

心理咨询技术在高校辅导员谈心谈话中的应用

黄东涛¹ 付荣荣²

1. 湖北大学，武汉；
2. 武汉船舶职业技术学院，武汉

摘要 | 谈心谈话是辅导员的重要工作内容，将心理咨询技术应用到辅导员谈心谈话中，对于提升谈心谈话质量具有积极作用。通过明确谈心谈话过程、设置谈心谈话目标并应用心理咨询技术，对高校辅导员提升谈心谈话效果具有一定的借鉴意义。

关键词 | 心理咨询技术；高校；辅导员；谈心谈话

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/>



1 引言

谈心谈话是高校辅导员日常思想政治工作的一个重要方式。开展谈心谈话有助于了解学生的困扰，帮助学生拓展解决问题的思路，促进学生更有意识地掌控并驾驭生活的方式；通过与学生的谈话，还能够帮助学生释放那些被禁闭的思想和情感，帮助学生缓解紧张、焦虑情绪，起到疏导作用；此外，在谈话中通过语言将学生非线性、非言语性的情感、想法和行为转化为线性且言语性的内容，这样有助于学生更好地认识自己，理清自己的发展方向，明晰成长目标；最后，辅导员通过谈心谈话，传递健康向上的价值观，有助于引导学生积极向上，培养积极向上的大学生。构建高校辅导员谈心谈话长效机制，提升辅导员与学生谈心谈话的实际效果，对于加强和改进大学生思想政治教育工作具有重要作用。^[1]

基金项目：2022年度湖北省教育厅哲学社会科学研究项目（202321201301002）；湖北大学2024年研究生思想政治工作专项课题（2024YGSZ019）；2019年度湖北省高等学校哲学社会科学研究重大项目（19ZD007）。

通讯作者：黄东涛，湖北大学，讲师，研究方向：心理健康教育。

文章引用：黄东涛，付荣荣. 心理咨询技术在高校辅导员谈心谈话中的应用 [J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6(9): 556-562.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0609068>

2 辅导员谈心谈话过程

2.1 减轻学生的防备心理

辅导员与学生的谈话，特别是第一次的谈心谈话，要重视创设安全的谈心谈话环境。在面对不熟悉的学生时，辅导员要先做自我介绍，保持微笑以传递热情和温暖，减少学生的戒备心理。同时，可以与学生谈论谈话的保密性以及保密例外的情况，以此取得学生的信任。当学生能够以自己的方式畅所欲言的时候，说明辅导员与学生的谈话正式开始了。

辅导员要鼓励学生说出来。为了进一步降低学生的戒备心理，促使学生敞开心扉，将内心的真实想法表达出来，辅导员可以尝试让学生进行“自由联想”。在自由联想中，我们鼓励学生试着让自己说出脑海中的任何事情，包括感受、想法等。当学生说出来的时候，就为学生打开了认识自己的一扇门。对于阻碍学生说下去或者任何其他沉默我们称之为“阻抗”。阻抗会阻碍辅导员与学生谈心谈话的开展。阻抗产生的原因有很多种：第一种是学生害怕改变，不想让适应的东西消失；第二种是害怕失去因存在问题而获得的好处；第三种是担心承认自己有问题而产生羞耻感。辅导员在开展谈心谈话的时候，为了促使谈话往深处推进并取得谈话效果，就要应对阻抗。

2.2 全面评估学生

2.2.1 了解学生的自知力

评估学生对于所遇到问题的自知力是辅导员开展谈心谈话的重要步骤，自知力是指学生能否清晰认识自己所遇到的问题和评估自身的能力。^[2] 缺乏自知力的学生对于所面临的问题缺乏清醒的认识，不知道问题的严重性，也不会主动寻求辅导员老师的帮助。拥有自知力的学生能够认识到自身面对问题的严重性，对自己的能力也比较清楚，往往有清晰自知力的学生在遇到问题时求助意愿会更强烈些。对于那些缺乏自知力的学生，辅导员要积极主动与学生联系，通过谈心谈话促使学生解决问题。

2.2.2 了解学生的自我功能

首先要了解与外部相关的自我功能。一是学生的现实感知力，即学生认清现实的能力。拥有良好感知力的学生能够分辨出什么是真实的知觉、什么是非真实的知觉。二是学生的判断力，判断力是指学生能够意识到有意行为的适当性和可能发生的结果。^[3] 例如，拥有良好判断力的学生，自己努力学习，期望能够取得好成绩；而不具有良好判断力的学生，对自己的行为产生的后果没有良好的判断，比如有学生每天沉迷于打游戏，对于荒废学业没有认识。三是学生的人际关系能力，它是指学生形成和维持关系的能力。拥有良好人际关系的学生与他人相处融洽，相反，人际关系能力差的学生人际关系较差。四是学生的感官刺激管理能力，对感官刺激管理好的学生能够集中注意力于要完成的任務上，而不容易受到噪音、气味和其他视觉刺激的影响。其次要了解与内部相关的自我功能，包括学生的认知功能，即学生的智力、记忆力、思维能力以及解决问题的能力，情绪和焦虑承受力，冲动控制能力等。

