

叙事治疗模式在高校教师心理调适中的应用

赵华艳

摘要:近年来,随着我国高等教育的迅猛发展,对高校教师的能力素质要求越来越高,高校教师承受着较大的工作压力,难免出现各种心理问题。叙事治疗模式运用故事叙述的方式,将问题外化,重写生命故事,唤起求助者改变的内在动力。运用叙事治疗模式对高校教师进行情绪疏导,应当把握科学的理念,这是能否成功的前提和关键。

关键词:叙事治疗模式;高校教师心理问题;问题外化;心理调适

一、叙事治疗模式的理论内涵

叙事治疗模式是建立在社会工作者与案主之间对话的基础上,通过社会工作者的引导,鼓励案主依靠自身力量帮助自己直面现有困境;通过故事叙述、问题外化、重构故事三个步骤,帮助案主认识到自身现有的客观问题和自己的真情实感;通过与社会工作者之间的交谈,使自身过往的经历逐步浮现,同时梳理、挖掘被遗漏的积极事件,进而重塑正向的生命故事,使案主能够更加清晰地意识到自己的人生意义和生命价值,从而对生活持有更加积极主动的态度的一种社会工作介入模式。

叙事治疗模式不仅是一种重要的治疗技术,更是一种积极的价值理念,在很多领域具有广泛的应用价值。叙事治疗模式对人性持积极的态度,蕴含的尊重人、相信人、鼓励人、关怀人的精神是叙事治疗模式的深层哲学。

第一,人类是叙事的动物,人类天生就是故事的叙述者,人类的生活经验是通过叙事组织并建构起来的。叙事的过程是人类赋予经验以意义的“赋义”过程,叙事能够建构人类的意义世界,并因此使事件发生。第二,“人不是问题,问题才是问题”是叙事疗法的核心观点。许多问题都是种族、阶级、性别等文化环境营造出来的,往往与人们头脑中狭隘的与自我受挫有关的认知关联。第三,叙事治疗的中心任务就是与服务对象一起对问题进行外化与解构,并在发现例外的过程中发掘服务对象的生命力量,重新建构一个服务对象真正希求的、具有个人力量的新故事,从而建构新的自我认同。

二、叙事治疗模式的实务应用

(一) 案例介绍

小王刚参加工作不久,所在学校有严格的教师考核

标准和评价体系。通过考核竞争岗位,教学科研工作量越多,质量越好,晋升高职称的可能性越大。学校采用很多措施监控教师的教学行为,成立教学指导委员会随机听课、期中教学质量检查、学生评课等。除了教学,科研任务也很重,要求撰写科研论文、申报课题、编写教材等。小王由于在教学技能、教学方法方面经验不足,在撰写论文和申报课题时难度较大,面临着巨大的工作压力。教学质量、科研成果直接关系到职称晋升、评优评奖、年终考核,这无形中增加了小王的焦虑情绪。小王感觉迷茫、无助,导致失眠、紧张、精神状态不好,故求助社工。

(二) 社工介入

通过几次接触,社工判断小王工作压力大,产生了焦虑情绪和自卑情绪,社工决定采用叙事治疗模式帮助其走出困境。

叙说故事

第一,请案主小王叙述自己的人生故事。小王对社工述说自己的苦恼,在社工的指引下,回顾往事,讲述自己的主线故事。第二,请小王把自己的故事浓缩成一个句子,使小王找出并叙述自己故事的中心思想,从而及时描述此时此刻所确信的自我。第三,请小王把故事提炼成一个词语,这可以使他的自我意识变得更加敏锐,也可以使社工更清晰地了解小王对自己故事的解读方式。

问题外化

故事背后蕴藏着一些特定文化、历史知识和习惯,这些习以为常的观念也许是问题的建构者,它们内化在人们的观念和感受中,从未被发现和质问,而人们很容易成为文化下的“牺牲者”和“替罪羊”。问题是外在于人而独立存在的,人不等于问题。

因为学生评教不好、教学指导委员会听课过于紧张、课题申报和论文发表不顺利等事件的发生,按照主流对优秀教师的评价标准和学校的要求,小王认为自己是一个失败者。小王每天疲于应对各种检查,完成各种工作任务,感觉很难尽快提升能力,迅速适应环境。

