

# 原生家庭沟通问题对大学生心理健康的影响及其 对策研究

## ——以 1 起心理危机干预事件为例

邓双

萍乡学院

**摘要:**在党的二十大报告中提出坚持为党育人、为国育才,全面提高人才自主培养质量<sup>[1]</sup>,现如今大学生心理问题频发<sup>[2]</sup>,做好大学生的育人工作的关键是做好学生的心理工作,才能为国家培养出高质量人才<sup>[3]</sup>。本文以工作案例的形式,探讨一名大学生因家庭沟通不畅、未来渺茫等因素导致心理脆弱、情绪起伏大等心理问题引发人际关系矛盾、抑郁有自尽想法等现象<sup>[4]</sup>,通过深度剖析找出问题关键点,并为因原生家庭引发的心理问题提供解决思路及措施。

**关键词:**原生家庭沟通; 问题关键点; 措施

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.10.039

### 一、案例简介

小文(化名),女,大学四年级学生。家里五口人,父母务工,家中还有姐姐和弟弟。父亲大三时候出过一次车祸,花费了一笔不小的钱,姐姐辞职后待业在家。她于某年考入某普通本科高校,小文在日常的学习生活中性格内向,不爱与其他同学交流,之前寝室有矛盾。在家庭中,与母亲矛盾较大。

2023年某个夜晚,有学生拍到在某宿舍10楼窗户坐着一个人,整个身子都探出窗外,被楼下路过的学生拍摄照片发到微信群,初步判断学生有自杀倾向,由于监控拍摄并不清晰,学校辅导员都在确认是哪个班级的学生。辅导员第一时间前往宿舍,并向上级汇报,先和室友沟通了解情况,室友说她和男朋友在闹分手,最近情绪确实不佳,了解到学生换了衣服,目前去食堂吃饭了,第一时间联系学生询问学生在何处,与学生保持联系,稳定学生心态,在食堂找到学生,和学生谈心谈话到晚上11点多,成功调整学生情绪,避免了危机的发生。

### 二、问题及原因分析

#### (一) 初步调查了解问题

##### 1. 认真倾听,鼓励当事人诉说困惑

一开始学生比较被动,不愿意说话,利用学生关心的话题,询问最近的课程进行情况和以后的规划,以辅导员自己的经验为例,让学生知道每个人都会在追梦的道路上遇到很多困难,让学生放下戒备,信任老师。慢慢的学生开始诉说,她表示自己之前教资面试没有过,家里父母总在否定自己,和男友异地又没有安全感,和男友大吵一架,心情确实不太好,步入大四对于未来有点迷茫,家人的期望和自己想法不一样,今天之所以会去10楼的窗台,也是因为比较烦,有自杀冲动想法,但是又有点害怕,她看到有学生拍照就马上离开了。

##### 2. 向室友和班级同学了解情况

通过分别向班长、室友等进行谈话,了解到以下情况:小文性格非常内向,在寝室情绪起伏较大,基本上在宿舍没见她主动给父母打电话,都是父母给她打电话,每次她都会去宿舍外面接电话,接完电话回来后心情就非常不好,有时候会哭,除室友以外与男生基本不交流,有时候会因为小事与舍友争吵,室友表示她交了个男朋友,坐在窗台之前,刚和男友大吵一架。室友说大三后大家都考了教资,小文笔试三科都过了,但是面试没有通过,最近情绪是不稳定的。

#### (二) 探究问题背后的本质

本案例表面是学生情感问题和学业问题,但是需要探究其根本原因。通过多次和小文沟通,发现她与父母沟通存在问题,她表示父母经常否定她的想法,尤其是母亲总喜欢把控她的人生,干扰她的选择,母亲以别读书来威胁她,她自己教资面试没有通过已经很伤心了,父母还否定她,尤其是母亲不想让她当老师,想让她考会计证,她想谈恋爱,父母也坚决反对,因为父母的不支持导致和男朋友关系紧张。通过深层次沟通发现她所表现出来的不与人交流、心理脆弱、情绪波动大等一系列问题都是因为原生家庭沟通问题所造成的。

