

基于心理育人实践探索的高校“双困生”帮扶案例

李娜 秦鸿飞

(西安欧亚学院, 陕西 西安 710065)

摘要: 大学生心理健康问题越来越突出, 心理育人实践成为高校工作的重点和难点之一。本研究通过研究实践学生心理问题案例, 积极的探索有效的育人实践案例, 通过对“双困生”案例的深入研究, 建立可以推广的帮扶模型和方案, 推动心理健康教育的育人成效, 为更多“双困生”的健康成长提供更有力的支持和保障。

关键词: 双困生; 心理帮扶; 辅导员; 心理育人成效

一、案例背景

随着社会的发展和教育的深入, 国家扶贫政策的落实与“两免一补”政策的实行, 越来越多的寒门学子走进了大学的校门。高校家庭经济困难生的比重不断增加。但由于贫困而产生强烈的自卑心理, 学习方法和时间管理的失当, 继而成为学业上的困难生。部分人滋生出一系列心理问题, 如孤僻少语、学习成绩不稳定、思想观念分歧以及自我管理能力强自我封闭, 久而久之呈现出一种与周围环境格格不入的“边缘感”。

因此通过对“双困生”的案例进行深入研究, 可以帮助我们更好地了解他们的心理需求和问题, 为制定更有效的心理辅导方案提供依据。同时, 这也有助于提高社会对“双困生”心理问题的认识和理解, 推动相关政策的制定和实施, 为“双困生”的健康成长提供更好的支持和保障。

二、案例概况

姓名: 小丽(化名); 性别: 女; 籍贯: 陕西渭南; 年级: 大二; 专业: 工程造价; 性格: 孤僻、独来独往、不喜欢与人交流。

小丽的父母文化水平较低没有固定工作, 父亲身体伴有疾病且脾气暴躁, 基本没有经济收入; 母亲在北京打工, 成为家里的主要经济来源。为了维持生计高中前小丽和妹妹跟随奶奶生活, 初中时小丽成绩优异、性格开朗, 高中阶段父母过高的期望是其精神压力过大, 长期失眠和焦虑导致小丽学习成绩急剧下降, 最终未能考入心仪的大学。进入大学, 小丽每月生活费无法支撑在校期间生活和学习的开销, 因此兼职赚钱成了小丽维持正常生活的渠道, 但由于兼职工作时间不固定且距离学校较远, 导致学生经常出现上课缺勤迟到现象, 也会因兼职工作量大睡眠不足导致无法集中精力听讲, 久而久之, 小丽出现学习困难和挂科严重的问题, 学业压力较大和丧失学习兴趣出现过度焦虑, 最终在经济困难和学业困难的双重打击下, 小丽萌生了休学的念头。

三、案例分析

现阶段高校普遍存在学业困难群体, 产生学业困难的原因复杂多样, 不仅仅是因为无法适应大学生活, 学习态度不端正, 或者学习方法不正确等, 还存在一定的自我认知、家庭因素、人际交往和情绪调节等心理方面的原因。

(一) 个人认知偏差的困境

“双困生”往往会低估自己的能力和价值, 认为自己不如他人, 缺乏自信, 忽视自己的优点和长处, 过度关注自己的缺点和不足。这种消极的自我认知会影响他们的自我价值和自我效能感, 阻碍他们的发展和成长。小丽在学习上面临认知偏差, 由于未能考上理想的大学, 从而对学习缺乏兴趣, 认为自己已经丧失了学习的天赋和能力, 严重影响了学习动力和积极性, 导致学业成绩不佳。

(二) 贫困复杂的经济困境

一般而言, “双困生”主要来自经济条件不佳的农村地区, 家庭教育的水平普遍偏低, 由于小丽家庭经济条件困难, 父亲无

固定工作, 母亲常年在外打工, 经济来源单一, 供两个孩子上大学入不敷出, 加之对孩子们的学业关注度不够但却期望值过高, 使小丽长期面临经济和学习的多重压力。与此同时, 微薄的生活费使该生无法承担学费、生活费, 在获取学习资源和机会方面受到限制从而感到焦虑和强烈的自卑感。

(三) 自卑消极的情感困境

正处于青春期的该生在大学期间也收获了自己的爱情, 但低自尊使小丽在恋爱关系中感到自己不值得被爱, 总是怀疑自己是否配得上对方。在恋爱中难以有效地表达自己的情感和需求, 害怕自己的言辞或行为会遭到对方的否定或嘲笑。这种心理导致她在亲密关系中表现得被动、消极, 难以建立健康、稳定的恋爱关系。

