

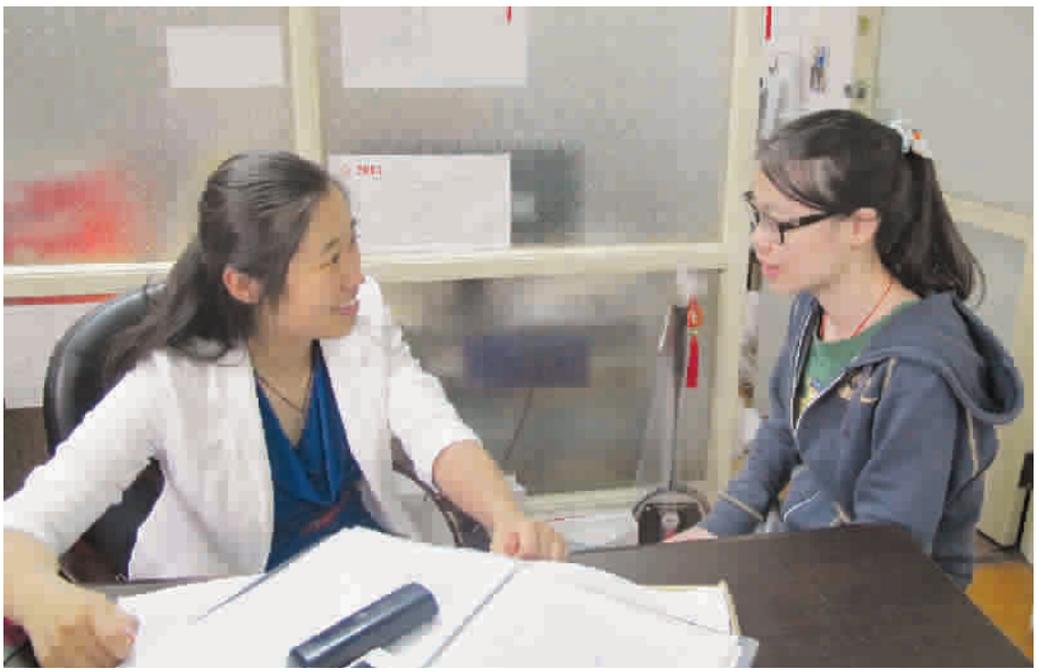
行进中国·精彩故事

当好大学生心理危机“守门人”

——上海高校辅导员年度人物张葳二三事

百姓故事
中国梦·申城美

7YES 策略、自家人策略、戴高帽策略、语言框架策略、时间框架策略、拆屋策略、同理心策略……这是刚刚荣获 2014 上海高校辅导员年度人物的上海师范大学生命与环境科学学院副教授张葳“发明”的各种教育经。作为辅导员,她最擅长的就是走进大学生的心灵世界,用青年人的思维和处事方式,把思政工作做得润物细无声。



张葳(左)在和学生交流 (资料照片)

量身定制辅导方案

小彭来自山区农村,一直靠国家助学贷款上学,考研失败后,准备再复读一年,且从未做过任何就业准备。作为辅导员,该如何帮助他呢?张葳说,她按照能力维度和意愿维度,将当代大学生分为 4 个类型。A 型学生就业意愿强、自身能力强, B 型学生就业意愿弱、自身能力强, C 型学生就业意愿弱、自身能力弱, D 型学生就业意愿强、自身能力弱。针对不同类型的学生,采用的方法也应该是不同的。比如,对于 A 型学生,她用的是 7YES 步骤策略,对 B 型和 D 型学生是用深入谈话法,对 C 型学生是采用自家人策略、戴高帽策略、语言框架策略、拆屋策略等。

“他属于 C 型学生,就业意愿弱,自身能力弱。我对他是运用了同理心,既表达对他所处境况的体谅、理解和关心,同时,我又一点点地去帮助他打开心扉。我了解到,小彭考研的目的并非热爱科研,只是希望通过考研证明自己。于是,我又运用戴高帽策略,帮助他逐渐建立起信心,用积极正向的语言框架,帮助他认识到考研并非唯一的出路,先就业也可以实现理想。”张老师说,在做通了思想工作后,她又及时地为小彭量身定制了一套就业指导方案,包括重新制作简历、学习求职面试技巧等。最终,小彭同学选择了去西部支教 3 年,现在已经是当地的一名公务员了。

