

高校心理咨询与公寓文化建设

张慧泽

(大庆师范学院学工处公寓管理中心 黑龙江 大庆 163712)

[摘要]高校公寓文化建设是高校进行人才培养的重要阵地之一,通过公寓文化建设将大学生心理咨询寓于其中,是高校大学生们的心理健康需要。构建和谐公寓文化氛围,促进大学生心理健康发展,更是高校公寓文化建设中急需进行实践探索的重要内容。心理咨询走进公寓,对于调适大学生的不良情绪,开发学生的创新思维和能力,促进校园和谐发展等方面,具有非常重要的作用。

[关键词]高校 心理咨询 心理健康 公寓文化

[中图分类号]B842.6 [文献标志码]A [文章编号]1002-2341(2013)01-0045-02

随着我国高等教育的快速发展,公寓文化建设提升到重要位置。大学生受到公寓环境的影响,心理状况也发生了较大的变化。因此,高校公寓应该重视心理健康教育,帮助学生调整心理状态,促进学生心理健康发展。

一、影响高校学生心理健康的主要因素

当代大学生大多是独生子女,家庭教育及学生个体因素对心理健康产生极大的影响。家庭教育中忽视了对子女的思想品德和心理健康教育,导致了子女入学后生活自理能力弱,集体观念淡薄,凡事强调以自我为中心的现象不胜枚举。社会发展日新月异,新事物层出不穷,面对崭新的社会环境,面对在物质财富极大丰富、精神财富缺失的环境下,大学生们往往感到困惑和迷茫。

大学生正值青年中期,对性的问题比较敏感。他们渴望与异性交朋友,渴望得到异性的友谊甚至爱情。但由于其生理早熟和心理滞后之间的矛盾往往导致需要爱与理解爱之间的偏差。一方面,大学生生理成熟使人萌发性意识,产生需要爱情的欲望,但道德、纪律和法律又限制着这种欲望,

于是在需求与满足之间出现了尖锐的矛盾和冲突,失去心理平衡。另一方面,由于大学生的世界观、人生观相对不稳,没有树立正确的恋爱观,因而出现了诸如三角恋、单相思、失恋、胁迫恋爱以及性心理异常等现象。这些来自情感的压力,一旦不能得到及时而有效的缓解和调适,就可能引起心理失衡,严重的会导致精神类疾病。

大学校园属人群密集型场所,因此,大学生同样面临着各种复杂的人际关系。一个大学里的同学由于来自不同的地域,文化背景、价值观念不尽相同,其个性、习惯的差异更显突出,学生容易发生人际关系方面的摩擦与冲突,并无力自行妥善解决,导致交往受阻。也有一些大学生因缺乏交往技巧和能力,出现不同程度的人际关系焦虑。

大学的学习生活紧张枯燥,学生之间的竞争也非常激烈,公寓文化环境对学生心理健康具有一定的影响。课余双休日生活的乏味,不能有效地缓解学生平日里的紧张情绪,有些大学生觉得精神压抑、人际关系淡漠。特别是有些贫困生,受到宿舍同学们的排斥和嘲笑,孤独和自卑情绪得不到有效的疏导,使其身心健康受到严重影响,极易产生心理困扰。

[收稿日期]2012-12-25

[作者简介]张慧泽(1981-),女,黑龙江齐齐哈尔人,副主任,国家高级心理咨询师,主要从事心理学及心理咨询研究。

二、心理咨询与公寓文化建设的关系

自从1938年威廉森首次提出counseling(咨询)一词后,心理咨询这门学科开始蓬勃发展。美国著名心理学家罗杰斯(Rogers,1942)认为:心理咨询是一个过程,在这个过程中,咨询者和来访者的关系能给予来访者一种安全感,使他可以开放自己,正视自己过去曾否定的经验,然后把那些经验融入已经转变了的自己,作出统合。罗杰斯将心理咨询看成是一种帮助人的过程,强调人际关系在咨询中的重要性,相信人可以通过对自己的重新认识达到自我改变。^[1]

