

与家庭握手言和，做自信阳光自我 ——辅导员工作案例分析

梅宏玉

华南农业大学

摘要：大学时期是学生性格快速发展、趋向成熟的一个重要阶段，同时也是极易出现心理健康问题的一个阶段。面对复杂的大学生心理健康问题，高校辅导员如何从日常的学生事务管理中有效引导大学生树立理性平和的心态，正确看待挫折成为工作重点，本案例从一例原生家庭引发的心理问题给出工作思路。

关键词：心理健康教育；原生家庭；学生工作；辅导员

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.03.061

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视学生心理健康工作，习近平总书记对学生心理健康教育作出了系列重要批示指示，教育部印发《普通高等学校“三全育人”综合改革试点建设标准（试行）》《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》等相关文件。培养“自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”是高校思想政治教育和心理工作的重点之一。但随着新形势的变化，高校大学生的心理问题日益复杂化，如何有效引导大学生树立理性平和的心态，正确看待挫折，合理开展生涯规划成为辅导员日常事务管理中的重要一环，而辅导员如何帮助心理问题大学生与原生家庭和解也成了重要的课题^[1]。

一、案例简介

小张（化名），男，汉族，无宗教信仰，广东某高校大一新生，湖北人，非独生子，有一个年长2岁的姐姐，家庭经济条件较差。中学期间，该生父亲因突发疾病突然离世，不久后母亲改嫁，随后该生与爷爷在工厂生活长大。

父亲离世后，该生性格出现明显变化，性格孤僻，几乎无朋友，常常独来独往，不喜欢与同学或老师交流；遇事情绪波动较大，心情烦躁时会出现自残行为，如用手捶打墙面或割伤自己以平复心情，在校期间经常因学习或生活琐事与同学发生冲突；晚上曾有梦游经历，室友发现后未叫醒该生。

上大学后，小张尝试融入集体生活。担任班级班干部，任职期间主动对接班级工作，乐于助人，平时生活以学习和跑步为主。但因家境贫困被同寝室的室友嘲笑，在寝室基本不和室友交流，在课堂上因自身学习基础较差，时常听不懂课，开始多次旷课，随后出现白天在寝室打游戏，晚上入睡困难等情况，记忆力、判断力等认知能力开始下降，大一期末时已无法静心学习，不

参加期末考试，不参与集体活动，几乎不与家人沟通。

二、问题分析

小张同学的情况是高校学生工作中常见的心理危机干预案例，从表面上看是小张同学性格孤僻，学习成绩不佳，人际关系差，从深层的交流来看是其在缺乏亲密度、适应性和信任度的原生家庭氛围所形成的性格、情绪特点及人际交往方式。具体原因如下：

（一）家庭原因

1. 经济贫困引发的挫败心理。该生初中期间其父亲离世，母亲独自抚养其和姐姐，母亲仅靠打零工维持生计。小张同学中学期间的生活费、学费靠亲戚接济，进入大学后建立贫困认定卡。贫困的家庭环境让他迫切希望改变现场，于是寻找多个勤工助学岗位以赚取生活费，而寝室的室友家境较为富裕，对比之下小张内心产生了很大的落差感，感觉和室友聊不到一起，同时但由于成长过程中获得家庭的关爱较少，在处理人际关系时多数以自我为中心，易与他人发生矛盾，容易产生挫败心理。

2. 社会支持体系不完善。自小张同学父亲离世后，其与母亲及亲戚关系疏远，几乎无沟通。面对学习、生活上遇到的困难，小张都是独自一人处理，上学期间也是独来独往，性格孤僻和情绪易怒让他在朋辈中不受欢迎。在小张关键的成长过程中，缺少父母的关心、陪伴，且小张同学人际关系较差，让小张同学难以获得家庭和朋辈的支持和理解。

3. 原生家庭中至亲陪伴缺失。中学时父亲离世，在小张内心产生了创伤，至亲离世的创伤未能及时得到干预，且几乎没有得到亲友的关心和陪伴，使得小张不能很好疏导父亲离世后的情绪，且由亲戚轮流抚养长大，在家庭教育层面出现大范围的断档和缺乏亲密度和适应性的原生家庭氛围中，该生缺乏处理家庭人际关系的基本能力，进入学校后不能很好处理与同学之间的矛盾和

管理情绪。

（二）心理原因

1. 性格塑造。成长经历中小张在同伴相处中受挫经历较多，使得小张缺乏自信、性格孤僻、内向。进入大学后不太愿意参与班级活动，但因喜欢体育运动担任了班级体育委员。在日常工作开展中希望得到他人的认可，又想尽快融入集体生活的矛盾心理下出现开展班委工作方式简单且性格急躁，与同学发生冲突后情绪控制能力差，人际相处中易出现矛盾。面对大学人际相处的困境没有得到有效的帮助后，小张对自身担任班干部的能力产生怀疑，由此陷入一种恶性循环。

