

高校辅导员如何做好新生入学的心理危机预案

刘冀

(吉利学院艺术设计学院)

心理危机是当前高校学生身上存在的突出问题,因此心理危机干预已成为辅导员必须面对且不容忽视的一项重要工作。在学生群体中普及心理健康知识,排查高危心理问题学生,及时有力地了解学生心理动态,关注跟踪重点人员,是高校辅导员进行危机干预必不可少的工作,在危机干预过程中要准确评估危机事件,快速做出决策并及时救助,且要遵循一定的干预步骤。面对大学生心理健康问题的普遍化和多样化的严峻趋势,高校建立健全大学生心理健康教育,构建高校心理健康辅导长效机制迫在眉睫。

一、清楚了解辅导员的角色定位

根据调查显示有将近 30% 的在校大学生患有不同程度的抑郁症,也就是说在每 10 个大学生里就有 3 个人是存在心理问题的。大学生心理健康教育非常重要,大学生群体不同于中小群体,学业不是全部重心,正处在身心发展、独立生活的重要时期,随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化,会遇到各种各样的心理困扰或问题。

如今,大部分辅导员的工作现状都是事务性工作较多,导致许多辅导员对学生进行思想政治教育的意识大大降低,只有在清楚了自身的角色定位,提高心理辅导意识,并且密切关注学生思想状态的情况下,才能做好心理危机预案的工作。

高校辅导员的工作涵盖广泛,是一个从理论到实践不断深入的过程。辅导员必须在这一过程中做好自身的角色定位,这是做好辅导员工作的前提。在此基础上通过不断自我提高,才能把工作的主动权掌握在手中。要能够真正做到从思想上热爱教育事业,除了做一名事务管理者,更要做学生人生道路的指引者、做政治思想工作的引领者、做大学生健康安全的守护者。

二、高校辅导员如何做好心理辅导工作

要做好大学生心理辅导工作就要深刻了解所带学生年龄段的特征特点。笔者所带学生均为 00 后学生。在个性价值取向方面,80 后大学生追求物质富足、90 后大学生追求精神自由,00 后大学生更加注重个体情感体验和自我价值实现;在独立化行为能力方面,00 后大学生在思想上更为灵敏,在行动上更为干练,勇于接受新鲜事物,敢于向权威挑战。同时也有孤独感、渴望被关注、渴望被肯定;此外,00 后是互联网的原住民,形成了互联网思维,体现着互联网一代的特质,教育条件决定了他们对学习有一种天然的遵从感,充满资助学习的意愿,不拘于书本知识,渴望采用新的途径和方式,渴望新鲜的内容。

当前每个高校都有心理健康教育和心理咨询机构,对全体新生开设心理健康教育公共必修课,面向全体在校学生开设心理健康教育选修和辅修课程,但大多数这些课程并没有起到良好的效果。很多同学对心理健康重要性没有深刻认知。抑郁状态中的学生,比较

容易产生依赖症。而辅导员是日常和学生接触最多的人,同校好友、同班同学和室友则是抑郁倾向学生的关联人,形成一个跨专业、班级或宿舍的立体网络,理解和倾听受挫者想法的倾听者,鼓励学生走出情绪低谷,可以帮助抑郁倾向学生疏导和宣泄自己的情感。为此建立学院教师、辅导员、班长、班级心理委员多方心理健康反馈联动机制非常有必要,及时关注班里每一个学生的心理状态,并将学生情况及时向学院负责人和心理咨询老师反映,共同促进学生心理健康发展。

高校的心理健康教育场所目前普遍存在感不强,学生不愿意去。原因在于一是心理咨询室过于严肃,心理测评过于强调医治,设施设备不人性,而大部分抑郁症学生非常内向和自闭,难于开口,比较排斥心理咨询就是看病这种观念;二是传统师生关系的不对等,有身份代沟,学生不愿过多向咨询以辅导员为代表的教师群体吐露心声,所以心理健康辅导用处发挥不是很大。所以建议尊重学生,注重教育方式方法,关注个别差异,根据不同学生的特点和需要开展心理健康教育和辅导,运用心理疗法,干预、调整和训练学生如何应付负性情绪状态,减少或消除一些消极事件对个体的不良影响,保护学生隐私,杜绝信息泄露

