

消除职业困惑，拥抱精彩蓝天

——基于合理情绪疗法的辅导员工作案例分析

黄露

(福建江夏学院, 福建 福州 350000)

摘要: 随着高等教育大众化的发展, 高校毕业生人数在持续上涨, 毕业生在就业过程中容易产生就业困难问题, 具体表现出焦虑、抑郁、烦躁、低落、失望等情绪状态。因此, 为进一步促进大学生心理健康发展和职业生涯发展, 基于大学生就业困难情绪下, 本文介绍并引用了合理情绪疗法, 针对学生就业焦虑心理进行心理辅导。通过合理情绪疗法的案例分析得出辅导员在现实工作中的做好大学生思想政治教育的一些启发。

关键词: 合理情绪疗法 就业 案例分析

中图分类号: C40 **文献标识码:** A **文章编号:** 1003-9082(2023)01-0149-03

2022年中国高校毕业生将达到1076万人, 比2021年增长167万人, 数量和规模均创历史新高, 学生就业压力增大, 部分学生产生了就业困难情况, 其中较为明显的是就业心理压力。

一、合理情绪疗法的基本理论和适用性

1. 合理情绪疗法的基本理论

合理情绪疗法即典型的ABC理论, A是指诱发事件(activating events); B是指个体在遇到诱发事件之后相应而生的信念, 即他对这事件的看法、解释和评价(beliefs); C是指在特定情景下, 个体的情绪及行为的结果(consequences)。ABC理论认为诱发事件A只是引起情绪及行为反应的间接原因, 而B人们对诱发事件所持的信念、看法、解释才是引起人的情绪及行为反应的直接的起因, 即人们的情绪及行为反应^[1]。因此, 合理的信念会引起人们对事物的适当的、适度的情绪反应; 而不合理的信念则会导致不适当的情绪反应。

合理情绪疗法是一种典型的认知疗法, 通过分析、纠正个体在遇到诱发事件后产生的对事件的态度看法, 能够有效、精准、快速的帮助人们摆正自身的认知, 消除困惑。

2. 合理情绪疗法在就业指导中的适用性

面对就业环境的压力, 高校毕业生在就业时容易遇见自卑、低落、纠结等不良情绪, 而这一系列的情绪状态很多是出于学生的自我认知层面的落差。合理情绪疗法可以帮助就业困难学生找出诱发事件、对诱发事件的态度以及诱发事件所产生的后果, 引导学生找出认知上存在的不合理性和偏差性^[2]。

二、基于合理情绪疗法的案例分析

1. 基本情况

小华是2018级人力资源管理专业的大四毕业生, 大学期间成绩比较一般, 父母职业是农民, 家中还有相差十几岁的弟弟, 父母偏爱弟弟。父母希望小华能够找一份稳定的工作, 最好是考公务员或者事业单位, 但是小华自身不想到体制内发展, 想找一个符合自己兴趣爱好的相关工作。

在大四下学期, 本来是学生自主实习的阶段, 小华为了能够找工作, 谎骗父母说自己在学校有课程, 所以必须要来到学校并准备在校备考公务员, 然而实际上小华是住在学校, 但是没有按照父母的要求再备考。后来, 据小华描述是父母知道了自己谎骗学校有课程的事情, 要求小华回到家中教弟弟补习并且备考公务员。小华在校期间本想边实习边找工作, 但是第一份实习与自己的专业知识并不契合, 也并没有很满意, 之后又投递了很多份简历但是也没有得到较满意的结果。

小华一方面害怕事情被父母发现, 另一方面多次面试失败的打击让她没有信心继续找工作, 同时加上3至4月份公共卫生事件影响, 想要到省外面试投递简历成了困难, 她认为大学学习了人力资源管理专业却在找工作时候没有什么优势。所以目前产生一些焦虑的情况, 并且抱怨为什么父母就不能理解自己的想法, 对工作也产生了一些消极的看法。

2. 案例运用

2.1 问题分析

通过与小华的交流, 结合合理情绪疗法的相关理论, 可

以对其现实中存在的问题进行以下的分析:

诱发事件 (activating events)	遇到诱发事件之后相应 而生的信念 (beliefs)	情绪及行为的结果 (consequences)
1. 父母发现小华谎 骗学校有课程, 并且没有在备考 公务员 2. 多次面试失败的 经历	1. 不合理信念: 希望辅导员 能够帮助她瞒着父母 2. 不合理信念: 专业的学习 是没有用的; 觉得自己糟糕 透了; 公共卫生事件是影响 就业机会的最大阻碍。	情绪体现: 抱怨、 焦虑、担心 行为体现: 哭泣