2. 情绪管理能力较差。原生家庭关系的破裂，朋辈人际关系不佳下，小张开始出现自暴自弃的情况。在面对学习、生活上不如意的琐事时会任由自我情绪主导，开始以攻击性方式解决冲突，同时伴随情绪易激惹，在此期间愤怒情绪未能得到很好地梳理和引导，进一步强化了小张用愤怒情绪、攻击性的方式去解决学习、生活上的冲突。这种破坏性的生活方式使得其在校不受欢迎，于是开始在社交网络上寻求理解和支持，出现了入睡困难、学习效率不高等情况。

3. 逆反心理。因父亲离世和母亲改嫁，对母亲的信任感较低，未能与家人建立良好的关系，在与家人沟通中会出现逆反心理，会以拒绝、争吵等方式表达对母亲的不满，同时在思考问题的时候表现得比较敏感、易冲动，易因琐事与同学发生争执，进而影响其人际关系。

三、解决思路及实施方法

小张情况的改善需要配合心理咨询和家校共育的联动机制，在校期间需要发挥学生朋辈辅导的作用，强化家校合作，做到教育与管理相结合、育德与育心相结合、人文关怀与心理疏导相结合，实现精准帮扶。

（一）主动走进学生，建立信任关系

小张同学最开始不太愿意和辅导员沟通，抵触心理比较强，在沟通过程中基本是一问一答模式。谈话中对家庭和同学等关系表现出不信任，觉得没有人能够理解他的痛苦和无奈，后期辅导员通过宿舍走访、下课堂、探讨锻炼话题等与小张同学拉近距离，破解该生的戒备心，小张同学逐渐和辅导员谈起了很多成长的故事，在此过程中，辅导员积极关注学生情绪的变化，并与小张商讨未来在校学习和生活的计划，并约定及时向辅导员报告近期学习和生活上的进步。针对小张类同学的情况，辅导员在平时开展工作时要从情入手，从学生的角度出发，站在学生的离场去体验他们的所思、所想、所悟，对他们所表达的情绪、需求、想法表示理解和接纳^[2]。

（二）搭建家校合力育人平台，助力学生适应校园生活

小张同学家中仅靠母亲打工，母亲工作是家里唯一的经济来源，同时还需养育小张同学及姐姐。进入大学后，小张家庭情况经学院贫困认定审核为特困生，学院辅导员结合学校的资助政策帮助该生申请到相应资助，同时鼓励该生积极参加学校的勤工助学岗位，并为其面试技巧以及与同学的相处方式给予一定的指导，确保该生在校生活平稳开展。

同时学校结合贫困生的实际情况开展育德和育心的系列课程，引导家庭经济困难的学生在课程和活动中学会人际沟通的技巧、完善自己的性格、调适情绪，并在三下乡帮扶实践活动中感受到责任感、价值感，反思自身的不足，正确认识家庭经济困难，看到自身的优点，接纳不完美的自己，从而达到育德育心的双重效果，助力学生更好地适应大学的学习和生活^[3]。

（三）发掘朋辈互助力量，帮助学生重新融入集体生活

辅导员在了解到该生的实际情况后，与班级其他班委及朋辈辅导员探讨该生的心理帮扶计划，从日常生活、集体活动、课堂学习、人际交往等多方面开展班级有约、户外素质拓展活动对该生给予朋辈互助，引导该生积极融入班集体生活，从而获得朋辈支持。

针对小张同学这类学业困难情况，学院在党建+工作中开展学风建设活动，楼栋党支部党员每人带动支部党员所在宿舍和支部党员所联系宿舍进行学风建设活动，营造良好的宿舍学习氛围。建立了学院学业互助微信群，很多社区党员学导在线上解答学员提出的学业问题，针对个性问题，通过组织学生党员“1 VS 1”结对帮扶身边的学习困难生，帮助这些同学养成好学习习惯，树立奋斗目标，努力提高学习成绩。

（四）增强学生的自我效能感，及时肯定学生的进步

小张同学在生活和学习中屡次受挫，自信心大大降低。面对这个情况，学院和辅导员对小张同学在开展班委工作中的实际困难给予建议、观念、情绪引导，如班内志愿活动时鼓励该生积极参与，为同学们开展力所能及的帮助，增进同学对他的了解，缓解误会。同时结合班会开展每期致谢环节，让同学们看到他为班级的贡献和帮助，并对小张同学给予肯定和鼓励，从而帮助小张同学树立信心，增强对自身工作能力的认可信念。

