

积极心理视域下大学生人际交往困难的辅导案例报告

黎文静, 杜 畅*

四川音乐学院戏剧学院, 四川 成都

收稿日期: 2024年1月23日; 录用日期: 2024年2月22日; 发布日期: 2024年2月29日

摘 要

本案例中的学生由于原生家庭和个人性格特质的综合因素, 存在长期人际交往困难。入学后, 刚刚结束适应期又遭遇分班调整, 产生突发性心理问题。大学生的人际交往焦虑是常见的心理问题之一, 辅导员老师基于积极心理学理念, 迅速开展针对性辅导支持, 协同家长、专业老师和同学, 帮助学生度过心理危机, 健全独立人格。良好的人际关系是当代大学生在校期间生存和发展的必要条件, 处理好人际交往问题有助于大学生获得归属感、意义感和尊重感等积极情感体验。本案例的辅导干预以积极心理学理念为指引, 针对学生人际交往问题, 追本溯源、多维支持, 积极调整, 对处理同类型问题有一定借鉴意义。

关键词

大学生, 人际交往, 积极心理学

A Counseling Case Report on Difficulties in Interpersonal Communication among College Students from the Perspective of Positive Psychology

Wenjing Li, Chang Du*

Academy of Drama, Sichuan Conservatory of Music, Chengdu Sichuan

Received: Jan. 23rd, 2024; accepted: Feb. 22nd, 2024; published: Feb. 29th, 2024

Abstract

The students in this case have long-term interpersonal communication difficulties due to the

*通讯作者。

comprehensive factors of their original family and personal personality traits. After enrollment, I just finished my adaptation period and encountered sudden psychological problems due to class adjustments. Interpersonal anxiety among college students is one of the common psychological problems. Based on the concept of positive psychology, counselors and teachers quickly provide targeted counseling and support, collaborating with parents, professional teachers, and classmates to help students overcome psychological crises and improve their independent personality. Good interpersonal relationships are a necessary condition for the survival and development of contemporary college students during their time in school. Dealing with interpersonal communication problems well can help college students gain positive emotional experiences such as a sense of belonging, meaning, and respect. The counseling intervention in this case is guided by the concept of positive psychology, targeting students' interpersonal communication problems, tracing the root cause, providing multidimensional support, and actively adjusting. It has certain reference significance for dealing with similar problems.

Keywords

College Students, Interpersonal Communication, Positive Psychology

Copyright © 2024 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. 理论依据

积极心理学主张研究人类积极的品质, 充分挖掘人固有的、潜在的、具有建设性的力量, 促进个人和社会的发展, 使人类走向幸福[1]。积极心理学帮助学生建立积极心理品质, 乐观面对自己的学业和生活问题, 挖掘自身潜力, 积极清晰规划未来发展路径, 不断提升大学生身心健康发展。2021年教育部办公厅发布《关于加强学生心理健康管理工作的通知》, 强调要大力培育学生积极心理品质, 尤其是要“切实培养学生珍视生命、热爱生活的心理品质, 增强学生责任感和使命感”。2023年教育部等十七部门印发《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)》强调, 要“培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质和不懈奋斗、荣辱不惊、百折不挠的意志品质”。大学生作为国家建设的接班人, 培养积极心理品质不仅有利于个人成长成才, 更会影响到未来社会的发展[2]。目前, 高校的心理健康教育重心主要聚焦在焦虑、抑郁、情感障碍等心理问题突出的学生, 是传统心理学研究模式, 忽略了新时代背景下大学生对于心理健康的普遍性和个性化需求, 也忽略了个体积极心理品质的挖掘对个体成长的重要性。

2. 案例简介

小欣, 女, 大二表演专业学生, 入学以来学业水平中等, 不善与人交往, 在班级中存在感较低。父母离异, 与母亲妹妹共同生活, 但长期在寄宿式学校封闭式学习生活, 与父亲没有联系和沟通。

大一结束后, 为平衡各班同学的专业水平, 学院依据相关教学管理要求, 决定对表演班级的学生进行重新分班调整。小欣从原来的一班调整到二班, 但她自述无法接受调班事实, 害怕与新的班级同学相处, 感觉自己被抛弃, 难以适应新的环境, 以致睡眠困难、情绪崩溃, 到医院就医后被诊断为严重焦虑状态。

3. 案例分析

(一) 定性分析

此案例中的女生, 由于外部环境变化而产生过度紧张与压力, 突发人际交往焦虑, 从而导致心理状态失衡, 影响正常学习生活, 属于积极心理理念重塑大学生独立人格的辅导员工作案例。

