

高职学生心理健康问题的识别与干预策略研究

——以辅导员视角的典型案例分析

问思童

乐山职业技术学院 四川乐山 614000

摘要: 随着教育部出台新一轮大学扩招,我国大学毕业生人数在近几年也将持续上涨,因此学生高校进行学生管理的难度不断增加。近年来在学生管理过程中,心理问题占比逐年增加,甚至成为学生在校学习的巨大障碍。疏解学生心理也成为学校辅导员的重要职责,笔者通过记录一起典型案例,对学生及其背后的原因进行深入分析,化解校园危机事件发生,并对心理健康教育提出自身建议,旨在为解决类似学生困难提供借鉴。

关键词: 心理健康; 学生健康; 辅导员工作

近年来,心理问题已成为危害学生身心健康的重要因素。据统计,2021年中国有30%左右的大学生存在不同程度的心理困扰,数据来自官方报告;全国高校已超过80%均建立心理咨询中心,并定时向所有学生进行心理健康筛查,根据学生心理问题严重程度划分等级,由辅导员和心理咨询中心掌握学生心理健康状况,进行分类管理。^[1]在具体的学生管理过程中,辅导员是学生管理的第一责任人,但并非所有辅导员均接受过专业的心理健康培训,处理学生心理健康问题的过程,多数是依靠自身经验和学校管理制度要求。因此,通过分析更多的样本和具体案例,能够为在校辅导员提供更多帮助,更好地保护学生身心健康,促进学生全面发展。^[2]

1 案例阐述

2022年是非常特殊的一年,这一年的新生入学也因突如其来的新冠肺炎疫情比往年要晚了近一个月。各地的地方政府及学校的管理也存在很大程度上的不同,使学生在返校过程中遇到了诸多麻烦,尤其是新生入学报道。绝大多数新生在报道前从未来到过学校,因为疫情的封控更给新生报道带来了巨大的困难,例如拿到核酸检测报告的时间、从中高风险地区到校的学生是否隔离、学生家长是否送学生进入校园、学生进校后如何管理等。

这一年,某辅导员入职该校,秋季学期开学,担任两个新生班级的辅导员。在新生来校的过程中因封控管理部分同学无法按照既定时间返校,加之班级群内学生反馈的信息

五花八门,该辅导员第一时间提高警惕,更加关注班上同学们的情绪变化和心理健康。

入学后第一天,按照学校要求所有同学都需要在校内完成一次核酸检测,在检测当天该辅导员也专门陪班上同学一起进行,在核酸检测的过程中,发现本班新同学都是以宿舍为单位一起来进行的,但某个寝室却正好有四位刚检测完的同学准备离开,该辅导员清楚这个宿舍应该是6个人,于是请几位同学稍等,与他们交谈了解情况。

在与这四位同学交流的过程中,该辅导员注意到三个问题:第一,有两位同学没有与他们一起,他们解释到,一位是因为回宿舍拿书本准备上课,另一位是从昨天进入学校以来就不怎么与同学沟通交流。第二,这位不怎么与大家交流的同学可能没有做核酸检测。第三,四位同学反映这位不喜欢与大家沟通交流的同学卫生情况较差,既不收拾自己的卫生也不参与宿舍集体卫生打扫。该辅导员立马意识到,当务之急要确认该同学做核酸的情况,其立马给该同学打电话,学生在电话中确认其已完成核酸检测。但辅导员在与其电话交流的过程中,发现这位同学声音很低,十分内向,不愿表达,分析其可能存在两种情况,一是该同学本身性格内向沉默寡言,更喜欢独处,二是在入学前或在校过程中遇到了令其不愉快的经历,可能与寝室同学发生矛盾。辅导员第一时间将该生作为重点关注对象,记录在册,并打算持续追踪。

开学后随着疫情的不断加剧,学校开始实行静默管理,即所有同学非必要不离开寝室,在寝室上课,每天三餐送达

寝室门口，校卫生院每天到寝室门口进行核酸检测，部分辅导员在寝室值守，解决学生遇到的特殊问题。学校在这一过程中的管理十分有序平整，避免了可能存在的大面积疫情传染，且保障学生正常学习安排。校卫生院每日按时反馈核酸检测结果，该辅导员在检查核酸核对结果时，没有发现该生检测结果，得知该同学在上门检测中，没有进行检测。因校内已进行静默管理，该辅导员无法进入寝室与该同学当面交流，无法掌握其具体的状况，紧急与该生进行了电话联系，但是在电话过程中，感觉到该生除了内向可能还存在其他的问题，于是先对学生进行安抚，告知其在剩余静默管理期间，核酸检测一定要按时按规定参加，同时如果有任何问题可以寻求帮助。同时嘱咐同寝室同学默默对其行为进行观察与汇报，提醒该同学完成学校要求的核酸检测和学习。在处理完该生的突发情况后，辅导员意识到该生可能存在心理问题，就目前与同寝室同学反馈的情况来看，该生到校后并未与他人有任何矛盾冲突发生，所以进校前该生已经遇到困难。于是辅导员通过学生提交的家庭情况，找到其父母的联系方式，与其父母进行了沟通交流，以熟悉学生情况的名义，让其家长主动提供学生过去的情况。谈话之初，父母认为其一切正常，说其在得知被学校录取后一直期待到校学习，并且没有异常，但父母也表达了对学生的不满，沉迷手机和网络游戏，性格内向不与人交流，因身高而自卑。