对于原生家庭功能缺失的孩子，其成长过程中所获得的关注、鼓励较少，在校内的行为、情绪有时会以某种方式引起别的注意，这需要辅导员和周围人对其给予

成长的空间,一个适时的鼓励、肯定的眼神、微笑的表扬都是对他们最真情实意的鼓励,让他们重新扬起自信之帆,有力量、有信心与过去的自己握手言和,开启新的征程。

(五)筑牢四级干预系统,增强学生社区最后一公里服务

学生社区是反馈在校生大学适应情况和心理状况的最关键一环,辅导员要搭建好宿舍-年级-学院-学校的四级干预预警系统,增强学生社会最后一公里服务。小张同学的状况经过四级干预预警系统介入后在人际和学习上已有明显改善,在此基础上辅导员要及时与家长沟通,从学生在校学习、生活、情绪等变化状况以及学校多举措工作的推进来取得家长的信任和支持,从而让母子之间的了解增加,促进彼此的沟通,同时给家长提供一定的亲子沟通建议,为学生提供一定的家庭支持系统,助力学生调整情绪状态。

同时,针对小张类同学原生家庭的情况,辅导员应从思想教育角度、心理育人角度引导学生正视自己原生家庭的情况,认识到原生家庭的不完美,进而勇敢地面对原生家庭对自己产生的不良影响,从而悦纳人生当中的不完美,更好地去理解和接纳生活、学习中的冲突和矛盾。

四、经验与启示

(一)搭建五育并举育人平台,学习知识与提高素质相结合

新时代的高校大学生心理素养培养需要搭建好五育并举的育人平台,将学习知识与提高素养结合。一是以德育心。高校在大思政课程中可纳入心理健康元素,深入挖掘心理健康课程中的思政元素,更好的发挥出心理健康教育和思政教育的作用;二是以体强心。体育能给学生带来身体和人格上的塑造,帮助学生在运动中增强自信心、进取心和决心,从而达到以体强心,以体强身的效果;三是以劳健心。以劳动教育为基础培养大学生的劳动意识,拓展专业实践劳动教育实施途径,让学生动手实践、出力流汗,磨炼意志品质,养成劳动习惯,珍惜劳动成果和幸福生活。

(二)多举措构筑“三全育人”工作格局,推动高校心理健康工作高质量发展

高校学生众多,心理问题成因复杂,仅靠心理健康辅导中心以及年级辅导员的力量很难将工作落实到位。学院在开展心理健康工作时可以从以下进行工作:一是建立多支心理危机干预队伍开展工作,如学工队伍、专兼职心理咨询队伍、班主任、朋辈队伍、学生骨干等,并对大家开展必备的心理危机干预知识和实践技能培

训,从而提高心理危机干预队伍的专业性;二是搭建好全方位、全员、全过程的心理育人格局,从新生入学的心理筛查、大学生在校生活的适应训练、开设学业压力、人际压力、恋爱关系以及就业生涯为主题讲座和活动,以适应不同年级大学生的心理需求;三是夯实好宿舍-班级-学院-学校四级预警系统,定期梳理和整理四级预警系统的反馈信息,及时识别、干预、化解危机,从而推动高校心理健康工作高质量发展^[4]。

(三)育德与育心同频共振,共建高校育人同心圆
落实好心理育人工作,一是把“育心与育德相统一”这一理念贯穿教学目标、教学方式、教学内容、教学评价各环节,紧紧抓住心理健康教师队伍“主力军”、心理健康教育课程“主战场”、心理健康教育课堂“主渠道”,使心理健康教育与思想政治教育有机融合,同频共振。二是辅导员在开展心理育人工作中要从思想政治工作的大维度做好学生的关怀与帮扶,加强人文关怀与心理疏导。此外,不断尝试创新的工作方式,扩大心理健康教育的价值引领,铺设更为广阔的心理育人之路,把服务育人、心理育人、管理育人和实现对学生的价值引领结合起来,如线上或线下开设心灵树洞活动,以倾听青年大学生的心声,聚焦青年大学生在成长过程中的困惑及思考,从而使得高校辅导员工作更加贴近学生生活;三是构建“宣传—普查—预防—发现—干预—治疗”心理健康全过程预防服务体系。高校要占据学生思政教育主流媒体,将心理健康科普知识融入在短视频、心理剧、心理演讲、心理漫画等载体中,从而提升大学生心理健康意识,进而学会如何去关爱自我,预防心理疾病,面对心理问题时如何求助,构建高校育人育心同心圆。

参考文献

- [1] 武文燕. 高职院校辅导员工作案例解析——如何正确处理宿舍人际关系[J]. 丝路视野, 2018(2): 48.
- [2] 聂红建, 许玮. 高职院校辅导员对学生心理危机干预模式探究——以某高校有效实施危机干预案例分析为例. 中国培训, (2019)(08), 68-69.
- [3] 毕清波. 大学生原生家庭引发的心理危机干预: 辅导员工作案例分析[J]. 教育现代化, 2019, 6(A1): 231-232.
- [4] 赵丹. 基于决策树的大学生心理危机预警模型研究及应用[D]. 北京: 北京林业大学, 2020.

作者简介: 梅宏玉, (1995年4月), 女, 四川绵阳, 汉族, 硕士, 华南农业大学, 助教, 研究方向: 思想政治教育。