2.2 教育引导

通过小华对自身情况和求职思路进行详细描述。在此过程中, 笔者发现小华是一个吃苦耐劳的学生, 对于工作的要求较低, 有着浪漫主义情怀。根据学生由诱发事件产生的不合理信念可以从以下几个方面逐个击破。

2.2.1 调节家庭矛盾

小华父母戳破小华谎言是诱发小华本次就业心理焦虑的直接原因, 小华由此产生的不合理信念有: 希望辅导员帮忙瞒着父母; 抱怨父母怎么不理解她。因此帮助小华分析不合理信念一个是引导她认识到隐瞒父母是不正确的事情, 第二个是引导学生学会与父母调解。以下是辅导员与学生的部分对话。

辅导员: 你有没有和父母讨论过这个问题呢?

小华: 我有尝试和他们说这件事, 但是他们都不理解。

辅导员: 那么我们一起想想, 父母发出这样的要求主要原因是什么呢? 最后他们想达到怎么样的目的呢?

小华: 他们希望我能够好一点, 工作不会那么辛苦, 能够有一份稳定的工作。

辅导员: 那我们就来看看“稳定”, 什么是稳定呢? 无论是公务员还是企事业单位工作人员稳定只是相对的, 但是我们同时也可以看到国家在鼓励小微企业的发展和措施, 在一定程度上两种“稳定”是相似的。

小华: 老师你这么说, 我感觉我确实是可以这样和父母沟通一下。老师那您能帮我和父母说, 我在校是为了课程备考公务员吗? 我怕他们责怪我。

辅导员: 小华, 如果你在和父母的工作认知上能够达成一致意见的话, 那么我也相信你不用再隐瞒撒谎了。

2.2.2 矫正专业认知

除去父母对于小华就业方向的不认同外, 小华本身对于专业的认知也不够, 由此也产生一定的焦虑和自卑倾向。小华把找不到工作的部分原因归因为: 专业不好找工作, 人力资源管理专业在社会上找工作的认同感较低。

因此, 为帮助小华矫正认知偏差, 笔者主要从三个维度

来帮助小华认识到自身专业的重要性。第一是榜样力量, 笔者向小华举例了2017级优秀毕业生徐某自身如何突破专业限制找到了月薪过万的工作; 第二是自身案例描述, 笔者在大学期间对于专业的认知不够成熟, 也是通过一步步的社会实践经历、咨询老师经验等提升到了专业的认知。第三是引导小华正确归因, 小华产生纠结难过的情绪很大一部分是在于错误归因, 那么正确的自我反思归因应该从“我在面试中有哪些不足?”“这次面试是否与我个人预期存在较大偏差?”等方面来进行。

2.2.3 提升求职自信

从案例中可以看出小华在求职中屡次失败的经历, 让她出现了“以偏概全”的不合理信念——认为自己糟糕极了。合理情绪疗法就是要引导学生意识到不合理的信念, 推翻错误的思维方式^[3]。因此笔者让小华从自身出发, 分析出自己求职中存在的不足, 明白自己的错误想法导致的焦虑情况。以下是辅导员与小华交流的片段对话。

辅导员: 你为什么会觉得自己糟糕极了?

小华: 我已经尝试了很多次面试, 有些甚至连面试的机会都没有, 有些面试了又没有上岸, 面试都失败了。

辅导员: 那你不是全都是失败的呢? 我们一起回忆一下有没有面试成功的经验呢? 成功经验里面你为什么成功了呀。

小华: 也是有的, 我面试时候我的实践经验还是比较丰富的, 有些公司还是比较看重这一块。

辅导员: 对呀, 你怎么会是一个糟糕的人呢? 你的时间经历这么丰富正是很多同学都想拥有的, 最多也只能是你上一次的面试可能没有表现良好, 对吗?

小华: 那我之后面试是不是可以多加侧重一些自己的优势。

辅导员: 很好, 你已经懂得扬长避短了。你觉得自己很糟糕的问题就是在于“以偏概全”, 把一次偶然以为是必然。

2.2.4 打破客观阻碍

小华还存在的的核心信念在于“公共卫生事件是阻碍我就业的巨大原因”, 在公共卫生事件背景下, 就业形势确实加剧, 但是伴随着公共卫生时间的环境变化也出现了许多新型的面试形式。根据小华的描述, 笔者向小华推荐了有关面试新形式的方法, 例如: 云面试、毕业生24365服务平台、方便面AI等方式。这一做法主要是帮助小华打破原有的旧的就业面试方法, 鼓励小华走出传统的形式, 通过与对方企业的沟通交流可以线上面试、线上实习、线上线下相结合实习等方法来提高自己的求职机会。