辅导员在与其父母通完电话后，对父母讲述的情况做了简要分析。首先，该生可能因身高问题产生心理困扰，也可能存在沉迷游戏和网络，并因此对父母产生不满情绪；其次，该父母隐瞒了部分情况，在沟通过程中，父母过分强调该生没有任何问题，但却表达出了对该生不满意的情况；最后，该生可能有比较严重的问题，心理或行为。

因此在校园解封后，辅导员第一时间与该同学进行了沟通，但该生却直接表示自己想要去进行心理辅导，（封闭期间，学校为防止学生发生心理问题，向每位同学发放了心理咨询中心的联系方式，并告知可以与心理咨询老师进行联系）于是辅导员向常规老师和专职副书记进行了报备，带学生前往心理咨询中心见到了心理咨询老师，咨询过程是一一对一的，辅导员无法参与其中，咨询结束后心理咨询中心的老师反馈了该生的部分情况，学生自我陈述存在伤害自身的想法，情况较为严重，可能不适合继续在校学习，建议就医诊断。

后续，辅导员立即联系学生家长，告知目前学生可能

存在的问题，建议家长到校面谈。同时，将该生情况汇报给学院分管领导，分管领导同意其家长到校，并要求告知家长带学生到符合条件的医院就医。

随后，辅导员还是与学生进行了谈心谈话，从关心学生过往生活的角度与其沟通交流，得知该生过去的的生活不太顺利，并且因为之前的生活对他心理产生了一定的影响，而且现在处于十分痛苦的状态。

父母到达学校后，辅导员将心理咨询中心反馈的就医诊断建议告知家长，并与家长进行交流。一开始家长并不配合，认为其孩子没有任何问题，不同意进行就医。随后辅导员与家长深入交流，从自身对学生近期的了解、周围同学对其看法、任课老师的反馈，并设身处地从学生角度出发，反馈学生的内心状态，最后告知父母该生在学校的异常情况，可能存在伤害自身的想法，出于对学生和家长负责的情况，建议先进行诊断。

之后，家长与学生进行了单独交流，同意前往医院进行诊断，结果显示有严重抑郁、焦虑症，在家长和学校的配合之下，该同学顺利休学一年进行了相关治疗，目前已经顺利返校读书。^[3]

2 事件分析

回顾整件事情发生的过程，该辅导员对学生认真负责的态度和严谨的意识，防止了潜在危险的发生，也保护了学生的身心健康。

第一，辅导员细致的观察发现了该生入学时的异常行为，与同学不合群、不注意个人卫生、不进行学校规定要求（统一核酸检测）。排除霸凌可能，在和其舍友沟通中发现他并不是因为与同学产生矛盾，也不是同学排挤或欺负他；找出可能原因，在与学生敞开心扉地交流和与父母的深入沟通后，得知在入校前他已经存在严重的心理问题，导致入校后他无法正常表达他的情绪和感受。

第二，重视学生的关键诉求。在与该生沟通的过程中，学生主动提出希望进行心理咨询，立即联系并带其进行前往，满足学生内心求助的渴望；在与学生沟通时，学生描述到在曾经的校园中，他已经出现过类似的心理，无法控制，对任何事情都不感兴趣，但是当时并没有任何人重视，最后导致他无法接受学校生活而退学。在与心理老师交流的过程中，心理老师反馈其有伤害自身的欲望和可能，判断出必须第一时间通知家长，并带学生就医。

