

高校大学生心理健康问题案例分析与实践研究

黎倩欣

广东理工学院

DOI:10.12238/er.v7i12.5621

摘要：文章通过分析大学生心理健康问题的工作案例，针对个案具体情况，分析其心理问题产生的原因以及解决思路，总结案例工作经验，包括加强教师心理健康培训，推进心理健康教育日常化；构建同伴支持网络，鼓励同伴交往；家校联动促进学生成长。

关键词：高校大学生；心理健康问题；工作案例

中图分类号：G64 **文献标识码：**A

Analysis and Practical Research on Mental Health Problems among College Students

Qianxin Li

Guangdong Technology College

Abstract: The article analyzes case studies of work on mental health problems among college students, focusing on the specific circumstances of each case. It analyzes the causes of the psychological problems and the solutions, and summarizes the work experience, including enhancing the training of teachers in mental health, promoting the dailyization of mental health education; building peer support networks and encouraging peer interactions; and joint efforts of schools and families to promote the growth of students.

Keywords: College students; Mental health issues; Case studies

引言

高校心理健康教育是高校教育的重要组成部分，对于学生的身心健康、学业发展和社会适应都具有重要的意义，因此辅导员要提高学生的心理素质，促进学生的身心健康，帮助学生更好地适应大学生活和社会。关注学生的心理健康是辅导员的重要职责，同时辅导员也肩负着心理育人的重担，是开展大学生心理健康教育的主力军。因此分析大学生心理健康问题的案例，探索其成因、找寻有效的解决方法，并总结案例工作经验十分有必要。

一、案例介绍

小程，大二学生，男，不擅长人际交往，容易产生不良情绪，学习成绩较好，与家人关系一般。他在进入大学后，逐渐出现了一系列心理问题的症状。

2022年5月11日校心理中心老师与小程进行了第一次心理咨询。该生自述最早在初中的时候因为感觉父母、老师不理解自己，曾出现过激行为，试图爬上窗台准备跳下去，后来被保安及时发现，才防止了悲剧的发生。生活中有些事情不是很清楚时，问父母如果他们回答不是很清楚，就会与父母发生争吵，甚至大喊大叫，吼完之后爬上天台……，曾给心理老师发消息：“老师，有什么方法，可以不造成很负面的影响死去啊？就是不影响到学校，不影响到社会，不影响到父母，不影响到朋友同学，我现在在天台……”。心理

老师看到消息后，将同学叫到心理中心了解情况，并安抚学生情绪，谈话结束后学生自行回到宿舍。校心理中心的老师当晚联系辅导员，将其情况告知辅导员，听取了心理中心老师的建议，辅导员没有第一时间去他的宿舍，怕他引起过激的情绪。但辅导员立刻联系班长及其舍友时刻关注他的情况，出现危机事件倾向及时反馈，随后也将此事立刻报送给学院书记、副书记以及学生家长。

小程愿意与辅导员及心理中心老师交流，其表示主要是因为小时候的遭遇导致目前的情况。小时候因母亲患有重病，从小没法与他进行正常交流，经常面无表情回应他，他也时常情感受挫，以为母亲不关心自己。所以，他也无法正确处理人际关系上遇到的困扰，并且渴望外界的关注，当自己有所付出时希望得到积极反馈，当他人不给予积极反馈时，就会产生极度消极的情绪，并且无法自行排遣。

此案例反映的是学生因心理问题导致校园危机突发事件以及人际交往困难、情绪控制困难等问题。这也是一个较为典型的心理健康问题和校园危机事件的案例。

二、案例分析

本案例中，根据小程的在校表现、成长环境、个人情况等方面，分析其心理问题产生原因如下：

（一）追求极致的完美

该生是一个完美主义者，他非常渴望得到夸奖与关注，

因此在学习、生活、工作等各个方面他都对自己提出了极高的要求，总是认为自己应该把所有的事情都做到最好。在完成小组作业时，因不满意组员的工作而向老师申请自行完成作业，与同学的关系也因此一度僵持不下；在部门工作时，原本已经交代其他干事完成的工作，但也因自己不满意他们完成的效果，经常加班重新再做一遍；他想拿奖学金、想成为主席团的一员……

