

# 新时代下高校辅导员识别大学生心理问题的路径及对策

吴音萃

(西南民族大学, 四川 成都 610041)

**摘要:** 高校辅导员是开展大学生思想政治教育的骨干力量, 是学生心理健康成长的指导者、引路人。新时代下大学生的心理状态仍然需要提前发现和干预, 高校辅导员必须掌握相关的识别技巧和干预过程。本文通过多年的工作经验和学习培训, 总结采用“6+6”的工作模式来识别和掌握心理问题学生, 推动心理问题学生的心理健康工作, 预防和掌握应激事件的发生。

**关键词:** 高校辅导员; 大学生; 心理问题; 对策方法

DOI: 10.12373/xdhjy.2022.04.4684

现如今, 大学生心理问题受到社会各界及教育行业的广泛关注, 高校辅导员应随时了解学生情况, 把握当前阶段的心理状态, 结合思想政治教育内容及心理健康教育内容, 运用科学的方法有针对性地进行心理疏导。发现问题并及时上报, 并在学生日常生活学习期间持续关注学生行为, 使学生可以健康、茁壮成长。

鉴于此, 该文就高校辅导员如何识别和开展大学生心理问题探讨, 明确分析造成大学生心理健康问题的原因, 并用“6+6”的工作模式来识别和解决心理问题学生, 推动辅导员在心理健康教育方面的工作, 保护大学生身心健康安全。

## 一、造成大学生心理问题的原因

### (一) 发生重大应激事件

重大应激事件的发生是对大学生产生心理问题最直观的原因。重大应激事件通常包括自然灾害、家庭变故、情感、人际关系、择业受挫等会给学生身心产生重大冲击力的事情。这些应激事件都会在不同程度上对大学生的生理、心理造成障碍和创伤, 严重影响大学生身心健康。

### (二) 家庭成长环境

家庭环境的好坏直接影响学生的心理健康。建立良好的家庭环境是学生健康发展, 形成良好心理素质的重要保证。而家庭原因导致学生产生心理问题是大学生产生心理问题的重要原因, 且伴随持久性。家庭成长环境一类是属于由于原生家庭结构上的失衡如父母离异、重组家庭、父母争吵不休、父母做出与社会道德相悖的事等情况, 会造成并引发学生情绪上的焦虑、抑郁或自我认同上的障碍。另一类属于家庭严重困难, 如单亲、孤儿或家庭经济特别困难的学生, 就容易产生自卑心理或行为异常。由家庭原因引发的困扰, 其解决起来比较困难, 因此, 家庭环境原因带来的心理问题也是高校辅导员开展心理健康教育需要重点关注的方面。

### (三) 心理适应能力太差

从环境上来讲, 大部分学生在读大学前从未离开过家庭或者本地, 刚到陌生的环境、人群、气候、饮食、风俗习惯, 不仅要

适应身体上的不适, 还要接受心理的不适, 对于心理适应能力差的同学来讲, 很容易出现自我内心的排斥。从同辈群体的适应上来看, 大学吸纳全国考生, 曾经在本地非常优秀的学生, 在大学里原来的优势如果不突出, 或落后于他人, 就会产生对比, 从而造成抑郁、焦虑等情况, 这在同辈群体之间因对比产生的心理问题, 也不容忽略。

## (四) 心理承受能力欠缺

现如今成长的90后、00后, 成长环境比老一辈优越, 成长历程过于平顺, 导致在面对突发事件时, 心理承受力不足, 又不知道如何调整和解决的时候, 便会产生心理问题, 想不通就一蹶不振, 甚有更严重的如轻生的念头出现。

## 二、识别心理问题学生的方法

### (一) 辅导员观察法

这是最直观但也最主观的方式, 我们通过观察学生的日常生活, 来判定该生的心理活动是否有异常。在观察时, 一般采用以下三个方面来观察分析: (1) 纵向比较。把学生的现在表现与过去一贯表现进行比较, 从时间轴来观察学生是否有大的改变; (2) 横向比较。与该生周围的大多数学生进行比较, 对比出是否有明显差别; (3) 与现实环境相比较。观察学生处于某种特定的现实环境或现实情境中, 学生是否有异常的情绪反应或想法。

### (二) 通过心理测试识别

这是最客观、快速、高效的识别方式。根据2020年9月国家卫健委发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》, 要求各高等院校通过线上线下多种形式, 开展对抑郁症的筛查, 纳入学生健康体检, 建立学生心理健康档案, 评估学生心理健康状况, 对测评结果异常的学生给予重点关注。辅导员可以结合心理测试筛选出的学生, 进行个别谈话, 识别心理问题学生。

### (三) 通过学校心理健康咨询中心反馈

很多高校都开设有心理咨询中心和心理咨询电话, 有求助意识的学生会主动与他们联系, 心理中心会有专业咨询师和老师给出帮助和建议。一旦学生出现明显的、严重的心理问题表现时,

