

# 当代大学生心理健康教育案例分析

郭宁

(亳州学院 安徽 亳州 236800)

**[摘要]**大学生刚进入到学校后会面临人际交往问题、学习问题、生活问题等,如果这些问题得不到及时解决就容易造成不同程度的心理问题。通过案例,了解大学生在校遇到的心理问题以及剖析产生此种心理问题的原因,对症下药找到解决学生心理问题的对策。作为一名高校专职辅导员,进一步深思案例背后反映出的问题,做好学生的心理健康教育工作。

**[关键词]**大学生;心理问题;心理健康教育;案例

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.1876

大学生进入学校后会面临陌生的环境,部分大学生由于适应能力差、自卑心理、人际交往能力差、自我调适能力差等原因造成诸多心理问题,这些心理问题如果得不到及时调适,会对学生造成致命的伤害,不利于学生的全面发展,对高校的和諧稳定造成严重的威胁。“大学生心理健康教育是高校实现素质教育的重要途径”,作为一名高校专职辅导员,要防患于未然,做好学生的心理健康教育工作。

## 一、案例简介

小美就是典型的案例。该生大一上学期该生在班级中学习刻苦努力,成绩优异,学习认真踏实,各位代课老师对她的印象非常好。作为该生的辅导员,某天夜里接到该生电话,该生在电话中一直哭泣并且诉说有轻生的想法。据该生表述,她当前位置在学校湖边并且有跳湖的意向,于是第一时间了解学生所处位置,在电话中安抚学生情绪,使学生平静下来。了解其目前情况和位置后,首先,第一时间赶到现场寻找学生并对其进行安抚,在学生身边一直陪伴,阻止学生想不开出现意外情况。同时立马将情况及时汇报给院系领导和学校心理咨询中心负责人员,方便学校做好应急处理。随后,将学生带离湖边,请专业医生检查学生身体是否有伤口,确定学生是否需要就医。检查完确认无伤口之后,把学生带到暖和的房间,稳定学生情绪,通过语言关心关爱学生,让学生感受到学校和老师对其的关爱之情,鼓励和开解学生。其次,待其该生冷静后,与学生进行深入沟通和交流,掌握学生目前的思想状态、生活状态以及学习状态,了解该生目前遇到的一些困难以及当下的想法,分析该生出现轻生的原因,从而有针对性地对其进行心理安抚和指导。最后,及时联系该生家长,告知家长该生在学校的情况,带学生去医院看专业的医生,了解学生是否需要服用药物,通过家校合作帮助该生克服困难。作为辅导员,与该生定期进行谈心谈话,及时了解思想动态。发动班级班干和党员的带头作用,使他们在生活和学习中积极帮助该生。经过医生、家长、老师和班级同学对该生的帮助,小美的情况有了很大的好转。

## 二、案例分析

经过与该生进行沟通交流,发现该生与室友存在一些矛盾不知如何化解,在宿舍比较压抑,心情郁闷,找不到合适的发泄方式。另外,据该生描述,该生对自己最近的学习状态并不满意,找不到好的学习状态,即使天天坐在图书馆,无法静下心来学习,内心觉得对不起自己的父母,产生愧疚之情,从而变得越来越焦虑。通过引导与学生深入交流,与学生共情,发现该生属于单亲家庭,父亲意外去世,跟随母亲一起生活。该生在高中阶段就出现过自残的行为,由于高

考压力比较大,无人倾诉变得越来越悲观,陷入到了自我否定之中,就有了自残的行为,还好被家人及时发现才避免了悲剧的发生。

通过与该生母亲沟通发现,学生从小性格特别要强,自我要求过高,从小就特别懂事,知道帮母亲去分担家务,上大学一直坚持自己挣生活费。但是该生从小抗压能力很差,一遇到问题就陷入到无限的自我否定之中,变得特别自卑,总觉得自己没有别的同学优秀,心态变得失衡。同时向其母亲证实了该生确实高中时存在过自残的行为,通过了解发现,该生母亲没有带学生去看过心理医生,认为该生只是学习压力过大,后面上大学后就没问题了。可以看出该生母亲没有重视孩子的心理问题,由于不重视加上忙于生计等原因在生活中疏于关心孩子的心理状况,导致学生心理问题加重而家长并不知情。