3. 案例成效

与小华沟通交流后,小华与舍友一起向杭州、上海等城市投递了简历,并在简历的优化上咨询了辅导员的意见,前后一共收获了5份offer。小华也尝试与父母沟通自己的就业意向问题,最后在福州实习工作也在一定程度上获得了父母的支持。在7月中旬时,小华向辅导员反馈目前和自己大学舍友正在福州一家从事直播平台的企业工作,工作氛围融洽。

三、案例反思

合理情绪疗法是在处理学生在现实中因情绪困惑而引发的一些列问题时,有较好的心理治疗效果,具有较强的可操作性和安全性。因此,可以在今后的学生工作中积极使用合理情绪疗法,帮助大学生审视自身不合理信念,建立合理信念,形成正确的价值认知。通过本次的案例也给我的辅导员工作有着重要的启发意义^[4]。

1. 建立安全性

心理咨询有三个阶段,其中第一个心理诊断阶段,一般在这个阶段,咨询师需要通过与求助者的交流,收集相关的信息,然后对求助者进行心理层面的诊断。咨询师若想获得合理有效的信息,建立好与求助者的安全感是第一步。合理情绪疗法也是建立在信任感的基础上进行的,如果求助者并没有在谈话中获得安全感或者是信任的话,那么谈话很有可能会中断或者是缺乏真实性^[5]。辅导员日常工作与学生的沟通交流就是建立信任感的基础,基于安全、保护环境下的谈话才能更为有效。

2. 提高预见性

正是因为矛盾的普遍性和特殊性是共性和个性的关系、绝对和相对的关系、相互联结的关系、相互转化的关系,所以提升以小见大,见微知著的能力是辅导员必备的一项技能^[6]。学生的个性与共性,普遍性与特殊性是相互转换的,因此个例也可以成为通用案例来警示学生。“见微波而知必有暗流,闻弦歌而知其雅意,处晦而观明,处静而观动”,在具体的辅导员日常工作中才能处事不惊,有所准备,正如要做的日常备案制度一样。

3. 注意适用性

合理情绪疗法有深厚的力理论基础和较多的推广,总体在学生的个体辅导上有较深的影响,但是在使用过程中应适当灵活,例如一些较为刺激的话语要避免出现,以免

刺激求助者。基于合理情绪疗法的治疗和诊断要适用于学生、适用于背景、适用于实际情况,若一味地固化,不求创新也很难有所突破。

4. 加强推广性

基于合理情绪疗法的运用原理和原则,辅导员在进行学生的教育工作时能够有效使用这一原则可以发挥良好的育人效果,加强推广性要求不仅作为辅导员,还包括教师、学生干部、普通学生等群体,需要加强这一合理情绪疗法的学习使用。从教师角度来看,关靠辅导员工作进行的教育是不够的,需要多方加持;从学生干部群体的力量来看,学生干部是扎实学生一线,面对问题以及突发情况时候最先站出来的群体,有效的方法使用可以辅助辅导员在危机时刻解决一些棘手、难以控制的情况;从学生本身角度来看,可以通过开展心理培训、视频演练、文字宣传等方式加强学生对于合理情绪疗法的理解,教会学生能够自我释怀、反思感悟、升华境界。

结语

总之,大学生就业工作不是一蹴而就的,大学生教育工作也不是一日之功。为实现立德树人的根本任务,培养全面发展的当代大学生,基于合理情绪疗法的教育工作可以用于帮助缓解大学生的焦虑、犹豫、烦闷等负面情绪带来的影响,引导学生正确归因、有效归因,发挥积极暗示作用,提升学生自我效能感,帮助学生的健康成长。

参考文献

- [1]常洁琼.合理情绪疗法对缓解大学生就业焦虑问题的运用[J].文学教育(下),2018(05):140-141.
- [2]马秋月.合理情绪疗法在高校就业指导中的案例分析[J].广东技术师范学院学报,2014,35(08):96-102.
- [3]陆欣.合理情绪疗法在缓解大学生择业焦虑上的应用[J].辽宁工业大学学报(社会科学版),2012,14(01):84-87.
- [4]李莉.合理情绪疗法在大学生择业心理调适中的应用[J].河南科技学院学报,2012(01):106-108.
- [5]江胜锋.论合理情绪疗法在就业指导中的运用[J].经济研究导刊,2011(16):104-105.
- [6]陆明.合理情绪疗法的理论与实践[J].长春工业大学学报(社会科学版),2008,20(06):118-120.