

叙事疗法在高校辅导员心理疏导工作中的应用研究

韦晓敏

柳州城市职业学院师范教育学院, 广西 柳州

收稿日期: 2023年2月22日; 录用日期: 2023年3月23日; 发布日期: 2023年3月30日

摘 要

高校辅导员是开展大学生思想政治教育的骨干力量, 需要了解和掌握高校学生思想政治状况, 坚持育心和育德相结合, 不断提高心理育人质量, 心理疏导是心理健康教育工作的基本要求和工作方式, 为更好地适应和满足高校大学生心理服务需求, 积极开拓创新, 将叙事疗法应用于辅导员心理疏导工作中, 为辅导员心理健康教育工作提供有效的方法论指导, 拓宽辅导员思想政治教育工作的实践路径。

关键词

叙事疗法, 辅导员, 心理疏导

Research on the Application of Narrative Therapy in Psychological Counseling of College Counselors

Xiaomin Wei

Teacher Education Department, Liuzhou City Vocational College, Liuzhou Guangxi

Received: Feb. 22nd, 2023; accepted: Mar. 23rd, 2023; published: Mar. 30th, 2023

Abstract

College counselors are the backbone of ideological and political education for college students, so they need to understand and master the ideological and political status of college students, adhere to the combination of psychological education and moral education, and constantly improve the quality of psychological education. Psychological counseling is the basic requirement and working method of mental health education. In order to better adapt to and meet the psychological service

needs of college students, they should actively explore and innovate. The application of narrative therapy in counselors' psychological counseling provides effective methodological guidance for counselors' mental health education and broadens the practice path of counselors' ideological and political education.

Keywords

Narrative Therapy, Counselor, Psychological Counseling

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上的讲话指出：“要提升思想政治教育亲和力和针对性，满足学生成长发展需求和期待。”高校辅导员作为大学思想政治教育工作的第一线，这就要求辅导员在学生工作中要做到长效性、发展性和针对性。《教育部卫生部共青团关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》中指出：“切实帮助大学生解决实际问题，要开展深入细致的谈心活动，帮助大学生解疑释惑。”心理健康教育工作是高校辅导员的职责之一，心理疏导作为心理育人的重要手段，要有抓手、有方法和有成效，切实有效的帮助大学生缓解来自经济、就业、学习和生活等方面的压力，帮助大学生培养良好的心理素质。心理疏导相较于心理咨询专业性和要求较低，借助心理咨询技术开展心理疏导工作，其中，叙事疗法的独特性和具体化契合大学生心理发展的特点，很大程度上可以弥补辅导员在心理疏导工作中的不足。将叙事疗法应用于心理疏导工作中，促进辅导员心理疏导能力提升，用叙事替代刻板说教和单一的工作模式，提高工作的时效性和科学性，让学生在生命故事的脉络中看到力量，培养理性平和的心理素质。

2. 叙事疗法的相关概念

2.1. 叙事疗法的概念

1989年叙事疗学术语诞生，但早在20世纪80年代迈克尔·怀特和大卫·爱普斯顿就已经开始了叙事疗法这一创新性的心理治疗工作。叙事是迈克尔·怀特从杰鲁姆·布鲁纳对文学作品的分析中得到的启发，运用叙事比喻对人们日常创造意义的行为作深度分析，让经验可以从不同角度被洞见和理解。叙事是人们理解自己生活和经历的方式，是记述或设计以表达所发生的事情的前后联系的例子[1]。叙事简而言之是说故事，对事件进行描述和说明，在叙事结构的理解框架中对事件的体验赋予意义。

