

高校辅导员对大学生心理健康教育的作用及实践

——以大学生抑郁症案例为例

肖菁平

江西现代职业技术学院, 中国·江西 南昌 330095

【摘要】随着社会竞争压力不断提升,大学生心理压力也逐渐增大,从而导致大学生心理问题逐日增多,因此,当前大学生的心理健康教育问题受到越来越多人关注。同时,对大学生进行心理健康教育是高校辅导员的重要工作之一,如何在社会竞争日益复杂的大环境背景下,对大学生进行行之有效的心理健康教育指导,从而促进大学生健康全面发展,是各院校辅导员应格外关注的问题。本文对大学生心理健康问题中频发的一则抑郁症案例进行分析,进而结合教育生活实际,对高校辅导员对大学生进行心理健康教育的积极作用进行分析,并提出高校辅导员对大学生进行心理健康教育的具体策略进行深度探究,旨在在进一步提升高校辅导员进行心理健康教育工作质量,促进大学生积极健康发展,为高校高素质人才培养目标打下坚实基础。

【关键词】高校辅导员; 大学生; 心理健康教育; 抑郁症

The role and Practice of College Counselors in Mental Health Education of College Students

—— Taking the Case of College Students' Depression as an Example

Xiao Jingping

Jiangxi Modern Vocational and Technical College, Nanchang, Jiangxi, China 330095

[Abstract] With the continuous increase of social competition pressure, the psychological pressure of college students is also gradually increasing, which leads to the increase of college students' psychological problems. Therefore, the current mental health education of college students has received more and more attention. At the same time, mental health education for college students is one of the important tasks of college counselors. How to carry out effective mental health education guidance for college students in the context of increasingly complex social competition, so as to promote the healthy and comprehensive development of college students, is the Issues that college counselors should pay special attention to. This paper analyzes a frequent case of depression among college students' mental health problems, and then analyzes the positive role of college counselors in mental health education for college students based on the reality of education and life, and proposes college counselors. In-depth exploration of the specific strategies of education aims to further improve the quality of mental health education work carried out by college counselors, promote the active and healthy development of college students, and lay a solid foundation for the goal of high-quality talent training in colleges and universities.

[Key words] college counselors; college students; mental health education; depression

2021年11月底,国家教育部召开全国高校学生心理健康教育工作推进会,强调习总书记对高校学生心理健康教育作出的重要指示,各院校要秉持教育育人的核心思想,从而促使我国大学生更加积极、健康、阳光。由此可见,国家对高校大学生心理健康教育问题的高度重视。同时,社会发展进程的不断加快,社会环境的日益复杂,都给当前大学生带来众多压力,导致大学生心理危机发生的概率正在随着增加。因此,高校辅导员作为大学生学习及生活管理工作的重要人物之一,其身上肩负的责任也越来越重。高校辅导员在进行大学生心理健康教育工作时,不仅要对自身角色定位有着清晰认知,同时还需要具备面对各类学生情况的灵活应变能力,从而避免大学生因负面心理问题而导致突发情况的发生。综上所述,对一则大学生心理健康问题中典型的大学生抑郁症案例进行分析及反思,进而结合教育实际,对高校辅导员对大学生进行心理健康教育的积极作用进行阐述,从而提出高校辅导员对大学生进行心理健康教育的具体策略进行深度探讨,是一项建设性的研究课题。

1 大学生抑郁症案例介绍及处理思路及反思

1.1 大学生抑郁症案例介绍

小坤,大三学生,男,性格内向,自我评价度低,人际关系较差,学习成绩较差,父亲经商长期在外,母亲性格强势,经常批判小坤,因此,小坤原生家庭并不和谐,与父母关系较差。同

时,小坤长期睡眠质量较差,并且经常情绪低落。大学期间经常出现迟到、旷课等不良情况。经高校心理咨询室诊断,疑似患有抑郁症,在心理咨询室介入指导过程中,要求辅导员顾老师随着关注此学生在学习和生活中的各类表现。

