

基于培育大学生积极心理品质的高校辅导员工作案例分析

阚淑锦 卞振涛 李颖 丁淑萍

宿州学院化学化工学院, 中国·安徽 宿州 234000

摘要: 大学生的恋爱观教育一直以来都是学校心理健康教育的重点内容, 而当恋爱问题与家庭贫困问题相结合对学生来讲存在严重的心理危机隐患。辅导员在日常工作中要注重学生恋爱心理的引导, 特别是完善贫困生心理预警机制才能防患于未然。辅导员作为学生日常思想政治教育和管理工作的组织者、实施者和指导者, 应将解决学生的思想问题与解决学生的实际问题相结合, 培育学生的积极心理品质, 才能提升学生应对困难与挫折的能力, 从而真正提高辅导员思想政治教育的成效。

关键词: 家庭贫困学生; 学生干部; 恋爱观; 积极心理培育

Case Analysis of College Counselors' Work Based on Cultivating Positive Psychological Qualities of College Students

Shujin Kan Zhentao Bian Ying Li Shuping Ding

College of Chemistry and Chemical Engineering, Suzhou University, Suzhou, Anhui, 234000, China

Abstract: The education of college students' love concept has always been a key content of school mental health education, and when love problems are combined with family poverty problems, there are serious psychological crisis risks for students. Counselors should pay attention to guiding students' love psychology in their daily work, especially improving the psychological warning mechanism for impoverished students in order to prevent problems before they occur. As organizers, implementers, and guides of students' daily ideological and political education and management work, counselors should combine solving students' ideological problems with solving their practical problems, cultivate students' positive psychological qualities, and enhance their ability to cope with difficulties and setbacks, thereby truly improving the effectiveness of counselors' ideological and political education.

Keywords: students from impoverished families; student cadres; views on love; positive psychological cultivation

1 案例背景

小李一名大三男生, 是院学生会主要负责人和班长。进校以来, 学习态度踏实努力, 工作积极主动、认真负责, 积极向党组织靠拢, 现在是一名中共预备党员。该生主动找到辅导员表示想辞去一切学生工作职务。该生自述: 临近期末, 自己想好好复习迎接期末考试, 同时为考研做准备, 但是不知道该怎么学, 也学不进去。小李家庭状况比较特殊, 父亲去世的早, 母亲和爷爷抚养其长大, 母亲有间歇性轻微抑郁症。因家庭贫困, 当地政府将其家庭纳入建档立卡家庭。大学期间小李没有因为原生家庭的影响表现的自卑和消极, 而是积极主动申请勤工助学, 利用课余时间在学校内兼职补贴生活费。辅导员进一步耐心引导小李讲述最近的情况, 发现小李已分手近两个月, 尚未从上一段感情中走出来, 同时还会因为担心母亲的精神状态经常胡思乱想。

2 案例分析

第一, 小李找到辅导员的时候情绪低落, 表示想辞去

一切职务。讲述原因的过程中意志消沉, 消极颓废, 有种心有余力不足的纠结、矛盾、无助感。此时, 耐心引导该生打开心扉讲述自己的状态, 倾听其内心的真正想法, 建立信任是第一要务。

第二, 一直以来小李工作认真、积极主动、工作能力较强, 在班长和学生会干部的工作中树立了较好的威信, 成绩虽然不算优秀但也没有挂科。可以确定失恋和担心母亲的精神状态是小李产生自我怀疑、胡思乱想和想辞去职务的根源。因此, 引导其理性看待失恋和原生家庭的影响成为问题解决的关键。

第三, 小李确定要考研, 但由于失恋和原生家庭环境的影响导致他不能静下心来学习, 加上对考研战线安排认知偏差和缺少备考计划导致找不到正确的学习方法, 盲目努力却毫无收获, 最终自己变得非常焦虑, 经常胡思乱想。这种状态反过来加剧自身的“怎么学都学不进去”, 循环下去“思想包袱”会愈加严重、更加心力交瘁。因此, 需要指导小李全面认识考研, 制定考研规划, 掌握好的学习方法, 帮助小

李投入学习状态、树立信心。

第四,小李把最近“学也学不进去”的状态归咎于是学生干部的工作占用了自己的大量时间。然而近期学生会的活动和班级事务很少,因此小李的归因是有偏差的。帮助其正确归因,才能真正解决小李内心的矛盾。

3 案例定性

经过案例的全面剖析,小李深陷苦恼的原因较为复杂,但根本原因是由于失恋和原生家庭的影响导致的综合问题,隶属于心理健康教育类的积极心理培育范畴,同时是辅导员心理健康教育与咨询、职业规划与就业创业指导和思想理论教育和价值引领工作职责。本案例需要解决的问题有:第一,小李因为失恋产生的心理上自我怀疑问题。第二,因为母亲精神状态不稳定、家庭经济困难带来的心理焦虑和思想负担过重问题。第三,小李面临着考研压力。第四,学业与学生工作难以平衡的问题。

