

新时代高职院校大学生心理问题与环境因子耦合响应研究

裴盼 黄国华

抚州幼儿师范高等专科学校

摘要：未来属于青年，希望寄予青年；风好正是扬帆时，奋楫逐浪天地宽。新时代大学生要成长为对党和人民忠诚可靠、堪当民族复兴大任的接班人，就必须德智体美劳全面发展，但是大学生正处于青春期向成人期阶段，各种心理问题日益凸显。辅导员在处置学生问题的实际工作中，发现大学生因环境变化，在宿舍存在自残及自言自语等行为，表现出极度自我焦虑和自我否定的状态，学生心理问题已经演化为不得不解决的状态。本研究对新时代高职院校大学生心理问题工作案例的基本概要、处置过程与措施、案例反思等进行了细致的介绍，重点对环境变化影响大学生心理问题进行了分析，采取多实践、早干预、拓渠道、共发力等途径，很好地缓解了学生心理问题，为其他高校辅导员解决类似问题提供借鉴。

关键词：心理问题；案例分析；环境因子

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.10.038

一、案例背景

青年兴则国家兴，青年强则国家强。习近平总书记指出，“中国梦是历史的、现实的，是我们这一代的，更是青年一代的。中华民族伟大复兴的中国梦终将在一代代青年的接力奋斗中变为现实。”^[1]大学生群体作为新时代青年，是推动社会主义现代化强国建设的新生力量，是未来国家繁荣和民族振兴的主力军。然而，随着社会经济不断的发展，近年各大院校大学生频繁发生极端事件，若再不深挖其内在原因，不仅会影响学生个人的全面发展，而且对平安校园的建设产生严重阻力。为此，本文依托“心理咨询工作站”，从顶层设计、工作机制、硬件设施、活动载体、服务平台、宣传阵地等方面，对不同环境下学生心理问题的发生进行研究，构建出点线面穿插的心理问题与环境因子耦合响应新模式，进一步提高高职学校学生心理危机干预工作的质量，推动高校立德树人工作长效机制的形成与建立。

二、案例概要

习近平总书记在清华大学考察时讲到“让青春在不懈奋斗中绽放绚丽之花”，如何让新时代大学生在这纷繁复杂的社会环境以及“一秒入夏、一秒入冬”多变的自然环境中开出绚丽之花，这一现实问题凸显出来。2022年11月10日，辅导员接到学生电话称A(化名)同学在宿舍存在自残及自言自语等行为，随后辅导员立马到达宿舍，事后调查得知，该生早在高中时期就出现过类似情况，步入大学后未出现此类状况，家长出于保

护孩子的隐私及未来发展考虑，隐瞒该生曾存在心理问题，近期面对实习压力及生活环境改变之后，心理问题再度出现。A(化名)同学寡言少谈，内心想法很多，但上台汇报时过度紧张，常常难以表达自己真实想法，导致该生出现自我焦虑、自我否定的状态。后来，经过专业心理咨询师辅导、辅导员的悉心关爱以及任课老师的教学方式调整，该生逐渐融入到在校的学习生活当中。

三、案例思考

随着高校的不断扩招，我国的高等教育正经历着由“精英教育”向“大众化教育”的深刻改革^[2]，学生们可以根据自己的兴趣爱好自由的选择所要就读的院校。但是，随着毕业生队伍的不断壮大，大学生的心理问题逐渐凸显，尤其是高职院校的学生，因为高职院校的学生学习成绩较差，对未来的憧憬又较高，随着环境的变化，心理问题爆发的比例较高。针对这种现状，高校纷纷改变传统的教学观念，开设专业的大学生心理健康指导课程和讲座，配备专业的心理指导老师，为学生的全面发展提供全面地、有效地、高质量的指导服务。作为一名高校辅导员，必须掌握一定的心理辅导技能，才能真正地成为学生成长路上的知心朋友和人生导师。因此，挖掘出为何环境改变后，当代大学生会出现各类心理问题的原因？找寻到大学生适应不同的学习生活环境策略？拉近师生心与心之间的距离？

四、案例分析与措施

问题出现时，辅导员第一时间向学院分管领导汇报，

及时制定相应的解决策略。为了从根本上解决此问题，首先辅导员约谈该生宿舍成员及班委，查清是什么时候出现此类状况；其次与该生父母进行家校联系，了解到该生之前就出现过此类状况，询问当时如何让学生状态好转；最后约谈该生科任老师，了解该生的学习状况，并告知该生存在心理问题，需要各科老师多加关爱及鼓励。遇到问题时，必须了解问题的根源，以问题为导向、坚持系统观念，对症下药，才能真正做到药到病除。