尽管小王需要提升的空间较大,但是他具备钻研的科学精神、认真的工作态度、热爱学生,仍然可以认为他是一名好教师。

重写故事

社工引导小王回忆生命中的例外事件,讲述不被注意的支线故事。经过小王回忆,发现自己并不是一无是处。通过对例外事件的细节追问,使得这些特殊意义的事件丰厚起来,并按照时间顺序串联起来,从而改写小王的生命故事。在演讲比赛中可以获奖,说明小王具备较强的语言表达能力,只不过由于刚刚参加工作,没能掌握教学方法和技巧;在省级期刊上发表论文,说明小王具备一定的科研能力和写作能力。通过意义蓝图问话,小王认识到自己并不是一个失败者,具备一定的发展潜能,这帮助他树立了自信心。

巩固新故事

为帮助小王,召集一些人来做小王新的生活故事的见证人。小王的学生与小王进行倾谈,认为小王是工作非常认真的老师,热爱教育事业,关心学生成长;小王的同事叙述了他眼中的小王,工作上兢兢业业,专业知识扎实,积极进取,不断追求进步。

小王通过参加校内外培训,向有多年教学经验的老教师请教,和中青年教师交流心得,提高了自身的素质和能力,掌握了一定的教学方法和技巧,提高了科研水平,取得了一定的成绩,工作也更加得心应手,增强了自信心。

(三) 结果评估

自我评估:前几个月基本上每天控制不了自己,会去想工作压力的问题,想不通的时候会出现呼吸困难,好像人快坚持不住的感觉。现在只是会偶尔想想,基本一天最多想起1~2次,没有再发生过失眠,学习工作效率比以前有很大好转。之前感觉迷茫、害怕、无助,无数次都想放弃。现在的自己树立了自信心,看到了希望。

他人评估:学生反映小王提升了教学能力,提高了工作积极性,上课时神采飞扬,幽默风趣,课堂气氛活跃。

社工评估:小王焦虑情绪明显减轻,开始对未来充满希望,精神状态明显好转,比以前更积极、主动、乐观。

(四) 工作反思

叙事治疗模式运用于该青年教师学习焦虑的辅导,

取得了比较好的效果,有以下两个方面值得关注。

(1) 案主自助是核心,要充分挖掘其潜能。小王感觉到自己情绪低落,丧失信心,他有强烈的意愿想要改变。当社工引导他去看到自己具有较强的语言表达能力和写作能力时,他坚持学习工作技能的同时,也努力挖掘自己的其他优势,如团结同事、关爱学生。一步步挖掘自身的潜能,感受自我的力量,自我逐渐丰厚起来后,小王坚定地相信自己可以应对各种挑战。

(2) 生命是由无数个故事组成的,有美好的,也有糟糕的,而且故事本没有意义,故事的意义是人们自己建构的。当人们关注到糟糕事件并赋予消极意义时,人生就是一个“充满问题”的人生;当人们把关注点放在那些美好的事件上,赋予积极意义时,就会拥有不一样的人生故事。用叙事的理念看待每个人,会发现每个人身上都具备很多优势和潜能。

关注青年教师的成长,运用社会工作的相关理论,帮助青年教师迅速成长,满足学校的发展要求。教师发展中心要通过一系列的培训,使青年教师快速、切实地掌握教学基本功,充满自信地站上讲台,走好教师职业生涯的第一步。

实践证明,叙事治疗能够在短期内取得较好的效果,有助于节约时间等成本。叙事治疗摆脱了传统个案工作将人与问题混为一谈的观念,通过“故事叙说”“问题外化”,使人从问题中解放出来,变得更为自主、更有动力。叙事治疗模式坚持人本主义精神,对人性持乐观的态度,从根本上体现了对人的相信和尊重。

参考文献

- [1] 陈姿璇.叙事治疗对特岗教师焦虑情绪的个案干预研究[D].重庆:西南大学,2021.
- [2] 张现红.我国高校青年教师心理健康问题及对策研究[J].教育评论,2014(4):44-47.

作者 / 赵华艳

硕士,助教,研究方向为社会工作
单位系山西工程科技职业大学

基金项目

山西省高等学校教学改革创新项目“应用型高校教师发展工作探索与实践”(J2020445)