心理健康中心会及时反馈到辅导员，辅导员则需在日常生活中多观察，必要时联系父母或授权送医院。

#### （四）通过与家长沟通发现情况

高校辅导员的日常工作，也需要与学生家长保持联系，多跟家长沟通，可以发现孩子在生活上、思想上的不同之处，学生对辅导员有隐瞒的情况，可以在父母处得出真实情况，所以平日里多与家长建立联系，多反馈，总能找到原因所在。

#### （五）充分发挥班干部力量

联合班上学生干部、心理委员、寝室长，强化责任意识和洞察能力，多培训相关技巧，充分发挥班干部力量，他们的反馈往往是最及时，最真实，且在紧急时刻能起到重要作用。

#### （六）通过学生自我求助识别

这一类学生有一定的判别能力，知道自己出现了不适，需要有专业的老师或辅导员给予帮助。他们来“求助”辅导员帮忙，辅导员一定要在第一时间给予关心、关爱和帮助。在此过程中，观察学生出现的情况，是否是单纯的解决问题，还是已经出现了心理问题。面对这一类学生，一定要“快准狠”，将消极的念头往积极引导，将出现的问题及时反馈给心理中心或家长，征得更专业的指导和帮助，关键时刻，及时止损。

特别说明，以上六种方法，不是单独使用，需要同时使用，联合使用，才能从各个方面且全面识别学生是否有心理问题，并给出相应对策。

### 三、辅导员面对心理问题学生开展心理健康教育的途径

当通过各种方法判定出学生出现心理问题时，辅导员可从以下六点来开展学生心理健康教育：

#### （一）建立学生心理档案

辅导员应全面掌握自己所带学生的状况，多了解学生平时的学习生活情况，及时谈心谈话，找出学生的应激事件，并构建学生的心理健康档案，对学生的情况进行定期摸排和筛查。特别是在大一新生和大四毕业阶段，从身心的适应阶段，到就业择业困扰时期，一定不能放松警惕。

#### （二）培养学生骨干力量

在班级建立由“寝室长-心理委员-班干委”组成的朋辈观察员，专门负责班级学生心理危机的观察、发现、汇报和追踪。多培训，多锻炼。引导班干委建立爱心小组，举办形式多样的活动，同学之间互帮互助，多给予关爱和照顾，用朋辈的行动去感染彼此。

#### （三）加强家校共育

家庭和家长对学生的影响是绝对性的，辅导员要明确他们在学生心理方面的重大支持作用，并引导家长正确认识学生的心理问题和让他们积极配合；其次，定期做到与家长的联系，及时了解学生的成长过程和在校外的各种表现，同时也及时向家长反馈

学生在校内的思想状况和行为表现；第三，当学生发生心理问题时，应在第一时间通知家长，让家长配合干预，必要时赶到学校，做到家校共育。

#### （四）配合心理健康中心及医院

当学生出现心理问题或心理危机时，只有真正的心理咨询师和治疗才是治本的方法，辅导员的话语只能缓和或一旦方法不对，还可能加重心理问题。所以辅导员需要配合专业的老师和医生，做好学生的思想工作，鼓励学生配合专业老师来改善自己的状态。

#### （五）多宣传和组织心理健康教育活动

辅导员应积极组织和配合各种心理健康教育活动，让学生主动地参与到活动中，用灵活有趣的方式，激发学生的主观能动性，吸收相关的知识，掌握心理健康的求助途径。除了集中组织活动外，日常生活中，也可以多转发、多评论同学们的社交媒体内容，积极主动的与学生打成一片，潜移默化中进行心理健康知识的宣传。

#### （六）加强心理知识的学习

现阶段，大部分高校辅导员不是心理健康或专业科班出身，在与学生沟通中，需要掌握一定的心理健康知识和方法技巧，以解决学生存在的心理问题，帮助学生打开心扉。因而需要多学习和培训，提高相关知识和自身素质，处理学生问题时，自身也不受影响，强大和提升心理健康素质。

### 四、结语

随着社会节奏不断加快，大学生的心理问题也逐渐成为学校和社会关注的热点。大学生出现心理健康问题是高校思想政治教育工作的重要内容，也是最受家长关注的内容之一。高校很重视大学生的心理健康问题，在校园里尽量开展多样化的文体活动，完善相关心理咨询服务、同时定期开展思想政治课堂教育。对辅导员群体在心理健康知识方面也应该有更多更专业的培训，才能在大学生心理危机干预工作中发挥重要的作用，在日常工作中，将心理健康教育与思想政治教育随时结合、及时多方位了解学生的思想状态、将所学知识能灵活运用到日常思想政治工作教导中。

高校辅导员要充分掌握造成大学生心理问题的原因，熟练识别心理问题学生，并采取合适的方法对学生进行心理干预。用心用爱去帮助学生，换位思考辅助家长，用科学的方法让学生走出心理阴霾，健康茁壮成长。

#### 参考文献：

[1] 万初燕. 大学生心理压力的产生及排解 [J]. 思想政治与法律研究, 2018 (7).

作者简介：吴音萃（1988-）、女、羌族，茂县人，管理学硕士研究生，西南民族大学，讲师。研究方向：高等教育。