(二) 问题原因分析

1) 人格特质倾向, 面对改变安全感缺乏

心理学认为, 个体长期缺乏人际交往经验便容易催生挫败感, 引发人际交往焦虑。而小欣属于典型的抑郁质人格, 内向、敏感又消极, 在家与家人的互动交流很少, 常常是单独在房间吃饭活动, 一周不出门, 丧失与人交往的机会和成功交往的体验。

2) 原生家庭创伤, 成员关系亲密感不足

青春期时, 由于父母离异, 小欣跟随母亲和妹妹生活。母亲忙于工作, 妹妹年龄太小, 与小欣的交流有限。初中起, 小欣开始在寄宿学校生活, 母亲为了让其有良好的学习环境, 3次让小欣跨省转校, 这使得原本就内向敏感的小欣, 在不稳定的青春期难以与亲人、同学建立亲密感, 缺乏正常的沟通交流, 人际交往能力出现退行性变化。

3) 班级凝聚力不足, 同学资源支持度不够

大学入学时, 小欣所在班级的每位同学个人专业能力较强, 个性化特征突出, 彼此间交流合作意愿不强, 导致班级整体凝聚力不足, 难以支持小欣逐步成长、实现自我价值。而调换班级无异于迫使小欣离开一个刚刚建立一定安全感的环境, 重新开始探索陌生的新环境, 从而使其出现了无力感、担忧和不安, 进一步加重了焦虑程度。

4. 解决思路和实施办法

(一) 充分理解共情, 达成双方一致的问题解决契约

作为新接手的辅导员, 面对小欣抗拒抵触新环境, 人际交往困难的问题, 第一时间开展谈心谈话, 无条件积极关注学生, 深切理解共情她面对不熟悉的环境、老师和同学有所畏惧、不安的感受, 并且阐释大学生人际交往焦虑是大学生最常见的心理问题之一, 不是她所特有的, 也能够被妥善解决。同时, 辅导员再次重申学院安排调班的意义是因为表演专业的特殊性, 为了促进每个学生更好地专业成长。最后, 师生之间通过反复深入沟通, 达成一致约定: 以1个月为限, 小欣自行主动到新班级参与学习, 一个月后确实无法适应再另行调整。通过建立平等、相互尊重的关系, 利用倾听、提供经验指导等方式在一定程度上提高其自尊水平, 帮助她克服困难和挑战[3]。

(二) 重建支持系统, 构建“五位一体”学校资源堡垒

小欣按照约定进入新班级学习的同时, 辅导员组织专业教师、班委、原班同学、室友形成“五位一体”学校资源支持体系, 关注小欣的积极心理品质, 激发其自我成长动力, 全力协助其顺利过渡一个月适应期。

1) 辅导员发挥思政工作优势, 每周开展一次心理辅导谈话, 无条件接纳小欣的身心状态, 帮助学生调整自己的认知, 接纳自我, 深入小欣内心开展人际交往指导, 提供交往技巧指导和心态调整方法, 及时调整支持策略, 帮助小欣把获取的经验内化为自己的行为模式应用到实际生活中。

2) 专业教师借助戏剧表演专业特点, 通过指定不同作品、不同角色让小欣进行有张力的角色演绎, 让学生能在不同角色中自由探索自我, 并且在排练和表演过程中有意关注和点拨, 给予小欣足够的关爱和正向评价, 让小欣充分认识自己、成为自己、喜欢和接纳自己, 树立学生专业自信, 增强专业成就感, 改善现实人际交往的心理困窘。

3) 班委等班级骨干充分利用班级的团体资源, 开展新班级的心理关爱团建活动。按照人际交往由浅到深的发展顺序设计 3 个活动主题, 从兴趣爱好的分享到对班级同学的态度表达再到自我的探索思考, 促使小欣发现彼此共同的情感领域, 建立情感关系, 实现不断的情感卷入、深度沟通与自我暴露, 帮助小欣陈述自我概念与个人的人际关系状况, 达成人际交往的良好状态以及班级团体成员在交往的心理相容性方面的良好拓展[4]。

4) 原班级同学和宿舍室友作为小欣在学校有一定交往基础的群体, 要求密切关注小欣这一个月学习和生活状态, 及时与辅导员沟通交流, 做好其过渡时期的全时段、全方位的陪伴支持、关心关爱。

(三) 追溯家庭根源, 实现成员间的和解与相互接纳

主动联系小欣家长, 沟通学生在家状况以及早期家庭生活经历, 确定家校合力方向。母亲原认为孩子抗拒调班是小情绪发作, 因为早期孩子在初高中阶段有过多转学经历, 伴随产生的情绪问题经过一段时间就会消解。母亲认为这次情绪波动也会自然调整, 无需过度反应。通过辅导员反复多次沟通后, 母亲主动跟小欣谈及调班的事宜, 并注意到孩子的心理问题已经存在已久, 且觉察出处理和小欣父亲的关系矛盾是有一定原因。

