

关注贫困、单亲学生心理健康

——高校辅导员工作案例分析

李兴远

宝鸡文理学院 陕西宝鸡 721031

摘要: 不同程度的心理问题,已成为制约当代大学生健康成长、完成学业的重要因素。新进入校的00后大学生,面对复杂多变的社会环境,自身成长的家庭环境,整体呈现出心理问题增多的态势。如何帮助他们摆脱困境,重见阳光,成为我们每一位工作在一线辅导员的共同课题。尤其是针对单亲和贫困的学生而言,他们在面对人际交往,学习生活,三观建立等方面都会产生很多困惑。本文结合日常工作实例,针对贫困、单亲学生,探索新形势下大学生心理健康教育的工作方法。

关键词: 心理健康; 案例分析; 工作方法

Focus on the mental health of poor and single parent students

— A case study on the work of College Counselors

Li Xingyuan

Baoji College of Arts and Sciences, Baoji, Shaanxi, 721031

Abstract: Different degrees of psychological problems have become an important factor that restricts the healthy growth of contemporary college students to complete their studies. In the face of the complex and changeable social environment and the family environment in which they grew up, the new post-00s college students show an increasing trend of psychological problems. How to help them get out of trouble and see the sun again has become the common subject of every counselor working on the front line. Especially single parents and poor students will have a lot of confusion in the face of interpersonal communication, study and life, the establishment of three views, and so on. This paper explores the working methods of mental health education for college students under the new situation by combining daily work examples and aiming at poor and single-parent students.

Keywords: mental health; case analysis; working method

1 案例简介

小伦,系我院2017级自动化专业学生,建档立卡家庭,单亲,从小由母亲抚养。该生在大一入校之初,多次出现逃课、旷课、迟到、早退等现象,第一次召开班会就未能按时参加。此后代课老师、同班同学多次反映该生经常性不去上课,且性格孤僻、独来独往,甚至不能按时参加期末考试,导致大一学年挂科严重,学业警示。在几次谈心谈话过程当中,表现出不与老师交流,情绪波动大等问题。

2 当代大学生心理健康分析

2.1 心理健康问题的原因分析

心理健康已经成为制约当代大学生良性发展的重要

因素,全国各地高校因为心理健康问题触发的危机事件与日俱增,危机事件的发生对一个学校、一个家庭都会带来不可估量的损失。造成心理健康问题的原因是多方面的,为此,各高校成立了大学生心理健康中心,配备专业的心理健康教师,安排心理健康相关课程,定期开展心理健康测评,心理健康相关活动,对已经确诊患有精神疾病的同学进行医校转接等。笔者认为,造成当代大学生心理问题的原因有以下3点:

2.1.1 不能够正确的认识自己、评价自己

现在的大学生多为00后独生子女,从小生活环境优越,进入大学之前,处在一个长期的高强度、高压力的环境当中,很少能有属于自己的时间做自己想做的事。

进入大学以后,一个相对自由、宽松的环境使得大部分人逐渐开始迷失自我,产生厌学情绪,躺平思想。其次、中小学阶段一味地强调学习成绩,没有培养他们吃苦耐劳、顽强拼搏的奋斗精神,面对困难、挫折,很多人都会产生心理压力,没有正确的排解渠道,进而引发心理问题。例如一些名校的大一新生,在高中阶段都是学校甚至所在地区的佼佼者,进入大学后发现身边的同学都非常优秀,一时间难以接受,有些较为脆弱的就会出现心理危机。最后,很多学生大学四年浑浑噩噩,毕业时没有一技之长,自我定位不够准确,求职就业的期望与现实差距较大,往往出现慢就业,不就业等错误的就业观,在毕业前夕产生焦虑、抑郁等心理问题。

2.1.2 家庭教育方式不得当

通过现代心理学研究证明,性格特征受到家庭环境的影响极大。父母的溺爱会直接影响到孩子独立人格的发展。国家心理健康中心调查发现,大多心理健康问题和其家庭有不可分割的关系。原生家庭对一个学生的成长起到关键作用,家庭教育是人生的启蒙教育。笔者在实际工作中发现,00后学生单亲、离异家庭数量陡增,很多学生从小生活在一个不健全的家庭结构当中,而这种家庭的父母经常将这种夫妻之间的矛盾转嫁到孩子身上,使得孩子从小产生悲观、冷漠甚至厌世的情绪,进入大学后待人接物显得格格不入,不能够很好的融入集体生活之中,进而产生心理问题。该案例中的学生就是单亲家庭出身,性格孤僻,自卑,不善言谈,独来独往,这与其从小的生活环境有着密不可分的关系。其次,家长的过分溺爱又会走向另一个极端,很多学生从小生活在父母的呵护之下,基本是有求必应,唯我独大。做事从来不顾及别人的感受,这样的学生常常被孤立,也会产生一定的心理问题。

