以强化,在谈话过程中善于挖掘学生

的闪光点,有助于快速建立关系,拉近与学生的距离。帮助学生感受积极情绪,建立积极人格。

### 3.2 搭建积极的社会支持系统

有研究显示,当学生遭遇心理困扰时,有0.68%的学生会向辅导员或者心理老师倾诉,21.69%求助于父母,14.72%向陌生人倾诉,而最多的是向室友或其他同学寻求帮助,大约占62.91%<sup>[7]</sup>。从中可以看出能主动找辅导员或老师倾诉的较少,而向室友或其他同学寻求帮助的较多。因此,搭建一个全面的社会支持系统,辅导员的谈心谈话就显得格外重要,提升学生对社会支持系统的积极情绪感受也是很重要的,要通过这种方式帮助学生建立积极的人际关系,尤其是室友关系<sup>[8]</sup>。

### 3.3 积极心理学的理念传播

在谈心谈话过程中,增加学生对积极情绪的感受和自身优势的发掘,积极资源的觉察,让学生有这方面的知识储备,可以从日常生活中发现积极心理学的影子,培养学生积极的思维习惯和积极的人格特质。

## 4 积极心理学下的辅导员谈心谈话工作步骤

通过积极心理学咨询技巧,我们探索出了以下完整的一次谈话模版,以抑郁的个体为例。

### 4.1 准备工作

在进行谈心谈话前,全方位收集学生信息,形成初步完整的印象,寻找社会支持(朋友、家庭、老师、其他)。包括学生成绩、家庭情况、宿舍情况、上课情况、近期重大生活事件、近期课余活动的参与情况、精神病史、其他同学对他的积极评价等。从积极心理学的视角出发,需要从以上这些信息中寻找到的个人优势,寻找到对他可能比较有效的资源,为后续协助他搭建支持系统做好前期准备。对于抑郁的同学来说,需要特别注意他的疾病史,留意他刚结束治疗回归正常学习生活阶段这一时期的学习和生活情况,因为在这段时间出现自杀自伤的风险较大。

### 4.2 积极邀约

辅导员约谈一般会带给学生比较大的压力,在传统认知中,学生会觉得自己做了什么错事才会被老师约谈,可能会被批评,会比较紧张。这时需要简要的向他们说明约谈的内容,让他们有所准备,缓解焦虑。对于抑郁较为严重的学生来说,约谈对他们来说是比较不容易的,甚至绝大多数时间都联系不上他们,他们对谈话也比较排斥,这时就需要辅导员深入宿舍,探索他们喜欢的地点和时间,尝试以一种去心理化的方式进行约谈,比如约他们去操场上散步、晒太阳等。

### 4.3 建立关系

建立关系最重要的是共情,做到积极关注,并及时给予正向肯定,这样有助于树立学生的自信心,增强他们对未来的希望。无条件地接纳学生,相信每个学生都有自身的闪光点和自我价值。找到学生的

优势和兴趣,对他们表示赞赏,也可以通过一些共同点出发,快速建立关系。对于抑郁的个体,可以说“你真的很为他人考虑,今天你能过来真的很不容易”,“你这两天睡得怎么样?胃口怎么样?”。询问最日常的生活细节可以快速拉近距离,让他们联想到自己父母对自己的关心,让他们感受到亲切。另外,睡眠和饮食能比较直观的反应个体的生活状态。

#### 4.4 聚焦问题

在拉近与学生的距离后,直接询问他最近遇到了什么困难,他不一定会讲出很多细节,信息可能不会很全面。询问一天或者一周的活动经历就可以引导他说出很具体的事件。进而也能更清楚地知道最近他遇到的困难点在哪里。对于抑郁的个体,我们可以说“今天一天你都是怎么过的,做了些什么?周末呢,有没有什么有趣的事情发生?”

#### 4.5 评估状态

根据搜集到的信息,对学生目前的状态进行评估,首先要对自杀风险做评估,对于抑郁的个体,“如果需要对你当下的状态进行打分,1~10分,1代表很差,10代表很好,你可以打几分?”当我们对学生的整体状况有所了解之后,我们需要一起寻找解决办法,可以这样问“你以前出现这种情况的时候,有做点什么让自己感觉好点吗?”(从以往成功的经历中寻找资源);“如果你朋友出现和你一样的情况,你会给她什么样的建议呢?”(同样可以说明这种情况其他同学也会出现)。

#### 4.6 总结反馈

在谈心谈话评估后,辅导员需要把谈话内容进行整理,提出一些积极的建议和引导,对于情况较为严重的学生,在自我调整无法改善情况时,我们需要建议其就医并联系家长。对于严重抑郁的学生可以说:“看起来你目前的状况有别人帮助你你会好的更快一点,你觉得我们请专业的医生来陪着走过这段艰难的时光,你觉得可以吗?”接着可以让学生谈谈对本次谈话的感受,也就是及时评价,“感觉你比刚进来时放松了一点”,引导他们看到谈话后自己的积极变化<sup>[9]</sup>。

