

# 驱散内心阴霾，拥抱自信人生——辅导员工作案例分析

潘红宇

重庆三峡职业学院

DOI:10.12238/er.v8i8.6314

**[摘要]** 该案例聚焦大一新生小张，其因童年家庭暴力、校园霸凌等经历，形成自卑敏感性格，入学后出现适应困难、情感困扰，甚至产生轻生念头。经分析，问题源于过往经历造成的心理创伤与认知偏差、新环境唤醒创伤记忆、家庭情感支持缺失及身心交互影响形成的恶性循环。辅导员通过耐心倾听共情获取信任、家校协同育人、发挥学生干部作用等措施，开展帮扶。最终小张心态转变，学会自我调节，积极融入集体，身体素质提升。

**[关键词]** 心理干预；自卑心理；家校协同；班级建设

中图分类号：G448 文献标识码：A

Dispelling Inner Gloom and Embracing a Confident Life – Analysis of Counselor Work Cases

Hongyu Pan

Chongqing Three Gorges Vocational College

**Abstract:** This case focuses on freshman Xiao Zhang, who developed an insecure and sensitive personality due to childhood experiences of domestic violence and campus bullying. After entering school, he experienced difficulties adapting, emotional distress, and even suicidal thoughts. After analysis, the problem stems from the psychological trauma and cognitive biases caused by past experiences, the awakening of traumatic memories in new environments, the lack of emotional support in families, and the vicious cycle formed by the influence of physical and mental interaction. Counselors use measures such as patient listening and empathy to gain trust, collaborative education between families and schools, and leveraging the role of student cadres to provide assistance. In the end, Xiao Zhang's mentality changed, he learned self-regulation, actively integrated into the collective, and improved his physical fitness.

**Keywords:** psychological intervention; inferiority complex; home school collaboration; class construction

## 1 案例概述

小张（化名），女，是一名大一新生，她性格敏感而自卑，情绪日常波动较大，一些微不足道的小事都可能让她陷入悲伤之中，时常独自一人偷偷哭泣。自踏入大学校园的那一刻起，小张就很少主动与同班同学或同宿舍的同学进行沟通。她对班级或社团组织的各种活动也总是缺乏积极性，仿佛将自己封闭在了一个小小的壳里，与外界保持着一定的距离。新生入校时进行的心理测评结果显示，小张的SDS（抑郁自评量表）和UPI（大学生人格问卷）得分都异常，这引起了我的高度重视。更令人担忧的是，小张甚至有自杀的准备，这让我都为她的安全捏了一把汗。

深入了解小张的家庭背景后发现，她在家中排行老二，有一个姐姐，她与母亲何姐姐关系融洽，十分依赖母亲，但与父亲关系较为恶劣。童年时期，她遭受过父亲的家庭暴力和言语打击，这些经历如利刃般刺痛她的内心，导致她出现严重的情感困扰，对生活失去信心。为缓解压力，她长期通

过暴饮暴食寻求放松，身材逐渐肥胖，而肥胖又引发了新的问题：初高中时期她因体型遭受校园霸凌，同学的嘲笑让她的情感困扰加剧，性格愈发自卑。进入大学后，她难以适应新环境与复杂的人际关系，加上对自身外貌的自卑，总觉得被同学和室友排斥，这种误解与自我否定的心理，使她难以融入集体，对大学生活体验极差，心理压力剧增，甚至一度产生轻生念头。

## 2 案例分析

小张在入学初期适应困难，情感困扰与自卑敏感加剧，其原因是多方面因素共同作用的结果。

### 2.1 过往经历导致的心理创伤与认知偏差

小张因身材肥胖在以往生活中遭受他人异样眼光与议论，这种长期的负面经历在其内心留下了深刻创伤，使其形成了自卑、敏感的性格特质。进入大学后，面对新环境，她基于过往的痛苦经历产生认知偏差，主观地认为身边同学都在孤立她，将陌生同学的正常社交距离错误解读为排斥，这

种错误认知进一步加剧了她的孤立感与孤独感,使其在人际交往中更加退缩,难以融入新集体。

### 2.2 新环境引发的创伤记忆唤醒与情绪波动

大学全新且陌生的环境成为刺激源,触发小张对以往求学期间痛苦经历的联想,唤醒了深埋在她记忆中的负面情绪。这种记忆唤醒使得她在面对大学新环境时,心理防线变得更加脆弱,情绪稳定性下降,表现得更加敏感、自卑,容易哭泣,随着负面情绪的不断积累,她对大学生活逐渐产生抵触情绪,进一步阻碍了她对新环境的适应。

