

# 辅导员谈心谈话干预对学生人际关系的影响作用分析

齐斌尧

( 安阳师范学院 马克思主义学院, 河南 安阳 455000 )

**摘要:** 一直以来大学生的心理健康问题受到普遍关注。高校辅导员要做好学生心理健康教育与咨询工作, 其中师范类学生的心理健康更应受到关注和辅导。辅导员通过谈心谈话对存在人际关系障碍的学生进行个体辅导, 改善学生的自我认知, 让学生能够正确认识自我与外界的关系, 进而构建良好的人际关系交流机制, 促进学生的心理健康。

**关键词:** 辅导员 师范类 谈心谈话

**DOI:** 10.12319/j.issn.2096-1200.2022.21.74

随着国民素质稳步提升和高校招生人数逐渐增多, 青少年的学习压力和心理压力也随之增长, 因此产生的大学生心理健康问题受到普遍关注<sup>[1]</sup>。高校辅导员要做好学生心理健康教育与咨询工作, 师范类学生未来就业方向相对更加明确, 进入社会后承担的责任重大, 可见师范类学生在读期间其心理健康更应该受到关注和辅导。

## 一、案例分析与评估

### (一) 学生基本情况

李某, 男, 18岁, 汉族, 独生子女, 家境普通。身高177cm左右, 体态微胖, 入学体检未发现不适合入学病症。无家族病史, 极少有笑容。平时以长发遮盖额头和眼部, 用口罩遮盖脸颊, 虽然以自己兴趣爱好与多数身边同学不同为傲, 但是很期望自己能交心的知己朋友。周围同学因其较为壮硕体格以及其极少言语而不敢接近他, 与其交流较少。在宿舍中和舍友们仅仅保持基本生活方面交流。

学生自述: 由于初中时目睹亲戚受欺负的情景, 从小内心就对他充满恐惧, 害怕自己也会成为被欺负的对象。高中时因为有个男生对自己出言不逊而发生冲突, 后来感到自己怕被欺负但是也不应该成为一个欺辱者, 又没有人能够理解和倾听, 采用自我伤害的方式安慰自己。关于自身爱好, 小时候家里有台摩托车, 经常看父辈使用, 时间久了也产生浓厚兴趣, 高中时候家里给买了一台小排量摩托, 经常和伙伴一起玩耍, 那时候感到非常快乐, 并且因为相比大多数同龄人爱好更为新奇而感到骄傲。如今初入大学, 学习上没有人再像高中那样督促, 一时间没有了方向, 周围同学都是新面孔, 听他们聊天也和自己的兴趣爱好相较甚远, 再加上自身特别的打扮, 也能感到他人

对自己的戒备, 于是更不敢和他人交流了。希望能得到辅导员的理解和包容, 给予指导该如何和他人相处。

### (二) 周边情况收集

1.观察求助者的状态: 求助者在陈述时的语气不够自信, 始终不敢和辅导员对视, 眼神飘忽不定, 情绪较为低落, 有求助意愿。

2.同班同学反映: 李某的室友认为, 其实一开始见到他的打扮和样貌时很畏惧, 不仅仅是他防备别人, 而是大多数同学也都对他心存戒备, 认为他很不好相处, 可能很容易在相处中发生争吵甚至发生肢体冲突, 由此大家平时也不敢和他说话, 仅仅维持学习和生活中的基本交流而已。

### (三) 心理状态评估及依据

通过入学时的心理健康核查, 获得相关心理测试结果:

1.90项症状清单(SCL-90): 得分情况如下: 根据得分从高到低预警提示救助者存在人际关系敏感、存在抑郁、存在焦虑、存在精神病性以及其他, 见表1。

2.大学生心理健康调查表(UPI): 依据得分区间提示求助者属于A类学生。

3.抑郁自评量表(SDS): 依据得分区间提示求助者抑郁严重程度为中至重度抑郁。

### (四) 鉴别诊断

1.综合分析鉴别: 李某虽然在三项健康测试中在不同程度上呈现出异样情况, 但是不能单纯依靠问卷得分, 在综合分析鉴别时需要综合与其当面交谈以及考虑周边资料收集所反馈的情况。求助者近期并未受到强烈现实刺激, 病程时间短, 心理冲突未变形泛化, 社会功能影响较轻, 可以排除其未有严重心理问题; 同求助者进行交谈时语言流

表1 90项症状清单(SCL-90)

躯体化	强迫症状	人际关系敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性	其他	总分	总均分
1.75	2.7	3.56	3.62	3.6	2.67	2.14	2.83	3.8	3.14	271	3.01