4 问题关键点分析

经过对小李情况的全面了解,案例的问题关键点有以下几点:

第一,如何帮助小李走出失恋阴影,重拾自信,帮助其树立正确的失恋观。第二,如何做好小李的心理开导工作,正确看待原生家庭的影响。减轻其思想负担,以及如何为小李提供经济上的帮扶,缓解经济困难。第三,如何帮助小李正确认识考研,做好备考规划,提高学习效率,减轻考研压力。第四,如何帮助小李平衡好课业学习与学生工作,找回良好的工作态度、恢复工作积极性,继续发扬锻炼自己、为学生服务的奉献精神,做好思想引领教育工作。

5 解决思路和实施办法

5.1 用心真诚倾听,加强恋爱观教育

辅导员在倾听小李诉说最近的心理矛盾和遇到的失恋苦恼时,要善于抓住学生刚分手两个多月的关键信息,运用心理学依据告知小李失恋的男生在这个阶段容易陷入自我怀疑和空虚心理。以感同身受的共情表达拉近辅导员与学生之间的距离,获取学生的信任。继而进行正确的恋爱观教育,“恋爱观是个人价值观在爱情问题上的集中反映,与个体品格、人生态度甚至理想信念等核心思想道德品质休戚相关。”因此,可以先跟小李聊人生观和价值观。通过了解、分析和引导小李的人生观和价值观,进而让其思考自己应该抱有积极的恋爱观,才能成功的解决恋爱相关问题。辅导员要让学生明白,分手是一件极其正常的事情,它仅仅代表两个人的不合适,而不是因为这件事否定自己,产生自我怀疑。最后,辅导员要利用朋辈支持系统,发挥朋辈的互助作用、持续关注小李的心理状态。在与小李充分沟通交流后,请跟他关系最好的一名同学多关注其心理动态,以轻松的聊天方式潜移默化的给予安慰与疏导。鼓励其投入学习和工作中,

让自己更加充实。

5.2 卸下思想包袱,缓解经济困难

在培育贫困大学生和谐价值观教育过程中,高校需要帮助学生形成自我认知,从而通过自我评价与他人评价的形式来形成贫困学生的自我认知,鼓励学生的优点,从而在自信培养的基础上实现和谐理念教育。小李认为自己的原生家庭不能给自己提供帮助,自己对母亲的状态很是担忧,辅导员要引导小李正确认识原生家庭的影响,应该常怀感恩之心和励志之情,将困苦视为动力,奋发向上,认识到自己不能选择出身但可以改变自己的心态,用阳光积极的心态消除原生家庭的负面影响,用自己的努力奋斗掌握未来的人生道路。乐观的看待母亲的精神状况,经常与母亲视频和电话联系,报备自己在学校的优秀表现让母亲放心。同时,运用具有相似家庭环境的学生案例,以优秀朋辈的力量来引导小李放下思想包袱,理性看待自己的境遇,增加应对困难的勇气。肯定其在校期间兼职的初衷和勤工俭学的表现。称赞他体谅母亲、在校表现优异。要将学校的资助政策详细的介绍给小李,鼓励其继续申请明年的勤工助学岗位、申请临时困难补助等缓解经济困难。针对小李的家庭情况,辅导员在谈心谈话的过程中要注意表示会严格保密小李的隐私。

5.3 分享考研经验,制定考研规划

小李面临的考研压力来源主要来自两个方面:考研知识偏差、考研规划模糊。小李没有全面了解研究生备考的知识,盲目跟从其他同学的节奏,导致自己不会学、不想学。此外,该同学认为考研英语、高数、专业课、政治等复习任务重,加上目前处在大三上学期期末考试阶段,自己既想备考期末考试,又不想落下考研英语的复习,导致自己身心疲惫,学什么都学不好。归根结底在于小李没有做好适合自己的考研规划。因此,辅导员首先要肯定小李想考研继续深造和想要认真备考的决心,其次,通过分享考研经验,让其全面熟悉考研的时间线,不宜战线过长,做好规划远比盲目开始要好。同时帮助小李制定合理详细的考研规划,通过阶段性目标的实现提升学习成就感,减小考研压力,增强自信心、强化积极性和学习效率。最后,帮助小李认清当下最重要的事情是应对期末考试,小李要把学习的时间用在复习备考上而不是考研复习。分清主次关系,不能本末倒置,才能减轻学业压力,得到满意的结果。

5.4 思想引领教育,培育积极心理

首先,做好小李的思想引领教育工作。作为一名中共预备党员,要牢记入党初心,发扬党员的带头作用和骨干作用,遇到困难不逃避,要以饱满的工作热情和负责的工作态度为同学服务。其次,注重培育积极心理,帮助小李养成积极心理品质。“积极的心理品质一方面能够确保大学生保持积极的心态,帮助他们克服负面情绪,在心理疏导方面起到非常重要的作用。另一方面,积极的心理品质可以强化学生抗压能力,使学生以积极的心态应对压力,帮助学生在活动