### 2.3 家庭因素引发的心理困扰与情感缺失

小张因家庭因素产生心理困扰,家庭未能给予她足够的情感支持与心理引导,导致她在面对负面情绪时,缺乏正确的情绪疏解方法。自卑情绪又使她困于个人世界,主动切断与外界的沟通,难以获取来自朋友、老师等外界的有效支持和帮助。在这种孤立无援的状态下,她选择通过暴饮暴食来释放压力,这种不健康的应对方式不仅导致身体越发肥胖,损害了身体健康,还进一步加剧了她的外貌焦虑,使心理困扰和自卑情绪陷入恶性循环。

### 2.4 身心交互影响形成的恶性循环

小张身体肥胖与心理困扰之间存在着双向的交互影响。一方面,肥胖带来的外貌压力加重了她的心理负担,使其自卑情绪不断升级;另一方面,负面心理状态又促使她采用暴饮暴食等不良行为应对,进而导致体重增加,身体健康受损。这种身心之间的恶性循环,让小张在适应大学生活的过程中举步维艰,陷入难以自拔的困境。

## 3 过程方法

小张的情况有其自身的特殊性,对于小张来说,她需要全方位的支持和帮助。针对小张的问题,我采取了以下措施:

### 3.1 耐心倾听,产生共情,取得信任

我首先与小张进行多次深入沟通,了解她的困惑和困难,倾听她的想法和感受,让她感受到被关注和支持。一开始,小张并不愿意吐露心声,她十分敏感,情绪起伏较大,甚至一度哽咽,通过安抚和理解,让小张的情绪逐渐稳定下来,愿意打开心扉讲述自己的想法和感受,我在这个时候没有打断她的任何发言,而是耐心倾听她的想法和感受,让她感受到自己被尊重和理解。在小张倾诉结束,开始我与她的交谈后,我尝试站在小张的角度去理解她的感受和需求,表达对她的关心和支持,让她感受到自己不是孤单的,并向她解释由于班级是新建立的,班级成员之间彼此还不熟悉,所以在相处上可能给她带来了同学们排斥她的错觉,然后我根据她的具体情况提供一些实际的帮助和建议,比如介绍班委干部给小张认识,建议小张将自己解压的方式换为听音乐、画画、跑步等,鼓励小张积极参加班级活动,帮助关注她更好的适

应班级和寝室环境。

### 3.2 家校合力,协同育人

为更加深入地了解学生,我主动联系了小张的母亲,在沟通中得知小张确实在小时候遭受过父亲的家暴,加上家庭关系的不和谐,给小张幼小的心灵带来了较大的阴影,加之母亲忙于工作,并没有关注到小张的情绪变化,也没有采取一些有效的措施帮助小张走出家庭带来的阴霾,小张母亲表示,小张中学阶段遭到过霸凌她并不知情,她只觉得是小张比较内向敏感。我告知了小张母亲小张目前的情况,并建议小张母亲可以时常与孩子联系交流,给予孩子更多的关爱和支持,理解孩子的遭遇,多鼓励孩子走出去,帮助孩子摆脱情绪困扰,克服自卑心理,驱散内心的阴影,建立起自信心来。我还与小张母亲保持联系,让其能及时了解小张的实际情况,希望通过密切的沟通和合作,引导小张家长提供必要的支持和帮助。

### 3.3 专业心理测评,对症谈心谈话

在征求小张同意后,我为小张预约了学校提供的校外专家来校的心理咨询服务名额,通过一对一谈话,专业心理医生帮助她打开心扉,从而去正确处理情绪波动和自卑情绪,引导她积极面对困难和挑战,建立自信心,通过心理支持和引导,帮助她逐渐克服自卑情绪,鼓励她积极融入班级群体。此外,在心理医生的建议下,小张还前往医院内分泌科帮助,医生为其提供了专业的健康指导,包括饮食调整、运动锻炼等方面的建议,帮助她改善身体健康状况,减轻身材肥胖的问题,同时,鼓励她树立健康的生活习惯,提高身体素质。

### 3.4 发挥学生干部作用,合力做好引导工作

学生干部在校园中扮演着重要的角色,他们是老师和同学之间的桥梁,也是学生自己的领导者和组织者,在处理班级突发事件或帮助有情绪困扰的同学等情况下,班干部都可以通过多种方式辅助我做好这些特殊学生的引导工作<sup>[1]</sup>。我找到小张所在班级的班长以及小胡所在宿舍的寝室长,先是向她们询问小张在班级和寝室的具体表现,在了解到具体情况后,首先,我以建设温馨班集体和寝室的建议,请求班长和寝室长给予小张更多的关注,帮助我了解小张的情况和需求,并及时向我汇报;然后,建议班长要关注班级的每一位成员,可以不定期组织一些班级活动来帮助班级成员之间彼此熟悉,要带动班级成员都参与进来,积极鼓励和引导小张参与,加强小张与班级其他成员的沟通交流,让她体会到班级的温暖,增强班级的凝聚力和团队合作精神;最后,希望寝室长平时的生活中可以为小张及其他宿舍成员提供一些实际的帮助,可以经常性的谈心,聊聊天,了解大家最近的一些情况,构建温馨和谐的寝室氛围,让小张能体会到寝室成员对她是接纳和关心的,从而引导他参与到寝室的一

