

新时代高职高专院校辅导员心理育人工作实例探究

霍红艳

(合肥幼儿师范高等专科学校艺术系,安徽合肥 230011)

[摘要]随着社会结构的变化,人工智能时代的迅速到来,人们不得不及时调整自身以便适应新环境。在时代浪潮中我们需时刻迭代更新认知观点、价值体系标准或生活方式。大学生作为社会中最活跃、最敏感的人群,时代变化的烙印在他们身上尤为明显,青春期的他们在生理和心理、理想和现实、个性与社会上皆存在着多重的矛盾和冲突。新时代大背景下,不少高职高专学生出现心理问题,难以自我调整,基础学习能力较弱,心理韧性较低,面对外界和内在冲突时容易心理破防,形成心理问题,难以自愈。本文通过深度追踪某高职高专院校辅导员对重度抑郁学生小璨(化名)的三年干预过程,构建“心理医疗—心理咨询—学校多维监控—家长校外陪读”四维支持模型,最终验证了“四级干预体系”在心理育人中的实践价值,为高职院校心理危机干预提供可复制的解决思路,旨在工作过程中真正实现心理育人的“最后一公里”。

[关键词]高职高专;辅导员;心理育人;四级干预体系

[作者简介]霍红艳(1989—),女,安徽合肥人,合肥幼儿师范高等专科学校助教,教育硕士,研究方向:发展与教育心理学。

[基金项目]本文系合肥幼儿师范高等专科学校2022年度校级重点研究课题“新时代高职高专院校辅导员心理育人相关路径探析”(项目编号:hyjyzd202204)。

[DOI] <https://doi.org/10.62662/kxwxz0208019>

[中图分类号] G444

[本刊网址] www.oacj.net

[投稿邮箱] jkw1966@163.com

一、问题缘起:时代裂变中的高职心理困局

根据2023年《中国国民心理健康发展报告》显示,高职生抑郁检出率达28.8%,显著高于普通本科院校(22.4%)。高职高专院校大学生的心理健康状况普遍存在以下问题:一是抗压能力差。目前大部分大学生都是独生子女,深受家长的宠爱,不可避免地存在以自我为中心的倾向。遇到困难时缺乏主动探索的精神,期望得到老师、同学、家长的帮助,久而久之形成一种惰性心理。二是人际交往能力一般。高职学生一般都处于青春期,价值观有待完善,在处理问题的方式方法上还不成熟。伴随着家庭环境、学习压力等问题,部分同学不能处理好师生关系、宿舍关系、情侣关系等问题,有时也不能协调好爱情、友情、学业之间的关系,与宿舍同学矛盾激化,导致心理失衡,甚至走向极端。三是就业压力大。随着高校的扩招,高职毕业生人数日趋增加,“经济新常态”下中国的经济增长速度放缓,就业岗位数量趋于稳定,就业预期也一再降低,学生的就业问题是各高职院校亟待解决的问题。

辅导员是高职高专院校学生工作的主力军,是心理育人的“主导者”,学生在日常学习生活中接触的最稳定的教师群体就是辅导员,辅导员作为学生

的人生引路人、生活陪伴者,其工作内容和工作方式对学生影响很大,了解学生、研究学生进而更好地应对各类学生问题,并全盘系统地进行针对性指导。辅导员需要与时俱进,在了解学生时代特征的基础上,积极探索破解时代裂变中高职高专生的心理困局。

二、案例介绍:学生请假中的潜在危机预警

小璨(化名),某高职高专院校大一女学生,独生子女。18岁,某某专业。在跟辅导员的一次请假中,自述肠胃炎,需要外出就医,本来这是一次很普通的请假事件,但是辅导员在与小璨的沟通过程中,发现其不敢直视老师眼睛,一直低头用手抠手机壳,手抖、胆小、声微,辅导员仔细观察,发现她胳膊上有多条细长的伤疤。辅导员单独带小璨来到二级心理健康站继续进行沟通交流,沟通过程中发现该生原生家庭良好,父母关系融洽,但是自小学开始便有轻度自伤倾向,每次都是在与同学交往发生矛盾,内在自我无法消解时才有此行为,其他情况下均无自伤行为。近期,小璨与几位舍友关系紧张,出现胃痛现象,因此想前去医院就医。辅导员与小璨谈心谈话后,持续关注该生身心健康,并叮嘱心理委员时刻关注,迅速启动“学校—班级—宿