2.1.3 沉迷网络,与现实产生隔阂

沉迷网络,已经是当下大学生脱离现实,麻痹自我的主要诱因。中小学在家长和老师的监督下,没有满足的欲望在大学得到爆发。长期沉迷网络导致精神萎靡,斗争丧失,失去目标。该案例中的学生在大一入校时,就沉迷网络游戏,经常性迟到早退,不参加集体活动,严重影响了正常学习交流的能力,进一步加剧了自闭、抑郁的症状。

2.2 当前社会形势下大学生心理健康的重要性分析

心理健康是大学生学业、人际交往、综合素质的基础,一个心理不健全的学生,很难想象他在大学四年能够收获怎样的成就。因此,心理健康工作显得格外重要,

作为一名高校辅导员,我们要清醒地认识到心理健康工作的极端重要性,平时多关注自己学生的一举一动,在新生入校,寒暑假返校,考试前夕,毕业求职等特殊时间节点绷紧这根弦。经常性和学生开展谈心谈话,真正和学生交朋友,走进他们的内心世界,否则我们所有的工作都将功归一篑,徒劳无功。

3 案例分析处理

该案例中,学生所表现出来的心理问题具备贫困、单亲家庭学生的普遍特点。首先,单亲家庭使他长期缺乏家庭温暖与教育,缺乏亲人的关怀,常常处于不安、自卑、冷漠、逆反的情绪中,对身边的人和事缺乏基本的信任感、没有归属感。其次,贫困导致生活质量较差,与其他同学相比容易产生心理落差,进而疏远同学。最后,生活上的不顺遂严重影响学习,表现出沉迷网络,经常旷课,考试挂科等诸多问题。结合该生表现出来的问题,在具体实践中,我主要开展以下3点工作:

3.1 平等对话建基础

辅导员要想真正走进学生内心,相互了解,平等对话是前提。该生在第一次班会无故缺席之后,笔者就与他进行了一次谈心谈话。谈话的过程进行的不是很顺利,只是简单询问了解他的基本情况。通过第一次谈话,发现小伦性格内向,不善言谈,具有这类学生的典型特点。笔者深知,要想和他做到平等对话,甚至让他敞开心扉,畅所欲言,是一件非常困难的事情。鉴于此,制定一个可行性的工作计划成为当务之急。首先,谈心谈话的基础是相互了解,彼此信任。在这种前提下,笔者通过班干部,同寝室室友定期了解关心他的学习情况,生活喜好,每次谈话争取能拉近我们彼此之间的距离,沟通思想、联络感情、讨论问题,营造一种轻松愉悦的聊天氛围,在潜移默化中产生信任感,从而引导他树立一种积极、健康、向上的人生态度。

3.2 日常关注送温暖

这类学生有一个共同特点就是从小缺少家人的关爱,要想真正走进小伦的内心世界,光靠简单的谈心谈话是远远不够的。了解他的喜好、习惯,在平时工作中多观察他的言行举止,利用微信、QQ等聊天工具和他交流,在他遇到困难的时候主动帮助,定期询问关心他的学习生活情况,用爱的鼓励来抚慰他从小缺失的温暖。

3.3 结对帮扶见真情

在解决这类学生心理问题时,除了老师的关怀,同学的关心也至关重要。小伦与班长学委同宿舍,每次班委例会结束之后,笔者都会特别叮嘱要在生活学习上多

帮助小伦, 鼓励他积极参加学院班级的活动, 平时私下有什么活动也都叫上他, 让他快速融入到集体生活当中, 和周围同学做到和睦相处。

在老师和同学们的共同努力下, 小伦从大二开始, 出现明显好转, 有了明确的人生目标, 整个人变得积极乐观, 学习大踏步前进, 逐渐摆脱了贫困单亲家庭的阴霾。

4 案例思考

近几年, 我们在工作实践过程中发现, 学生家长离婚率逐年提高, 很多学生都是从小生长在单亲家庭, 在成长阶段没有得到父母相应的爱与照顾。离开家庭之后主要表现出内向、孤僻、不善与人交流, 自卑等心理问题, 严重的还患有轻度抑郁。他们无法像正常学生那样把所有精力集中到某一件事情上来, 往往采取一些消极、逃避的方法来虚度光阴。而且单亲家庭往往还面临经济上的压力, 这些学生不仅缺爱, 物质生活上也得不到满足, 时间一长就会产生消极、阴暗、脆弱等负能量。我们通过排查发现, 这一群体的学生多多少少都会存在一些心理问题, 是我们平时重点关注的对象, 结合小伦的案例, 我有以下几点思考。