叙事疗法是在后现代主义疗法视角下，去理解个体生命故事的流转，当事人在社会文化压迫下的自我叙述形成问题故事，透过外化对话、改写对话、重塑对话、界定仪式、凸显特殊事件的对话和支撑性对话技巧，打开生命通道的各个方向，看到隐藏在交错繁杂多重故事中的宝贵经验，让原本被忽视的感受和观点得以发声，唤起内在力量，重写生命故事，重新建构生活意义。迈克尔·怀特和大卫·爱普斯顿的叙事疗法对人和问题的定义是弹性的，对于个体是什么提供了多重的解释——允许当事人和咨询师有可能从各种竞争的视角去修订、整合和回忆一个故事，在关系的重写对话中，相信变化就发生在叙事疗法中[2]。在流动的关系中，咨询师并非叙事对话中故事的创作者，咨询师为当事人提供打开经验可能性及多重叙事的空间，当事人是故事的主要书写者，是自己生活的专家，用多重视角去看待自己和问

题，从而得出无数解释人和问题的方式。

2.2. 叙事疗法的核心观点

叙事疗法的核心观点，首先，个体受到社会文化的影响，无意识将社会文化的规训视为理所当然的假设和价值观，并且渗透到日常生活的方方面面。其次，语言是文化的载体，通过语言诠释的经验、感受和观点已刻上文化的烙印，叙事过程中会展现出符合社会期待的表达。最后，在社会文化层层压迫和权力掩盖之下的支离破碎的细节中蕴藏着被忽略的真实自我，探寻主线故事脉络下被忽视和遗忘的支线故事。一个人的身份认同，是由文化制造和建构起来的自认为的“事实”，而人们对生活的内化理解的思维习惯是一种重要的文化现象，人们咨询的很多问题实际上是文化的问题[3]。

叙事疗法区别于其他心理学流派，很大程度上是其不对当事人诊断和贴标签，也不会对当事人的问题进行概括性的描述，反而将当事人视为充满力量的个体，相信当事人能在故事中改变。叙事疗法彰显的人文关怀和对生命意义的关注，灵活多变的治疗策略，指明了高校辅导员在心理疏导工作中应该具备的态度，尊重学生是心理疏导工作的基础。叙事疗法的三维构成：对故事的编排和诠释、对问题的审视和外化、对意义的解构与重建[4]，在心理疏导工作中具有重要的理论依据和实践指导意义，用润物细无声的叙事形式影响学生，以更为生活化有亲和力的方式浸润学生的心灵。

3. 心理疏导的相关概念

3.1. 心理疏导的概念

习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上说道：“要坚持不懈促进高校和谐稳定，培育理性平和的健康心态，加强人文关怀和心理疏导，把高校建设成为安定团结的模范之地。”心理疏导运用广泛，在不同视域下有不同定义，《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》，《高等学校学生心理健康教育指导纲要》和《高等学校辅导员职业能力标准(暂行)》中，都将心理疏导列入心理育人体系中，更偏向于心理视域下的心理疏导，根据弗洛伊德的理论，心理疏导的作用是减缓人的不良反应和心理压力，帮助人尽快恢复心理平衡和正常状态。在高校中，心理疏导是辅导员与学生建立良性的人际互动关系，采取一定的策略和技术缓解学生心理困扰，释放内心冲突和矛盾，疏泄不良情绪和想法，获得积极的心理体验和心理支持。

3.2. 高校辅导员在心理疏导工作中的不足

由于心理疏导没有统一的概念，导致心理疏导与心理咨询和思想疏导的概念交叉和混淆，同时通过心理疏导与这些概念的区分，探究高校辅导员在心理疏导工作中存在的不足。

3.2.1. 心理疏导和心理咨询的混淆

心理咨询对心理咨询师有专业背景和心理技术要求，对咨询环境有严格设定，心理咨询只能发生在心理咨询室中，心理咨询侧重于系统全面的帮助学生处理适应和发展方面的问题。心理疏导不要求辅导员必须拥有心理专业背景，辅导员只需要掌握一定的心理知识和技巧，运用心理学技巧随时随地开展心理疏导，侧重于疏导学生的心理困扰，获得心理支持，让学生有力量去处理问题。

心理疏导工作中，高校辅导员缺乏系统性和发展性的培训，没有切实有效的规划去提升辅导员心理疏导的技能，更多依赖于工作经验和个人能力与学生开展心理疏导，心理疏导方式固化单一，忽略心理咨询技巧的应用，常表现为刻板说教，“全是感情没有技巧”的倾听。