#### 4.7 制定计划

为了使此次谈话有效果,适当的约定下一次的谈话时间是有必要的,你可以说:“那我们先这样试一段时间,一周后同一个时间你过来找我可以吗?”比如说“你这次来看起来比上次有了一些好转,感觉更开朗了点”,制定后续的计划可以让学生感受到持续被关注,会对未来更加有信心,会感觉到被支持。

#### 4.8 建立档案

在进行谈心谈话时,一定要做好记录工作,以便日后查询,在每次谈心谈话之前都可以先查阅一遍。做好持续的记录更利于我们总结经验,更好地调整与进步,找到更有效的工作方式。同时也能更清楚地看到学生的变化,对辅导员工作效果也会有一个积极肯定的作用。

表1 辅导员谈心谈话步骤参考问题

Figure 1 Counselor Heart-to-Heart Conversation Steps Reference Questions

| 内容      | 参考问题   |
|---------|--|
| 1. 准备工作 | “作为他的室友，你觉得他有哪些优点呢？”   |
| 2. 积极邀约 | “开学也有一段时间了，老师想了解一下你们的适应情况，看看还需要做点什么能够让你们在大学中收获更好的自己。”  |
| 3. 建立关系 | “你真的很为他人考虑，今天你能过来真的很不容易。”<br>“你这两天睡得怎么样？胃口怎么样？”<br>“今天一天你都是怎么过的，做了些什么？周末呢？”  |
| 4. 聚焦问题 | “有没有什么有趣的事情发生？”<br>“有发生一些让你开心的事情吗？”<br>“如果需要对你当下的状态进行打分，1~10分，1代表很差，10代表很好，你可以打几分？”                                      |
| 5. 评估状态 | “你以前出现这种情况的时候，有做点什么让自己感觉好点吗？”<br>“如果你朋友出现和你一样的情况，你会给她什么样的建议呢？”<br>“看起来你目前的状况有别人帮助你你会好的更快一点，你觉得我们请专业的医生来帮你渡过这段时间，你觉得可以吗？” |
| 6. 总结反馈 | “感觉你比刚进来的时候放松一些。”  |
| 7. 制定计划 | “那我们先这样试一段时间，一周后同一个时间你过来找我可以吗？”  |
| 8. 建立档案 | “你这次来看起来比上次有了一些好转，感觉更开朗了点。”  |

## 参考文献

- [1] 韩珍. 后疫情时代大学生心理健康教育课程改革策略探析[J]. 河南教育(高等教育), 2023(10): 37-39.
- [2] 沈爱玲, 赵贵臣. 高校辅导员谈心谈话的育人价值及实践路径研究[J]. 现代教育科学, 2023(6): 75-80.
- [3] 邹婷, 吕志强, 周云. 高校辅导员与学生谈心谈话实效性提升的调查研究[J]. 现代职业教育, 2023(30): 117-120.
- [4] 林晨. 大学生积极心理品质的培育与提升——基于新时代背景下“00后”大学生个性特点的研究[J]. 广东职业技术教育与研究, 2022(6): 175-178.
- [5] 李漫云. 积极心理学为大学生心理健康保驾护航的路径研究[J]. 才智, 2023(36): 97-100.
- [6] 郑悦. 积极心理学技术在辅导员谈心谈话中的应用[J]. 教书育人(高教论坛), 2020(3): 44-47.
- [7] 吉晓青, 汤娜. 社会支持视域下高校心理危机干预体系运行现状及优化策略——基于学生视角[J]. 西部素质教育, 2023, 9(22): 122-126.
- [8] 姚晰哲, 荆雪婷. 积极心理学在高校辅导员谈心谈话工作中的应用[J]. 西部素质教育, 2023, 9(20): 101-104.
- [9] 陈森, 崔薛琦. 高校辅导员谈心谈话: 模式、技术与评价[J]. 科教导刊(电子版), 2023(3): 274-276.

## College Counselors based on Positive Psychology Counseling Skills Heart-to-heart Talk Pattern Research

Zhu Chunwei Yang Hualin Zheng Xinyue Feng Junyan

*Shenzhen University, Shenzhen*

**Abstract:** Heart-to-heart talk is an important way of psychological work for college counselors. However, due to the development of The Times and the emergence of the diversity and complexity of psychological problems, the previous heart-to-heart talk mode has been unable to meet the current needs. Based on the actual situation, this paper explores a new heart-to-heart talk mode from the counseling skills of positive psychology, which can increase the efficiency of heart-to-heart talk. It has certain applicability and is worth spreading widely.

**Key words:** College counselors; Heart-to-heart talks; Positive psychology