

# 高校辅导员工作案例分析

## ——帮助学生改变不良生活习惯与缓解心理压力

陈茜 李梦真

郑州财经学院 河南 郑州 45000

【摘要】作为一名高校辅导员，我们深知自己身上背负着培育当代优秀大学生的责任，也知道学校和家长对我们的在培育学生工作中的深切期望，作为和学生每天密切接触的人，作为高校学生工作中的小小基石，高校辅导员是保证学生管理工作可以顺利实施的最基层工作者，我们的工作直接面向正处在青春期的的大学生，对于他们心理健康的成长发挥着重要作用。

【关键词】大学生；高校；心理健康；习惯

大学是人生的重要阶段，在这一时期，大学生的身心将发生许多变化。在这一过程中，学生具有心理成熟度不高和心理压力大的特点。培养大学生良好的心理素质，是学校思想政治教育的重要内容之一<sup>[1]</sup>。作为一名当代的高校辅导员，要做的不仅仅是管理学生的日常学习和生活，更要成为他们的知心朋友，要成为学生的人生导师。我们需要不断的探索适合学生的心理健康教育的方法，不断的提升自我素质和自我能力，在日常工作中能切实的做好学生的心理健康教育工作，促进大学生的心理健康和全面发展，培养德智体美全面发展的社会主义合格建设者和接班人。

### 1 案例简介

10月12日中午13点56分，我接到一位同学的请假申请，这位同学是xx级动漫班的王某某，我对他有很深的印象，因为军训中他就比较爱找我求助，在我印象中，他是一个不爱说话，比较内向，平实比较沉浸在自己的小世界中，喜欢自己专研网络，不太自信的男孩子。正常是14点10分就要进班级预备点名，在上课的前夕，他给我请假，理由是“感觉身体无力、精神不济，想要调整休息下。”我当即意识到这不仅仅是一个身体不舒服的请假，我第一时间打电话确认他的状况，问清楚他在哪里，得知他在寝室后，我马上联系班长让他过去看一下。班长给我的反馈是，他身体确实不舒服，没有明显外伤，就是没精神，没力气，起不来床。当下我是给他批了假条，让他先好好在寝室休息。当天晚上，我让班长又去看了他的状况，恢复正常了。

10月23日，王某某又来找我请假，我接到电话听到他的状况不像上次那么差，就让他下午14点到办公室找我，我觉得需要一次当面谈话了解他最近的状态。通过当天的谈话，我更加深入的了解到他的实际情况。

### 2 初步分析

通过我对他的前期调查，发现王某某平时比较沉默寡言，据他的同学反映，他平常几乎不与他们交流，有时候主

动与他交流，他却给人一种比较冷漠和难以接近的感觉。他总喜欢一个人熬夜玩电脑，经常熬到很晚，有时候甚至会熬到深夜四点之后，这也导致他每天白天都浑浑噩噩。

通过跟他的几次交流，我发现他也有想与别人多交流的想法，但又苦于没有办法。因为他住的是混寝，自己本身又比较内向，刚来新学校，有很多不适应，不能融入到同学中去。同时，他又有点强迫倾向，想做的事情哪怕熬夜也要赶快做完，特别想得到别人的认可。压力过大，焦虑感太重，情绪一直比较低落。并且王某某长时间的熬夜，更会加剧病情的发生。总的来看，他不能控制好自己睡觉的时间，无法缓解自己心中的压力，不懂得如何与别人交流。

他内心很想与他人交流，可是就是找不到方法，可能也是因为他害怕与别人交流。作为王某某的辅导员，我决定要好好找他以及他的家长面谈一下，仔细了解状况，提出建议，帮助他改掉这些不良习惯，缓解他的心理压力。

### 3 辅导过程

#### 3.1 正面谈心谈话，取得学生信任

10月23日下午4点30分，王某某高数课下课后当天没有课程，我让他来办公室。我先是了解了他的生活习惯，发现同学反映的情况确实存在，他经常熬夜到很晚，一开始他很抗拒与我沟通，回答我的问题也是言简意赅的，精神状态也不是很好，几乎睁不开眼睛，说话也很无力，我觉得情况比较严重，于是暂停其他工作，决定要花时间好好聊一下。

在谈话中，我努力寻找王某某感兴趣的话题，我试探了许久，找到了他喜欢的一个话题，他比较喜欢动漫设计，他告诉他自己报了一个这方面的一个社团，在这个社团中他感受到快乐。我十分支持他的做法，告诉他在这个社团里面多和别人说说话，聊聊他所喜欢的一些动漫人物。我又问了他为什么经常去熬夜，他跟我说到自己买了一个游戏的服务器，想自己在里面创一个区，所以每天都会花费很多时间去创自己的区，白天课程比较紧，只能晚上集中时间做，这一

