

用心言说 成长

郭绍生 主编



福建人民出版社

用心 言说 成长

主 编 郭绍生

副主编 廖深基 杨建义

编 委 郭绍生 廖深基

杨建义 张本钰

江苏工业学院图书馆
藏书章

福建人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

用心 言说 成长/郭绍生主编. —福州: 福建人民出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-211-05681-1

I. 用… II. 郭… III. 福建师范大学—辅导员—工作—案例 IV. G645. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 033988 号

用心 言说 成长

YONGXIN YANSHUO CHENGZHANG

作 者: 郭绍生 主编

责任编辑: 汤伏祥

出版发行: 福建人民出版社 电 话: 0591-87533169 (发行部)

网 址: <http://www.fjpph.com> 电子邮箱: 211@fjpph.com

地 址: 福州市东水路 76 号 邮政编码: 350001

印 刷: 福建省天一屏山印务有限公司

地 址: 福州铜盘路 278 号 邮政编码: 350003

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 6.875

插 页: 2

字 数: 164 千字

版 次: 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1—1000

书 号: ISBN 978-7-211-05681-1

定 价: 20.00 元

本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请直接向承印厂调换

版权所有, 翻印必究

序

2004年8月，中共中央、国务院下发了《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》，即中央16号文件，它是新形势下指导大学生思想政治教育的纲领性文件。它的颁布实施，对于高等教育事业，对于我们国家的改革和发展，对于我们全面建设小康社会，对于中华民族的伟大复兴都具有非常重要的意义。培养什么人，如何培养人，是事关民族兴衰和国家前途的大事，是教育工作者，特别是思想政治教育工作者要认真考虑的事情。辅导员是开展大学生思想政治教育工作的骨干力量，是高校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，是大学生健康成长的指导人和引路人，承担着培养人、教育人的重要职责。大学生思想政治教育能不能得到加强，大学生能不能健康成长，关键在于能不能建设一支高水平、高素质的辅导员队伍。

福建师范大学党委高度重视加强辅导员队伍建设。中央16号文件颁发以来，学校在学生思想政治教育和辅导员队伍建设等方面工作积极创新，出实招、办实事，取得了实实在在的效果。特别是在认真抓好辅导员队伍建设方面，学校按“政治强、业务精、纪律严、作风正”的要求，实施辅导员“素质提升工程”、“联动服务工程”和“职业化建设”等工程，建设了一支优秀的、有战斗力的辅导员队伍。

为了不断适应新时期学生思想教育和管理工作需要，及时

研讨学生思想教育和管理工作遇到的实际问题，使学生思想政治教育进一步升华，使辅导员职业化、专家化建设得到真正落实。近年来，福建师范大学的辅导员认真总结，努力提高，每年整理和撰写工作实例，并通过学习交流，不断提高自身业务水平和工作能力。

本书选编了福建师范大学辅导员近年来工作实践的优秀实例，这些优秀实例包含党团教育、理论学习、心理健康教育、网络思想教育、社会实践、贫困家庭学生教育、就业指导、宿舍文化建 设等方面，涉及面广，内容丰富，贴近当代大学生的学习、生活、思想实际，对学生工作事例的处理具有针对性、实效性、可操作性，对于未来从事这项工作的同志也有一定的参考价值和指导意义。

从这本书中，我们能看到全体辅导员充满了对学生工作的热情和敬业精神，充满了对学生的责任和关爱之心，对学生成长成才付出了艰辛的努力，对学生思想政治教育工作进行了积极的探索。近 20 年来，我校校园始终稳定，多项事业蒸蒸日上，学校生机勃勃，发展态势令人振奋。辅导员作为全校师生员工中的一支重要队伍，功不可没，令人钦佩！希望全校辅导员和有志于这项工作的同志，一如既往，研究新情况，分析新问题，创新思路，注重实效。为培育合格的社会主义事业的建设者和接班人再接再厉，不懈努力！

