摆脱心灵流感，拥抱快乐生活

——基于高校辅导员工作案例的思考

王　迪

（南京审计大学，江苏省南京市，211815）

摘要：当前，大学生因抑郁症导致情绪状态不稳定是群体心理问题的主要表现。本文针对学生这一现象，通过案例简介、案例定性分析、问题关键点、解决思路和实施办法、经验与启示五个方面具体剖析案例，尝试从辅导员的视角分析抑郁症形成的背景与原因，通过心理疏导、家校联动等途径提供全方位的心理帮扶，对症下药，关心关爱学生，帮助学生走出抑郁阴霾，重拾自信心，注重大学生心理健康，助力大学生成长成才。

关键词：心理健康；高校；辅导员

目前，由于学业、就业压力等因素的影响，大学生群体心理问题频发，严重影响了正常的学习和生活。因此，在当前形势下，高校辅导员应积极探索学习心理问题解决路径与方法，助力大学生寻找有效路径解开心理问题谜团，帮助学生健康成长圆满完成大学学业。本文尝试以具体案例为载体，浅析心理危机问题的实施解决办法。

一、案例简介

军训期间，因不适应陌生环境，小李同学心情低落。在与辅导员助理交流谈心中，提及高中曾被诊断为中度抑郁症。谈到自己内心敏感脆弱，别人随口一句话都会使自己胡思乱想，而且惧怕人多密集的场合，天黑及阴雨天气环境下情绪很不稳定、经常哭泣，会无缘无故的心情低落，自尊心、好胜心较强，对自身要求较高，表现如有一点不尽人意就会非常伤心难过。辅导员与家长沟通得知父母平时对她管教严苛，过问她生活的方方面面，甚至会偷看她的日记。日积月累，学业压力加上家长管教严格，导致她内心崩溃，高中阶段休学两年，后通过在家自学考上大学。

二、案例定性分析

此案例反映的是学生因抑郁症导致情绪不稳定进而影响人际关系等问题。

三、问题关键点

（一）如何发现心困生

学生的心理问题大多具有很强的隐蔽性，小李是刚入校军训期间心情低落，与辅导员助理交流提及自己患有抑郁症，在这一案例中，朋辈之间的聊天谈心是发现小李心理问题的渠道。

（二）如何与小李建立沟通关系，帮助小李学会控制情绪，建立良好的人际关系

小李时常出现情绪不稳定的情况，敏感脆弱且自尊心较强，因此如何引导她重塑自信、合理调节不良情绪是本案例的重难点。

（三）如何与家长沟通处理心理异常

一开始家长隐瞒小李的过往。辅导员曾多次向他们询问小李的成长背景，家长一直表现出避而不谈的态度。经过反复与家长沟通，详细叙述小李的在校情况，并向他们表示全方位信息的收集更有利于小李抑郁治疗后，他们的态度终于发生转变，表示会积极配合学校工作。

四、解决思路和实施办法

（一）关注特殊群体，倾听学生心声

学生遇见困难时，由于缺乏经验，常常出现自暴自弃等较为极端的情绪宣泄方式。作为辅导员，应该通过比较合理适宜的方式来详细了解学生的基本情况：例如选择一个较为安静、不受打扰的空间场所与学生进行深层次的沟通交流；经常走访学生宿舍了解他们的学习生活、同学之间人际交往等情况；通过班级任课老师侧面了解学生的课堂表现、学业情况等。平时多加关注特殊群体，根据不同类型的学生采取不同的沟通方式。

案例中的小李，曾向辅导员诉说“生活没有意义”等极端的想法。辅导员在与她的聊天过程中，将遇到的难题问题进行详细分析分解，鼓励她根据自己的实际情况将问题各个击破，赞扬、凸显她的优点和长处，鼓励她努力把自己的情绪调节好，给予她足够的自信。通过这样的方式，辅导员逐渐获得了小李的信任，更容易使她积极地配合开展心理咨询与疏导工作。

（二）耐心沟通谈心，助力学生情绪转移

当人遭受到突发事件的时候，如果沉浸其中不能自拔，就会影响自己的学习与生活状况，更会促使自己情绪产生急剧变化。一般情况下，女生的感情比较细腻敏感，存在的问题也具有隐性特点，她们更可能会因为一些小事看不开、想不通。这时，就需要老师们的关注、开解以及细心的安慰与疏导。

本案例中，辅导员会常常与小李谈心交流，了解她近期的思想、学习、生活等方面的状况，在不断的交流中，增强了师生之间的信任度；鼓励她走出校门，与朋友一起逛逛街、享受美食；节假日出去旅行；同时，建议她在课余时间可以适当进行跑步、打球等体育运动。这样一方面可以强身健体，另一方面也能缓解心理压力，将注意力转移到其他事情上面，让自己感到自信、愉快和充实，渐渐引导小李增强自信，调整心态。一段时间后，小李主动与辅导员反馈：自己养成了早晚跑步运动的习惯，睡眠也越来越好了，胡思乱想也逐渐减少，而且因为经常锻炼提升了跑步速度，积极参加运动会并且获得了一等奖的好成绩，自信心也大大增加，感觉有了前进的动力，心态逐渐好转。

