

用爱守护 平安起航

——以一例抑郁症复学大学生案例为例

李红梅¹ 章玮² 曾欣¹ 张敏¹ 刘帮余¹

1. 江西中医药高等专科学校; 2. 抚州幼儿高等专科学校

摘要:大学生心理健康已经成为社会和学校不容忽视的问题,教育部多次强调学校要高度重视学生心理健康,并采取切实有效的措施帮助异常心理学生,因为异常心理学生休学是每个学校都难以规避的存在,这部分学生更需要家校社的共同接纳和爱护,让他们获取更健全的人格,更好适应学校生活,提升学业发展,逐步与社会接轨。我们作为辅导员,这部分学生复学后在学校的良好调试和发展,其中作用不言而喻,既要保持与学生的良好沟通和交流,还要协调好与家庭、学校和社会的关系,从而推动学生的发展。该文最后从国家社会,辅导员,学校,家庭,个人五个层面,对未来如何减少异常心理学生的比例,助力异常心理学生的成长提出对策。

关键词:异常心理复学大学生; 案例; 爱; 成长

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.10.130

大学生来到大学,会经历很多方面的转变,从思想上到行为层面,都在经历裂变。人际关系方面:从高中住家一人一间房,到大学四人间六人间,朝夕相处抬头不见低头见;学业与生活方面:中学阶段的学习有老师无时无刻的提醒,生活方面有父母无微不至的照顾,很多父母甚至放弃工作专门陪读,到了大学,学业靠自觉,生活靠自理;情感恋爱方面:高中阶段父母老师共同以死抵制孩子恋爱,大学阶段你自由了,不做任何干涉甚至鼓励孩子试着去谈恋爱……一系列的变化使得大学生需要一定的时间去适应和消化。作为大学辅导员,大学生成长路上的引路人,需要细致爱心耐心去关注学生的这一系列变化,正确的引导大学生顺利地过渡,而总有一部分学生会因为一系列的原因,不适应大学生活,进而休学。

作为大学的辅导员,每个班上难免有中途接收休学再复学的学生,这部分学生要不是因为身体原因,要不是因为心理原因,他们从心底认为自己生性坎坷,遭遇不幸,内心更加敏感自卑,而休学后再复学,要重新适应新的老师和班集体,难免会存在焦虑和不适应,加之他们因为身心原因后休学,内心会更加的不自信,既担心老师对他们会有偏见,也会担心同学们可能带有异样的眼光……因此在做工作时,辅导员需要花更多的时间心思和经历去对待这部分学生。对于辅导员来说,正确、合理的引导好复学生,离不开自身平日里对学生生活的深入了解以及关心帮助。

一、案例概述

X是因为双向情感障碍发作而休学一年,本学期复学到我班上,一天中午2点左右,我收到X室友的短信,说中午午休时,楼上寝室一直很吵,影响了她们的正常午休,于是X同学在中午13:30左右,冲到楼上寝室敲门,叫她们安静些,可能因为敲门声较大,楼上宿舍靠门边的学生就大声回应:你神经病吧,凭什么说声音是从我们这发出的?原本该宿舍和楼上宿舍就存在矛盾,而两个宿舍是不同班级,两个班的班主任曾调解过,收效甚微,矛盾一直未化解,加之又被骂神经病,立马情绪就崩溃了,一直哭,说骂我神经病,惹恼了我,我就当回神经病,拿刀砍你们一刀……激动,恼怒,伤心的情绪久久难以平复,于是其室友赶紧发信息向我反映她的情况,我立即赶来了学校,我首先找到了X同学的几个室友来了解情况,通过同学们反馈我了解到,在平时寝室生活中,X同学比较暴躁,容易发脾气,尤其是晚上若12点前还没有睡着,就会报复性的熬夜,然后第二天状态更差,稍不如意,就会大发脾气,不断哭泣。有室友还反映有些怕她,凡事也尽量让着她。

二、案例分析

这是一例由寝室矛盾引起的心理疾病复发的复合案例,既掺杂了宿舍矛盾,又有人际交往障碍,心理危机干预,大学宿舍是大学生起居中的重要场所,同学们来自五湖四海,有着不同的成长环境,每个人的性格特征、生活习惯自然也不完全契合,对于身心特异体制学生更容易因为大大小小的事情引发矛盾激起情绪大波动。休学复学的学生思想更加复杂,自己的身心状态

害怕被他人知晓，内心自卑却又自负，复学后会认为自己比其他学生更懂得学校的规则，加入新的群体生活学习，又需要重新开始的勇气，安全感降低，内心矛盾重重，加之异常敏感，出现问题时会思虑良久，难以释怀。内心不断产生小情绪，严重影响到宿舍的和谐生活，进而也会对学生的学习生活产生极大影响。