段马上就要做好了,所以熬夜时间越来越长。

面对这样的学生,他愿意与你沟通是一个很好的现象,证明他开始信任你,这时候一定不能打击他。我给他的建议是,养成良好的生活习惯,不要熬夜,因为熬夜久了再强壮的身体都撑不住。他可以放缓脚步,慢慢减少工作量,睡觉时间每周往前提半小时,睡觉之前别碰电脑和手机,一点点的去改掉这个熬夜的坏习惯。面对我真诚的建议,他表示接受,会试着去改变。

### 3.2 侧面与家长沟通,形成家校合力

当我和王某某谈话进行到一定程度的时候,我联系了家长,了解他在家里的生活习惯和精神状况。他的母亲特别热心,表示刚好在学校附近办事,想过来找我谈一下,我认为这是一个恰当的时机,所以请他妈妈过来。

当晚,我和王某某以及他母亲,三个人在办公室沟通了很久,在私密的环境下没有其他人打扰,我们的谈话进行很顺利,王某某也放下防备,并且和母亲进行了深入的沟通。在聊天中,我表达了自己的想法,跟家长交流孩子的具体情况,表示我想更好的去帮助学生。和他的母亲聊天中,我了解王某某家庭的一些基本情况,他的母亲比较能说会道,每次这个孩子和他母亲聊天时,基本都是她母亲在讲述,学生缺少表达自己的机会。学生虽然有许多想法,但一直缺少以为聆听者。我告诉他的母亲,学会做一位聆听者,给孩子更多的表达机会,多去了解孩子的内心。通过与王某某母亲交谈,我了解到王某某在家中熬夜状况也比较严重,他的父亲为了让他不熬夜甚至都陪着他一起熬夜,两人就生生对这坐熬到很晚,这样下去肯定不是办法。当他的母亲和我聊到他父亲的身体状况时,这个孩子顿时情绪起了变化,比较激动的制止了母亲,他似乎不喜欢让别人知道他父亲的事情,我便立刻制止了他母亲,转移话题。开始介绍起学校有专业的心理咨询师和心理发泄室,可以预约专业的心理老师对其进行辅导,专业的心理辅导一定可以给王某某带来更大的帮助。王某某表示一定会去预约,接受心理辅导,我认为只要学生愿意配合就一定可以十分圆满的帮助他解决这些问题。

### 3.3 持续关注和引导学生,定期进行回访

在当天的谈话之后,我每天观察他的表现,向他的室

友询问他最近的情况,告诉他们这个孩子喜欢什么,多找一些这样的话题和他聊天,让他开朗,让他找到自己的存在感。与班委交谈,让班委多关注他,平常多让他有表现自己的机会。定期的会找王某某了解状况,也会让他帮助我做一些小事情,他从中找到成就感,慢慢的就积极乐观起来。

### 3.4 术业有专攻,借助专业力量

通过后期的谈话,王某某有时还是感觉自己的心理压力比较大,需要专业的心理辅导介入。我建议他定期去预约心理辅导,联系学校的心理咨询中心的老师进行专业辅导,避免学生心理问题的恶化。通过对心理辅导的了解,我认识到心理辅导需要一个过程,有些是几个月,有些需要更久,而且心理辅导的结果是润物细无声的,不能急于求成,但只要王某某愿意配合,有改变的主动性,就一定能够改掉这些坏习惯。

## 4 辅导效果

通过回访,王某某的情况在逐渐好转,王某某开始愿意和同学交流,和同学与室友也慢慢建立了正常的人际关系。以前他总是熬夜到深夜,现在按时就会主动睡觉,这样一点点的坚持下去,我相信王某某会调整好自己的睡眠时间。

## 5 工作思考与感悟

作为一名高校辅导员,我深切的认识到,培养学生养成健康的生活习惯和形成优秀的心理品质,是辅导员工作中不可忽视的一个重要方面,它能使学生不断认识自我,形成一个健康的人格和良好的心理素质。一个孩子的成长,是需要多方面支持和帮助的。辅导员在实际工作存在着多种身份,既是管理者又是心理辅导者,但辅导员应该利用自己的角色优势,将资源进行充分的整合利用,协调角色冲突,调动家长和专业心理机构的力量,使角色发挥“1+1>2”的效果<sup>[2]</sup>。在辅导的过程中,当然少不了耐心,一定要耐心分析学生出现问题的原因,因势利导、因材施教,辅以爱心和关心,与之共情。帮助他寻找解决问题的方法,同时,做好记录,以便在以后的辅导工作中做的更加完善。

## 【参考文献】

- [1] 胡卫新,王伯平,王震威.高校专职政治辅导员队伍建设探析[J].中国高校师资研究,2005(4):29-30.
- [2] 何文婷.高校思想政治辅导员进行心理健康教育的思考[J].高教学刊,2017(6):48-49.