舍”三级预警机制。隔离一周后,小臻同学又来找辅导员请假,这次辅导员发现她的胳膊上出现了新的粉色伤疤,后经了解,是小臻无法消解与室友发生矛盾的情绪,用美术刀在胳膊上划伤,以此来减轻内心的矛盾和冲突。辅导员立即建议该生去学校心理健康中心找心理咨询师约谈,学生并无抵触,并共同商量好咨询时间。后期与学校咨询中心老师进行沟通,初步判定该生为抑郁症,结合大一入学的心理普查结果,患抑郁症的概率很大。于是推荐其去当地的精神病院预约检查。检查结果显示,小臻同学为重度抑郁。本案例旨在通过小臻事件总结辅导员心理育人的日常工作机制,通过“学校—家庭—医院”协同机制,整合该生社会支持系统与心理专业资源,构建“心理医疗—心理咨询—学校多维监控—家长校外陪读”四维支持模型为该生心理健康保驾护航,经过高职三年,小臻实现从“重度抑郁—中度抑郁—轻度抑郁—正常—竞选班干”涅槃式重生。

三、工作过程:有条不紊中的四级体系干预

(一) 案例背景

1. 学生个人因素

小臻为独生子女,性格柔弱,敏感多疑,与室友一开始关系良好,后因琐事发生矛盾,便坐在床上拿出一盒美术刀具划胳膊,只为减轻内心痛苦。小臻从小学开始便养成这样一种习惯,个人无察觉,形成循环模式。

2. 人际关系敏感

总结小臻的自述经历,发现其自小学起,遇到人际交往问题便有在胳膊上自伤的行为,以此来减轻痛苦。人际交往中缺乏交往技巧,心理韧性低,过于夸大生活中的小摩擦,让与其交往的人也倍感压力,造成恶性循环。

大学生活与中学相比,人际关系的广泛程度和复杂程度显著增加。由娇生惯养、唯我独尊的独生子女家庭生活到完全依靠自己、独立平等的学校集体生活;由简单的师生、同学和社会关系到较为复杂的师生、同学和社会关系,也容易使学生产生不合群、不适应的心理反应。这种不适应如果不能及时得到调整,便会产生失落、自卑、焦虑、抑郁等心理障碍。

(二) 案例事件

1. 危机爆发与室友集体施压

小臻的室友在小臻进行多次自伤行为后,集体到辅导员处要求调换宿舍,委屈痛苦的他们很害怕哪天小臻出现意外,她们现在处于高度紧张害怕和担心的阴影中,也担心自己变得抑郁。集体压力让事件变得更加复杂。

2. 集体心理问题的处理

小臻的心理问题诱发宿舍集体心理压力,此时

的处理应尤其小心谨慎。正值期末考试快结束期间,辅导员通过共情、倾听、谈话等技术安抚室友情绪,并共同商讨解决方案,疏导室友心理压力,防止事态进一步恶化,整个谈话过程注重言辞,把握谈话的度。

(三) 工作内容

1. 四级干预体系构建

干预层级:心理医疗支持、心理咨询辅助、学校多维度监控、家长校外陪读。

具体措施:

心理医疗支持——建议小臻接受心理治疗,小臻的父亲定期带她在上海医院进行治疗,并配合药物,小臻配合度很高。

心理咨询辅助——接受心理治疗的同时,小臻每周会在母亲的陪同下去做一次心理咨询,另外父母不定期带其旅行。

学校多维度监控——利用“学校—班级—宿舍”三级心理预警和覆盖全系的“心理小蜜蜂—心理委员—宿舍长—学生”的朋辈互助体系帮助小臻同学,构筑安全防火墙。

家长校外陪读——邀请小臻父母来学校会谈,建立共同支持系统,建议家长校外陪读,并现场签订《安全承诺书和家庭压力公约》,父母不要强迫小臻专升本,减轻学业压力,以心理健康的恢复为主要目标。

2. 关键转折点处理

寝室关系矛盾升级:期末考试前一周,宿舍其他几个同学集体要求调换宿舍让事件升级,辅导员不仅要处理小臻个人心理问题,也要处理好集体心理状况的棘手问题。通过访谈技术与空椅子技术,让寝室同学由所谓的“受害者”变成“帮助者”,梳理他们整个关系的过去,预测关系的未来,着眼于当下,给出几种方案,并分析利弊。舍友表示理解并愿意伸出援手,不做压死骆驼的最后一根稻草,凡有风吹草动也会及时和辅导员沟通。辅导员化危机为转机,化矛盾为合作,引导学生集体共同成长,守护集体的心理安全底线。

四、工作成效

(一) 心理治疗效果显著

临床诊断:三年期间,SDS及评估结果是由重度抑郁到中度抑郁到轻度抑郁到健康。

从临床心理学角度来看,小臻的心理状态改善明显,整个蜕变过程充分印证了心理治疗的累积效应。根据心理动力学的自我功能发展模型,抑郁症状的缓解第一步表现为生物学症状的改善,比如小臻睡眠变好、食欲增强等,第二步个体的情绪调节能力提升,第三步能够实现社会功能的全面恢复。本案例中小臻的SDS评分在三年内的逐步下降,反