经过调查分析，首先，环境改变导致A(化名)同学的心理问题重新出现。A(化名)同学从小未离开过父母，高中上封闭式补习班时就出现自残及自言自语等行为，但是后期经过调整考上大学。大二面对实习压力及环境改变，出现恐惧、忧虑、孤独等负面情绪状态，加上学习负担加重，该生心理问题就再度出现。其次，多重压力下A(化名)同学学习生活出现困惑。大二期间出现失眠的困扰、教学设计不被认可、舍友矛盾等多重负面影响，心理压力加重，但找不到排解的方式，就采用自残来麻醉自己。最后，负面情绪难以排解，出现抑郁症状。A(化名)同学性格孤僻，心理出现波动时，也不愿和身边朋友及舍友倾诉，加之该生父母离异，对其实习前的学习生活关注度不够，导致该生诸多负面情绪得不到宣泄，造成他出现自残状况。对此，辅导员意识到该问题必须从心理问题、职业规划、自我认知、宣传媒体等当面着手进行全方位解决，尽快帮助A(化名)同学走出困境，回归到正常的学习和生活，否则会诱发其他的问题出现。

(一) 千里之行，始于足下

作为辅导员，班级建设要以党团建设为龙头，与学生建立良好的信任关系，高效高质地开展心理健康教育工作。在班级管理方面，要以时间为轴，采用“日-周-月”学生管理工作新模式，每日下到班级了解上课出勤情况以及观察学生精神状态，在日常工作中发现问题，并将问题解决在萌芽之中；每周至少下到宿舍3次了解学生生活状况，与班级学生进行深层次交流，对优秀学生及问题学生进行思想、心理等方面交流，重点关注“六困生”，建立“辅导员-班长-心理委员-寝室长”及“辅导员-党员-入党积极分子”双轨制联动机制，组建朋辈辅导小组，增进与各类学生之间的情感，建立好工作台账，成为领导与学生、教师与学生、家长与学生之间桥梁和

纽带；定期召开心理讲座，在开学初、学期末及天气多变时的学习生活动态，并建立应对紧急事件大会机制，做好学生理论学习工作，组织班级学生学习习近平新时代中国特色社会主义思想、新精神、新篇章，定期对学生干部进行思想政治教育和工作方法指导，打造班级特色、系部品牌；积极引导学生参加学校组织的各类社会实践活动，教授学生社会实践技能以及人际交往技巧，为学生架起感情交流的桥梁。此外，遇到心理问题学生，辅导员首先应重视情感教育，关爱为先；其次了解问题学生的思想动态、学习、生活等各方面情况，找到问题的症结所在，高效高质的解决学生急愁难盼的现实问题；最后要经常开展心理健康教育班会及相关主题活动，在活动中发现问题、解决问题，与学生想在一起、干在实处，成为学生成长路上的良师益友。

(二) 防微杜渐，禁于未然

当代大学生独生子女较多，许多人缺乏生活自理能力，过不惯集体生活，从而普遍感到孤独寂寞、压抑和焦虑。A(化名)同学为独生女，出现心理问题之后，辅导员立马制定方案，帮助该生走出心理困扰，更快的回归到学习与生活的正轨。首先，摸清该生现在所处的心理状况和内心最真实的想法，具体问题具体分析，把问题解决在摇篮之中。由于A(化名)同学性格孤僻，操场位置空旷适合该生抒发情感，辅导员多次约其至学校操场及篮球场交流，充分了解其困惑以及内心真实想法，对其表达的困扰及心理状况表示理解，让该生卸下自我防备。其次，预约专业心理咨询师进行心理疏导，专业知识进行辅导。借助理心理咨询师老师，每周定期与A(化名)同学谈心，对其进行心理开导，鼓励A(化名)同学进行情感宣泄。同时，辅导员也保持和A(化名)同学进行线上线下的交流，给予其专业思维上充分的引导与肯定，让该生调整思维方式，融入到老师的教学及普通同学的学习思维方式中，从而树立自信、肯定自己。辅导员并将该生实时心理动态与其心理咨询师老师进行分享，制定最佳的解决方案，力求更全面地解决问题。

(三) 群策群力，榜样力量

人是群居动物，无法离开人群而独自生活，在生活中榜样的力量是无穷的^[4]。一个人、一段故事、一句话语，看似平凡简单，却能点燃许多人心中的激情与梦想。首先，充分利用班级同学关系网，及时关注A(化名)同