通过与学生和家长的沟通可以发现,首先,该生处于单亲家庭,性格十分要强,十分心疼母亲,比同龄的学生要成熟。学生想通过自己的努力去改变家里的生活和经济状况,一旦自己的心态出现问题就容易对母亲抱有愧疚之情。可以看出,该生受原生家庭的影响非常大。其次,该生与室友之间存在问题没有得到及时沟通和解决,人际关系的紧张也会加重该生的心理问题。然后,该生在高中阶段就出现过自残行为,说明该生在高中阶段就出现过很严重的心理问题,但是那个时候没有得到足够的重视,没有去医院看专业的心理咨询老师,导致学生的心理问题一直没有得到解决。再次,该生在学习方面对自己要求高,学习状态不好就会变得焦虑。可以看出学习问题也会导致出现心理问题。最后,该生不注重参加班级和学校举办的各种实践活动,认知出现了偏差,一味追求学习,生活不够充实,自我过于封闭。因此当该生心情烦闷时,没有合适的情绪宣泄途径,该生抗挫折能力差,更容易焦虑。可以看出,该生“自我认知差,心理承受能力弱”。情绪累积长时间得不到释放,就会出现严重的心理问题,不利于学生健康心态的培养。

可以看出,单亲家庭会影响学生性格从而导致其抗挫折能力差,遇到挫折容易产生沮丧和悲观的心情。家长对学生心理问题的不重视也会加剧学生的心理问题,影响学生的自我认知。大学生人际交往能力差也会导致学生产生孤独的心理状态,不利于良好心态的建立。另外,大学阶段的学习与高中不同,不能像高中阶段一样去学习,学生要掌握学习的方法和技巧,在学习的过程中提高自己的积极性。因此,大学阶段学生的学习也需要有适应期,辅导员要重视这一问题。

## 三、解决方案

通过对案例进行分析,与学生以及家长开展深入访谈,主要从几个方面着手帮助该生:

第一,解决学生当下的困难。帮助学生解决目前面临的实际困难即宿舍矛盾问题。耐心引导学生说出与寝室其他人员存在的矛盾问题,站在客观的立场上帮助学生分析自身的问题,引导学生积极与室友沟通,持一种宽容的态度对待他人。同时,与寝室其他人员进行交流,尤其是做好寝室长的工作,帮助她们调节宿舍矛盾。

第二,找到合适的学习方法。作为学生的辅导员,找到该生的所有代课老师,掌握学生在学习过程中遇到的困难和不足之处,帮助学生正确认识自己的问题。

在代课老师的帮助下,该生找到了适合自己的学习方法,学习成绩有了进一步的提高,学生的学习心态也发生了良好的转变。

第三,将“大学生的心理健康教育与社会实践相结合”。通过讲座和主题教育班会等一系列的手段和方法,使学生认识到学习并不是大学阶段的全部,参加实践活动可以锻炼学生各方面的能力。鼓励学生积极参加班级以及学校举办的丰富多彩的活动,不断锻炼自我综合能力,尤其是学生的人际交往能力,丰富课余生活,帮助该生树立积极的人生态度。

第四,接受专业的心理咨询与指导。鉴于该生高中时就有过自残行为,所以需要带该生去医院接受专业的心理咨询和指导。通过咨询发现该生确实存在心理问题,有轻度抑郁症,需要接受药物治疗。作为辅导员,后期定期与该生进行谈心谈话,引导学生去学校心理咨询室咨询专业的老师,经常从班干和室友那里了解该生的学习和生活动态,鼓励该生积极与他人进行交流。配合药物经过一段时间,发现该生的情况有了很大的好转。

第五,采用家校合作的方式。由于该生是单亲家庭,情况更加特殊,再加上家长对该生的关心不够。因此,作为该生的辅导员需要采用家校合作的方式来帮助该生度过难关,定期联系学生家长,使其了解学生在校的学习和生活情况,引起家长重视,从而多关心学生在校的心理状况,在平时的生活中多关心关爱学生。在医生、老师和家长有针对性的帮助下,该生的心理问题得到了及时的缓解和控制,情况有了很大的好转。