过程中不断进步,促使学生呈现出积极向上的精神风貌”,辅导员注重积极心理品质的培养才能使小李在今后遇到压力和困难时保持积极乐观的心态,采取积极有效的应对策略,服务于人生发展。

6 经验启示

6.1 引导学生树立正确的恋爱观

大学生虽然已经是成年人,但是身心尚未成熟,社会经验不足。恋爱属于正常现象,辅导员在相信他们会对自己的选择负责时也要引导他们正确处理恋爱问题。在恋爱中保持理性和思考,同时还要正确处理恋爱、学习和工作的关系。要坚持具体问题具体分析,坚持恋爱心理问题与解决学生实际问题相结合,建立师生之间的信任关系,方便更好的掌握学生的恋爱状态和心理认知,从而及时地帮助学生解决恋爱问题。

6.2 构建贫困生心理预警机制

贫困生容易因为原生家庭的影响思想包袱过重、心理压力较大。因此,对贫困生的帮助要实现经济帮助和精神鼓励相结合,在日常工作中要时刻关注贫困生的心理动态。完善的心理预警机制包括:辅导员定期召开贫困生座谈会,多找贫困生谈心,了解所思、所想、所需,针对性的开展深入细致的思想政治工作;通过心理疏导专题讲座帮助贫困生克服自卑心理,增强自信;以寝室为单位,以朋辈导师和班干部为突破口侧面掌握贫困生思想动态;加强与家长、专任教师联系,形成教育合力。

6.3 实现经常性联系学生谈心谈话

辅导员要做到关爱学生、主动了解学生情况,经常性找学生谈心谈话。要掌握熟练的谈心谈话策略和技巧,在平等沟通、互动交流中进行思想引导。要善于总结不同年级学生面临的常见问题,提升不同阶段问题的预见性。例如,大一学生的学习、生活适应问题、大二学生的学业、恋爱问题、三大大四学生的职业规划、考研与就业等问题,进行针对性的谈心谈话和分类指导。在谈心谈话中坚持实现解决学生思想问题和解决实际问题相结合,以提升学生积极心理品质为导向,切实提高学生应对各种压力和挫折的能力,强化思想政治教育的实际效果。

6.4 加强学生干部的思想引领教育

学生干部是大学生思想政治教育的重要依靠力量和得力助手,与普通同学接触的更多,做好学生干部的思想引领

工作有利于辅导员做好学生思想政治教育工作。学生干部通常是积极向上、乐于奉献的形象,由于成长环境不同,价值观、人生观、恋爱观等存在差异,辅导员不能因为学生干部日常表现优秀就忽略了学生的心理健康教育和思想引领教育。要以人生导师和知心朋友的身份经常性的关心学生干部的学习和生活。要指导学生干部平衡好学习和工作的关系,同时注重培养学生干部的责任感、成就感和荣誉感。

7 结语

高校辅导员工作从根本上来讲是育人的工作,要以立德树人为根本任务,突出价值引领。要俯下身子倾听学生的声音,真正做到解决学生的思想问题与解决实际问题相结合。要善于总结学生工作规律和育人方法,找到学生问题的根源和关键,抽丝剥茧的理清次生问题,才能从根本上消除难题。同时,辅导员要强化培养学生的积极心理品质,使学生掌握自我教育、自我管理和自我服务的能力,从而真正提高辅导员思想政治教育的成效,为国家培养又红又专、德才兼备、全面发展的中国特色社会主义合格建设者和可靠接班人。

参考文献:

- [1] 魏晓娟.当代大学生的恋爱问题及教育应对[J].山东青年政治学院学报,2021,37(6):35-41.
- [2] 梁敏捷.论培育贫困大学生和谐价值观的学理依据和现实基础[J].湖北开放职业学院学报,2022,35(10):40-41.
- [3] 刘倩.当代大学生积极心理品质的培养路径研究[J].才智,2021(25):49-52.
- [4] 李鸽.以人文关怀和心理疏导化解大学生心理危机——高校辅导员工作案例分析[J].山西青年,2022(11):184-186.
- [5] 裴玲燕.如何有效干预大学生因心理障碍导致的学业困难——高校辅导员工作案例分析[J].心理月刊,2021,16(18):205-206+230.
- [6] 吴松励.大学生如何树立正确恋爱观——高校辅导员工作案例分析[J].国际公关,2020(11):269-270.

作者简介: 阙淑锦(1995-),女,中国安徽砀山人,硕士,从事大学生思想政治教育研究。

基金项目: 论文系宿州学院重点科研项目(项目编号: 2021yzd07); 宿州学院重点教学研究项目(项目编号: szxy2021ccjy05); 宿州学院校级重点项目(项目编号: 2023yzd16); 宿州学院2021年基层党建创新“书记项目”(项目编号: 2021sjxm013)。