

以爱护航，伴生成长

王思恬

安徽中医药大学

摘要：心理健康教育在当前社会背景下显得尤为重要，它是旨在提升大学生心理素质，促进其身心全面和谐发展的重要手段，这一点在高校人才培养体系中占据了不可或缺的地位。随着社会的快速发展，大学生面临的心理压力和挑战也日益增多。本文通过笔者遇到的心理健康教育案例，深入剖析该类型危机事件处理的思路以及后续需要关注的重点问题。

关键词：大学生；心理健康教育；适应性教育；心理健康预警体系

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.11.114

引言

心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是高校人才培养体系的重要组成部分。近年来，由于学生个性特点、家庭环境等原因，出现心理问题的大学生逐渐增多。高校应构建好教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预“四位一体”的心理健康教育工作格局，为学生的成长保驾护航。

一、案例简介

小A在大一新生心理健康测试中，显示测试结果异常，我与小A约定了谈心谈话时间，想当面进一步了解小A测试结果异常的原因。但是在约定的谈话时间到来之前，小A突然跟我请假晚自习，理由是在医院看病，没有办法及时赶回学校。我询问小A哪里不舒服，小A将挂号信息拍照发给我，我发现小A是去四院看心理疾病。当晚小A看病结束返校后，我与他进行了谈话。了解到小A因为父母关系不好，在他成长过程中经常吵架打架，导致他从初中开始就有心理疾病，高考前因为压力过大病情加重。这次去看医生是因为对大学生活不适应，且大学的学习模式跟高中有很大的差异，让小A一时难以适应，孤独情绪造成近期心情低落，睡眠欠佳，医生诊断结果为重度抑郁加重度焦虑。当晚我与小A聊了三个多小时，小A的情绪很不稳定，并表示自患病以来，看了不少医生，医生是治不好他的，他去看医生只是为了开药，通过吃药缓解目前的情况，同时也拒绝接受学校心理咨询中心的问询。刚入学这段时间，生活不适应，有过轻生的念头，但是没有实施具体的行动。我问小A今后我是否能跟他做朋友，小A明确拒绝了，表示我俩之间不熟，而且认为我对他的关心仅仅是担心他轻生而已，跟以前上学期间的老师没什么区别。小A与室友关系一般，曾经因为被好朋友背叛过，现在不相信任何人，也不会与班里同学交朋友。与小A谈话结束后，我立刻与其母亲取得了联系，将小A去医院看心理医生以及大学入学后有轻生念头的事情告诉了她。母亲表示知道小A之前有心理疾病，但是高考过后已经好了，目前跟他们沟通都是正常的，而且小A母亲认为，心理疾病不重要，不需要过于担心。我跟小A母亲提出可以考虑家

长过来陪读，小A母亲拒绝了，说自己跟小A父亲在外地打工，没有时间来陪读。小A在大一学年学习态度一般，学习成绩在班级中居中等偏下水平，与班级同学交往过少。

二、案例分析

（一）定性分析

本案例是学生长期存在严重心理疾病，大一入学后因学习、生活不适应导致病情加重的典型心理危机事件。

（二）问题关键点

从本案例可以看出，小A同学本身就存在心理疾病，在有压力的时候无法自我调节，容易使病情加重。而进入大学，脱离父母的照顾，自我规划生活的机会增多，学习、生活上遇到的问题也随之增多，需要学生能尽量学会自我排解，或者借助朋辈力量进行疏导，不能遇到一个难题就病情加重一次。另外，在家长方面，母亲不是很重视小A的心理疾病，对心理疾病可能带来的危害还没有意识到，需要进一步家校沟通。小A进入大学后学习热情不高，成绩在班里较靠后，需要对学生进行学业帮扶，避免因挂科等原因让学生再次受到心理打击。

与此同时，本案例还有一个具有普适性的关注点，即大一新生入学后，远离家人，加上对学习、生活的不适应、与辅导员、班级同学还不熟悉的情况下，容易产生异常情绪。因此，问题关键点总结如下：