映了她在认知、情绪和行为三个维度的累积进步。

(二)恢复正常学习交往

功能恢复:与室友的人际关系缓和,与室友一起上下课,互帮互助。

社会心理学家班杜拉的交互决定论指出,个体、行为与环境三者之间存在动态的相互作用。小臻与其宿舍关系的缓和、互帮互助表明,通过心理治疗和心理咨询的配合,小臻逐步掌握了更有效的人际交往策略,这种积极的改变进一步引发周围环境的积极反馈,形成良性循环。另外,从发展心理学的角度来看,青年期同伴关系的修复具有特殊的治疗价值,因为这一时期的同伴接纳对自我概念的形成至关重要。小臻与宿舍成员共同上课、互帮互助的行为模式,正是班杜拉社会支持理论中“工具性支持”和“情感性支持”的具体体现,这种支持网络对维持小臻的心理健康具有重要的缓冲作用。

(三)积极参与班级活动、竞选班委

小臻的室友皆是班委,大三下学期,由于原生活委员违纪违规,小臻主动找到辅导员,表示想担任班级生活委员一职,为班级做贡献。此后,小臻的课堂出勤率达到100%,学业成绩跻身班级前十,并获得奖学金。

小臻从心理康复到主动承担班委职务的转变,说明其在逐步建构社会认同。社会认同理论强调,群体成员身份对个体自我价值感的重要影响。竞选班委的行为标志着来访者已经从“病人”角色成功转变为“贡献者”角色,这种身份转换对巩固治疗效果具有关键作用。从积极心理学的角度分析,学业成绩的提升和奖学金的获得,反映了学生自我效能感的提高。百分之百的出勤率则体现了行为激活治疗的核心机制,通过增加强化性活动来打破抑郁的恶性循环。特别值得注意的是,宿舍成员集体担任班委的现象,印证了群体社会化理论中关于同伴群体影响力的重要观点,表明心理干预的效果可以产生群体层面的扩散效应。

五、经验启示

(一)心理治疗与心理咨询双管齐下

启示:确诊为神经症的学生必须接受专业心理治疗,配合药物方可起效。

行动:该高职高专院校已与当地精神医院签订《医校联合诊疗协议》,为本校学子提供绿色通道。

神经科学研究表明,严重的心理障碍往往伴随着大脑神经递质系统的功能失调,这要求我们必须重视专业的医学干预。同时,社会建构主义理论提醒我们,个体的心理问题是在特定社会文化背景下形成和发展的,需要通过心理咨询来重构认知和行为模式。生态系统理论进一步指出,只有将医学治疗与心理疏导有机结合,才能实现对个体心理问题

的立体化干预。在实践中,这种协同机制不仅体现在治疗阶段的配合,更需要在评估、跟踪、康复等各个环节建立衔接机制。

(二)紧抓细节与着眼全局相结合

启示:拯救一个人往往在于一个细节,正如小臻的一次请假给自己带来了一次人际关系的升级,心理水平的大翻转,涅槃重生,贡献不是来自某个人,而是来自整个社会支持系统。

行动:继续完善并覆盖全系的“心理小蜜蜂—心理委员—宿舍长—学生”四级心理预警与朋辈互助体系。利用“医疗—学校—家庭”三方协作共筑心理安全防火墙。

蝴蝶效应告诉我们,微小的初始变化可能引发系统的重大改变。在心理危机干预中,辅导员的专业敏感性往往体现在对细微异常行为的及时捕捉。同时,整体性原理要求我们在处理个案时,必须将其置于家庭系统、同伴系统、学校系统等多重关系网络中进行考量。有效的心理干预需要构建多层次的支持网络,从微观的个体辅导到中观的群体支持,再到宏观的环境优化,形成全方位的防护体系。这种系统思维不仅适用于危机干预,更应该贯穿于日常心理健康教育的全过程。

(三)个别教育与集体教育相结合

著名教育家马卡连科提出著名的“平行教育”思想,主张通过集体去影响个人,个人影响集体。心理健康领域亦是如此,小臻个人心理问题的解决促进了整个宿舍的心理氛围,进而促进班级集体整体素质的提升。

班杜拉的学习理论指出,个体的行为改变既可以通过直接经验获得,也可以通过观察他人行为及其后果来实现。群体动力学理论则强调,团体氛围会对个体心理产生深远影响。在实践层面,这种辩证统一要求我们既要重视个案的特殊性,提供个性化的心理服务;又要善于利用集体的教育功能,通过团体辅导、朋辈互助等形式营造积极的群体心理环境。在青少年成长过程中,同伴群体的影响往往超过成人指导,因此培育健康的同伴文化具有特殊重要性。这种个别与集体相结合的工作思路,既符合教育规律,也契合当代学生的心理发展特点。