#### 四、案例思考

可以看出,大学生尤其是刚进入大学的大学生会面临很多问题,如果得不到重视和及时处理容易引起一系列的心理问题。作为一名专职辅导员,一定要把心理健康教育摆在至关重要的地位上,通过这个案例要不断反思自己在工作中做得不够细致的地方,找出自己在工作中的不足之处。建立重点学生档案,更加全面了解班级学生心理状态,定期与学生进行谈心谈话,同时要引导学生去学校心理咨询室找专业的心理指导老师咨询。

第一,做好学生心理健康筛查。作为辅导员,要对学生认真“开展心理健康教育排查,做到心理问题早发现早预防”。根据筛查的结果,可以掌握所有学生的心理状态。除了通过测试,还需要让班干、心理委员以及寝室长在班级中定期开展摸排,掌握学生日常思想、学习和生活表现,发现学生异常情况后立即向辅导员汇报情况,定期开展谈心谈

话,做好心理健康教育与咨询,帮助学生解决实际生活中的困难。

第二,建立重点学生信息档案。作为一名辅导员,要全面了解每位学生的家庭情况,尤其要定期关注特殊家庭学生的在校情况,对学生开展谈心谈话,将谈话内容记录保存下来,方便后期查询。另外对于心理问题筛查异常的学生,也需要根据学生的情况建立重点学生关注档案,对于这部分学生要加强沟通和交流,关心关爱学生,照顾学生的情绪,帮助学生树立健康的心态。

第三,积极开展对学生有帮助的实践活动。作为一名辅导员,不能只是一味地抓学生的学习,要重视学生的全面发展。辅导员要在班级中多开展丰富多彩且与学生专业相关的活动,提高学生的综合能力。同时辅导员要有意识地引导学生重视实践活动,鼓励学生积极参与进来,充实学生的课余生活。学生在参与活动的过程中,增强了与他人的沟通和交流,提高了人际交往能力。

第四,开展主题教育班会和讲座。辅导员在班级中要多召开与学科专业学习有关的主题班会以及讲座等,让学生了解专业基本情况,明白专业的学习重点和技巧,从而缓解由于学习问题带来的焦虑情绪,增强学生学习的自信心。另外,要多召开心理健康教育的主题班会以及相关的知识讲座,向学生普及心理健康教育知识,让学生学会如何正确调整自己的心态。当学生遇到心理障碍时,鼓励引导学生去学校心理咨询室找专业的老师进行咨询,有针对性地帮助学生解决问题。

第五,定期与学生家长沟通,做好家校合作。辅导员在工作中要充分发挥学生家长的作用,做好家校合作。对于重点学生要与家长积极沟通,让家长了解学生目前在校的学习和生活状态,掌握学生动态,引导家长多与学生沟通,关心关爱学生。在老师和家长的共同努力下,帮助学生改变现状。

“大学生心理健康教育工作是高等学校思想政治教育的重要组成部分”。因此,做好大学生的心理健康教育工作可以帮助辅导员更好地了解学生在校的学习情况和思想动态,对于表现异常的学生要重点关注,及时开展谈心谈话,帮助学生解决困难,预防班级因为心理问题引发的危机事件,做好对班级学生的思想价值引领,从而更好的管理班级,有利于班级的和谐稳定。

#### 参考文献

- [1]浦甲东,樊熙梦.浅谈大学生心理健康教育的重要性[J].吉林医药学院学报,2017,38(02):118-119.
- [2]朱旭.现阶段高校大学生心理健康教育的重要性[J].心理月刊,2018(08):18.
- [3]苏凤娟,刘胜伟.加强当代大学生心理健康教育的重要性和措施[J].公关世界,2021(04):116-117.
- [4]巩丽云.浅谈大学生心理健康教育的重要性[J].科技视界,2014(11):226.
- [5]杨菁.高校辅导员在心理健康教育工作中的作用[J].淮南师范学院学报,2012(04):131-134.

#### 作者简介:

郭宁(1993—),女,安徽亳州人,中药学院教师,研究方向:大学生思想政治教育。