

一例性格孤僻大学生的心理危机处理案例分析

陈晓璐 韩豫

(杭州师范大学 浙江 杭州 310000)

[摘要] 大学生的心理健康教育是辅导员的工作内容之一。本文以辅导员对一名性格孤僻且患有抑郁症的大学生的心理危机处理为例,阐述了在处理学生心理危机事件时,辅导员应具有敏锐的洞察力,感知学生的需求;有爱心、耐心,帮助学生走出困境;和家长有效沟通,凝聚家校合力,助力学生成长。

[关键词] 大学生; 性格孤僻; 心理危机

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.020

近年来,大学生的心理健康问题越来越多,逐渐成为高校教育的新难题,引发社会高度关注^[1]。心理问题具有一定的隐蔽性,针对性格孤僻的学生,他人更难察觉到这类学生的心理问题。本文将结合一个性格孤僻大学生的心理危机处理的案例,阐述处理此类问题的技巧和启示。

一、案例背景

小L,男,临床医学专业大三学生。该生从小跟着外公外婆在寄宿式私立学校就读,有多次转学经历,性格孤僻,父母在外地工作,平时和父母情感交流较少,父母灌输的思想是“把你送到这么好的学校读书很不容易,你一定要好好学习”。外公外婆年轻时是知名医生,对小L抱有很大期望,直到大学,外公周末会陪小L温习功课。小L的成长环境环境比较压抑,该生有较强的叛逆心理。

二、案例概述

因为旷课,辅导员约小L到办公室谈话。谈话伊始,辅导员导出该生的成绩单,告诉他照此发展有毕不了业的危险,并询问旷课原因,是否有难言之隐。该生一直沉默,嘴巴微张又紧闭,说了一句“感觉自己有问题”,辅导员意识到该生的问题不只是厌学,遂安排小L到安静的会议室。小L自述自己的成长环境比较压抑,从小到大家长只看成绩,所有的选择都遵照家长的意愿。小L坦言,在入学心理普测时自己已有抑郁症倾向,由于某些事由,他对学校的心理工作产生了质疑,新生辅导员约其访谈时,他故意隐瞒了实情。上了《医学心理学》后,小L意识到自己的抑郁倾向越来越严重,但是不敢跟家人说、也不敢去医院检查。在跟小L的交谈中,辅导员了解到该生有严重失眠并伴有自杀倾向,在征得该生同意下,辅导员帮小L预约了心理中心老师的访谈。随后,辅导员联系小L的家长,告知情况的严重性及孩子不想让家长知情的事实,叮嘱家长多关心孩子近况。心理访谈两周后,小L提出让辅导员陪同去精神科医院就医。医院检查结果是重度抑郁且自杀系数较高,看到诊断结果后小L非常消沉,在辅导员的劝导下,小L把自己的心理情况告知家长。虽然一开始家长很难接受这个结果,但是很感谢老师能及早发现问题,家长同小L商量后,办理休学手续,住院进行治疗,情况有很大的改善。

三、案例分析与处理

(一) 问题的关键点

1. 如何和小L建立信任关系?

由于小L在新生心理普测后,对学校的心理工作持怀疑态度,不相信辅导员和心理老师,平时和同学交流不多,且不愿意和家人袒露自己的心理状况,很难把控该生的心理动态,辅导员和小L建立起信任关系是非常关键的。

2. 如何和小L的父母沟通?

小L从小跟着外公外婆长大,家庭经济条件殷实,父母认为把好的资源都用在了孩子身上,孩子在家人面前表现也一切正常。辅导员告知家长该生在校的心理状况时,家长很难接受。安抚家长情绪,并和家长达成统一战线,共同帮助学生渡过难关是关键。

(二) 实施办法

1. 用细心、耐心、爱心感化学生,使其敞开心扉。

第一次约谈时,辅导员没有因为小L经常旷课而进行严厉批评,而是从关心的角度询问其是否遇到了困难、是否有老师帮助的地方。这样能够打破传统师生间的壁垒,拉近师

生间的距离。通过细心观察,该生碍于他人在辅导员办公室欲言又止,接收到这个信号后,辅导员带该生去会议室单独交谈,小L坦言不信任学校心理工作的原因,辅导员简单介绍了学校心理工作的初衷和管理办法,并向该生保证保护其隐私。小L逐渐敞开心扉,把自己的家庭环境、成长经历及目前感受悉数告诉辅导员,辅导员表达了对小L的共情,在尊重他个人意愿的基础上,制定具体帮助举措。数日后,小L告知辅导员他挂了抑郁症门诊的号,从他紧张的神态中,辅导员感知到该生希望老师陪同就医的诉求。

诊断结果出来后,小L沉默良久,在辅导员的开导下,他坦言最担心的是如何告知家长实情。师生商议后,总结出让家长能够接受、理解的沟通方式。

2. 和家长沟通时换位思考,循序渐进,用真心换真情,得到家长的理解和协助。

在此案例中,由于该生从未向家长透露过自己的心理问题,且在此之前辅导员和家长很少交流,所以在告知家长实情时很容易让他们接受不了,家长情绪的失控可能会促使学生的心理崩溃。认识到问题的棘手之处,辅导员和家长沟通时,注意调整自己的语气,循序渐进。第一次电话先沟通孩子的学习成绩及平时表现,让家长多关心、关爱孩子;第二次电话打探孩子之前是否出现过心理失常的情况,再讲述孩子最近的状态,告知家长孩子可能心理方面出现了问题。从真心帮助孩子角度出发,辅导员向家长分析了小L出现这种情况的原因,为了尊重小L的想法,家长承诺不将和辅导员的通话内容告知小L,并商量出相互协作的办法,进一步引导小L主动向家长敞开心扉,进而采取帮扶措施。

四、案例反思与启示

1. 以生为本,用“三心”做好重点关注学生的心理工作。

辅导员要重点关注表现异常的学生状态,学生做错事时,不能一味批评,理性对话,细心感知学生的诉求,找出问题根源;对待沉默寡言、性格孤僻的学生,耐心引导,循序渐进,和学生建立良好的信任关系;大部分出现心理问题的学生缺乏关爱,用爱心感化学生,助力学生健康成长^[2]。

2. 家校合力,协同育人。

家庭教育和学校教育在学生成长过程中是不可或缺的,形成家校合力,能够事半功倍地帮助学生成长成才。学生的心理状况和原生家庭密不可分,大部分心理问题学生对家长的不理解会有顾虑,辅导员要做好沟通的桥梁作用,引导学生和家长敞开心扉。在平时的的工作中,辅导员应通过多种方式加强家长对孩子的关注和指导,家校教育相互补位,为学生的健康成长保驾护航。

参考文献

[1] 马丽宝. 关于大学生心理健康教育模式创新的思考[J]. 决策探索(下), 2020(2): 60.

[2] 刘杨. 高校辅导员工作案例分析[J]. 才智. 2019(14): 53.

作者简介:

陈晓璐,助教,杭州师范大学辅导员,主要研究心理健康教育、思政教育等;

韩豫,讲师,杭州师范大学辅导员,主要研究心理健康教育、思政教育等。