畅，其思维也是正常的，近期并未有造成其产生焦虑的事件，可以排除焦虑性神经症。

2.诊断：求助者存在人际关系障碍、社交障碍，属于一般心理问题。

### （五）病因分析

#### 1.生理原因

体态微胖，无躯体疾病，无家族病史。

#### 2.社会原因

（1）人际关系。求助者与他人之间互不信任，无法构建良好的交流对话机制，求助者存在归属与爱的需要，但不能得到满足<sup>[2]</sup>；

（2）支持系统。曾经目睹家庭成员受伤害的场景，对求助者的心理形成了负向影响，其本身缺乏社会支持系统构建，现有支持系统不足以实现相关功能；

（3）内系统原因。求助者存在非理性信念，认为非我的他人对自己均存在攻击动机和倾向，同时坚信自我独特的兴趣爱好必将成为他人攻击自己的把柄。

## 二、个体辅导过程

### （一）个体辅导目标的制定

和学生李某进行了朋友式交流谈话后，共同商定了辅导目标，并对他日常与他人的交流方式加以关注，及时进行沟通并给予指导。

#### 1.短期目标

依据存在主义帮助求助者改变对自我的认知，让他能够正确看待过往影响较大的事件，缓解心中的焦虑情绪。

#### 2.阶段性目标

让求助者先降低当前防备心理，逐步和周围的同学建立良性沟通交流机制；帮助求助者重新检查非理性信念，客观认识自身的优势和特点，构建理性认知；逐步除去内心的“面具”，勇于正面接受自身体貌特征，正视自己的精神面貌，为提高自信打基础做准备<sup>[3]</sup>。例如，在非必要的情况下不戴口罩，将刻意用刘海遮挡的面部露出，承认自己的长相并非所有人都不喜欢等。

#### 3.最终目标

在逐步完成短期目标的基础上，稳步提升求助者的心理健康水平，不断的鼓励求助者增强他的自信心，构建理性认知，让求助者能正确客观分析自身优势与短板，去除非理性信念，真正促使求助者能够和他人友好正常交流，增强人际交往能力，构建良好社会支持系统。

### （二）个体辅导方案的制定

求助者遇到的心理健康问题，表面看来是一方面周围同学不敢同他交流，另一方面是求助者自身也不敢与周围

人交流，担心在他人相处中会发生矛盾冲突，到时候可能引发自己过激反应造成不良后果等情况发生。在对求助者的情况进行深入了解和分析后，特别是辅导员通过走访了求助者的宿舍，观察求助者的上课状态，深入与其谈心谈话后认为，是求助者在原生家庭期间特别是童年时经历的创伤和阴影，造成他畏惧身边人身边事，形成一套自我防御的应对机制。因此，对求助者采用合理情绪疗法，并及时进行心理咨询。

合理情绪疗法强调纠正不合理的信念，促进心理健康。ABC理论是合理情绪疗法的核心理论，其中A代表诱因，B代表信念，C代表情绪反应和行为结果。ABC理论认为个体的想法和观念是产生情绪的根源，而A并非是造成情绪的主要原因，个体是可以通过改变想法和观念以调控个人情绪的。

### （三）个体辅导过程

包括辅导阶段的划分，各阶段的任务与完成情况等。

#### 1.第一次心理辅导——破冰

以“破冰”为主，谈心谈话为辅，介绍此次辅导的有关事项、规定和保密原则，采用倾听、接纳、摘要、对焦等谈话技巧收集求助者的一般资料，对他进行心理评估测试，要充分尊重对方，给予肯定和支持构建良好辅导关系。

指导求助者进行呼吸放松训练：邀请求助者在咨询室沙发上找到自我感觉舒适的姿势，一手在胸部一手在腹部深呼吸，充分感受到自己身体的变化，每次呼吸用鼻子吸气保持3秒钟，再缓慢呼出，反复做三次。通过肢体接触发现求助者手臂伤疤，关心询问伤疤来历，辅导员进行适当自我表露与求助者共情，给予理解和接纳为后续深入交流打下信任基础。

#### 2.第二次心理辅导——切入

在第一次辅导相互基本信任的前提下，深入交谈倾听李某自认为他人不能够接受自己，但是自己却引以为傲的爱好摩托车。由于辅导员平时涉猎较为广泛，并且在进行周边资料收集期间已经获知李某的爱好，因此非常自然轻松从爱好切入，从其目前拥有的车型开启话题，询问是否参加过正式比赛，平时道路行驶安全工作，了解到求助者专门配备了整套安全防护装备，可判定求助者注重安全防护，珍惜自我生命。询问是否经历过“危险摇摆”（摩托爱好者必定经历过的特殊危险情境），求助者在表示惊讶的同时认为辅导员具备一定专业知识，更为信任，如实回答经历过2次，虽然不是很严重但是带给自己刺激惊险的感受，认为这是多数同龄人不能理解的事情，辅导员详细询问当时的车速，并假设突发情况发生，因而会造成的不良