读了这本书，颇有收益，感触很深。建议全校教职工，特别是从事大学生思想政治教育工作的同志、学生辅导员都要认真读一读，从中将得到一些启示、一些鼓舞和一些鞭策。

福建师范大学党委书记 张金栋

2007 年 11 月 22 日

目 录

找回轻盈的自己	陈新星 (1)
不经历风雨怎么见彩虹	林 斐 (9)
她变开朗了	曾祥能 (15)
光明, 其实并不遥远	张本钰 (21)
把他从绝望的边缘拉回	叶龙祥 (27)
解开他的心结	邱海锋 (33)
真情就是最美的声音	周延锋 (40)
特殊的实习	陈 珊 (48)
春风化雨, 润物无声	陈艳梅 (54)
给学生以希望	陈艺坤 (59)
友情让你更阳光	陈玉玲 (65)
走向人格成熟	唐芳平 (69)
一个特殊学生的回转历程	辛承南 (74)
冲出心灵的“亚马逊”	张 栋 (79)
“抑郁”蜕变后的美丽	张 虎 (84)
用爱心、耐心培养信任感	黄一菁 (88)
一场爱国主义教育的主题班会	徐灵梅 (92)
对大学生入党动机的引导	李溢明 (96)
团建的几点体会	陈国钦 (104)
注重学生身边的榜样	何 君 (111)

一场网络风波的启示	张 炯 (115)
破“网”而出,走出一片天	张俊杰 (121)
安全教育,警钟长鸣	彭思彬 (125)
知错能改,善莫大焉	王丽晖 (131)
职业发展教育的探索与实践	陈超凡 (137)
与家长一起帮助学生就业	陈今园 (145)
从“人人帮我”到“我帮人人”	陈祖标 (151)
走出贫困的阴影	刘晓琛 (159)
超越自卑,激发自信	张兆文 (162)
给贫困学生铺架成功的干道	高 磊 (165)
营造“和而不同”的宿舍氛围	蔡 虹 (171)
吸取教训,防患于未然	黄硕苓 (174)
理解、信任让友情之花绽放	张晓峰 (179)
始于多样,成于交流	伊 馨 (185)
亮明党员身份当先锋	陈振楨 (191)
用感恩教育拨动大学生的心弦	乐有方 (196)
美在以理育人中	何树全 (200)
构建网络平台,提高管理水平	林国凯 (205)
用网络书写新的交流平台	林子鸿 (209)
后记	(215)

找回轻盈的自己

陈新星

■ 实例概述

“小勒多次找我谈话，每次谈话都持续很长时间，有时候两三个小时过去了还在纠缠，却不知所云。”在交接工作时，小勒原任辅导员特意向我提起他。

从照片上看，小勒比较瘦小，但神情自然，带着腼腆的笑容，来自闽南的一个城市，父亲是一位中学教师，母亲务农，还有一个也在上大学的兄长，家庭条件还不错。他本人在中学阶段担任过学习委员，获过学习积极分子和三好学生称号，个人基础也不错。但他大一学年的成绩很糟糕，在班上倒数几个名次。

约他是在某个傍晚。我和他漫步在新校区凉爽的暮夏晚风中。开始时，我们互拉家常。也许是我第一次单独谈话的缘故，他有点紧张，在一段时间的交谈后，我慢慢得到他的信任，他也渐渐能流利对答。过了一段时间，他顿了顿：“老师，我有一些问题要与您谈谈。”

我很高兴他能主动谈到这个问题。我说：“好，想到什么就说什么吧。”

“我心里经常会乱乱的，自己都不明白这是怎么一回事。”他说着，面部表情逐渐紧张，手小幅度地挥舞着。

“举个例子好吗？”

“比如说，”他思考了好一会，嘴唇一直在动着，接着吞吞吐吐地说，“在课堂上或者在做作业的时候，正常的思考常常会变成很奇怪的想法，而且没办法把这些奇怪的想法从脑子里赶走。最糟糕的是，这些奇怪的想法无穷无尽，一直在脑子里循环。”

“比如说什么样想法呢？”我问。

“这……”他目光直直的，没有给我答案。

他嗫嚅了许久，果真如他前任辅导员所说，反反复复、纠缠不清。

我明白了他的意思——“脑子里在拼命地思考问题，这些问题好像很模糊很宽泛，而且一定要穷根究底，但又得不出结论来，以至于吃不好，睡不着，心烦起急，脑袋都痛了，自己真的不愿意总没完没了地想事，但就是摆脱不掉”。

我想让他自己对这个现象也有一个明确的认识。我说：“我知道，你很讨厌这种现象。所以当你每次遇到这种事的时候就想避开它，是吗？”