新时期高校公寓配备的管理人员和值班员文化素质相对较低,工作态度不够积极,工作过程中缺少在服务和管理的基础上去教育学生,与学生无法有效沟通,使学生从心理上产生距离感,甚至彼此之间发生冲突,严重影响了高校公寓管理者的形象。这就要求学校有关人员经常走访大学生寝室,把心理健康带进公寓来关心、关注大学生的寝室生活,通过与学生的沟通和心灵的交流来了解并掌握他们的思想动态,关注学习和生活状况,从而及时地发现问题、解决问题,将有助于大学生寝室文化的建设。

在新时期高校大学生寝室文化建设的过程中,充分发挥学生党员、学生干部、学生公寓管理委员会成员在寝室文化建设中的积极作用,深入挖掘他们的积极性、主动性和创造性,给学生搭建组织和管理的平台,通过团体心理训练等形式,从校团委心理部、到各院系心理部、班级心理委员、寝室心理联络员梯队建设,来覆盖公寓文化建设的每个角落,以点带面,加强公寓心理健康宣传、环境卫生、安全防范、娱乐活动等各项工作的积极开展,从而实现学生“自我服务、自我教育、自我管理”的良好局面。

现代心理学研究结果表明,客观环境与主观认识相互作用,直接或间接影响着人的情感、工作和学习效率,公寓文化建设对学生行为具有暗示、熏陶和感染作用。因此,学校公寓管理中心需要重视并强化大学生公寓文化建设的物质基础,为大学生公寓配备各种现代化的设施;学生宿舍楼周边的环境绿化要好;在宿舍区内设置“心理疏导室”,给学生提供一个放松、减压的心灵港湾,创办含有心理健康咨询相关的公寓文化报纸;在公寓

内建立宣传心理健康宣传栏等,愉悦学生的身心,陶冶学生的情操,使身心得以健康的发展。

在时代的进步中,心理咨询的方式有了多样的延伸。心理咨询技术的使用环境可以是个体咨询、团体心理辅导等。这些活动都被认为可以增强治疗的高质量精神环境。心理咨询逐渐引进高校公寓,运用于公寓文化建设中。

三、心理咨询在公寓文化建设中的实际运用

当代大学生处于一个重要的人生过渡时期,生理与心理逐步走向成熟,在面对学习和未来的生活问题上,会经常出现个人情绪上的过大起伏,表现在学习中的厌学、人际关系的矛盾、考前焦虑等心理困惑时有发生。心理咨询师通过心理咨询技术与来访者沟通,可以深入拜访他们的心灵世界。大庆师范学院学工处公寓管理中心“阳光心态走进公寓”,在公寓内设置心理疏导室,由国家高级心理咨询师在安全的环境中,给与学生支持与陪伴,学生们可以表达内心的感触、压力、孤寂,从而使心理困惑和症状有所减轻。用心理咨询技术可以使人净化灵性与调和情绪,促进大学生的心理发展。

心理咨询具备有效沟通特质,在过程中,个案较能放松与投入,让潜意识的内容自然浮现,是一种自发与自控的行为、能被社会接受而不伤害他人的宣泄方式。学生的主动求治与配合,心理咨询师的陪伴,使得学生们勇敢地面对生命的成长,帮助大学生们全面的认知自我,经由此过程,重新建立与外部现实世界的联系,树立正确人生观、价值观,进而提升大学生沟通技巧、情绪控制、认知以及社交能力等。

积极开展丰富多彩的公寓文化活动,促进大学生的身心健康发展。公寓心理咨询工作的开展与公寓文化建设在促进大学生对自身角色的认知、心理素质的提高、综合能力的培养等方面有着孵化器的作用。正确运用心理咨询技术,达到与学生们心灵上的沟通,进而有效缓解学生们的不良情绪,探究自己的深层内心世界,并得到心理健康成长。

〔参考文献〕

[1]江光荣.心理咨询与治疗的理论与实务[M].北京:高等教育出版社,2005.

〔责任编辑 李敬晶〕