表2 90项症状清单 (SCL-90)

躯体化	强迫症状	人际关系敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性	其他	总分	总均分
1.5	1.7	2.33	2.54	2.7	1.17	2.29	1.67	2.8	1.57	197	2.17

后果,求助者表示曾经预见但是没有如此深入思考过带来的系列后果,辅导员由此切入后与求助者共同探讨自我认知,从过去到如今角色身份的转变,责任的转变。

### 3.第三次心理辅导——改变

在跟进求助者的日常改变,进行了相关的沟通交流,以下为辅导过程的谈话摘要。

辅导员:你如何看待你独特的爱好?

求助者:我认为这个爱好大多数同龄人都不能理解,他们也理解不了,我觉得这个爱好虽然有危险性,但是感觉很酷。

辅导员:老师可以理解,老师以前也有很多具有一定危险性的很酷的爱好,比如赛车、跑酷等,但是这并不能够影响我与他人正常沟通交流,人外有人、天外有天,从爱好方面有比老师做得更好更强的人,在此爱好之外也有老师喜欢但是做不到的就比如你喜欢摩托车,我们只有在保证自身安全基础上,虚心了解和倾听他人的故事,才能不断充实自己的阅历。(引导领会改善不合理信念B)

求助者:其实老师我一直以为您会单纯鼓励我,取得我的信任而已,而且我一直认为老师更不可能了解甚至经历这些具有一定危险性的爱好,我很佩服您,其实我很担心周围人会用异样的眼光看待我,不接受我。看来是我想多了。(求助者自我纠正)

在求助者开始自我纠正之后,辅导员进一步与求助者进行分析与辩论,让求助者改变不合理的想法,也更加深刻认识自己作为成年人和师范类大学生应当在当前和未来要承担的责任和义务,改变较为自我的想法。

### 4.效果巩固阶段

通过SCL-90量表再次对求助者进行心理测验,结果来看求助者各项指标得到了明显的缓解,在巩固阶段的辅导过程,帮助求助者更加明晰认识到自我现存的问题:单纯从自我视角看待身边事物;过于敏感。帮助求助者建立良性对话机制,便于在未来和其他人交流中能够灵活运用。

## 三、个体辅导效果评估

### (一) 求助者自我评价

通过和其他同学的相处和交流的过程中,感觉周围的人和事并没有自己想象中的那么危险,情绪也好转了很多,现在已经能和很多同学友好交流。

### (二) 同班同学评价

在班级中进行调查,很多同学都认为李某的责任感很

强,能和大家正常沟通相处,大家也都很喜欢他,相比之前大家更愿意和他交流。

### (三) 心理测试评估

SCL-90量表再次进行自我评估结果,人际关系、焦虑、抑郁等指标明显下降。人际关系敏感程度呈现好转,见表2。

### (四) 李某父母评价

通过和李某父母的电话沟通,李某的父母认为孩子在家中能够主动去承担家庭事务,对待其他人也更有礼貌了。

### (五) 辅导员评价

1.辅导的短期目标基本实现。李某的焦虑紧张情绪得到有效缓解,与班上同学关系趋于好转,现已担任班干部,能够客观理性处理班级事务,也因此获得了同学们的认可。

2.长期目标实现还需要进一步观察和干预,有待巩固。

## 四、辅导反思

### (一) 巩固既有效果,实现长期目标

通过一段时间个体辅导,在人际关系走访、量表复测、支持系统反馈等多指标评估中取得一定效果,但是不能忽视效果持续的时间,既要保证辅导质量,也要保持辅导效果时长,显然在长期目标实现上还需进一步发力,对于现有成果要持续观察<sup>[4]</sup>。

### (二) 预警工作在平时,危机化解在萌芽

持续加强学校—学院—辅导员—心灵专员四级联动心理预警机制建设,充分发挥各个节点工作优势,做到早发现、早干预。

### (三) 关注师范类高校学生心理健康

师范类学生就业的特殊性,要通过多种多样的形式关注师范类学生心理健康。

## 参考文献

[1]吕乐.心理辅导对于师范类贫困生的作用探讨[J].当代教育实践与教学研究,2015(01):66,65.  
 [2]潘虹.大学生人际关系障碍分析及对策研究[J].延安党校学报,2010,25(06):107-108.  
 [3]李鸿嘉.高校辅导员应做好大学生的心理辅导工作[J].黑龙江教育学院学报,2010,29(04):41-43.  
 [4]梁虹.当代大学生常见的心理问题分析和对策研究[J].湖北开放职业学院学报,2019,32(07):53-54,68.