1. 人本主义心理学家马斯洛说过，人在满足了生理需求后，会有更高层次的追求，安全的需求和受尊重的需求，人在社会群体能否安然生活显得极其重要。

这一代的青少年大部分是独生子女，在成长的过程中基本是六个大人的爱包裹着，形成了以自我为中心，很多时候只会从自身的需求出发，不会换位思考，然而一进入大学，先要适应群居生活，各方面需要自己独立去解决，安全感急剧降低；青少年这一阶段，三观的形成，特别渴望得到他人的尊重和肯定，对于身心特异性体质的学生更加如此，从自卑到自负，得意到失意，更想得到别人的接纳与尊重。X同学是家族中独女还是长女，家人很宠溺，同时也寄予厚望，学生因为英语成绩不好，导致高考失意，读了专科，但仍然很渴望实现自身价值，却在与室友相时出现矛盾，情绪失控医生诊断为双向情感障碍后休学一年，这又再次让她觉得命运不公，对待生活填了些许偏激，此次上下宿舍，她原本是想解决，希望别人能尊重她的生活习惯，一句“神经病”刺激了他的自尊和自卑，情绪再次失控。

2、学生本人和其父母没有足够重视心理问题。X同学患有双向情感障碍休学一年，原本需要接受心理医生专业的治疗，但该生因为药物不服，就擅自停药，在其父母的安排下，去看中医，整体来说这不利于学生身心状态的恢复，学生的情绪情感较难自控，一旦有应激事件，病情就容易复发，该案例中上下宿舍原本就存在矛盾，但其他同学能包容并继续生活，但X同学因为心理问题，比较敏感。

3、戴尔·卡耐基指出：“一个人的成功，只有15%靠他的专业知识，而85%要靠他良好的人际关系和沟通能力”，人际沟通理论提出良好的人际关系需要有效的沟通。人与人之间沟通不到位是引发矛盾很重要的一个原因。该案例中X同学与上面宿舍的矛盾归根结底是双方沟通不到位所导致，该生上去敲门原本是带着怒气上去的，因此在提出需求时应该也不大友好，二对方学生更不懂沟通，直接骂人，是引起此次心理危机的直接原

因，而后面在协调的过程中双方还是剑拔弩张，水火不容，最终以换寝收场。

三、案件处理

1、找双方学生多方位了解事件的来龙去脉。首先我找到X同学的室友详细了解情况，搞清楚事件的来龙去脉和前因后果，了解X同学室友的想法。随后我与楼上宿舍的班主任沟通，请她叫矛盾的当事人来办公室，再次了解情况，复原事件的真相，然后把矛盾双方的学生叫到一起，我把事件的整个过程复述一遍，在双方无异议的情况下，之处双方事件过程中的对与错，对彼此都善意地指出问题并做出引导，同时我也结合自己大学时期宿舍生活的真实案例来引导学生减少猜忌，降低火药味，冤家宜解不宜结。X同学通过劝解后告诉我自己敲门时确实有些不礼貌，并且说“请他们安静些”语调有些愤怒和命令式，没有考虑对方的感受，而楼上同学对于骂“神经病”也做出了道歉，说自己当时不够理智，觉得X同学是来找茬，再加上平常由于性格问题也没注意到这种细节。

2、听从学生诉求，根据需求去处理。尽管双方宿舍以和解告终，但楼上楼下宿舍的矛盾不是两个人的和解所能够平息，再加上X同学生性敏感，睡眠较浅，一点声响会影响其睡眠，进而她会报复性熬夜虐待自己，其室友平时都很照顾她的感受和生活作息，但楼上宿舍的同学，因为不同班，不了解实情，做不到理解和换位思考，于是听取了双方同学的意见和建议后，斟酌再三，决定给他们一方做出集体换寝，因为老校区宿舍还比较充足，我特意带学生去住宿人少的一栋找合适的空寝，学生找了一间楼上没有住人的宿舍，开开心心地搬过去住了，时至今日X同学没再因为宿舍矛盾而情绪失控。同学根据X同学比价敏感的特点，该事件的处理足够尊重孩子的意愿，也没有扩大宣传，学生的一句谢谢让我做出的所有努力都觉得值了。

3、加强家校联动，主动与X同学的家长沟通，反馈学生在校的情况，听取家长的意见，共同做好学生的工作，促进成长。对于该生在校内与学生出现宿舍矛盾，向其父母深入了解孩子的性格和处事风格，请家长做好疏导和引导。对于孩子患有双向情感障碍，双方深入沟通，平时也会发一些有关双向情感障碍的科普知识视频，让家长对孩子的病情有足够的重视，从平时沟通有更多的方法和技巧，同时劝导家长务必带孩子接受更加