1. 如何尽快让小A适应大学生活，不再继续产生负面情绪，保证学生平稳顺利参加教学活动？
2. 如何引导小A在今后的学习、生活中能自己解决困难，最大程度进行自我疏解？
3. 如何建立起小A对辅导员的信任？
4. 如何在保护小A隐私的前提下，借助室友、靠谱班委、专任教师力量对小A提供适当的帮助？
5. 如何家校联动，让家长认识到心理疾病的严重性，配合学校做好校外陪读？
6. 对于新进辅导员来说，如何在工作经验不足的情况下，开展学生的心理健康教育工作？
7. 如何以点带面，关注新生心理健康，帮助学生顺利度过大一适应期？

三、思路举措

(一) 解决思路

第一步：了解小A目前存在的困难和困惑，对能够立即解决的问题第一时间进行处理，将学生的情况及时上报。第二步：引导小A正确认识心理问题，帮助其了解大学与高中的差别，尽快适应生活。第三步：经常关心小A，尤其是在容易造成压力的关键节点给予关怀。第四步：在保护小A隐私的前提下，安排关系较近的室友、靠谱的班委经常关注小A的动态，对小A平时的生活给予适当帮助。第五步：做好家校联动，与小A家长保持密切联系。第六步：开展主题教育，帮助新生了解大学、适应大学。第七步：提高个人本领，请教前辈，主动学习心理健康教育相关文件。

(二) 实施办法

1. 谈心谈话，了解困难，及时解决

在了解到小A有心理疾病，并且进入大学病情加重后，辅导员有责任关注学生的心理健康，并及时采取措施提供援助。在此情况下，与学生进行谈心谈话成为至关重要的第一步。谈心谈话时要真诚关心小A，拉近与学生之间距离，细致了解他近期在生活、学习中遇到的问题和困难。在了解了学生遇到的问题后，逐个解答他所提出的疑问，让他心中的困惑得以消除，对今后的大学生活抱有信心。掌握小A的心理状况，有针对性地给予关爱与支持。此外，在谈话过程中，还需对小A的不良情绪进行安抚，帮助他排解心理压力，鼓励他积极面对生活。与学生谈话结束后，及时将情况上报学院领导。

2. 正确引导，熟悉环境，适应生活

引导小A正确认识心理问题，不要因为病情加重而过于恐慌。主动为小A介绍学校、学院、专业情况，这不仅有助于学生更好地了解大学生活，还能帮助他消除初入校园时的陌生感。教导小A常见问题的解决方法，包括学习问题、人际关系、情感困扰等方面，通过教授解决问题的技巧，引导小A提高主观能动性，更好地应对生活中的困难。此外，还可以为小A推荐一些靠谱的学长学姐，让他在学习、生活遇到问题时有人可咨询。遇到问题时，鼓励学生敢于向他人寻求帮助，同时也要学会自我调适，自主化解难题。

3. 经常关心，以心交心，建立信任

小A初入大学，与辅导员互相不熟悉，还无法建立起信任感，这对之后的工作很不利。了解小A情况后，应该时常关心学生，尤其是在节假日、期末考试前等关键节点了解小A所思所想、计划安排等。做到真心与小A交朋友，而不是抱着目的性掌控学生行踪，以真心换真心，做好特殊群体学生的知心人、热心人和引路人。路遥知马力，日久见人心。长此以往对小A进行关心、引导和帮助，会逐渐消融他与辅导员之间的隔阂，使学生在遇到困难时愿意倾诉。

4. 保护隐私，多措并举，搭建桥梁

要想保证存在心理问题的学生在校平稳正常，仅靠辅导员的力量是远远不够的。在保护小A隐私的前提下，先后找学生室友、班长多关注小A动态，有任何异常情况及时报告。同时也请他们在日常生活中适当为小A提供帮助，让小A能够感受到来自老师的关心和同学的情谊。另外要多与专任教师进行沟通，向老师们说明小A的基本情况，请老师在课堂上多关注学生，定期交流小A的学习状态，避免学生出现挂科等现象。