（二）交流能力不足

该生喜欢独处，缺乏人际交往能力。该生平时在与人交往时，难以与其他人建立良好的人际关系，缺乏倾听能力，可能过于关注自己的表达而忽略他人的意见。因为担心出错或被误解，而选择回避交流场合，比如在处理工作上的事情时，就算不满意对方的工作，也会选择回避而不去沟通解决。

（三）家庭环境影响

家庭环境会影响孩子的情感发展和健康成长^[1]。一个温馨和睦的家庭环境可以促进孩子的情感发展和健康成长，相反，一个不和谐或者家庭冲突频繁的家庭环境可能导致孩子的情感扭曲和不健康的发展。但在中国家庭中，家长更关注孩子的学业成绩，忽略了心理健康的重要性。在本案例中，小程是家里最小的孩子，还有一个姐姐，也是典型的核心理家庭结构。但因为从小母亲患重病，长期坐在轮椅，并且跟人交流没有任何面部表情和情绪变化，小程无法理解母亲的状况，以至于他从小没有真切感受过母爱。而他的父亲忙于工作，疏于照顾与关心他。

三、解决思路

（一）建立信任关系，用爱灌注

大学生存在心理健康问题一般是由于缺少家庭关爱或者是家庭教育方式不当而造成的，这类学生渴望得到其他人的关注与关心。作为一名辅导员，不仅要做好学生思想工作以及日常工作，也要关注学生的心理健康，建立信任感。该生之前最先是求助于心理中心的老师，而不是辅导员，因此辅导员要与小程建立起信任关系，让小程感受到安全和被接纳，这有助于小程敞开心扉，分享内心的困扰和压力。辅导员应主动约他面谈，了解他每周的情况，并及时给予一些建议与支持，建立好信任关系。

（二）合理研判，及时转介

心理问题其实非常常见，并不是发展为抑郁症、躁郁症这样严重的情况才叫做心理问题，它是包含很多种的，轻微的症状也属于心理问题的一种，一般在此时寻求医生帮助是最有效的，可以避免其发展为更严重的心理疾病。但如果已经发展成了严重的心理疾病问题，必须及时就医，服药治疗。本案例中，小程曾自述夜里经常失眠，平时工作、学习压力过大，经常出现情绪不可控的情况。根据该生这半年的认知、情绪、生理状态以及出现的自伤行为，很可能心理状况出现

了问题，随时都有轻生的可能，需要及时就医。辅导员先向学院领导以及学校心理健康中心如实反映了小程的情况。经校心理中心评估后，也建议尽快联系父母去往医院精神科就医。

辅导员随后联系了小程的家长，建议家长尽快到学校，进行一次面对面沟通。辅导员与校心理中心老师一同约见了家长，并如实告知了小程目前的在校状态，建议尽快前往专科医院就诊，监督其进行诊治、遵医嘱等，以免影响今后的学习生活。家长表示，早在初中已经有所察觉，但当时没有重视这件事情，所以也没有去医院看医生。隔了一周，小程家长到学校把小程带去医院看医生。医生诊断结果为双相情感障碍，建议服药治疗，暂可继续在校就读，过程可能出现虚弱和嗜睡等情况。考虑到小程留在学校不安全以及快要放寒假的情况，家长跟他本人都提出回家休养，等开学状态好了再回校。

（三）陪伴治疗，及时跟进

面对心理问题严重的学生，辅导员可以从两个方面帮助学生：一是了解学生心理健康状况，通过观察、交流等方式了解学生的心理健康状况，及时发现和解决学生的心理问题；二是提供心理咨询服务，作为辅导员可以为学生提供心理咨询服务，包括倾听学生的烦恼、给予建议和支持等。在小程治疗期间，与小程及其父母保持联系，时刻关注小程的治疗情况。小程表示，在服药之后，有一段时间状况不大好，可能是因为药物的影响，但就医服药确实对自己的情绪有了明显的改善。辅导员交代小程的舍友及同学，要经常与他联系，鼓励他积极配合治疗，并辅导其功课，将期末考试的重点告知小程。辅导员也帮助小程办理请假及缓考申请手续，使其安心在家休息，好好养病。