综上所述,该案例反映出明显的原生家庭问题以及学生本人心理疾病,从而对学生学业、生活以及身心健康的发展产生极大影响。

1.2 大学生抑郁症案例处理思路

在该案例中,有以下几个问题需要重视并得到解决。首先,是需要帮助小坤进行有效的抑郁症治疗,从而帮助其重新进入正常生活学习,并且顺利完成大学学业。其次,需要帮助小坤重新建立与父母的良好链接,帮助小坤重新认识自身原生家庭,看到自身的发展可能性,从而走出原生家庭的束缚,形成良好的自我效能感。再而,需要帮助小坤在进行抑郁症指导的过程中,形成对自我的积极认知,重新树立小坤的自信心,并且帮助小坤树立良好人际交往观念,从而融入校园生活,取得良好的同伴关系。

在梳理好治疗思路后,这里建议高校辅导员采取以下方式指导小坤抑郁症治疗。

第一步,准确分析,及时转介。高校辅导员在知晓小坤情况之后,充分借助朋友圈等信息渠道对小坤进行全面地了解。同时,高校辅导员充分利用各种机会主动与小坤进行接触,从而让小坤

感受到老师的关心。并且,辅导员及时向学校领导反映了小坤的情况,并及时联系小坤父母,建议父母带小坤去医院进行专业治疗,结合医生意见进行后续指导。

第二步,家校结合。高校辅导员持续对小坤的情况进行掌握,并积极与小坤交流,给小坤创设与同学合作的机会,潜移默化中引导小坤形成良好交友观念。同时,高校辅导员应主动与小坤所在班级任课老师取得联系,让各科老师多多关心小坤学习状态。

第三步,用心疏导,温暖治愈。高校辅导员应有意识地引导小坤,认清自身原生家庭教育方式的不恰当给他造成的心理创伤。并且,帮助小坤树立积极向上的人生价值观念,并鼓励小坤在大学期间积极参与各类社团活动,培养自身兴趣爱好,从而帮助自己重获自信。同时,帮助小坤接纳当前自身状态,并引导小坤从自身开始改变,进而通过自身力量去感染父母,让父母多多看到自己的闪光点,并主动与父母联系,走进父母内心,从而创设一个更加温馨的家庭氛围。

第四步,多方共助。高校辅导员要引导小坤严格遵守医嘱,并学会自我调节,在发生心理变化时及时去高校心理咨询室进行心理指导。同时,高校辅导员应在小坤室友中挑选一名联络员,及时将小坤学习及生活情况告知辅导员,并引导室友对小坤抱有宽容及理解之心,带领小坤多多参与院校活动。并且,高校辅导员应结合自身优势,帮助小坤制定符合实际的学习计划,帮助小坤步入正确的学习轨道。最后,应对小坤积极采用运动治疗法,引导小坤通过慢跑等运动形式,释放自身压抑情感,从而达到身心放松的目的。

1.3 大学生抑郁症案例反思

在本案中,辅导员陪同小坤完成了整个治疗过程。高校辅导员顾老师通过多种途径,帮助小坤在一定程度上改善了其家庭氛围,并在其同伴相处上取得较大进展。综上所述,高校辅导员应切实发挥自身教育者、引导者角色,及时发现并调节学生心理问题,并发散思维从多个角度对学生进行鼓励,从根源上探索解决问题的方法,从而帮助学生克服自身心理障碍,走出心理束缚,建立积极健康的人生价值观念。进而,结合案例实际,得出了以下启示内容,首先,高校辅导员应该走在高校学生教育管理工作最前端,积极发挥自身角色优势,尽可能全面地了解学生,与学生进行面对面谈心。其次,高校辅导员应积极构建大学生信息员制度。高校辅导员管理班级人数往往较多,无法细致关注到每一位大学生的心理变化。因此,辅导员应认真挑选班级中积极、阳光的学生,对其委派信息员任务,将细心、温暖的关怀给予每一个需要帮助的学生。最后,高校应建立完善的三级心理健康教育体系,并通过多样化心理健康教育活动的开展,切实提高大学生自我调节能力,为促进大学生健康成长保驾护航。

2 高校辅导员对大学生进行心理健康教育的积极作用

2.1 有利于促进大学生全面发展

高校辅导员进行心理教育的目标群体是学生,因此,在进行心理健康教育指导时,需要结合学生的实际情况以及需求进行针对性、科学性心理健康指导^[1]。并且,高校辅导员在对大学生进行心理健康教育时,往往不能单独考虑学生的心理教育问题,还会对学生正确价值观念的形成进行及时引导。因此,高校辅导员对大学生进行行之有效的心理教育,对促进大学生全面发展具有重要意义。