2.2.3 了解学生的防御机制

防御机制是心灵在面对压力和情绪冲突时做出的无意识和自动化反应的方式，它能够缓解一个人对

负面情绪的觉察,解决内在的情绪冲突。^[4]根据防御机制的适应性,可以将防御机制分为适应性较高的防御机制和适应性较低的防御机制。前者以“压抑”类型为主,将情感进行隔离,以压抑自己的情感;后者以“分裂”为主,通过以牺牲掉对自己和他人“立体化”视角为代价。

2.2.4 了解学生的超我功能以及学生的资源

超我功能是指一个人的是非观怎么样,内疚感如何,超我功能太差会使人丧失是非观念,过于严苛的超我功能会导致产生不切实际的内疚感。^[5]评估学生的资源包括了解学生的优势有哪些,学生的家人、朋友等能否提供一定的支持等。

2.3 确定谈心谈话的设置

对谈心谈话类型进行科学的分类,有助于提高谈心谈话的实效性。^[6]结合以上评估,辅导员根据学生面对的问题类型和对学生的影响,可以将辅导员与学生的谈心谈话分为两类:第一类为一般的谈心谈话,这类谈话多着眼于学生面对的临时性问题,辅导员谈话时意在了解学生情况,帮助学生解决遇到的问题,往往一次谈话就能够促使学生问题的解决。第二类为深入的谈心谈话,当辅导员发现学生存在旷课、挂科、人际关系紧张、沉迷网络游戏、情感出现问题等情况,而且这些问题已经导致学生不能适应正常的学习、生活时,就需要开展深入的谈心谈话。

对于访谈设置,要根据学生面对的问题和学生情况进行设置。^[7]对于每次访谈时长,面谈要让学生敞开心扉、深化主题,但是不能长到学生变得疲倦或精神涣散;对于访谈周期,访谈次数取决于学生遇到的问题,要根据学生的特点设置访谈周期。短期、临时性的问题,周期短些,可能谈话一次就解决了;长期、涉及深层次的问题,周期适当延长,谈话直到学生问题得到解决、促进成长为止。

3 辅导员谈心谈话的目标

3.1 促使学生认识到自我知觉和自尊管理方面的问题

在自我知觉和自尊管理方面出现问题的学生,往往不能正确评价自身的能力和局限,他们通过鼓吹、浮夸以及对自己不切实际的认知来支撑自我意象;学生对老师或者同学过度理想化也可能标志着学生自尊管理出现了问题。

辅导员通过多种途径促使学生意识到他们扭曲的自我知觉,这样可以使学生更准确地评价自己、更轻松地管理自尊。辅导员要根据学生的不同特点、环境等诸多因素,有针对性地进行谈心谈话。^[8]对于自尊心非常低的学生,要采取鼓励类的干预方式,如表扬和鼓励;对于对自己要求严苛的学生,可通过减轻内疚和修正错误知觉的方式来帮助他们;对于具有一定能量的学生,辅导员可以通过合作式干预的方式促进学生检验自我。

3.2 促使学生拥有更好的人际关系

学生中存在的人际关系问题,如孤独、频繁的吵架、抱怨、对他人失望等都是常见的表现。学生产生人际关系问题有以下原因:对人的期待和幻想影响了当前的人际关系,这些期待可能来自学生的成长

经历, 当学生将这些期待应用于校园生活中时就出现了问题; 有部分学生存在社交功能问题, 比如有学生缺乏共情能力, 不能站在对方的角度看待问题; 也有部分学生性格内向, 不能够自然地表达自己。辅导员通过与学生进行谈心谈话, 可以帮助学生识别出人际关系问题, 进而促进人际关系的改善。

3.3 促使学生产生行为

为了使学生发生变化, 辅导员可通过多种方式影响学生: 一是给予学生鼓励, 如“你以前做到过, 我相信你能再次做到”; 二是给予开放式提问, 开放式提问能够促进学生更多的思考和表达; 三是给予希望, 如“你现在已经开始深入到学习中去了, 对于接下来的期末考试你会越来越能够应对”; 四是给予表扬, 如“你主动询问任课教师问题, 这点做得很棒”; 五是提醒学生拥有能力, 如“你说你不能够完成接下来的学业, 但是我们看到你之前的考试都过了, 这说明你拥有完成学业的能力”。