大学生所在的青年期和成年早期是一个承上启下的关键时期,12-18 岁阶段特征自我同一性对同一性混乱的冲突,建立社会工作和自我形象的同一体,社会角色和分工认知清晰,能够将过去各个时期遇到的各个任务而形成的自我形象整合。发展顺利者会感觉自己的未来有方向性,知道奋斗目标,有明确的自我观念和自我追寻方向并向之努力奋斗;发展障碍者则会觉得未来暗淡,迷茫没有方向,彷徨迷失,人生没有意义。而 20-24 岁阶段特征的冲突是亲密对孤独,对社会的认同、对自我的亲密。这个阶段的主要发展任务是发展亲密感,避免孤独感,发展障碍者的心理特征是与社会格格不入,感到寂寞孤独(详见下图)。

表 1-1 埃里克森人格发展八阶段论

阶段	年龄	冲突	人格发展任务	发展障碍者心理特征
婴儿期	0-1 岁	基本信任感对不信任感	发展信任感,克服不信任感	面对新环境时焦虑不安
儿童早期	2-3 岁	自主对羞怯与疑虑	培养自主感,克服羞怯与疑虑	缺乏信心,行动畏手畏尾
学前期	4-5 岁	主动对内疚	培养主动性,克服内疚感	畏缩退缩,缺少自我价值感
学龄期	6-11 岁	勤奋对自卑感	培养勤奋感,克服自卑感	缺乏生活基本能力,充满失败感
青年期	12-18 岁	同一性对角色混乱	建立同一性,防止角色混乱	生活盲目茫然、无方向感,时而感到彷徨迷失
成年早期	20-24 岁	亲密对孤独	发展亲密感,避免孤独感	与社会疏离时感到寂寞孤独
成年中期	25-65 岁	繁衍感对停滞感	获得繁衍感,避免停滞感	不关心别人与社会,缺少生活意义
成年晚期	65 岁以后	完善对绝望	获得完善感,避免绝望与沮丧	悔恨旧事,嗟呼遗憾

埃里克森人格发展八阶段论

作为一名高校专职辅导员，在日常的学生工作中，会接触到一些有心理障碍问题的同学。大部分是刚入学的大一学生。自我调节能力不够强大的学生，一旦遇到一些问题和失去，会感到不快乐、焦虑、厌学、有强烈自卑感、严重者出现严重失眠或者嗜睡、厌世情绪严重。辅导员需要进行心理辅导，主要以学习困难为特征的，学习困难，注意力涣散，记忆力下降，成绩全面下降或突然下降，厌学、恐学、逃学或拒学。此外也有感情受挫、父母期望过高、人际交往压力等因素。另外，一些有抑郁倾向的学生较为内向，不愿向他人倾诉心声，害怕被人嘲笑和孤立，任由症状加剧，也是重要诱因。

在这样的学生心理状态之下，辅导员应深刻走到学生群里去熟悉了解学生，掌握学生随时思想状态的变化。尤其应密切关注新生入学后生活状态及环境的改变所致的心理变化，及时进行沟通了解，关注学生情绪状态变化。

三、做好心理健康教育和预防宣传

开展丰富多样的心理健康教育活动，既丰富了大学生学习生活，也有助于劳逸结合、陶冶情操，促进其身心健康。学校可以结合其实际开展适当的活动。发挥学生主体作用，支持学生成立大学生心理协会，组织开展心理健康教育活动，比如大学生心理协会举办心理健康教育月、“5·25”大学生心理健康节等形式多样的主题教育活动，组织开展各种有益于大学生身心健康的文体娱乐活动和心理素质拓展活动，如手工、跳舞、户外踏勘、运动会等，借此丰富大学生的精神生活内容，转移抑郁情绪的注意力，提高对生活的兴趣，不断增强心理健康教育吸引力和感染力。引导学生家长树立正确教育观念，不要给学生更多压力，以健康和谐的家庭环境影响学生，有效提升心理健康教育实效。心理健康意识宣传方面，学校要充分利用学校门户网站、手机客户端、广播、微博和微信公众号等新媒体平台、横幅、漫画、黑板报等传播形式，加大大学生心理健康日常宣传力度，开展心理健康知识讲座与竞赛、有关心理健康的诗歌朗诵、话剧、表演等，畅通通学校心理健康咨询机构到校医院、精神卫生专业医院的转介绿色通道。