##### 1. 探析“问题”产生的原因

影响大学生心理健康的因素是比较复杂且多方面的。现在大多数比较认可的主要分为内部自我认知和外部环境的影响两个方面<sup>[4]</sup>:

①内部自我认知的影响:由于从小夹在姐姐和弟弟之间,又因为长期得不到父母认同和支持,父母一味地打击教育和重男轻女思想,因此小文内心十分受伤和脆弱,也造就了她的性格内向,再加上家庭经济困难,所

以小文内心非常敏感，比较情绪化，长期地封闭自己，以致心理非常压抑。

②外部环境的影响：外部因素指除自身以外的环境因素，主要包括校园环境、网络虚拟世界、社会环境等因素<sup>[4]</sup>。小文处在大学校园环境中，与初高中很不一样，环境的变化让她不知如何应对，和室友沟通时有矛盾，害怕和别人引起冲突，于是内心敏感且脆弱。再加上学业上的打击而导致内心非常压抑和悲观，在步入大三后，对于未来规划又得不到父母支持而想法悲观，情绪无法自控而引发偏激行为。

### 三、解决方案及实施办法

#### （一）平等对待学生，春风化雨沐人心

辅导员借助下寝、开班会等方式，深入学生宿舍和班级。在宿舍见到小文时，她很紧张，不敢开口说话，于是利用寝室长换届对其进行一对一谈话。首先以朋友身份拉近距离，逐渐与小文建立信任关系。与小文同学聊天时发现，寝室卫生确实不是很好，大家都不想当寝室长，寝室关系也很微妙，黄某因为陈某在寝室有自虐行为想要换宿舍，她觉得黄某人不太行，而且控制欲很强，自己不想当寝室长却想让她当，她想不通黄某为啥总针对陈某和自己，明明陈某对室友都很大方，她觉得黄某做人有问题。通过谈话发现小文内心是比较善良的，有同理心关爱室友，但是也发现小文存在一个问题：很多事情只站在自己角度考虑问题。在建立信任关系后，经常关心小文，并制定策略调节。

#### （二）增强沟通交流，化解寝室矛盾

辅导员对小文进行长期关注，并对黄某和傅某分别谈话，了解寝室矛盾原因，最主要是寝室卫生问题，黄某担任两年寝室长，有很多次都是自己搞卫生，有次本来是陈某和小文值日，她们没有搞卫生，导致寝室被记差寝，黄某觉得好累，再加上陈某情绪不稳定，所以想换寝室。首先要解决寝室卫生打扫问题，实施寝室长轮换制度，一人轮换一个学期，通过随机抽选小文担任寝室长。一个星期后，寝室卫生明显改善，通过寝室卫生有改善表扬小文，告诉小文人处在集体社会中，不能只从一个角度考虑问题，也要站在他人角度考虑问题。小文表示之前自己做得也不好，导致寝室被记差寝，然后自己当了寝室长之后，才知道黄某的付出，现在寝室说开了，关系恢复了，寝室卫生也越来越好，再没有被记过差寝。

#### （三）学业帮扶，经济援助，解决人际沟通问题

通过多次谈话，辅导员了解到小文存在较大经济压力，家里父母收入少，姐姐又失业在家，父母总是希望自己考个会计证，能以后找个好工作，可是自己教资面试两次都失败了，而母亲总是否定自己，导致她产生了自我怀疑，她在一气之下拉黑了母亲电话和微信。在充分了解到该生存在的问题后，帮助其分析教资面试失败

原因，为其搜集面试真题资料，在心理上给予小文支持，鼓励学生不要着急，要总结经验和保持良好心态，做好充分准备。通过学业帮扶，调整学生心态，让学生坚定自己的目标。通过学校资助中心为其申请学校福利机构的爱心基金，改善了小文的生活水平，也让她逐渐从悲观变得乐观，不再回避人际沟通。