学的情绪变化。充分发挥班干在学生工作中的中心作用,及时高效的反馈身边同学的学习生活状态,积极开展集体性班级趣味班会、趣味活动,让A(化名)同学放轻松,并且让她在活动中担当组织者角色,从而建立自信。其次,加强家校合作,打开学生心扉。父母往往是学生前进的永动力,父母的关爱是学生心灵的慰藉,辅导员经常提醒其父母关心自己的孩子,因为家庭是心灵的港湾,虽然A(化名)同学在外地求学,但是家长的配合特别重要。最后,以成功典例为引导,开展心理健康讲座及咨询。把心理健康教育融入课堂教育、主题沙龙、实践活动之中;开设系统的心理素质教育课程,提高大学生的心理素质;建立健全学生心理健康教育档案资料库;配套开展心理健康教育宣传周及月活动。

(四)与时俱进,开拓创新

利用新媒体网络技术,构筑心理健康教育的新平台。互联网普及化程度不断提高,大学生的学习交流形式变化显著,他们彼此间通过网络和新媒体进行不同领域、不同层次的交流,使不同专业、不同地域的学生可以紧密联系在一起。心理健康咨询应适应时代要求,发挥好网络平台的开放性、即时性、互动性,鼓励学生发表自己真实的想法,线上进行相关心理测验及心理评价,遇到问题及时在线上与相关心理咨询师沟通交流,高效提出心理问题的解决办法。A(化名)同学因存在内心恐惧及交流技巧不足等问题,起初不愿也不敢直面专业的心理咨询师,辅导员积极搭建学生与咨询师之间沟通平台,让A(化名)同学与咨询师通过QQ、微信进行线上交流,彼此之间取得信任之后,咨询师线上线下运用合理情绪疗法及团体心理辅导法,A(化名)同学情况逐步好转。与此同时,学校心理咨询工作站建立好心理健康教育档案资料库、开设线上辅导课程、组织线上心理测验活动,积极探索新的“互联网+”心理健康教育课程体系以及建立“互联网+”心理咨询跟踪模式,让学校及时掌握全体学生的心理素质教育情况,也便于学生查阅相关案例进行自我排解。

(五)宣传阵地,增加受众

高校应发挥好“宣传蝴蝶效应”,建立心理健康工作网格化建设宣传小分队,利用校内外媒体平台,为师生提供“菜单式”心理健康知识报道,形成矩阵效应,确保心理问题出现症状、处置技巧、预警预案等基本知

识在宿舍中的普及宣传,确保心理健康知识人人知晓、人人宣传。要重视宣传时间节点,开展好大学生心理健康月、心理健康宣传周等系列活动,引导学生真正理解好生命的意义,体会到生命的价值,唤醒好对生命的珍视,引导好大学生善待自我、关爱身心发展,引导好大学生树立正确的世界观、人生观、价值观,不断增强大学生对党的政治认同、思想认同、感情认同和行为认同,厚植好爱国爱校爱家情怀,做一个有理想、有志气、有骨气、有底气的新时代大学生。此外,告知院系可以与各大宣传媒体建立合作,及时宣传推广学校心理健康教育工作的经验、好做法、好成果,激发学生主动参与实践活动的兴趣,自觉接受心理健康教育,真正实现个人的全面发展。

结语

大学生心理问题纷繁多样、原因不一,不同民族和地域的大学生进入同一大学,生活习惯、个人追求、行为特征等存在个性差异^[5],加上环境改变、教师授课方式、学习模式等发生变化,让本就缺乏生活自理能力,过不惯集体生活的学生感到寂寞、压抑和焦虑,更让部分墨守成规、学习方式单一、交流技巧不足的大学生遇到挫折时感到自卑,使得大学生心理问题这一矛盾逐步尖锐。为了让大学生顺利度过大学生涯,适应不同时期环境的各种变化,需要多方加强合作、同向发力,心理健康教育的模式也可以适时根据环境的改变,更加趋于新颖化与多样化,更加注重实效性与创新性,更加贴近学生实际、服务学生,才能真正把当代大学生培养成为有志可为的向上青年。

参考文献

- [1] 杨晓慧. 习近平总书记教育重要论述讲义 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2020.
- [2] 黄捷, 张红. 大众化背景下我国精英高等教育发展的问题研究 [J]. 科教文汇 (上旬刊), 2021, (04): 8-10.
- [3] 王小丽. 家庭环境对当代大学生人际关系的影响研究 [D]. 华东交通大学, 2019.
- [4] 王亮. 人是社会性动物之简论 [J]. 现代商贸工业, 2017, 38(26): 2.
- [5] 彭丽丽. 大学生人格特质、生活方式与品牌个性认知差异的关系研究 [D]. 西南大学, 2023.