

# 关爱激发生命激情

## ——AI 时代辅导员工作案例

马秀莲

(深圳信息职业技术学院, 广东 深圳 518000)

**摘要:** 本文以高职学生谭某因 AI 技术冲击失业引发的心理危机为案例, 剖析其家庭支持缺失、经济压力与职业焦虑的多重困境。通过绘画疗法、焦点解决短期治疗等心理干预手段, 联动家校社多方力量重构社会支持系统, 帮助学生渡过危机。案例揭示 AI 时代大学生心理问题的复合性特征, 强调辅导员需创新工作方法, 整合技术资源与人文关怀, 在职业引导、情感支持与技术适应教育中发挥枢纽作用, 为技术冲击下的心理危机干预提供实践范式。

**关键词:** AI 时代; 高职学生; 心理危机干预; 绘画疗法; 社会支持系统

2022 年, OpenAI 推出的 ChatGPT 引发了人类生活方式和工作模式的革新, 大学生群体亦未能置身事外。作为职业院校的辅导员, 我们遭遇了前所未有的学生管理难题, 尤其是在学生心理辅导领域。以下是我所接触的一个具有代表性的学生案例。

### 一、案例内容

谭某, 女性, 汉族, 未婚。就读于大二年级, 她即将在明年升入大三并面临毕业。她的父母离异后, 母亲重组家庭, 她则与失业的父亲相依为命, 家庭经济条件颇为拮据。该生在校成绩平平, 属于经济困难学生, 平时通过兼职工作来维持学习和生活的开销。2024 年 6 月, 该生突然请假要去康宁医院看心理医生, 引起了辅导员的注意。通过深入的谈话, 我得知她兼职的公司因 AI 技术的普及而破产, 这不仅让她失去了工作, 也中断了经济来源, 给她造成了沉重的心理负担。近来, 她经常感到情绪低落, 注意力无法集中, 焦虑不安, 反复思考不愉快的事情, 易怒, 睡眠质量下降, 夜间多次醒来。

### 二、案例分析

#### (一) 成长背景导致缺乏亲情支持

在该生小学时期, 父母因经济问题频繁争吵, 最终导致离婚。她被判跟随父亲生活, 但实际上是由祖父母抚养, 与父母关系疏远。大一时, 祖父母相继去世, 她与家庭的紧密联系被切断。在家族中, 父亲的亲戚对她漠不关心, 偶尔在言语上羞辱她; 而母亲的亲戚, 对她也很冷漠。总而言之, 她与父母的关系很差; 在亲戚间, 她更是无任何朋友。祖父母的离世, 更是让她感受到前所未有的亲情缺失。

#### (二) 现实困境加剧焦虑情绪

失去兼职工作意味着失去了收入来源。她的内心深处, 失业的父亲给她带来巨大的压力。对自己的专业前景, 她如找不到方向; 对毕业后能否承担家庭责任, 她更是满心迷茫与焦虑。这些压力导致她食欲缺乏、入睡困难、上课注意力分散、易怒; 经常陷入沉思, 反复思考自己的未来: 自己的专业有前途吗? 毕业后能否找到工作? 为何无人关心她?

### 三、处理策略与过程

#### (一) 双管齐下, 借助谈心谈话和绘画疗法进行减压辅导

在每次谈心谈话过程中, 辅导员运用倾听、情感反应等谈话技巧与学生建立良好关系, 鼓励她表达近期的心理感受和过往经历, 帮助她宣泄负面情绪。同时, 让她感受到被尊重、接纳、信任和理解。

为更有效地缓解她的压力, 辅导员在谈话中引入了绘画疗法。通过提供给学生白纸和涂鸦铅笔, 引导学生通过绘画表达内心情感。在分析学生的涂鸦作品时, 辅导员发现学生对金钱的缺乏感到焦虑(通过美元符号和元宝的涂鸦体现), 感受到巨大的压力(乌云和闪电的图案)。学生在作品中画出的小人形象, 反映了她感到自己无力和弱小, 而画出的小花则可能表达了她对表扬和关爱的渴望。辅导员还运用了绘画疗法这一独特方式, 通过巧妙地添加元素或删除笔画, 引领学生调整画作。她去除了乌云与闪电的元素(减压), 并在画面的左上角添上一轮太阳(寓意母爱的温暖与光明)。之后, 学生表示自己感到轻松许多。