#### （四）做好职业规划，发掘自身潜力

小文与原生家庭沟通问题导致她敏感多疑、自尊心强、内心脆弱，因此通过交流帮其做好职业生涯规划。发现小文学习能力强，学习成绩由中下游上升到了中上游，一直鼓励她，长期跟踪其学业情况，她在大四最后一个学期顺利通过教资面试。询问小文毕业后的规划，她表示打算当老师，等毕业后拿到毕业证学位证进行教资认定，现在开始认真准备教师招聘考试，想成为一名初中化学老师，教书育人。对小文的想法给予支持，并鼓励她好好准备。

#### （五）家校联合，上下合力

针对原生家庭沟通问题，与小文父母取得联系，告知学生情况以及学生想法。分析家庭沟通问题的症结，引导其父母给予小文支持与肯定，以学生身心健康为主。小文马上要大四了，对于未来有自己的规划和打算，作为父母要多鼓励孩子，孩子内心敏感是因为长期的否定和打压，现小文已通过教资笔试和面试，说明她学习能力很强，对于未来想当老师应该支持。现在大学生就业和毕业压力比较大，要关注学生的心理变化，家庭教育至关重要，家校联合，促进交流，助力学生成长。

#### （六）筑梦远航，教育接力

小文经过一系列调整措施，听取老师意见，认真筹备，大学毕业后进入某学校当了一名初中老师，承担着教书育人的工作。辅导员牢记立德树人职责，关注学生身心健康，鼓励学生做好人生规划，未来小文也会造福千千万万如她一样的学生，完成教育接力。

### 四、经验和启示

#### （一）关爱学生，是开展各项工作的基础

习近平总书记指出，思想政治工作从根本上说是做人的工作<sup>[5]</sup>，必须围绕学生、关照学生、服务学生，让学生成为德才兼备、全面发展的人才<sup>[6]</sup>。大多数大学生都存在与原生家庭的沟通问题，某些大学生可能因为在步入大学后，由于一些事情的刺激，如失恋、学业，人际关系等问题造成内心抑郁、偏激等心理问题，这些问题具有突发性，但是需要长期的关注，辅导员应理性对待并给予必要的帮助，要关爱学生、围绕学生，这是开展育人工作的基础。

#### （二）看清事情本质，精准切入是关键

当辅导员遇到危机问题时，首先可能会比较慌张，尤其是新辅导员缺乏处理经验，很多时候手忙脚乱地解决问题，没有去思考出现问题背后的根源，经常会导致

与学生的无效沟通,无法妥善解决问题。发现学生有不良情绪时,首先要深层次思考,不能片面考虑问题,而是要全面调查后,找到本质原因后再做出一系列的策略部署,既要长期关注又要对症下药。

### (三) 全面了解和分析,逐个解决难题

与原生家庭存在沟通问题的学生往往会伴随着人际关系紧张、学业困难、心理压抑等一系列问题,辅导员需要理清思路,逐个攻破。此案例中小文家庭经济还比较困难,辅导员要认真学习贯彻习近平总书记关于教育的重要论述<sup>[7]</sup>,告知学生国家和学校的资助政策,想方设法为学生提供帮扶,落实资助育人工作<sup>[8]</sup>。除此之外,对最关键的学业困难问题,要积极与任课老师、同寝室同学沟通,为学生制定有效的学习方案,并让室友相互监督,督促进步,通过职业生涯规划、就业指导等课程帮助学生做好职业规划<sup>[9]</sup>,长时间给予鼓励和支持,增强学生信心。针对出现心理方面的问题,可以联合心理咨询中心的老师,按照科学方法对学生开展心理干预,坚持全方位、多角度与学生谈心谈话,全面掌握学生最新情况,助力学生全面发展。

### (四) 家校有效沟通,鼓励学生要做“奋斗者”

习近平总书记在多个场合表达了学生要做“奋斗者”的期望<sup>[5]</sup>,做好高校思想政治工作,必须对学生开展时代使命和责任意识教育<sup>[10]</sup>,勉励学生珍惜韶华、脚踏实地、勇于拼搏,把远大抱负落实到实际行动中<sup>[11]</sup>。原生家庭对人的影响是一辈子的,所以辅导员在面对和原生家庭沟通有问题的学生时要及时和家长沟通,如何沟通也是一门学问,无效沟通会加剧学生与家长的矛盾,造成学生更严重的心理问题,因此我们在与家长沟通时,要让家长意识到问题的重要性,当学生和父母沟通时,父母不要把自己认为理所当然的观点强加在学生身上,学生沟通是想从父母身上获得支持、理解、关注和爱,而不是得到责骂和批评。家校联合,加强沟通,辅导员要提醒家长不能一味地打着为学生好的名义替学生做好所有决定,而是要多倾听学生真实想法,给学生留有自我空间,让学生感受到父母的支持与关爱,多鼓励学生成为一个“奋斗者”,学生有了信心,才能付诸行动,用奋斗创造一个美好的未来。