如果学生还是不能很好地行动起来, 那么辅导员可以直接给予指导: 一是提供规划, 帮助规划其他时间做些什么, 如“在离开我的办公室后, 我想你可以回去吃个饭, 睡个觉, 之后开始看点关于课程的视频”; 二是进行分解, 将学生看似不能完成的任务分解成若干可控的部分, 如“对于接下来的学习, 可以从具体的几个方面着手”; 三是检验现实, 如“你觉得那时他们看你还有其他原因吗?” “也许他们只是想看看谁来了, 你觉得这样合理吗?”; 四是进行劝告, 如“如果你没有带着讽刺的口吻与室友交流, 事情可能会平稳得多。”; 五是给予建议, 对于抱怨宿舍很吵难以入睡的学生, 辅导员可以说“找个耳塞带着, 床上放个帘子来减少声音和光线对自己的影响”。

4 辅导员谈心谈话中的关注点

4.1 关注谈话中的关系

良好的咨询关系是心理咨询工作顺利进行的必要前提, 辅导员要与学生建立良好的谈话关系。^[9] 学生在校园中遇到的问题往往是学业、情感、人际关系、家庭冲突等发展性问题, 这些问题阻碍了学生的发展。通过与辅导员建立新关系, 有助于学生发展出思考自身和调控自尊的新方式, 发展出与他人交往的新方式, 发展出更灵活、适应性更强的应对机制。

4.1.1 关于学生对于辅导员的移情

移情是学生对治疗师所有情感的综合, 在这些情感中, 有些是针对治疗师的真实特征的。^[10] 移情是了解学生生活中重要人际关系的入口, 如果学生以某种方式对我们做出反应, 那么我们可以肯定他们在生活中也以同样的方式回应其他人。学生对于辅导员的移情有积极移情和消极移情之分。积极移情是学生对于辅导员的信任、热情和尊重等态度所产生的感受, 这些信任的感觉, 能够支持辅导员与学生建立良好的关系, 并促使双方有效合作。学生对于辅导员的消极移情包括对辅导员的憎恨、鄙视、嫉妒等。与学生一起讨论这些感受, 特别是当这些情绪影响到问题解决的时候, 是十分有必要的。

辅导员为了察觉移情, 要注意倾听学生随口讲的话。比如在学生到辅导员办公室并要进行正式谈话之前, 说“老师你的办公室真漂亮”, 这种话题就比较具有参考意义。辅导员面对学生的移情, 可以直接进行心理教育。通过与学生讨论学生对辅导员的想法和感受, 我们可以了解到很多学生对于辅导员及

他人之间关系的情况。当学生不配合辅导员，听不进去辅导员的讲话，甚至对辅导员进行指责的时候，我们要意识到学生可能将对某人的不满转移到辅导员这里。这时候辅导员要保持冷静，不要发脾气，要对学生展现出包容的态度。

4.1.2 关于辅导员对于学生的反移情

辅导员对于学生的反移情是辅导员对学生情感的综合。辅导员受到成长经历、情绪情感等的影响，反移情是不可避免的。作为辅导员，我们要认识到反移情的存在，尽量控制反移情对我们和学生的影响。

4.2 关注学生的情感

情感是在谈心谈话中首先要处理的问题。情感可以是有意识的，也可以是无意识的；可以是言语的，也可以是非言语的；可以是公开表露的，也可以是故意隐藏的……重视学生情感有助于辅导员在规定的时间内理解对学生来说什么是最重要的。例如，学生在谈话过程中保持得很平淡，但当谈到家庭关系时，表现得很激动，这就是重要的信号。此外，辅导员通过重视学生的情感，帮助学生更好地了解他们的情绪。有些学生无法辨认和表达他们的情绪，有些学生存在情感和体验之间建立连接的困难。最后，在谈心谈话中关注学生情感，进而更好地帮助学生管理情感。

4.2.1 保持冷静

辅导员可通过安抚、减速等方式促使学生情绪冷静下来。例如，对学生进行安抚，“讨论之前，先放松几分钟，看起来你今天心情非常糟糕”；进行减速，“在你确定要休学之前，让我们花一些时间想想应该怎么处理学业不及格的问题”。

4.2.2 理解学生的感受

对学生进行共情，“听起来室友的行为深深地伤害了你”；对学生进行关怀，“下周二是你分手一个月的时候，如果感觉难受可以到办公室找我”。

4.2.3 处理情绪

可以将情绪命名，这有助于帮助学生理解他们的感受和体验，促进其自我觉察。比如“你对于室友的行为特别反感，看不惯他的所有言行，想对他进行攻击，我认为这种感觉是愤怒”。处理情绪的另外一种方式是将感受转化为言语，比如“对于挂科那么多，虽然你没有说出来，但是看起来你很着急”。