2.2 有利于大学生心理素质提升

高校辅导员是及时发现大学生心理健康问题,并对大学生进行科学系统的沟通交流的重要环节之一。同时,高校辅导员在与大学生进行沟通交流的过程中,能抓住合适的契机向大学生进行各类心理健康知识,以及心理保健方法、情绪调节方法的传

授^[2]。综上所述,通过各类心理健康相关理论与技能的学习,能促进大学生心理素质的提升,帮助大学生形成健康积极的心理水平,从而促进大学生心理健康稳步发展。

3 高校辅导员对大学生进行心理健康教育的具体策略

3.1 借助科学干预方法构建预防长效机制

随着社会大环境复杂程度不断深化,从而导致大学生群体中,抑郁症、焦虑症等心理疾病时有发生。因此,高校辅导员要重视大学生教育工作的开展,建立一套符合教育实际的,关于抑郁症等心理疾病的干预办法,进而建立一套科学系统的心理疾病预防长效机制,最大程度帮助学生健康成长。首先,高校辅导员应该寻找恰当契机,主动与学生谈心交流,并在谈话中渗透对大学生抑郁症案例的分析,引导学生清晰自身问题。其次,高校辅导员应积极发挥自身引导者角色,引导学生进行各类方式运动,通过运动释放自身压抑情绪。同时,辅导员可以采用注意力分散法,鼓励学生培养自身兴趣爱好,加入校园社团^[3]。例如上案例中的小坤,没有良好的同伴关系及合适的兴趣爱好,便采用运动治疗法,引导小坤释放内心情绪,并通过交友结伴等形式,改变现状。最后,高校辅导员应积极创设大学生心理健康档案,在档案中尽可能全面的记录学生的信息,深化辅导员对学生的情况掌握,为后续各类心理健康活动的开展打下坚实基础。

3.2 加强心理健康教育力度提升大学生自我调节能力

重视对大学生心理健康教育力度的强化,切实提升大学生自我调节能力,能在一定程度上减少抑郁症在各院校发生的概率。具体可以由以下几方面展开,首先,院校应积极邀请心理疾病相关教育专家或医院精神科医生进入校园,对大学生开展系统化、科学化的心理健康教育讲座,帮助大学生调整对抑郁症的不恰当认知,鼓励有抑郁倾向的大学生,积极主动进行心理健康知识学习,建立正确认知,从而提升大学生自我调节能力。其次,辅导员应发挥自身优势,积极创设各类班级团队活动,将一些专业化的情绪调节、情绪释放的方式方法传授给学生,例如运动训练法、注意力分散法等。同时,高校辅导员在活动中应抓住沟通交流契机,积极与疑似抑郁症或焦虑症等心理疾病的学生进行深入交流,多多给予学生关心爱护,帮助学生建立战胜困难的勇气与决心。

结语

综上所述,大学生心理健康问题频发,往往容易导致各类危险情况的发生。高校辅导员应提升自身使命感,加强对大学生心理健康指导的力度,充分发挥自身角色优势。高校辅导员在进行日常教学管理工作时,要重视对大学生心理健康情况的掌握,加强对心理健康中抑郁症、焦虑症等心理疾病相关知识的专业学习,从而促进大学生健康、阳光、积极成长,整体提升当代大学生的心理素养,提升大学生心理自我调控能力。高校辅导员通过对大学生心理健康指导工作的加强,能有效避免大学生因心理问题而导致各类危险情况发生,从而为和谐校园的构建打下坚实基础,切实促进高校长期稳定发展。

参考文献:

- [1]王功.高校辅导员在大学生心理健康教育中的作用探析[J].文化创新比较研究,2021,5(02):61-63.
- [2]程利娜,杨洋.大学生抑郁发展现状及其影响因素[J].校园心理,2021,19(02):126-129.
- [3]盛旭,章新琼,陆静茹,朱晶,胡杏花.大学生抑郁情绪影响因素及早期预防的研究进展[J].中国校医,2021,35(08):626-629.

作者简介:

肖菁平(1993.07-)男,汉,江西南昌,学历:硕士研究生,研究方向:思政类。