3.2.2. 心理疏导和思想疏导的混淆

思想疏导主要针对的是人的思想症结、思想矛盾、思想困惑，是对不同人群所产生的思想问题进行

开导和引导,心理疏导则主要针对的人的心理阻塞、心理问题,是对人们在现实生活产生的心理问题进行疏通和引导[5]。同为对人开展疏导工作,心理问题和思想问题有交叉性,心理疏导和思想疏导很难完全从彼此的界定中剥离开,但是明确各自工作的侧重点有重要的指导意义。

大思政背景下,强调将思政元素融入校园生活方方面面,思想政治教育工作与心理健康教育工作相结合的工作模式还处在探索阶段,辅导员在繁忙的日常事务工作中,难以做到全面地学习并融会贯通到实践中,想要思政教育和心理教育两手抓,却抓大放小或两手都抓不住,混淆心理问题和思想问题,这就导致在处理学生问题时,缺乏对学生的动态和心理状况关注,着重开展思想政治教育,用思想疏导的工作方法处理心理问题,忽视心理疏导的作用。

4. 叙事疗法在高校辅导员心理疏导工作中应用的优势

国内以精神分析取向为主导的心理咨询环境下,后现代主义取向的叙事疗法与传统心理疗法大相径庭,心理疏导工作中引入叙事疗法,并不意味着将其作为唯一的心理技术运用与心理疏导中,叙事疗法有着很强的包容性,能够与其他心理技术相整合,避免心理疏导方法的单一模式。

叙事疗法的技术使用很灵活,工作过程中,不会要求一定要按照某个顺序进行,技术的运用如同排列组合,可以同时开展也可以从某一个技术开始。叙事疗法以叙事为载体,在具体实践操作中,辅导员能有具体的落脚点,将话语权交还给学生。

叙事疗法的治疗设置具有弹性,当事人允许的情况下可以邀请他人作为见证者走进咨询室,工作时长也可以根据咨询情况做调整。叙事疗法的灵活性和弹性满足了心理疏导只需要一个安全环境便能开展的需求,很大程度上弥补了辅导员在心理疏导工作上的不足。

叙事疗法关怀大于治疗的理念,契合当代大学生的心理特点和辅导员角色定位。高校辅导员工作职责决定了辅导员要成为大学生的知心朋友,充分的人文关怀才能让学生对辅导员的印象从权威管理者转变为知心朋友的角色。叙事疗法强调人际互动中的尊重与信任,与大学生自尊心强的特点相符合,学生不会被贴标签,被诊断,不会受到概括性的描述。

5. 叙事疗法在高校辅导员心理疏导工作中应用的具体方法

心理疏导以谈话的方式进行,运用叙事疗法的理念和方法,透过故事洞见生命的深度与广度的工作模式。

5.1. 故事叙说——体察生命故事的单薄

在一个安全不受干扰的环境下,辅导员积极关注和尊重的态度倾听学生叙说生命的故事,这些问题故事通常充满着失望、悲伤、挫折、压抑和无力感。故事由学生所处环境的文化塑造和支配,学生如何表达和讲述故事,体现了学生是如何体验生命的。辅导员认真对待学生的描述,学生可能一开始便讲述问题故事,也可能将问题故事隐藏在层层故事之后,无论学生讲述怎样的故事,它都切实的在学生生命中发生过,上演着,却又不可避免地省略了生命历程中遗忘、忽视或压抑的情节。辅导员要站在学生所处的群体文化视角下看问题,有助于理解学生和揭露问题,同时,不把人或问题当作固定的、单一的和僵化的,或者进行概括性或贴标签式的讲述,给予学生足够的空间去表述那些没有机会诉说的生活体验,让单薄的生命故事得到丰厚的可能。

5.2. 外化对话——打开生命故事的重围

人在社会化过程中会受到家庭环境、学校教育、社会文化和生活重大事件的影响,逐渐形成一种既定的认知框架,并从其中窥探世界,审视自我。当这个既定的“事实”与现实不符且难以应对的时候,