些活动中，避免她一人独处的情况。

### 3.5 引导鼓励，持续关注

适应班级环境需要一定的时间，我持续关注小张的情况，及时了解她的进展和遇到的问题，并给予相应的帮助和支持，积极鼓励小张参加学校里各类体育活动、教学技能大赛、实践活动等，不断充实自己，慢慢减少不良的情绪的影响，逐渐走出阴霾的世界。我定期和小张谈心谈话，了解小张最近在各方面的一个情况，同时让小张所在班级的班长、所在宿舍的成员时刻关注小张的动态情况，告知他们若发现小张存在情绪失控等情况时，应及时向我报告。

## 4 干预成效

经过为期一学期的帮扶引导，小张的心态发生明显的变化，学会了一些简单的自我调节情绪的方法，在一定程度上能够控制自己的情绪，整体上对大学生活也越发的适应，能够逐渐的参与到班级的各项活动当中去，有了几个志同道合的好朋友，重新找回了对生活的信心和热情。据小张所在班级的班长反映，小张在近段时间以来，慢慢开始敞开心扉与班上部分同学交流，并积极参加班级活动，如班级志愿活动、讲座等，她还积极报名体育赛事，如铅球、拔河等，希望用自己的体重优势帮助班级获得荣誉。此外，小张还在专业医生的帮助下制定了科学饮食和锻炼计划，在好友的帮助下坚持执行。如今，她的身体素质显著提升，体重也逐渐减轻。

## 5 经验与启示

通过小张的案例，辅导员要认识到关注学生身心健康和提供针对性的指导和支持的重要性。为了更好地帮助小张和有类似情况的学生克服困难，辅导员应深入了解学生的特点和需求，为他们提供针对性的指导和支持。同时，辅导员还应该利用班级资源，同时，辅导员还应充分利用班级资源，鼓励学生突破自身的“小圈子”，融入班级的“大集体”，与同学们建立良好的关系，让他们切实感受到来自集体的关注与支持，从而能够积极面对困难和挑战。

### 5.1 强化心理疏导，构建信任桥梁

基于真诚关系的谈心谈话是打开学生心门的一把钥匙，辅导员需以真诚沟通为基础，掌握倾听与引导技巧<sup>[2]</sup>。面对心理困扰学生，应保持耐心与共情，在学生沉默、迷茫或陷

入矛盾时，灵活运用沟通策略打破僵局、给予鼓励，助力学生释放压抑情绪，剖析问题根源，逐步建立信任关系，共同解决问题。

### 5.2 推行“陪伴式”引导，助力学生成长

针对心理脆弱的新生，辅导员要提供有效的心理支持和引导，以信任与尊重唤起学生信心，深入其内心世界，帮助适应大学生活、克服社交障碍。辅导员要秉持以人为本理念，关注学生需求，将关爱融入日常引导，潜移默化地促进学生心理健康发展。

### 5.3 发挥学生干部力量，营造和谐集体氛围

班级是学生成长的重要环境之一，辅导员应充分调动学生干部积极性，通过建立良好班级沟通渠道、组织丰富班级活动，增进同学间交流互动，营造和谐的班级氛围，增强班级凝聚力和向心力。同时，发挥学生干部“桥梁”作用，及时关注同学动态，为有需要的同学提供帮助并向辅导员及时反馈，让学生感受到集体温暖，减少孤独感，明白自己不是一个人在单打独斗。

### 5.4 构建家校医协同机制，形成帮扶合力

多方合力是成功解决问题的关键。正如古语所云：“孤举者难起，众行者易趋。”解决学生心理问题需整合多方资源，辅导员应主动联系家长，反馈学生情况并给予家庭教育建议<sup>[3]</sup>，同时借助专业心理医生力量，为学生提供科学测评与干预。多方协同合作，从心理、家庭、健康等多维度为学生提供支持，提升帮扶成效。

## [参考文献]

- [1] 卢海静, 李戩, 马晓玥. 新时代高校辅导员如何发挥好学生干部的作用[J]. 办公室业务, 2022(14): 83-85.
- [2] 王婉莹. 辅导员如何借助谈心谈话助力大学生健康成长[J]. 四川劳动保障, 2025(6): 119-121.
- [3] 王婷婷, 高宏图. 基于家校共育优化大学生心理健康教育的途径研究[J]. 文教资料, 2025(8): 194-196.

## 作者简介:

潘红宇(1997-), 女, 汉族, 重庆人, 硕士研究生, 研究方向为思想政治教育。