第三, 辨别学生与父母反馈信息差异的原因。父母反馈的学生情况与学生自身感受存在明显不同, 父母坚持认为孩子只是内向而已, 从小跟随父母在外省读书, 高中时独自一人转回省内读书, 那个时候开始变得内向, 另外父母认为学生曾经因身高原因情绪不好, 所以一直比较自卑。学生表达从小父母就从未关心过, 只知道赚钱和让其读书, 并且在过程中一直为他做决定从不征求意见, 遇到问题只会从他身上找原因, 同时他反复退学和复读, 导致年龄比同届学生大了三岁, 想到未来就业和生活, 其心理压力巨大。辅导员经过对双方信息的比对、筛选和思考, 得出以下结论, 该生在省内读书时, 他无法适应一个人生活, 而且父母对其关心不足, 导致了他对父母有一些抵触, 任何事情都不愿与父母分享交流, 身边没有可以倾诉的朋友, 导致不良情绪堆积, 内心痛苦, 在他十分痛苦之时老师为其提供求助窗口, 该生想求助医生, 但是不愿意让其父母知道。因此该生已经产生严重心理问题, 必须立即就医。

3 采取措施

3.1 关心行为异常同学, 走进内心了解情况

辅导员发现该生与其他同学相处障碍和无缘无故不进行核酸检测时, 主动联系学生, 希望他把自己的情况与老师分享, 和同学一起帮他走出困境。学生感受到了老师的善意, 于是才有机会了解到他的过去, 基本分析出了可能造成他心理困扰的问题所在, 但也意识到他的情况不是通过简单的疏导就能解决, 可能需要专业医生治疗。

3.2 及时了解学生诉求, 帮助实现合理愿望

在与这位同学交流的过程中, 辅导员发现他有强烈的心理咨询愿望、渴望被父母理解。于是, 辅导员第一时间联系好心理咨询师, 陪他到心理咨询中心进行咨询, 并在门口等他结束, 让他感受到了温暖, 愿意向老师表达他内心的想法。其次, 化解其与父母之间的陌生感, 与学生谈话时, 倾听学生的诉苦, 但也为父母解释为了一家人的生计常年一直在外省打工, 开到学生其实相比很多家庭他和父母的关系真的很好; 与父母沟通, 表达孩子很想念他们, 并将孩子内心的成熟懂事讲给他们, 最后说明他的情况, 需要陪同就医, 需要他们回到他的身边关心照顾, 最终父母也放下工作, 带其就医并治疗。

3.3 发动多方力量, 共同解决问题

为了全面了解和解决该生的问题, 发动多方力量了解

前因后果, 帮助学生找到症结, 走出困境。首先, 辅导员联系了他曾经退学的学校, 了解到学生曾经的情况, 自卑、校园欺凌导致其对学校生活失去兴趣, 自己要求退学。其次, 与他的父母、舍友、班上同学了解他的情况, 了解到因之前的校园欺凌导致其不愿意与同学相处, 并且沉迷于网络游戏和小说, 流连于手机和电脑之间。最后, 与心理咨询老师了解, 该生需要专门治疗, 做通家长的思想工作, 让家长知道孩子心理问题的严重性, 重视对他的关心和照顾。

3.4 鼓励学生勇于面对, 携手学生共度难关

辅导员与该生交流的过程中得知, 他很想走出困境, 但是一直没有人帮助他, 父母的严肃导致他不敢与父母说, 也不敢去进行相关求助。第一, 鼓励学生说出自己的真实想法, 他愿意并且十分想要去接受心理咨询和治疗, 帮他联系校园心理咨询, 说服他的父母带他进行专业心理检测。第二, 与他共同分析出现问题的原因, 让他明白周围人和家人对他的爱和关心, 在他犯错误时不批评反而带他去解决问题, 在他不敢面对父母时帮他联系父母。第三, 分享自身经历, 让他产生共鸣, 感同身受, 在交流的过程中, 向他诉说自身曾经遇到的类似问题, 让他明白这都是正常现象, 勇于面对。

4 结语

教育的根本目的就是塑造人的灵魂。让每一个学生具有高尚的品德、健康的心理、丰富的知识是每一个教育工作者为之努力的目标。鼓励学生建立走出心理困境的勇气, 让每一个学生都有机会追求更美好的未来; 帮助学生树立打败心理矛盾的信心, 让每一个学生都能够清晰感受世界的温暖。让我们携手点亮心灵明灯, 指引学生在自我探索中锻造坚强意志, 让希望之芽在每一次直面挑战时茁壮生长。

参考文献:

- [1] 黄群瑛. 构建高职高专心理健康教育立体工作模式的研究与实践 [J]. 教育与职业, 2008, (36): 89-90.
- [2] 张欣, 孙景芬, 宝景春. 高校辅导员心理危机干预能力现状调查分析 [J]. 中国医科大学学报, 2024, 53(03): 263-265+275.
- [3] 林莹. 强化日常管理教育, 引导学生健康成长——高职院校政治辅导员工作案例分析 [J]. 工程技术研究, 2022, 7(16): 157-159+169.

作者简介: 问思童 (1996-), 男, 山西吕梁人, 研究方向为思想政治与德育、法学、职业教育。