(五) “助学+筑梦+铸人”,形成“闭环教育”是根本

学生资助工作是一项长期的重要民生工程,在构建高质量教育体系中肩负着新的使命<sup>[12]</sup>,也是落实习近平总书记关于立德树人、资助育人的工作要求,因此高校应形成“助学+筑梦+铸人”的帮扶体系。此案例中,小文的家庭困难也间接导致了学生的不自信和不想与人交流,针对这个情况,辅导员要贯彻落实资助育人政策,结合学校和学院资助政策,为学生提供帮扶,不仅仅要扶贫,更要“助学”,为学生“筑梦”。辅导员对与父母交流

有困难的大学生,在其学习成长历程中,了解其性格特点和思想,建立个人职业生涯规划,指导其用行动实践社会主义核心价值观,以实现“铸人”的目标。在本文案例中,学校辅导员坚持思想工作,并利用时间下寝、谈心谈话在本文案例中,辅导员一直牢记育人使命,利用下寝、谈心谈话,班会等方式渗透立德树人,根据学生成长发展需求和期待,做好各个阶段的引导与帮助,提升了育人实效。小文最终成为一名老师,完成了教育的接力与传承,形成了闭环教育,未来她会挑起育人重担,为实现中华民族伟大复兴作出贡献。

### 参考文献

- [1] 习近平. 高举中国特色社会主义伟大旗帜为全面建设社会主义现代化强国而团结奋斗——在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告 [N]. 人民日报, 2022年10月26日.
  - [2] 蔡桂珍. 项目化教学法在《中国近现代史纲要》课程中的运作 [J]. 闽江学院学报, 2016, 37(04): 83-88+106.
  - [3] 张瑞, 闫子琦. 新时代高校辅导员职业守则内化与外化的机制构建 [J]. 高校辅导员学刊, 2024, 16(01): 17-22+95-96.
  - [4] 邵虹月. 留守经历对大学生心理健康的影响及其对策研究——以1例学生心理工作案例为研究对象 [J]. 科学咨询(科技·管理), 2022, (10): 123-125.
  - [5] 孙迪. 培养担当民族复兴大任的时代新人 [N]. 学习时报; 2023-05-29(版次: A5版)
  - [6] 滕可鑫. 大学生创新精神培育路径研究 [D]. 辽宁: 大连理工大学, 2023.
  - [7] 颜语. 试论立德树人视野下的高校辅导员与学生关系——深入学习贯彻习近平总书记关于教育的重要论述 [J]. 重庆与世界(学术版), 2014, 31(09): 113-115.
  - [8] 王永刚, 洪惠敏. 高校学生资助体系中家庭经济困难学生的认定 [J]. 淮阴工学院学报, 2013, 22(04): 82-85.
  - [9] 睢密太. 浅析社会心理学课程互动式教学法 [C]. // 内蒙古自治区高校大学生心理教育专业委员会2009年年会论文集. 2009: 86-90.
  - [10] 刘剑虹. 习近平素质教育论述之探究: 溯源、体系和教育学意义 [J]. 浙江社会科学, 2021(9): 13-23.
  - [11] 王辉, 张建欣. 大学生生涯规划教育与人生教育协同发展路线图 [J]. 辽宁省交通高等专科学校学报, 2017, 19(06): 51-54.
  - [12] 杨斌. 十年来全国累计资助学生近13亿人次 [N]. 中国商报; 2022-09-02(版次: 03版).
- 作者简介: 邓双, 1994年, 女, 汉族, 硕士研究生, 助教, 研究方向为思想政治教育, 萍乡学院。