#### (二) 多方联动, 重建学生社会支持系统

家长是孩子社会支持力量的核心。辅导员联系了学生的父亲, 告知其女儿的焦虑状况, 并传达了学生的愿望——希望父亲能经常打电话关心她, 以拉近家长与学生的距离。

朋辈的支持也是学生重要的社会资源。该生的好友、班级心理委员、隔壁宿舍的班长以及舍友都是她朋辈互助的资源。辅导员细心地安排这些同学自然的不带刻意地关注和关心她。

借助专业的力量构建社会支持系统。学校心理健康教育中心的老师对该生进行了心理访谈、干预和疏导, 帮助他们应对心理困扰, 提升自我心理素质; 并指导辅导员进行后续工作, 按照学校《心理健康管理条例》, 辅导员每周至少与该生进行 2 次谈话。

任课老师和学校的助学部门也是该生重要的社会支持力量。任课老师关注该生的上课情况, 在必要时提供补课等帮助, 以解决因压力大导致的学业下滑问题。学校的勤工助学部门结合该生的专业特长与课余时间, 安排适宜的勤工助学岗位, 既解决了她的经济难题, 又有效减轻了她的心理压力。

#### (三) 持续关爱, 激发学生生命激情

经过康宁医院医生的专业诊断,该学生被诊断为“抑郁症状和中度焦虑”。医生为她进行了药物治疗,但服药后产生了强烈的副作用:感觉不适、饮食和睡眠状况恶化、上课精力不集中,她考虑停药。辅导员在谈话中向她解释药物起效的时间——通常在服药两周后,并鼓励她继续遵医嘱服药。同时,辅导员利用焦点解决短期治疗的谈话技巧,启发她在服药期间找到减压的事情——喂猫。于是,辅导员借助朋辈的力量,安排舍友陪她去喂猫、散心。

在由学校、任课老师、朋辈、家长和辅导员共同织就的关爱支持系统中,该生度过了服药后最艰难的两周,开始逐渐好转。同时,在舍友的带动和老师的鼓励下,她积极复习期末考试、参加实训,最终期末取得了不错的成绩,为自己交出了一份满意的答卷。

#### 四、AI 时代学生心理问题的普遍性与辅导员的使命

##### (一) AI 时代学生心理问题

在 AI 时代,科技的飞速发展如同双刃剑,给大学生带来便捷的同时,也带来了前所未有的挑战。谭某的案例并非个例,随着 AI 技术在各领域的广泛应用,许多学生对未来的职业发展产生了担忧和迷茫。例如,一些传统专业的学生担心自己所学知识会被 AI 取代,从而失去就业竞争力。这种对未来的不确定性使得学生的心理压力不断增大,心理健康问题日益凸显。

辅导员作为学生成长道路上的引路人,肩负着重要的使命。我们不仅要关注学生的学业成绩,更要关注他们的心理健康。在 AI 时代,我们需要更加敏锐地洞察学生的心理变化,及时发现问题并采取有效的措施进行干预。我们要成为学生的知心朋友,让他们在遇到困难时能够第一时间想到我们,愿意向我们倾诉内心的烦恼。

##### (二) 创新辅导方法,适应 AI 时代需求

除了谈心谈话和绘画疗法,辅导员还可以借助 AI 技术创新辅导方法。例如,利用智能心理测评系统,定期对学生进行心理测评,及时了解学生的心理状况。通过大数据分析,我们可以发现学生心理问题的潜在规律,提前进行干预。同时,我们还可以开发一些基于 AI 的心理辅导小程序,为学生提供在线心理咨询、心理疏导等服务。这些小程序可以根据学生的问题提供个性化的解决方案,帮助学生更好地应对心理压力。