四、案例分析

案例 1：入学选寝室两人宿舍矛盾疑似抑郁学生

事件经过：俊园 2 号公寓 457 寝室原来居住人员有 A、B、C 以及 D 四名同学，其中 B、C 以及 D 三人与俊园 2 号公寓 454 寝室的 E 同学在入学前已关系熟络，E 因为缴费时间较晚，未能选到 457 寝室床位，想与 A 同学调换。A 同学因身体不适需要通风的原因选择的靠窗的床位，换寝意愿并不是很大，又因学校系统暂时不能换寝导致 5 人关系紧张，A 同学与另外 4 人沟通较为困难。E 同学因为 A 同学太不愿意换寝室的原因在语言上有一些过激，导致 A 同学入学期间心里有很大的不快。

工作内容：经三次与 A 同学妈妈以及本人沟通，了解到该生性格内向，心理较为脆弱。家长口述疑似抑郁，后经学校心理测评，

属于高危人群。入学后，对 E 同学处理事情的方式方法进行了引导教育，从集体荣誉感以及语言略微过激方面进行了批评教育，并及时向领导反应，为使二人正常生活学习，申请调换宿舍，至此矛盾化解。

案例 2：严重心理问题、焦虑状态学生

问题：不讲个人卫生，很邋遢，据室友陈述洗澡和上厕所可能会很久（3 个小时左右，在里面玩手机），晚上很晚都不睡觉影响室友休息。白天上课打瞌睡，上课常常迟到，爱玩手机较为沉迷，平时班委干部的工作提醒她，例如打扫卫生、交作业等，易怒暴躁，暴力砸手机。自述其父亲以前曾对其暴力，遭受过校园暴力。与现实中的同学相处有障碍，其母亲说她高中时期比较被师生嫌弃，内心敏感怕伤自尊。其母亲也有对她在自理能力和情绪管理方面进行教育引导，我认为效果不佳。她自己本人认为需要心理咨询，有这方面的需求。

兴趣爱好：喜欢写小说（估计是网络小说，具体不详）。

工作内容：通过与该生的十余次谈心谈话批评教育，发现该生通过沟通，会有所改善，但不能坚持，需要不间断的进行谈心谈话批评教育，通过与其母亲的沟通交流，逐渐渗透母亲对孩子的心理健康治疗的重要程度，最终于大一下学期开学前，进行了治疗，主要为药物治疗，主治情绪狂躁、不易入眠等症状。通过这一学期的观察，有所改善。目前还在继续观察。

五、总结

在上述案例的工作内容中，对于学生出现的异常情况进行了密切的关注并及时进行谈心谈话工作，避免事态恶化。在这过程当中对于学生管理的方式方法进行一个归纳：大一的学生可以党建引领他们思想，以党建为引领，以学生干部为抓手，以各个寝室为单元，以大二大三学长为榜样，建立学习小组。对于比较特殊的学生，建立谈心谈话台账，摸清学生“底细”，家校共育效果会更好！做到以“情”感人，以“理”化人，“情”“理”结合，服务工作！

总之，面对复杂且严峻的高校大学生心理健康教育形势，需要发挥高校的主体作用，配备专业心理健康咨询老师，及时对学生心理进行疏导，开展丰富多样的活动，促进学生心理健康，立足教育实践，创新和丰富教育内容与形式，提高课程质量和教育教学水平，减轻学生学习压力，同时更需要多社会、家庭等其他主体的共同努力，才能更好构建进学生心理健康，构建高校心理健康建设的长效机制。

参考文献：

- [1]杜冰冰,徐振辉,李湘东.论素质拓展训练应用于大学生心理问题疏导的意义[J].中国农村教育,2020(22):34-35.
 - [2]娄鹏宇,任瑞等.当代大学生心理健康问题分析[J].中外企业家,2020(19):203.
- 刘冀（1994.11—），女，汉族，籍贯：四川成都人，吉利学院艺术设计学院辅导员，助教，硕士学位，专业：艺术设计，研究方向：思想政治教育