(四) 自我封闭的心理困境

由于经济条件的差异、社会比较的压力、教育资源的不均衡以及原生家庭背景的不同等因素, 这种自卑感会变得更加明显。小丽在和舍友、班级同学的相处过程中, 经济状况的显著反差使她产生拒绝与他人相处的自闭心理, 久而久之呈现出“不合群”现象, 特别是经济状况的显著反差, 使小丽自我肯定受到挑战, 自尊心动摇, 表现出胆小、害怕、疑虑等情绪, 害怕被他人轻视或拒绝。为了逃避这种心理压力, 该生选择逃避, 长期以来对社会的公平感到愤怒, 怀疑自己的能力和价值, 缺乏自信, 对未来的恐惧和不确定性使小丽萌生了放弃努力的想法。

(五) 畏难而退的学业困境

由于经济压力和自我价值的冲击, 小丽对学业的动力降低, 对未来的目标感到迷茫或不确定。她时常担心自己的学业表现不佳, 害怕被同学和老师看不起而选择独处, 这种自我怀疑和缺乏自信导致她避免参与学术活动或选择逃避学业挑战。为了维持自己的学习和生活, 选择兼职的方式赚钱, 导致无法按时完成作业或准备考试, 成绩下滑严重。长期的学业拖延和成绩下滑进一步加剧小丽的心理压力和自我怀疑, 形成恶性循环。

四、案例处理依据

针对该生的具体情况, 通过缺勤数据以及学业成绩单, 发觉学生成绩下滑严重且多次出现上课缺勤迟到现象, 第一时间与她谈话了解情况, 在谈话间了解到, 该生父亲对其学习要求严格, 但对生活漠不关心, 在家庭中比较依赖爷爷奶奶。之前宿舍相处不融洽, 后期调换宿舍后人际关系有所缓和。班级中没有关系很好的同学但对教师有着较高的心理期待和情感依赖。掌握了以上基本情况后, 在着手分析案例深层原因的基础上, 综合现实条件, 紧抓学生特点, 有的放矢, 通过资料查阅, 结合工作实际, 以学生干部为抓手, 结合社区反馈及家校联动为该生制定了帮扶措施。

(一) 主动约谈、建立互信关系

当发觉到小丽成绩下滑严重并短时间内出现多次缺勤和迟到现象后第一时间通过电话联系询问关系情况并约谈。在约谈之前, 辅导员多方面了解了学生的家庭背景、经济状况、学习情况以及

和舍友同学之间的相处情况等,约谈地点定位教学楼一楼大厅的洽谈空间,确保约谈的时间和地点方便合理,有助于营造轻松的氛围,使学生更愿意分享他们的想法和感受。

(二) 评估问题、实施精准帮扶

家庭经济困难是造成小丽最终学习困难的主要原因,一方面经济困难使她形成了心理上的自卑;另一方面,为了弥补经济上的不足选择外出兼职,高强度的兼职工作使小丽没有充足的睡眠和学习时间,最终导致成绩下滑严重,丧失学习信心。针对小丽同学的帮扶,启动了经济资助的方式帮助小丽从根源上解决“双困”问题。

(三) 多方协助、积极面对困境

积极整合校内外的资源,建立多元化的支持网络。学生事务中心与社区、心理咨询中心、专业课老师、朋辈及家长共同为学生提供心理支持和帮助。

五、案例效果评估

(一) 学习成绩的进步

经过一学期的持续心理辅导和关注,通过数据以及观察,该生在学习成绩方面有了很大的进步,本学期开学以来,学生性格开朗了很多,主动找到辅导员分享本学期的主要学习和工作安排,并对过去一学期,辅导员给予的关爱和帮助表示感谢。

(二) 学习态度的转变

本学期开学后观察到小丽在课堂中会选择前排就坐,并交到了自己的朋友,上课期间认真做笔记,高质量完成课后作业,再未出现过上课缺勤迟到以及上课期间睡觉的情况,总体而言,小丽在学习态度方面变得越来越积极主动。在课程方面遇到困难时也会和专业老师和同学们进行探讨。

(三) 自信心的增强

小丽在主动和辅导员约谈的过程中提到,她本学期准备通过兼职赚钱给自己报补习班,想要提升自己的专业能力,同时他还表示,她兼职的培训班的领导非常器重她,为了让她在培训班安心工作,结合她的课表给她安排了工作内容,这样以来几不耽误学习,还可以赚到生活费,小丽表示自己很满足,同时也更加相信自己能够克服困难,更愿意尝试新的挑战。

(四) 社交与情绪能力的提升。

通过反馈,小丽本学期结交到了自己的朋友,上课也有了学习搭子,性格逐渐开朗,看待事情也变得乐观,再也不是那个独来独往、邋里邋遢的小姑娘。

学困生在学习上遇到困难时,往往也会面临社交和情绪上的挑战。在辅导过程中,应该帮助学生提升社交能力和情绪管理能力。因此,在评估中,也要关注这些方面是否有所改善,比如学生是否能够更好地与同学相处,是否能够在面对挫折时保持情绪稳定等。