六、总结

高校辅导员需要结合自身的现实需求,树立良好的道德情操,不仅需要当好自己的人生导师,还需要当好学生的知心朋友,提升自身的生活能力,表达自己无私奉献的精神,做好学生的守护者。以公平和公正的敬业爱心精神,承担起属于自己的责任,提高学生的认同感。

心理育人作为高校十大育人体系之一,在大学

生的思想政治工作中意义重大。辅导员始终牢固树立“大思政”和“大心理”育人观,坚持育心与育德相结合,努力做好学生工作。

本研究通过对高职院校心理育人案例的深入分析,在理论层面得出以下重要结论:

第一,心理育人工作必须坚持系统论视角。学生的心理问题往往是多重因素共同作用的结果,需要构建包含医疗支持、心理咨询、学校教育、家庭配合等多维度的干预体系。各子系统之间必须形成有机联动,才能产生协同效应。

第二,高职心理育人具有其特殊性。相较于普通高校,高职学生的心理问题往往与职业认同、技能学习、社会评价等要素密切相关。这要求我们在开展心理工作时,必须充分考虑职业教育的特点,将心理辅导与专业教育有机融合。

第三,危机干预与成长促进需要辩证统一。心理育人不能仅停留在问题解决层面,更要着眼于学生积极心理品质的培养。通过发展学生的心理韧性、职业使命感和人际交往能力,从根本上提升其心理免疫力。

第四,现代教育技术为心理育人提供了新可能。虚拟现实、人工智能等新技术的应用,不仅可以提升心理评估的准确性,还能创新心理干预的形式。但技术应用必须坚持以人为本,避免陷入工具理性误区。高职高专院校的辅导员需要顺应时代

的发展趋势,将QQ、微信、微博等有机地结合起来,保持各项活动的建设和发展需要,进行合理的整合,借助新媒体平台的力量,融入社会主义核心价值观。这些问题的探索,将有助于推动职业教育高质量发展,培养更多身心健康的技术技能人才。

第五,心理育人成效的关键在于机制创新。需要突破传统的部门分割,构建跨领域、多主体的协同工作机制。特别是要加强家校医合作,形成育人合力。

参考文献:

- [1]彭凌丽.高职院校学生心理健康问题的现状、原因及对策[J].课程教育研究,2017(36):184-185.
- [2]中国科学院心理研究所.中国国民心理健康发展报告(2021—2022)[M].北京:社会科学文献出版社,2023.
- [3]杨淑珍,马玲.关注大学生心理健康 夯实和谐校园的基础[J].思想政治教育研究,2009(3):130-132,140.
- [4]黄丹,孙乾坤.运用心理咨询方法提升辅导员谈心谈话工作实效性探究[J].智库时代,2019(3):220-221.
- [5]雷文杰.高校辅导员心理育人能力专业化路径研究[J].甘肃教育研究,2025(2):111-113.
- [6]黄泳茵.“全方位育人”视域下民办高校辅导员网络育人研究[J].湖北开放职业学院学报,2025,38(9):52-54.
- [7]周敏.从辅导员队伍职业化建设角度浅析辅导员谈心谈话工作制度[J].南方农机,2019,50(15):174,176.

Case Study on Psychological Education of Counselors in Higher Vocational Colleges in the New Era

HUO Hong-yan

(Art Department, Hefei Preschool Education College, Hefei Anhui 230011, China)

Abstract: With the change of social structure and the rapid arrival of the era of artificial intelligence, people have to adjust themselves in time to adapt to the new environment. In the tide of the times, we need to constantly update our cognitive views, value system standards or lifestyle. As the most active and sensitive group in the society, college students are particularly marked by the changes of the times. They have multiple contradictions and conflicts in physiology and psychology, ideal and reality, as well as personality and society in adolescence. Under the background of the new era, many higher vocational college students have psychological problems which are difficult to self-adjust, as well as weak basic learning ability and low psychological toughness. When facing external and internal conflicts, they are easy to break psychological defense, form psychological problems, and are difficult to self-heal. Through the in-depth tracking of the three-year intervention process by counselors in a higher vocational college for Xiaocan (a pseudonym) who is a severely depressed student, this paper constructs a four-dimensional support model of “psychological treatment—psychological counseling—school multidimensional monitoring—parents’ accompanying reading outside school”, and finally verifies the practical value of the “four-level intervention system” in psychological education, providing replicable solutions for psychological crisis intervention in higher vocational colleges, aiming to truly realize the “last mile” of psychological education in the process of work.

Key words: vocational and technical colleges; instructor; psychological education; four-level intervention system