4.1 用爱和责任播撒阳光

在上述案例中, 让笔者印象最为深刻的一次谈话发生在小伦期末考试缺考之后, 他原本以为会受到严厉地批评, 原因是在之前交流过程中他明确表示会把重心放到学习上来, 而且期末考试不同于平时上课, 弃考意味着挂科, 挂科严重会直接影响毕业。在谈话过程中, 他始终低着头, 能感觉到他的愧疚。他告诉笔者因为之前旷课太多, 在备考复习的时候完全跟不上大家的节奏, 最终选择放弃。在之后的谈话中, 笔者对小伦讲到, 既然事情已经发生, 谁都无法挽回, 现在能做的就是尽可能把损失降到最小, 以后无论面对任何事情我们都要把困难等级降到最小, 不能积少成多, 造成无法挽回的局面。之后笔者又安慰他, 让他不要前功尽弃, 继续迎难而上, 敢于挑战自己。在那次谈话之后, 小伦出现了明显的改观, 最重要的是他感觉身边的人都在帮他, 都希望他变得更好, 他自己就没有了继续颓废, 消极的想法。

其次, 他的室友、同学也用实际行动送去了关心和温暖, 给他过了人生第一个生日, 经常约他一起吃饭, 探讨学习当中遇到的难题。与老师的角色不同, 同学的劝慰让他感觉爱就发生在自己身边, 就是这份爱心, 最终打动了他, 改变了他人的人生轨迹。通过小伦的改变, 我深刻意识到, 要想解决贫困单亲家庭学生的心理问题, 我们需要从源头下手, 尽我们所能去弥补原生家庭给他

带来的伤痛, 用爱和责任散播阳光的种子。

4.2 家校联合, 共同管理

要想真正改变贫困单亲学生的心理问题, 家庭的和睦最为重要, 我们在平时工作中应当多与学生家长保持联系, 让他们了解自己孩子在学校的表现。但贫困单亲家庭家长沟通起来比较困难, 大部分家长只关注学生在校的学习成绩, 很少关注孩子的心理健康。很多学生在与家长沟通过程中也存在障碍。我们在平时教育管理过程中, 要鼓励这部分学生积极和家长沟通, 交流, 尽可能修复家庭关系, 良好的家庭氛围是改善心理健康的重要因素。

4.3 政策引导, 经济帮扶

我们要鼓励这部分学生合理合法的享受国家相关政策的扶持, 耐心的为他们讲解大学生资助相关政策, 在选定贫困入库, 助学金, 助学贷款, 励志奖学金时要有意向这部分学生倾斜, 缓解他们经济上的压力, 帮助他们顺利完成学业。

5 工作建议

5.1 心里排查与日常关注相结合

我们在心理健康排查时传统方法是利用线上答题, 经过专业的筛选确定心理问题学生名单。但这种方法存在很多问题, 有些同学在答题过程中敷衍了事, 结果没有参考价值。有些真正有问题的学生又不能准确的筛查出来, 所以仅仅依靠这种方式不能做到问题学生全覆盖。这就要求我们在平时工作上多下功夫, 利用好学生工作处大学生心理健康教育中心、学院心理辅导站、班级心理委员、公寓心理观察员、宿舍心理守护员, 建立完善地五级网络心理健康工作机制, 真正做到零死角, 全覆盖, 发现问题就要提高警惕, 建立自己的问题学生数据库, 定期约谈、加强关注。

5.2 特殊群体学生建立应激因素表

通过相对专业的手段记录特殊群体学生的日常行为表现, 利用大学生心理健康教育中心相对优质的平台, 从根本上消除心理问题学生的思想壁垒, 让他们从内心深处接受自己, 正确的认识自己, 接纳自己。

5.3 鼓励学生积极参加学校举办的心理健康教育主题活动

开展活动是为了帮助学生更好的放松心情、舒缓压力。每个学生都有自己的特点, 为学生搭建一个展示自我、肯定自我的平台。发挥他们各自的优势, 让他们在活动中发现自己的价值, 增强自信心, 从而走出一条符合自己自身条件的成长道路。

5.4 做好医校转接, 确保学生生命健康安全

我们在平时工作中, 一定要明确自己的身份, 我们只是一名普通高校辅导员, 而非专业的精神科医生。谈心谈话, 心理疏导如果依然不能解决问题, 那就需要转接专业的精神科医院, 在专业医生的指导下进行工作。严重的心理问题引发的精神疾病可能会危及学生的生命安全, 只有谨遵医嘱, 按时服药病情才能得到缓解。

6 结语

总之, 帮助心理问题学生走出困境, 走向光明是我们每个一线辅导员的工作重心, 在今天这样一种错综复杂的社会环境下, 我们只有不断加强自身的理论学习,

充实自己的知识储备, 在实际工作当中不断总结经验教训, 完善工作的方式方法, 加强与学生之间的沟通交流, 帮助他们树立健全的人格, 健康的心理, 才能面对复杂的社会, 适应瞬息万变的生活。完成立德树人的根本任务和“为党育人, 为国育才”的初心和使命。

参考文献:

- [1] 马斯洛. 自我实现的人[M]. 上海: 三联书店, 1988.
- [2] 林霞玉. 大学生抑郁干预政策的相关研究综述[J]. 内蒙古民族大学学报, 2009, (15).
- [3] 邓勤勤, 宋宝萍. 大学生抑郁自杀的病态心理机制及其干预[J]. 消费导刊, 2009, (9).