（三）联合家长、朋辈的力量，深入了解学生动态

在处理小李的问题时，辅导员积极主动地与家长沟通，将适时向家长反映学生在校表现情况作为义务和责任。当孩子出现问

题时，有的家长不愿意承认自己的孩子存在问题，选择回避，更有甚者，将所有责任推卸给学校和老师。当发现小李的问题之初，辅导员就与家长电话联系，沟通了解小李家庭情况。一开始家长也有隐瞒的现象，但在辅导员与家长一起分析问题、处理问题、积极做好他们的心理工作之后，家长逐渐敞开心扉，积极配合讲述学生的成长环境和背景，同时，表示愿意接受学校建议进一步关注学生的心理健康，积极给予学生爱的包容与鼓励。随后，小李家长常常来校与辅导员面对面交流小李入学前的心理状况、在校期间的表现及心理状态以及接下来的具体解决办法等，共同商量能够帮助解决学生心理问题的最佳方案。与此同时，辅导员叮嘱家长密切关注学生的思想、行为动态，如有出现异常情况，及时进行家校合力有效干预避免心理危机的发生。在学生的日常生活中，同学之间相处时间和频率是最多，辅导员可以积极发动朋辈的力量，组织定期召开班委会，探讨、学习如何有效关注班级异常情况，关心同学、爱护同学，及时准确地掌握班级同学的生活、学习等方面的情况，适时开展朋辈交流、朋辈帮扶等。

（四）持续关注，防止问题重复发生

心理问题具有反复性、无常性。随着心理引导的深入和现实具体帮助的跟进，小李的情绪越来越好，心态越来越乐观；对待学习、生活也越来越积极向上；与同学的关系也越来融洽；脆弱敏感的心理情绪也从她身上慢慢散去；之后还被班级同学推选为班委，积极参加学校各项活动；在校学习成绩名列前茅，最终在毕业时顺利升学。

在心理危机的处理过程中，尽管情况有很大的好转，辅导员依然不能放松对心困生、学困生等特殊群体的关注，应适时安排班级同学和学生干部对其进行持续关注，有应急情况及时报告，做好持续追踪工作，做到早发现早处理。同时，以进行学生教育管理的二级部门为单位，建立心困生的个人心理档案，进行全方位多角度的信息收集，记录个人基本信息、家庭基本信息、心理诊断病历、曾经发生的心理危机事件等，以便于针对性地有效地开展心理干预和帮扶等。

五、经验与启示

（一）提升自身业务能力，增强个人综合素质

当前大学生群体多半为00后，他们朝气蓬勃、有个性、有特点、思想语言都比较潮流化，作为辅导员也应该与时俱进，充分分析他们的性格特点和行为特征，结合客观实际情况进行因材施教。诚然，这就为高校的思想政治教育工作提出了更高的要求、也带来了更多的挑战。若想成为学生人生道路、生活学习的合格引路人和知心朋友，这就要求我们必须具备丰富的理论知识和实践技能。

打铁还需自身硬，辅导员个人应积极主动地加强理论知识的学习，以马克思主义理论等政治思想武装头脑，提升自身的政治站位，积极学习党的新理论新思想，提升自身的政治素养。同时，我们要不断学习教育学、心理学、职业规划、就业指导等专业知识，提升自身的沟通表达能力、组织协调能力、心理危机的处理能力、就业指导等能力，努力成为业务能力强、专业素质高的专业性辅导员。

在辅导员工作中，也应加强自身的学习总结与交流，总结学生案例的处理过程中的经验与教训，分析总结问题出现的背景、原因、过程与结果，熟悉此类案例的处理流程，尽量避免同类学生问题案例的发生。

另外，高校应积极创造提供充分的条件组织辅导员参加心理危机干预、学生日常管理等方面的培训，给辅导员提供有效平台提升个人综合能力与素质，助力学生工作的有效开展。

（二）关注心理健康，关爱学生成长

叔本华说："人生幸福首要的最本质的要素就是我们的人格。"在一个充满爱的大家庭中，每位成员的心理健康水平定能得到最大的发展。辅导员就必然要起到为每位学生提供爱与包容的生活环境，凝聚每位成员、带领大家营造和谐家庭的作用，深入耐心地了解每位同学的实际情况，及时关注关心帮助有困难的学生。同时，组织开展丰富多彩的文化娱乐、主题教育活动，如志愿活动、团队素拓等，使学生克服心理障碍，重新认识自我，以多元化的形式塑造健康心理，使学生在轻松愉快的氛围中成长，在活动中正确认识自我，增进师生同学间的情谊，为学生的健康成长提供广阔的空间与平台。

（三）磨练中成长，自信中成才

自信心是心理健康的需要，是人际交往的需要。自信的人更勇敢，自信是每一位优秀的大学生必不可少的成功因素。然而生活中难免有挫折和困难，真正的勇气与自信是失败后仍努力站起来，重新迎接挑战。这些刚步入大学的新时代00后大学生，还没有树立清晰的目标，思想上还是对于大学还是比较迷茫的，所以大学四年学校对他们的指导与教育是至关重要的。在工作中，作为辅导员我们应以自己的诚心换学生的真心，以知心朋友的身份平等地与学生相处相知，与学生建立和谐良好的信赖感较高的师生关系，学会换位思考，注重学生个人想法的表达沟通，积极深入到学生群体中聆听他们的心声与需求。对于问题学生，辅导员要做到与学生贴心交流，重塑学生对学习、生活、个人等各个方面的自信心。磨练个人的过程十分艰苦，在辅导员细心耐心的帮助和同学们的积极配合下，相信学生能更好地塑造健康的人格，克服遇到的困难，不断完善自我。

六、结语

大学生心理健康教育工作是思政工作的重要一环，任重而道远，但是我们应在工作中努力浇灌爱心、耐心与耐心，用爱与包容做好学生日常管理工作，相信一定能收获学生的信任，家校合力、师生合力联合朋辈力量，我们一起专注共同助力心理健康教育工作与大学生的成长成才。

参考文献：

[1] 吴远，郝文清 . 心理学与大学生思想政治教育 [M]. 南京：河海大学出版社，2014.

[2] 高治军 . 辅导员工作 100 个怎么办 [M]. 桂林：广西师范大学出版社，2011.