5. 家校联动，合力育人，双向推进

与小A家长保持密切联系，经常沟通交流学生在校的学习、生活情况。为家长讲述学校曾经出现过的类似案例，引导家长正确认识小A心理疾病可能存在的风险。向家长说明学校以往对待此类情况的建议做法，让家长结合家庭实际情况进行选择。

6. 由点及面，集体教育，持续关注

为了更好地帮助新生适应大学生活，在班级开展一系列主题班会，增强学生们对学校的认同感和归属感，以及对所学专业的认知和兴趣，尽快熟悉大学环境，消除对新环境的恐惧感和不安情绪。

在新生适应方面，邀请学长学姐分享他们的大学经验和成长历程，帮助新生更好地了解大学学习和生活的方式，掌握一些实用的技能和经验。在学校学院专业简介方面，邀请学院老师为新生们详细介绍学校的历史、文化、师资力量以及学院的专业设置、课程安排和就业前景等方面的信息。

在人际关系方面，引导新生们树立正确的交友观念，尊重他人、包容差异、善于沟通。

此外，需要特别关注班里性格内向的学生，通过定期与他们进行沟通交流，了解他们的需求和困惑，适时给予关怀和帮助。定期将班级情况和小A的特殊情况向学院领导进行汇报。

7. 增强本领，主动学习，提升素养

辅导员要主动提升心理健康教育工作的能力，主动参加国家、省市、学校举办的各类心理健康教育培训，认真研读国家、学校关于高校心理健康教育的文件，领悟精神，弄懂危机事件的处理流程。每学期召开心理健康教育相关主题班会，为学生普及心理健康知识，及时提供学校心理健康咨询中心排班表，让学生在心理困惑时求助有方。

四、经验启示

心理健康教育在当前社会背景下显得尤为重要，它是旨在提升大学生心理素质，促进其身心全面和谐发展的重要手段，这一点在高校人才培养体系中占据了不可或缺的地位。随着社会的快速发展，大学生面临的心理压力和挑战也日益增多，这些压力来源于个性特点的差异、家庭环境的多样性、学业和就业的竞争激烈等多方

面因素。因此,对大学生进行心理健康教育,不仅可以帮助他们解决当前的心理问题,还能够提升他们面对未来挑战的能力。

为了更好地开展心理健康教育工作,高校应当构建一个包含教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预等多个方面的“四位一体”的工作格局。首先,教育教学是心理健康教育的基础,应通过系统的课程设置,使学生了解和掌握心理健康的基本知识,增强心理素质。其次,实践活动可以通过团队建设、心理沙龙、志愿服务等形式,让学生在实践中提升自我认知,增强人际交往能力。再者,咨询服务提供专业心理帮助,针对学生个体差异给予指导,解决心理困扰。最后,预防干预工作则侧重于早期发现和处理心理问题,避免问题的扩大。

(一) 推进知识教育,引导学生重视心理健康教育课程

在当前教育环境中,心理健康教育课程的重要性日益凸显。因此,我们需要引导学生充分认识到这门课程的价值,从而提高他们在课堂上的参与度和关注度。在这个过程中,教师需要采用多样化的教学手段,如案例分析、角色扮演、小组讨论等,使课程内容更加生动有趣,进而提升学生的学习体验。此外,辅导员在日常教育中起着至关重要的作用。他们需要引导学生正确看待心理健康问题,让学生明白心理健康问题并非个人缺陷,而是一种常见的生理现象。辅导员还应向学生介绍常见的心理问题及其对应症状,使他们能够及时发现和识别这些问题。同时,辅导员还需为学生传授心理调适的方法和技巧,帮助他们更好地应对生活中的压力和挑战。