此外,我们还可以组织一些与 AI 相关的心理健康教育活动,让学生了解 AI 技术的发展趋势和应用前景,消除他们对 AI 的恐惧和误解。例如,举办 AI 技术讲座、AI 应用案例分享会等活动,让学生认识到 AI 技术不仅不会取代人类,反而会为人类带来更多的机遇和发展空间。通过这些活动,我们可以引导学生树立正确的职业观和价值观,激发他们的学习动力和创新精神。

#### 五、案例启示

在 AI 时代,辅导员的工作变得更加复杂,尤其是在之前心理正常的环境下,学生可能会转变为需要关注的对象,这无疑增加了工作的难度。我一直在深思反省,如何能够更敏锐地洞察问题并提前采取预防措施。在本案例中,我有以下几点深刻体会:

首先,要用爱营造良好的班级环境,促进学生的健康发展。在一个充满爱的班级里,每位同学相互关心,身心得到良好地发展。辅导员作为班级的领头人,是班级凝聚力的黏合剂。辅导员将爱融入工作和生活中,成为学生的好朋友,与他们共进餐、一起运动,随时了解学生的情况。通过网络平台如微信朋友圈、QQ、微博等实时关注学生的动态,如有需要随时出现解决学生遇到的困难。定期巡查课堂,组织针对性班会,时刻留意学生的精神风貌。

其次,学会与学校各部门、学生家长、班干部等保持密切关系。在关键时刻,方便全方位寻找社会支持力量。如在本案中,该生与父母关系较差,家庭支持较弱,因此其他社会力量的支持尤为重要,如朋辈支持——宿舍舍友,在她需要陪伴时能够及时给予关怀。辅导员每周至少与她深入交谈两次,给予她真挚的关怀与慰藉,有效缓解了她内心的焦虑。心理健康教育中心的专业谈话,帮助她宣泄压抑情绪。学校的勤工助学部门提供助学岗位,减轻她的经济负担。任课老师在不经意间给予学业上的支持和理解。这些丰富的社会力量弥补并支撑起该生的生命力量。

再次,辅导员具备相关心理知识至关重要。辅导员,如同学生的临时“心灵守护者”,要能够敏锐捕捉并妥善应对学生的心理波动。这就要求辅导员具备相关心理学知识:如简单实用的绘画减压法、焦点解决短期疗法(对辅导员如何与学生谈话有极大帮助,特别是在寻找资源方面)、危机应对和危机干预流程、哀伤辅导知识、精神卫生法、精神药物和精神药理学基础知识和积极心理学等,这些在辅导员与学生的谈心谈话中,具有极其重要的作用。

最后,理解学生的难处,帮助解决现实问题。在本案例中,该生对未来的不确定性,

对就业前景的迷茫,对父母不理解她的心理等种种因素加剧了她的心理压力。辅导员的解决办法是联系该生的学业导师同她详细分析 AI 时代该专业毕业后的前景和出路,解决就业迷茫的问题。辅导员积极鼓励家长和学生沟通,并将应对抑郁和焦虑症的一些话术委婉地传递给父母,在情感上给学生予以肯定和支持。

总之,在 AI 时代除了关注特殊群体,辅导员对一般的学生也要时时予以关注。辅导员是学生得到各种社会力量支持的纽带。辅导员对学生的平时的经常性的关心和爱护也是学生的支持力量。辅导员只有在关心关爱中才能成为激发学生生命激情的一个小助力。唯有爱才能冲破一切困难,唯有爱才能赋能;唯有爱才能做好辅导员工作。

#### 参考文献:

- [1] 田宝伟,胡心怡,张平,牛勇.辅导员深度辅导的谈心谈话技术[M].北京:高等教育出版社.
- [2] 李强,王丽丽.《AI 技术在学校心理健康教育中的应用与实践》[C]//全国心理健康教育研讨会论文集.北京:清华大学出版社,2022:123-126.
- [3] 赵敏,刘翔宇.《人工智能在高等教育中的应用现状与趋势分析》[R].北京:中国教育技术协会,2021.