“是的。”

“但是你对它无能为力，”看着他无奈地点着头，我继续说，“你敢不敢尝试一下……”

“什么？”他疑惑地看着我，眼里闪出丝丝希望之光。

“体验！好好地体验一下这种感觉。”看得出来，他很信任我，于是我更加坚定地告诉他：“在此之前，你觉得这些奇怪的想法很无聊很讨厌，所以一旦它们冒出来，你就去压制它们，想把它们从脑子里驱逐出去。但是，从今天开始，如果发生这样的情况，你不要紧张，也不要着急。要想，就好好地想想吧。你用心体会一下，这些奇怪的想法‘是在思考什么问题的时候冒出来的’、‘继续怎么发展’、‘会大概持续多长的时间’等等。”

他将信将疑地笑笑。

我说：“没事的，说不定是不错的想法呢！”

“好！”

一次坦诚的谈心结束了。他踏着轻快的步伐走进生活区。

为了进一步了解小勒情况，我与他的父母通了电话，也向他的同学了解了情况。

“小勒有时候挺奇怪，”他的舍友、一位朴实负责的年级干部说，“我偶然间说一句我自己觉得很普通的话，他忽然会让我重复一遍，然后若有所思。”

“很经常吗？”

“也不是很经常，没什么规律。”

“小勒平常睡眠正常吗？”

“还好啊，吃饭睡觉上课也都和我们在一起。”

“好，谢谢你。平常多关心他。”

■ 实例分析

在此期间，我了解到一个情况，可能是他的“病根”——他的早期生活。他的父亲是个中学教师，对他的学业期望很高，要求很严格。他在父亲的教育下，小勒学习勤奋，在中小学阶段成绩一直名列前茅。但高二文理科分班以后，学习日渐不适应，成绩有所下降。父亲开始责骂，这让小勒感到很无助很无望。从那时候开始，他便开始纠缠于对许多“为什么”的思考，而且日益严重。他向父亲诉苦，父亲很不理解，认为他是偷懒。进入大学以后，小勒病情反复发作，电话告知父亲。父亲只是认为小勒身体不好，或者是为不好好念书找借口，没有给他充分的关心和理解。小勒最矛盾痛苦时曾经想到过休学，这个想法更是让父亲勃

然大怒，坚决不肯。也许，正是由于这样的生活环境和家庭教育方式，再加上小勒自身小心拘谨、优柔寡断、刻板严肃的个性，才造成现在的心理障碍。

■ 解决的方法与途径

根据我对小勒的谈话、观察以及多方面的了解，查阅了相关材料，并与心理咨询老师探讨，初步诊断小勒患有强迫症。

临床上强迫症症状很多，但通常大致分为强迫观念和强迫动作两种。顾名思义，强迫观念就是指某些思想或某些想法不断重复出现，这些思维的内容往往令人不快或并没有什么实际意义，患者本身对此很清楚，并试图做出抵抗（并非都是如此），但往往是徒劳的。比如强迫性穷思竭虑就是一种强迫观念。从病理上说，强迫症是有意识的自我强迫和自我反强迫同时存在，就是明知不对，但又非得那样去做，而且没完没了。因为二者是对立的，病人便会产生强烈的心理冲突，并进而出现明显的焦虑症状。

与小勒第一次面谈后，我复印了一些心理调适的材料给他看，其中包含焦虑和强迫症的一些基础知识和自我排解的方法。

后来他来找我了，距离上次见面足足有一个月的时间。

“老师，上次我们谈话之后，又看了那些文章，照着做，似乎轻松了不少。但这几天我感觉又不大好了。”他显得挺紧张也挺沮丧。

“没事，慢慢来，不良习惯不可能一下子就能得到改变，它总要反复困扰你。但要相信自己终究能战胜它，它的威力会越来越小。”

他再次描述了他的困扰，还是和原来的一样。但他有了一个

很大的“进步”——他说：“看了你给我的材料以后，我自己也上网看了很多这方面的材料。都被您看穿了，说中了，我想这就是心理问题了。”

随着我对小勒了解的逐步深入，我能够断定三点：首先，小勒在意识层面上是完全坦诚的；其次，对我是十分信任的；其三，也是最重要的——他对自己“烦恼”的认识是正确的，并且在积极寻求解决的办法。