(二) 开展实践活动,加强宣传普及心理健康知识

辅导员在日常工作中,积极组织学生开展各种有益于大学生身心健康的文娱活动。利用心理健康教育月、“5·25”大学生心理健康节等关键节点开展丰富多彩的校园活动,通过学生喜闻乐见的活动形式,引导他们主动了解心理健康相关知识。广泛拓展传播渠道,指导学生创作、展示心理健康教育宣传作品,在校园内传播理性平和的健康心态。建设好融思想性、知识性、趣味性、服务性于一体的心理健康教育网站、网页和新媒体平台。充分发挥学生的主观能动性,支持学生成立心理健康教育社团。

(三) 强化咨询服务,创设心理咨询服务平台

为了更好地满足学生的心理健康需求,对学院现有的二级心理咨询站进行功能上的巩固和扩展,建立一个集多种心理咨询服务为一体的综合性平台,即一站式心理咨询服务平台。这个平台将能够通过多样化的咨询手段,包括但不限于面对面咨询、在线聊天、电话热线等方式,为学生提供持续、及时且高效的心理健康指导与服务。根据学生的年级和专业特点,有针对性地开展心理健康引导工作。对于不同阶段的学生,设计符合他们特定需求的心理辅导内容。努力将解决学生的心理问题

与解决他们的实际问题相结合,积极与学校其他部门合作,如学生事务部门、就业指导中心等,共同为学生提供全方位的支持。

(四) 加强预防干预,保持与学生家长密切联系

经常性开展心理健康教育相关主题班会,做好新生的入学适应性、专业认同教育。每学期对学生开展心理健康测试,了解学生心理发展。构建学校、院系、班级、宿舍“四级”心理健康预警体系,建立好心理危机工作预案,做好对心理问题重点关注学生的跟踪服务,在关键节点做好学生心理危机预防和干预工作。与重点关注学生家长保持密切联系,构建家校联动协同育人模式。

为了提升学生的心理健康水平,应当定期举行以心理健康教育为主题的班会,尤其是针对新生的入学适应性和专业认同教育,帮助他们更好地融入新环境,理解并接纳所学专业。此外,还需在每学期对学生进行心理健康测试,以全面了解他们的心理发展状况,从而提供针对性的帮助和支持。

在此基础上,应当建立健全学校、院系、班级、宿舍“四级”心理健康预警体系。这一体系的目的在于及时发现并预防可能出现的心理危机,确保学生在面临困境时能够得到及时的帮助。同时,还需制定完善的心理危机工作预案,确保在关键节点能够有效地预防和干预学生心理危机。

对于那些需要重点关注的学生,应当建立详细的跟踪服务机制,确保他们能够得到持续的关注和支持。此外,还应当与这些学生的家长保持密切联系,以构建家校联动的协同育人模式,共同关注学生的心理健康,为他们提供更加全面的支持和帮助。

结语

大学生心理健康教育至关重要,它不仅关乎学生个人的成长与发展,还直接影响到其学业成就、社交能力和未来职业的成功。通过心理健康教育,大学生能够更好地认识自我、管理情绪、应对压力、建立积极的人际关系,从而全面提升综合素质,为未来的社会生活奠定坚实的基础。

参考文献

[1] 赵艳峰、方正. 加强和改进大学生心理健康教育工作对策研究[J]. 赤峰学院学报(汉文哲学社会科学版), 2022, 43(07): 116-118.

[2] 刘梦迪、薛玉琴. 新时代大学生心理健康教育存在的问题及对策[J]. 辽宁教育行政学院学报, 2021, 38(01): 35-40.

[3] 袁红梅. 构建中国特色高校心理健康教育体系[J]. 中国高等教育, 2022(24): 41-43.

基金项目: 2022年度高等学校省级质量工程重点项目: 新工科背景下医学院校计算机科学与技术专业创新型实践教学人才培养模式探索与实践——以安徽中医药大学为例 2022jyxm858.