专业的心理治疗，心理咨询和医生的就诊建议要认真遵循，当下X同学已经通过线上问诊，在按时服药，心理状态平稳。

4、持续性默默的关注关心和支持。该事件也已经过去了几个月，再往后的工作中，我会刻意照顾X同学的感受和情绪，每次值班下寝室时关心学生的生活状况，留意她宿舍的生活细节，侧面了解X同学的情绪和生活学习状况，对于10月中旬该生多门功课的补考，请班级成绩好的同学给予学业帮扶，为了避免其压力过大，提供一些解压缓解焦虑的小视频给她，并耐心细致地讲解学校的政策，就算这次考试没过，下次还有机会，只要努力了，毕业不成问题，听她说母亲给了她一些压力，说要好好复习不要挂科，我也及时与她母亲做沟通。

四、反思总结

对于休学复学生，辅导员，家庭，社会和同学要有足够的耐心，用生命之爱去滋养他们的生命。

1、做到尊重与接纳。对这部分因异常心理休学再复学的学生，做到对生命和灵魂的尊重，对全人与经历的接纳，每个人都是独一无二的生命，都值得被个别化关注。我记得我对待每一个复学到我班上的学生都会抱有足够的尊重，会带动全班同学来个欢迎的仪式，同时我也会告诉她，也许其他同学咩有报以热烈欢迎，但每个学生都是好样的也都是热心的，只是因为每个人性格不同，不要介意，老师是足够重视你。对于X同学复学到我班上时我也对她持有足够的尊重，遇到问题会耐心地倾听，并接纳她的情绪，接纳她的病情并一视同仁。

2、学会倾听，解决学生的急难愁盼，充当学生的知心朋友。在与学生交流时，多去倾听学生的诉求，以及学生内心的想法，多听少说，更要注重方式方法，在出现问题后不能一味想着给事件分出对错，而是深入了解，换位思考，也不要站在一个法官者的角色，来预判对错，作为教育者，要从教育和引导的角度，提高学生的是非观和规矩纪律意识。

3、加强家校沟通，多方协作促进学生成长成才。学生的背后不仅有老师，更有家长的存在，教育学生的过程要充分调动家长的参与度和积极性，让家长意识到孩子来了学校不仅是老师的事，他也有责任和义务配合老师做好教育与引导工作，尤其是对于复学生，尽管其家长可能不是那么理解和支持，我们作为老师要站在

全方位全过程的角度，引导家长足够重视孩子在学校的生活和学习状况，并参与到教育和引导工作来，做到充分的尊重和支持。X同学的父母对于孩子患有双向情感障碍原本是不理解，并且觉得孩子让自己在亲人面前抬不起头，对孩子的成长成才已经失去了百分之七十的信心，觉得破罐子破摔，不关心不支持不理解，任其发展。对于这种情况，我首先让家长足够了解孩子的病情，让家长深入孩子的内心，多学习多理解保持孩子的情绪，慢慢沟通，持有耐心，少指责去接纳孩子的不完美，多关心，但不过多打听孩子隐私。

五、成长提升

作为辅导员，在工作中会碰到形形色色的情况，无论遇到任何问题，从大方向上我们要紧紧地抓住牛鼻子，做好学生思想教育和理想信念的引领，而对于休学再复学和心理异常的学生，我们更要从细微处去关怀去呵护这部分学生的成长，同时把心理工作贯穿教育教学全过程，实现全员育人、全过程育人、全方位育人，摸清学生心理成长规律，拓展心理健康教育载体。在班级经常性地开展团辅活动，抓住重要的时间节点325、525助推学生参与心理健康教育月主题活动，愉悦学生身心，丰富大学生活；对于医学生也可以适度地开设急救知识技能大赛，学会珍爱生命和拯救生命；未来多开展主题音乐会、主题征文、小视频大赛、心理绘画等活动，缓解学生的心理压力。也可通过讲好身边的心理成长故事，营造积极乐观的校园心理环境。唯有一动一静的引导和关注，才能尽可能的助力学生平安落地，顺利成长。

参考文献

- [1]王长华，何金晖，张日胜.大学新生适应性导读[M].北京：科学出版社，2010
- [2]孙瑜.大学新生常见适应性问题及心理健康教育对策研究[J].科教导刊，2013（19）.
- [3]韦雪韵.大学新生适应性教育研究[J].兴义民族师范学院学报，2013（3）.
- [4]付超，李庆.退役复学大学生再适应与发展研究[J].太原城市职业技术学院学报，2022：122-124.
- [5]陈莉萍，李远丽.高职院校退役复学大学生适应性问题思想政治教育探究[J].产业与科技论坛，2022：114-115.