帮助学生成熟心智

2013 届食品科学与工程专业

微评

指点迷津 守望心灵

虽说不必也不应贴标签,但现在的 90 后大学生还是有着明显的特点。比如,网络思维更活跃、价值观更趋多元、独立精神与发展压力更为交织……因此,他们更需要心灵的呵护,需要精神的守望,需要前行的指点迷津。
正是从这个意义上说,张葳老师守望的不仅是学生的一时之困,更是他们成长道路上的沟沟坎坎。

去年五四青年节时,习近平总书记在与北京大学师生座谈时,嘱托大学生们要抓好 20 岁左右时期的价值观养成,“这就像穿衣服扣扣子一样,如果第一粒扣子扣错了,剩余的扣子都会扣错。人生的扣子从一开始就要扣好。”张葳老师的平凡工作,其实就是叮嘱和帮助同学们把扣子一个个扣整齐,把价值树树立得更端正些。这种心灵上的知音,弥足珍贵。 积木

班党支部书记周甜,在班级日记中写过这么一段话:“张老师经常走寝室、进班级,了解学生的日常生活和学习情况,和同学们谈心,为大家排忧解难。有一年春节,我们班的小刘同学突发脑积水,被送医急救。对于这名来自偏远山区的同学,张老师倾注了极大的爱,整个节日里多次去医院探望,并帮她联系了最佳治疗途径。小刘出院后,张老师又帮助她推荐工作。张老师总是在生活的点点滴滴处关心我们,让我们在成长路上感到温暖和力量。”
的确,在同学们心中,张葳就是

他们身边一位可亲的大姐姐。
2002 年 7 月,张葳踏上了辅导员岗位,一夜之间从大四学生变成了大学老师。面对着 280 名与自己年龄相仿的大学生,她既充满了干劲,又感到肩上沉甸甸的责任。
2006 年,张葳获得国家二级心理咨询师证书。2009 年,她又开始攻读心理学博士,致力于将自己所学运用于学生工作,让阳光照亮学生的心灵。她组织同学们创立了“心友会”,8 年多来,带领学生编制了 60 期心理小报,培养了 200 余名心理委员,开展了 200 余人次的团体

辅导,还组织了 2500 余人次的心理讲座,发放了数千张宣传卡片。
科学运用工作“秘笈”
对于屡试不爽的独家思政“秘笈”,张葳做了独特的解释。
比如,7YES 策略。当一个人连续回答了 7 个 YES 后,就很容易在后续的问题上也表示赞成,这样的心理暗示很容易发生在求职应聘的面试过程中,需要同学们特别注意。
比如,自家人策略。这是指对“自己人”所说的话更信赖、更容易接受。也就是说,老师要把学生与自

己视为一体,由于同属于一个社会群体,彼此间会更加认同对方的语言和观点。

又比如,戴高帽策略。就是真诚地赞美对方,对对方的某些固有的优点给予夸张性褒奖,使对方得到某种心理上的满足,使其在较为愉快的心境中接受你的观点和意见。

还比如,语言框架策略。就是对同一个意思使用不同的表达方式,可以达到完全不同的效果。例如:“我已经投了很多简历,但是屡屡碰壁,实在没办法。”换一种语句便是“虽然你投了很多简历还没有找到工作,但是你的经验却丰富了。”

再比如,拆屋策略。即先达成一个小目标再达成一个大目标。比如有学生不想找工作,那么可以先让他做一个简历,再让他试着参加宣讲会,再投递简历,把求职的大目标分解为一个一个小目标。

危机干预守护生命

2012 年,张葳作为访问学者到美国兰德大学进修半年。其间,她深入当地的心理咨询中心、警署、宿管中心、就业指导中心、学生事务办公室、国际交流中心等部门见习,学习国外先进的大学管理理念和方式。回国后,张葳立刻将所学知识运用到工作之中。她借鉴美国高校广泛使用的危机干预“守门人”培训项目的经验,在同学中培训心理委员,使他们具备探索危机的识别和应对能力,守护生命,预防各种意外的发生。