从高校辅导员心理辅导的角度对“双困生”进行效果评估时,应该关注学习成绩的进步、学习态度的转变、学习方法的优化、自信心的增强、社交与情绪能力的提升,以及目标设定与计划执行的能力等多个方面。这些内容的综合评估,能够更全面地反映学困生在辅导过程中的成长和进步。

六、思考与启示

(一) 良好的师生关系是处理问题的第一要素

良好的师生关系往往被视为解决问题的第一要素。师生关系的质量直接关系到学生的信任感、开放度以及参与解决问题的意愿。作为辅导员,需要真诚地关心学生、尊重他们的意见和感受,创造一个安全、支持性的学习环境。同时,也需要通过积极的互动和反馈来增强学生的参与意愿和治疗效果,从而促进他们的全面发展。

(二) 多渠道协同育人至关重要

“双困生”面临的心理问题往往复杂且多元,涉及家庭环境、

经济状况、学业压力、自我认知等多个方面。通过学校、家庭、社会等多渠道协同心理育人,可以全面关注和理解“双困生”的心理状况,形成合力,为其提供更加精准和个性化的心理支持。因此,在教育实践中,应该注重加强学校、家庭、社会之间的合作与沟通,形成协同育人的良好机制,为“双困生”提供更加全面和有效的心理支持和帮助。

(三) 定位好辅导员专业能力职业素养

辅导员作为心理健康教育的重要力量,其专业能力和职业素养直接影响着咨询效果和学生的心理健康状况。应具备扎实的心理理论基础知识,掌握一系列专业的咨询技能,应具备准确评估学生心理问题和诊断心理障碍的能力。同时辅导员应遵循心理咨询师的职业道德规范,如尊重来访者、保密原则、客观公正等。在面对复杂多变的心理咨询案例时,需要保持冷静、理性和耐心,为学生提供有效的支持和帮助。

(四) 坚持“三结合”原则,积极引导学学生成长

1. 坚持心理健康教育与管理相结合。在班会中融入心理健康知识,或者在制定班级规章制度时考虑学生的心理需求。此外,辅导员还可以通过开展心理健康主题活动、举办讲座等方式,将心理健康教育与管理融为一体,让学生在参与活动的过程中既学到了知识,同时培养良好的行为习惯。

2. 坚持心理健康教育与服务相结合。构建全方位的服务体系,从学生心理问题的发现、评估、干预到追踪反馈,都需要建立明确的服务流程,确保学生能够及时获得有效的帮助。针对每个学生的具体情况,提供个性化的服务方案,包括心理咨询、心理训练、职业规划等方面的内容,以满足他们的不同需求。确保心理健康教育与服务的实效性,定期开展心理健康教育活动,加强心理健康教育的实效性评估:通过心理测评、问卷调查等方式,了解学生对心理健康教育的接受程度和效果,以便及时调整教育策略和服务内容。

3. 坚持心理健康教育与实际相结合。辅导员需要深入了解学生的实际生活和学习环境,关注他们可能遇到的各种问题和困扰。这包括学业压力、人际关系、就业选择、情感问题等多个方面。只有真正了解学生的实际需求,才能提供更有针对性的心理健康教育和辅导。在心理健康教育的过程中,应该注重将理论与实际相结合。针对双困学生,可以提供学习方法的指导;通过深入了解学生的实际需求、结合实际开展心理健康教育、提供针对性的心理咨询服务、加强心理健康教育与日常管理的结合以及建立长期跟踪与反馈机制等方式,我们可以更好地帮助学生解决实际问题,促进其心理健康的全面发展。

参考文献

- [1] 刘笑.“双困生”学业帮扶与心理调适案例分析[J].创新创业理论与实践,2020,3(04):170-171.
- [2] 余乐,余杰.大学生考试焦虑的心理咨询案例分析[J].智库时代,2018(48):238-239.
- [3] 郝秀娟,邓平平,宋翌铎.“四位一体”大学生朋辈心理辅导模式的构建与应用研究[J].教师,2021(02):76-77.
- [4] 严成刚,刘发祥.大学生心理障碍三级预防模式探讨[J].中国民康医学,2006(13):600-603.
- [5] 杨帅,刘玉楠.由心理疾病引发学业危机的干预与分析——高校辅导员工作案例[J].江西电力职业技术学院学报,2020,33(09):76-77+80.
- [6] 杨吉措.新时代高校心理育人一体化建设研究[D].兰州大学,2023.
- [7] 黄洁.贫困大学生人际适应不良的心理咨询1例[J].校园心理,2023,21(02):145-149.