（四）家校联动，协同工作

大学生心理健康教育以预防为主、家校联动、协同工作，为心理问题学生构建稳固的社会支持系统，能够最大限度地化解学生的心理危机事件^[2]。当辅导员发现有患有心理疾病的学生时，第一时间需要联系家长，了解并反馈情况，但很多时候家长可能对心理疾病产生很大的误解，甚至会选择逃避面对自己的孩子患有心理疾病的事实。因此辅导员还得与家长解释心理疾病，正确认识心理疾病，并且与家长沟通，监督孩子按时服药等问题。在本案例中，家长一开始也产生了心理抗拒，不愿意相信自己的孩子可能患有心理疾病，但经过辅导员与校心理中心老师一同跟家长进行解释，其接受了该事实，并表示会给予支持，会与老师们一起陪伴他渡过难关。同时，告知家长如果在家里发现异常情况，及时进行合理有效的干预，有效避免危机事件的发生。

四、案例成效与反思

经过一年的治疗，小程的情况有了很大的改善，并在 23

年春季学期返校继续学习，也按时吃药，定期回去复诊。小程在校学习与生活已明显稳定，一切正向着好的方向发展。经过对以上案例的反思，也为以后更好地开展心理健康工作，总结了以下几点工作建议：

（一）加强教师心理健康培训，推进心理健康教育日常化

近年来，心理问题已逐渐从成人、职业群体慢慢延伸到青少年群体，甚至呈现低龄化的特征^[1]。各大高校也在逐步探索心理健康教育，完善危机处理的办法。辅导员在开展心理健康工作过程中，时常会产生无力感，一方面是缺乏专业的心理咨询的知识储备，另一方面是独自面对学生心理问题时的恐慌。因此，高校应重视对辅导员队伍的思政教育和心理学相关知识进行系统的培训和交流研讨，在面对有心理问题的学生或出现心理问题征兆的学生时，提高辅导员队伍的专业素质，能够正确、及时地对学生进行心理干预和有效的心理辅导。另外，将心理健康教育工作日常化，融入日常教学或者是管理工作中，开展相关的主题班会或活动，促进学生对心理健康的正确认识，不断提升学生积极的心理品质。

（二）构建同伴支持网络，鼓励同伴交往

在与同伴交往的过程中，彼此间所建立的情感联结能促进学生情绪健康、人格完善等。当代大学生的交往方式以网络为主，缺少面对面的沟通和交流，容易产生孤独感，往往

会把自己封闭起来，但事实上，他们渴望被关注，渴望被呵护。所以，对于性格比较内向，不太爱与人交流和沟通的同学，要多加注意，勤于与他们沟通，多给他们创造与同学交流的机会，增加这类同学对辅导员和同学的信任感，为下一步的教育工作做好铺垫。

（三）家校联动促进学生成长

在开展日常工作时，辅导员不是单纯靠着自己的力量，就能达到有效的育人效果。而是需要与家长进行合作与协调，共同促进学生的成长与发展，并培养他们成为具有健康心态、良好人际关系和社会适应能力强的人。当我们在工作中遇到学生心理健康问题时，就需要辅导员及时与学生家长联系，一同商量出最佳的解决办法，给予学生最大的保护与支持。

[参考文献]

[1]张芳芳.缺损型家庭父母教养方式与子女心理健康研究[D].西安体育学院,2011.

[2]张明颜.高校辅导员心理育人案例分析与实践研究[J].公关世界,2022,(24):73-75.

[3]本刊编辑部.促进学生身心健康全面发展[J].天津教育,2023,(22):1.

作者简介：

黎倩欣（1995.5-），女，汉族，广东肇庆，硕士研究生，广东理工学院建设学院辅导员，助教，心理健康教育，思想政治教育