“曾经有位叫小宋(化名)的学生,遭遇了失恋,对前途也失去了信心,甚至产生了轻生意念,临毕业了还无心找工作。”面对小宋的境遇,张老师立刻进行危机评估,确保生命安全。张老师说:“他属于典型的 B 类型学生,即就业意愿弱,就业能力强。由于已经建立了良好的关系,我采用自家人策略,进一步拉近与他的心理距离。随后,我又采用戴高帽策略,鼓励他树立信心,帮助他尽快走出困境,投身求职。在暑假里,我最终成功地把他推荐到了一家世界 500 强企业就业。”

本报记者 王蔚

雷厉风行干工作 身先士卒做表率

邹碧华获追授全国模范法官、市优秀共产党员荣誉称号

本报讯(记者 宋宇华)昨天下午,追授邹碧华同志全国模范法官、上海市优秀共产党员荣誉称号命名表彰大会隆重举行。会前,中共中央政治局委员、上海市委书记韩正,最高人民法院院长周强亲切慰问邹碧华同志的亲属,并向邹碧华同志的妻子唐海琳颁发荣誉证书。

邹碧华,男,1967 年出生于 1988 年参加工作,1999 年入党。他长期工作在上海司法领域第一线,崇法尚德,践行党的宗旨,捍卫公平正义,特别是在司法改革中,敢啃硬骨头,甘当“燃灯者”,生动诠释了一名共产党员对党和人民事业的忠诚,是新时期公正为民的好法官、敢于担当的好干部。2014 年 12 月 10 日下午,邹碧华同志在工作中突发心脏病,经抢救无效,不幸去世,年仅 47 岁。邹碧华同志的事迹,在党员干部和人民群众中广为传颂,激发更多人胸怀理想、坚定信念,牢记宗

旨、为民奉献。
昨天的追授命名表彰大会上,韩正代表中共上海市委,向邹碧华同志表示沉痛哀悼和崇高敬意。他说,近年来,上海涌现出一大批先进典型,邹碧华同志是其中的杰出代表。全市广大党员干部要学习邹碧华同志信念坚定、对党忠诚的政治本色。坚定理想信念,以党和人民的事业为重,自觉服从国家大局,忠实履行法定职责。学习他崇法尚德、坚守法治的价值追求。全面贯彻落实党的十八届四中全会部署,牢固树立法治意识,切实提高以法治思维和方式处理问题的能力。学习他勇

于创新、敢于担当的优秀品格。不断增强政治意识,强化责任担当。迎难而上、不计毁誉,无私无畏、克难攻关,刻苦钻研、勤奋学习。学习他牢记宗旨、一心为民的公仆情怀。始终把人民利益放在心中最高位置,顺应人民群众对美好生活的向往,对公平正义的新期待,积极主动地为群众谋利办事,管好用好人民赋予的权力,永葆共产党人的清正廉洁。学习他乐于奉献、忘我奋斗的崇高精神。把人生价值与党和人民事业发展紧密结合起来,把全部心思和精力放在干事创业上,心无旁骛抓发展,雷厉风行干工作,身先士卒

做表率。
韩正强调,邹碧华同志以对党的无限忠诚、对人民的无比热爱、对事业的无私奉献,为我们留下了一笔宝贵精神财富。全市各级党组织要把学习邹碧华同志先进事迹,与推动各项工作结合起来,始终做到为民务实清廉,努力作出无愧于时代、无愧于人民、无愧于历史的新业绩。
周强说,邹碧华是新时期公正为民的好法官、敢于担当的好干部,是人民法官的杰出代表。向邹碧华同志学习,要坚定理想信念,坚定不移走中国特色社会主义法治道路,始终对党和人民事业高度负责的

精神,胸怀大局、忠诚履职、勤勉敬业。要坚持司法为民、公正司法,始终把实现好、维护好、发展好人民群众的根本利益作为一切工作的出发点和落脚点,使每一起案件都经得起法律和历史的检验,努力让人民群众在每一个司法案件中感受到公平正义。最高人民法院政治部主任徐家新和上海市委常委、组织部部长徐泽洲分别宣读最高人民法院和中共上海市委的追授决定。会议由市委常委、市政法委书记姜平主持。市领导尹弘、薛潮、白少康、姜樾,市高级人民法院院长崔亚东、市检察院检察长陈旭出席。