记得著名的俄罗斯病理心理学家史莫林斯基说过，“患者只有了解自己的病的本质，才能成功地消除疾病”。治疗强迫症首先是要病人了解自己的病。

我和小勒通过轻松的交谈，让他了解了某些强迫症的基本知识：强迫症是源自于身体因素，并且是可以治疗的；患者可以克制强迫动作的冲动，控制恼人的强迫思考。

我花了近一个学期的时间，循序渐进地给他推行这样一个方案。

该方案包括两方面的内容：一方面是了解强迫性想法与行为是如何来的，另一方面是学习如何处置强迫症所导致的焦虑与恐惧感。这两个目的可以通过以下三个步骤达成：再确认、再归因、转移注意力。

所谓“再确认”，就是让小勒学习认清“无穷无尽的奇怪想法”的本来面目。我跟他讲了强迫症的相关知识，以便让他了解是强迫症在困扰着他。这样做，是明确地“竖了个靶子”让他自己“射击”。

我告诉他，他表达的“感觉又不大好”这是肤浅的感觉；而我倡导的“全身心的体验”是仔细的、深刻的，且一定要经过专注努力才能达成。指导他明白很重要的一点：若想在几分钟或几秒钟内赶走这些强迫症状，是不可能的！如果这样想，反而会让

强迫症状更严重！所以要学习控制自己不对强迫性想法做出反应，不管它们有多么令人烦恼。目标是控制个体对强迫症状的反应，而不是去控制强迫思考或冲动。

所谓“再归因”，就是指导他自己强化一个观念：“强迫性想法是无意义的，那是脑部错误的讯息。”并向他解释强迫症产生的机理——科学研究发现：在脑部有个地方叫做“头状核”，就是这个地方生病了所以得强迫症。头状核是个过滤信息的场所，头状核有障碍则会有强迫症状出现，所以思考动作就会不顺。而脑部的生化平衡是可以改变的，这需要花数周、数月甚至更长的时间。

“再确认”与“再归因”常常是一块儿做的，这样会让强迫症患者对强迫症的成因有更深刻的了解——先全身心地体验强迫症在逼迫我，然后提醒自己：它是来自脑部的病态所致。

所谓“转移注意力”，具体而言，可以先选择某些特定的行为来取代强迫性行为。任何有趣的、建设性的行动都可以，最好是从事自己爱好的活动，例如散步、玩篮球、听音乐、读书、玩计算机等。针对小勒的个性，我建议他选择打乒乓球，或者跑跑步。

综上所述，对小勒而言，最理想的摆脱强迫性行为的方法是：当他有强迫性思考时，他能够先“再确认”那是强迫性思考或冲动，且“再归因”那是源自疾病——强迫症，然后“转移注意力”去做其他的事。并能提醒自己，不要陷入习惯性的思考，并告诉自己：“我的强迫症又犯了，我必须做其他的事情！”

我还教他做了一个“看起来很容易，做起来不容易”的小游戏，意在告诉他：转移注意力看起来是件轻松的事，其实不然。要将强迫思考瓦解，然后做该做的事，要花极大的力气与承受莫大的痛苦。但是唯有学习抗拒强迫症，才能改变脑部生化，假以时日必会减轻痛苦。其间，可以运用“十五分钟法则”，就是延

缓反应的时间至少 15 分钟以上。刚开始时可以从延缓 5 分钟做起。原则是一致的，也就是：千万不要没有延迟就立即反应！注意这不是被动的等待 15 分钟，而是在这段时间内做“再确认”、“再归因”与“转移注意力”。然后做其他有兴趣、有建设性的活动。在一段时间之后，再评估强迫症的冲动，看看强度是否下降，并且记录下来。即使一点小小的下降，也要鼓励、奖赏自己。目标是延迟 15 分钟以上，只要不断地练习，就会大大地减低强迫症的强度。一般而言，越多的练习，就会越顺手。不久之后就可以延迟 20 分钟或 30 分钟以上了。渐渐地，就可以坚持自己选择的活动，而不被强迫症欺压了。

只要去做就会有收获！我不断地鼓励他！

推行这样一个方案并非易事，我给小勒提供了大量的文字材料，反复给他讲解步骤，答疑解惑。除此之外，我建议他利用课余时间，多和同学交往、多运动、适度娱乐。

.....