又会将问题指向个体内部,内化问题,认为是自身的问题,来自人内部的问题是难以处理和改变的,个体易陷入无助境地。外化对话的技术通过把问题对象化而改变这种内化的理解,运用对象化问题的实践取代文化实践中对人的对象化,即问题就是问题本身,人不是问题[6]。比如面对焦虑的学生时,辅导员表达:“焦虑干扰了你的生活”而不是“你变得焦虑”时,外化对话将学生从问题中抽离出来——“将‘我’置于个体之外看问题”,让学生以外化视角看到不是自身心理或人格问题,问题来自环境或人际中。心理疏导过程中,学生也可以用比喻的方式对问题进行命名,主动将人的问题变为问题本身,如将焦虑比喻为黑色大山,在辅导员的帮助下,学生希望黑色大山能转化为绿色小山,对问题的具体化描述中能够清晰的感受到控制感和自我认同,那么关系的改变随时可能出现,也使人更能承担责任。

5.3. 改写对话——照见生命故事的例外

学生叙事的关注点时常停留在主线故事上,难以觉察那些被遗忘或忽略的重要事件或例外。改写对话从这些特殊事件或例外切入,追寻故事中体现学生能力的蛛丝马迹,聚焦“例外”,探究学生过去的经验中那不被看见或忽略的短暂的微小变化,促使学生重视例外经验,从例外中洞见改变的希望。辅导员要保持好奇并主动关注在时间脉络中学生过去、现在和未来的感受、认知、行为和期待,以及学生个人或者他人的认知,适当的时候抛出类似的探索性问题:“你说很害怕上台发言,最后你站在了讲台上讲话,你是怎么做到和恐惧对抗的?”,例外和特殊意义事件都隐埋在生命历程之中,利用有意义的资源来展开故事情节,探寻那些可以唤醒生命力量的成功经验,为处理心理问题提供基础。

5.4. 重塑对话——丰厚生命故事的支线

重塑对话不是被动地回忆过去,而是有目的地重塑一个人与生活中的重要人物的关系的历史,重塑一个人对当前的生活和对未来生活的投射的认识[7]。辅导员将叙事的焦点转向未来,鼓励学生主动借鉴过去成功的经验思考下一步将采取的行动,不断激发新的可能性,并将这些新的可能性融入成长和发展的历程中,塑造新的故事,丰富生命故事。

5.5. 界定仪式——提供生命故事的语境

界定仪式接纳学生的生活故事,对故事进行重新分类,可以为丰富人生故事提供语境,有助于复制认可的习惯,唤起当事人的共鸣,达到丰富故事发展和使自我感觉有力的效果。可以通过画画、写信、交换贺卡和参演心理情景剧等方式,来铭记这段过程,把心理疏导拓展到日常活动之中。

综上所述,新时代新形势要求学生工作要有新思路新方法,叙事疗法应用于心理疏导中,有利于推动心理疏导工作甚至是心理健康教育工作的科学和创新发展,为传统的心理疏导工作焕发新机。高校辅导员在应用叙事疗法开展心理疏导工作时,要充分发挥叙事疗法的优势作用,同时加强叙事疗法的理论学习和实践练习,将叙事疗法的工作思路延伸到其他工作领域,融入到思想政治教育工作中,达到长效育人的目的。

参考文献

- [1] 李明,杨广学.叙事心理治疗导论[M].济南:山东人民出版社,2005:36.
- [2] 斯蒂芬·麦迪根.叙事疗法[M].重庆:重庆大学出版社,2017:35.
- [3] 迈克尔·怀特.叙事疗法实践地图[M].重庆:重庆大学出版社,2018:12.
- [4] 李瑞奇.叙事疗法在大学生日常思想政治教育中的应用[J].高校辅导员,2014(1):30-33.
- [5] 罗佳.思想政治教育中的心理疏导研究[D]:[博士学位论文].武汉:华中师范大学,2021.
- [6] 迈克尔·怀特.叙事疗法实践地图[M].重庆:重庆大学出版社,2018:1.
- [7] 迈克尔·怀特.叙事疗法实践地图[M].重庆:重庆大学出版社,2018:82.