小欣母亲因早年父亲的背叛一直没有释怀并奋发工作, 后来面对父亲的道歉示好也十分抗拒, 阻止孩子们与父亲的沟通联系, 家庭成员间关系持续紧张。考虑到小欣在青春期初期就面对幸福的家庭关系撕裂的困境, 随后多次转学, 父母的陪伴支持不够以至于现在人际关系敏感、脆弱。为了帮助孩子改善目前的近况, 父母进行了和解, 并及时恢复了父亲与孩子的日常联系与沟通。

(四) 明确培养目标, 注重积极心理品质在常态化教育中的践行

结合小欣焦虑、心境低落的现实状态, 为持续做好后期教育干预和辅助支持, 引入积极心理学理念, 在常态化日常管理中注重培养四方面能力。

1) 培养爱的能力。在学习和生活中引导小欣去感知爱, 勇于爱, 表达爱和感受爱, 体会家人、同伴、老师的爱, 重建爱的能力。爱是人的主动性能力, 当真正感知并具备爱的能力, 就能真正的爱自己、爱他人、爱生活, 就能体会到爱带来的快乐和愉悦, 实现人际交往的内动力提升。

2) 培养幸福感。当代大学生的交往方式越来越现代化, 网络技术的实现减少了面对面的交谈与接触。引导小欣用一种阳光的心态、体验式方式来感知生活的细微变化, 用知行合一的方式挖掘积极的力量。正如小欣表达, 当发现新班级同学每次给自己留一个离老师比较近的位置, 就会感到很快乐, 很幸福。

3) 培养成全感。改变是双向的, 班级同学营造了良好友善的接纳环境, 也需要小欣建立、培养班级服务感。经过沟通协调, 由小欣担任表演排练小组负责人之一, 负责现场督导角色的演绎, 发挥自身作用去帮助、成全他人, 从而获得生命价值体验, 增加积极心理体验, 提高身心健康的心理能量。

4) 培养人生意义感。通过帮助小欣进行职业生涯规划, 引导她在挖掘心理能量的过程中重视目标、志向的作用, 重视榜样模范的引领作用, 树立憧憬未来, 保持向善、求真、向上的趋向, 寻找到健康积极的人生意义。

5. 案例后效

约定的一个月适应期满, 小欣基本融入新的班级, 能正常的参与专业展示, 与班级同学友好相处, 人际交往的心理障碍不治而愈, 主动表达可以在新班级继续学习。经过一学年的随访陪伴, 小欣明显自信、阳光、开朗, 与父亲沟通更加频繁, 在课堂上能主动示范, 小组活动中勇于承担重要角色, 学业表现显著进步。

6. 经验与启示

(一) 大学生身心发展的不平衡性需要辅导员及学校给与更多的理解、包容和接纳, 对于学生多方面

的需求进行适当的延迟满足, 给与学生足够的成长时间和空间, 相信学生具备自我成长的能力, 对其自我实现发挥积极作用。

(二) 原生家庭与大学生心理健康问题的产生有密切关联, 处理大学生心理问题, 需要家庭积极参与互动调整, 让学生收获来自家庭的幸福感, 满足最基本的安全感, 对其自我成长有积极意义。

(三) 大学生的培养目标不局限于专业技能学习, 还需要促进学生成长变化和使学生会学习, 教师的全方位教育指导, 同学的陪伴式进步, 都可以帮助学生不断寻求成长的价值感和意义感, 最终成为有独特人格特征而又充分发挥作用的“自由人”。

(四) 新时代背景下的大学生, 物质生活得到丰富的满足, 但是缺乏成长的内动力, 需要积极心理辅导引发本性中的自我成长力量, 挖掘兴趣与特长, 激发大学生积极乐观的心理品质, 催动智慧和才能的展现, 培养和完善大学生的积极人格特质, 重视大学生生命价值观教育和感恩教育, 增强其生命意义感和幸福感[5]。

参考文献

- [1] Carr, A. 积极心理学: 有关幸福和人类优势的科学(第2版) [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2013.
- [2] 鲜于乐娇. 大学生积极心理品质培育探析[J]. 学校党建与思想教育, 2019(20): 38-40.
- [3] 林启修. 基于心理韧性理论的大学生逆商培养研究[J]. 教育探索, 2020(5): 67-72.
- [4] 张冬梅, 赵晓川. 班级心理辅导促进大学生新生人际交往的实验研究[J]. 教育理论与实践, 2011, 31(3): 46-48.
- [5] 郑莉娟, 郑刚, 宋晓波. 网络人际交往影响大学生心理韧性研究——生命意义感的中介作用和网络素养的调节机制[J]. 中国青年社会科学, 2023(3): 61-73.