时间悄然流逝，一年的时间已经过去，小勒也在与强迫症的斗争中度过了一年，他自己说感觉轻松了许多。他的舍友和班干部都说他近来挺好，念书更专心了，不唠叨了，还担任了学院学生会的干事。不久前，我看到他写的一篇文章，里边有这么几句：“大学，生命中的一个小美丽时光。我会好好珍惜，做我所能做好的一切，包括同学关系、学习、生活的所有事情。这是打算。我想事情不会很顺利，但我会坚强面对的。”

■ 经验与启示

在和小勒一同与强迫症做斗争的过程中，作为他的老师、朋友，我也体验了很多，成长了不少，特别是如何帮助学生走出强

迫症的阴影。从中我还体会到，在教育过程中，首先我们应该勇敢地去正视病症，而不能消极地去回避。我们应本着理解同情的心态，科学地对待，多同他们交流，用爱心与耐心去引导帮助学生。

不经历风雨怎么见彩虹

林 斐

实例概述

来访者小陈，女，21岁，某文科类专业大三学生，来自小城镇。小陈来咨询室时，衣饰整齐，讲话不敢抬头，眼睛直盯着地面，显得很拘束。说话时言语不流畅，双手夹在双腿之间。她父亲从小对她要求严格，一般不允许她晚上出门，且由于生意很忙，很少与她交流。母亲来自农村，更多的时间是花在照顾她的弟弟身上，对小陈关心较少。小陈中考失败后，家里花高价送她到一所不错的高中继续读书。高中的第一位班主任很好，在学习和生活上对她都很关心。当时，她想利用一切时间来学习，表示要对得起老师和家人。高二时因患了一次重感冒请了一周的假，回校时老师不知怎么态度变了，不如以前那样热情了。她心想可能是因为自己的成绩不好而引起的，于是便开始远离老师，一看到老师就害怕，但她却还暗暗在学习上更下工夫。同学都说她读书太用功了，有一次，她曾暗恋过的一个男生说她学习刻苦怎么成绩却不好时，她顿时觉得自己脸发红发烫，很没面子。后来由于长期心情压抑，便开始不愿意多说话，开始回避与人的交往，朋友越来越少。高考失败后，又复读了一年才考上大学。进入大学后，大一上学期，遇到一年轻、英俊的男老师，自感喜欢，但

又颇感难为情，认为学生喜欢老师是错误的。况且自己脸上还长小痘痘，一点都不漂亮，老师怎么会看得上长得这么平凡的自己呢。之后，她遇到该老师便非常紧张，言行失措，后来逐渐与男同学相处也不自然，最后发展到与女同学面对面交流也紧张，怕与人接触。与人讲话时她不敢直视对方，躲躲闪闪，总觉得自己脸很难看（现在脸上已经不长痘了，皮肤白皙），讲话时间稍长一点，便出现心跳加快、胸闷、手心出汗，全身发抖。曾因心跳过快、胸闷而到医院检查，未发现身体异常情况。现在不怎么和同学接触，不愿意参加集体活动，不喜欢去人多的地方。但意识到生活在集体中应多与大家交流沟通，想改变目前的状况，意识到单凭自己做不到，故来心理咨询中心咨询。

■ 实例分析

为了全面了解小陈心理状况，我向小陈的辅导员和同学了解情况，他们对她的评价几乎是一致：沉默，跟同学很少交流，经常一个人独来独往。我给小陈做了心理测验。

测验结果表明小陈有完整的自知力，精神活动内外一致，有主动求治的愿望，可以排除为精神病性问题。小陈与人说话时紧张，伴有心跳加快、胸闷、手心出汗、心理烦躁等心理和身体上的反应，以致影响学习生活。此外，小陈还有轻度的恐惧、焦虑和人际关系敏感症状。此症状持续时间有3年之久，反应比较强烈，发展到不愿意与同性交往，并不愿意到人多的地方，已经影响到学习、生活，有难以克服的精神负担，属于神经症范畴。根据小陈的主诉、情绪反应、社会表现，结合心理量表测量结果，判断小陈患有恐怖性神经症中的社交恐惧症。我对小陈社交恐惧症的原因分析：