4.2.4 重新定向

当学生陷入某种偏向于消极、负面的想法、情绪中不能自拔时，辅导员可采用此技术引导学生看到事情的积极方面，或者关注到之前不曾关注的地方。常见的策略有：一是积极解释，通过对学生提供备选方案以及对他们感受更为积极的解释，来支持学生，如“你在考试前的焦虑不安、忧心忡忡，但是在我看来，你是在认真地复习备考，往往只有认真对待学习的学生，考试前才会显得很焦虑。”二是改变谈话方向，有意识地改变谈话方向，从而帮助学生组织思路，进而减少焦虑、忧郁，比如“刚刚谈到你的家庭令你很难过、伤心，但是让我们开始谈一谈你在学校中与他人的关系吧！”

4.3 关注谈心谈话中学生的不一致

4.3.1 识别不一致

关注与学生谈话时学生的无意识内容、想法，学生意识不到的这些方面往往具有一定的意义。作为辅导员要注意关注学生的无意识冲突，具体包括：一是学生的焦虑，包括学生日常的焦虑行为，比如谈论与焦虑有关的话语、饮食问题、睡眠问题、对其他同学敏感、冲动增加、失去判断力等，同时，在谈话时，辅导员还要关注谈话中的学生焦虑行为，包括学生的坐立不安、来回走动、反复看表、语言激动等；二是学生的口误，被压抑的感受不经意间出现在口中的时候，发生了口误，这是一个重要的信号；三是学生的梦，梦通常是无意识冲突存在的表征，辅导员通过梦可以了解学生的心理；四是确认替代方案，辅导员要与学生一起确认可能的替代方案，这种方案是鼓励更健康、“代价”更小的行为。

在对学生无意识进行探寻时，要遵循循序渐进的策略，由表及里，慢慢地将学生无意识的关联引入到意识领域。

4.3.2 处理不一致

当辅导员发现了学生的种种不一致后，辅导员可以采取以下方式帮助学生理解自己：一是澄清，澄清是一种帮助学生理清认识、促进自我思考的方式。辅导员说明我们观察到的地方，比如“我注意到你刚刚不讲话了”，这能够促使学生指向一些他没有注意到的事情。二是对质，辅导员就学生所说的有些内容进行对质，“听起来就好像你很想念你的父母”。三是进行解释，通过解释，帮助学生意识到某些成分，说明一种有意识的情感或行为是由某些无意识的事情所引发的，比如“你之所以对于学习不感兴趣，也许是因为你害怕学习不顺利影响到你的自信心”，对于室友的呼噜声，“我知道你真的很受呼噜声打扰，但更深层次的是你不想和其他人一起分享寝室空间”。

参考文献

- [1] 陈帅, 叶定剑, 张碧菱, 等. 构建高校辅导员谈心谈话长效机制探析 [J]. 学校党建与思想教育, 2020 (12): 56-58.
- [2] 胡赤怡. 自知力: 定义及临床研究 [J]. 国外医学. 精神病学分册, 1992 (3): 138-141.
- [3] Deborahl. Cabaniss. 心理动力学疗法 [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2012.
- [4] Sandler J, Freud A. The analysis of defense: The ego and the mechanisms of defense revisited [M]. New York: International Universities Press, 1985.
- [5] 刘潇, 张磊. 高校辅导员谈心谈话工作开展探究 [J]. 教育理论与实践, 2020, 40 (6): 41-43.
- [6] 卡巴尼斯, 孙铃. 心理动力学个案概念化: Psychodynamic formulation [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2015.
- [7] 江光荣. 心理咨询的理论与实务 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2012.
- [8] 张巧燕. 心理咨询技术在高校辅导员谈心谈话中的应用 [J]. 河南教育 (高教), 2016 (8): 64-65.
- [9] 袁源, 高敏. 基于心理咨询视角的辅导员谈心谈话工作实效提升研究 [J]. 思想教育研究, 2017 (4): 123-127.
- [10] Eisenberg N, Miller P A. Empathy, sympathy, and altruism: Empirical and conceptual links [J]. 1987.

The Application of Counseling Techniques in College Counselor Heart-to-Heart Talks

Huang Dongtao¹ Fu Rongrong²

1. Hubei University, Wuhan;

2. Wuhan Institute of Shipbuilding Technology, Wuhan

Abstract: Heart-to-heart talk is an important part of counselors' work, and the application of psychological counseling techniques to counselors' heart-to-heart talk has a positive effect on improving the quality of heart-to-heart talk. By clarifying the process of heart-to-heart talk, setting the goal of heart-to-heart talk, and applying psychological counseling technology, it has a certain reference effect on college counselors to improve the effect of heart-to-heart talk.

Key words: Counseling techniques; Colleges; College counselor; Heart-to-Heart talk