

# 深度辅导在应对大学生心理健康问题过程中的作用

张 希

北京外国语大学中国语言文学学院, 北京

收稿日期: 2023年11月21日; 录用日期: 2023年12月19日; 发布日期: 2023年12月26日

## 摘 要

本文总结高校辅导员通过深度辅导对大学生进行心理健康问题干预的实际经验, 将大学生心理健康问题分为日常心理问题和心理危机问题, 探讨了深度辅导对这两类心理健康问题所能起到的日常性作用、发现性作用、处置性作用和追踪性作用, 在此基础上构建以深度辅导为核心干预手段的大学生心理干预机制, 以期更好发挥深度辅导在大学生心理健康教育中的作用。

## 关键词

深度辅导, 日常心理问题, 心理危机, 心理干预机制

# The Role of In-Depth Counseling in the Process of Dealing with Students' Mental Health Problems

Xi Zhang

School of Chinese Language and Literature, Beijing Foreign Studies University, Beijing

Received: Nov. 21<sup>st</sup>, 2023; accepted: Dec. 19<sup>th</sup>, 2023; published: Dec. 26<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

This paper summarizes the practical experience of college counselors' intervention in college students' mental health problems through in-depth counseling, divides college students' mental health problems into daily mental problems and mental crisis problems, and discusses the daily, discovery, disposal and tracking effects of in-depth counseling in the intervention process of these

two kinds of mental health problems. On this basis, the mental intervention mechanism of college students with in-depth counseling as the core intervention means is constructed in order to better play the role of deep counseling in the mental health education of college students.

## Keywords

In-Depth Counseling, Daily Mental Problems, Mental Crisis, Mental Intervention Mechanism

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

辅导员是开展大学生思想政治教育的骨干力量,是高校学生日常思想政治教育和管理工作的组织者、实施者、指导者[1]。心理健康教育与咨询,是高校辅导员的主要工作职责之一。近年来,以谈心谈话为主要方法、以解决大学生实际问题为主要目的的深度辅导[2],在大学生心理危机的发现与干预过程中发挥了重要作用。心理危机是指个体在遇到了突发事件或面临重大的挫折和困难,当事人自己既不能回避又无法用自己的资源和应激方式来解决时所出现的心理反应。深度辅导的针对性原则和真诚平等原则能够帮助辅导员、学校更为敏锐地发现学生的心理变化,已成为大学生心理危机有效发现机制的重要环节[3]。

当前,“00后”新时代大学生身心发展不平衡的特点较为突出,在理想信念养成、集体生活适应、学习就业安排、人际关系处理、家庭变故应对、情感变化调节等方面存在许多困惑与问题。这些情绪上的波动、心理上的困惑,属于日常心理问题的范畴,一般情况下达不到心理危机的程度,但却涉及大学生学习和生活的全过程,有必要引起辅导员的关注,并进行适当干预。对于上述日常心理问题,深度辅导不仅能在问题的发现、预警阶段发挥作用,也可以作为一种有效的心理干预方式,体现“以学生为本”的育人理念,与“辅导员应当努力成为学生成长成才的人生导师和健康生活的知心朋友”[1]工作要求十分契合。

本文关注两个核心问题,一是结合实践反思对大学生心理问题进行细化分类,区分日常心理问题和心理危机,重视对日常心理问题的处置;二是探讨深度辅导在大学生日常心理问题和心理危机中所能起到的作用。

## 2. 大学生日常心理问题和心理危机

当前研究对大学生心理健康问题或大学生心理问题的界定较为模糊,往往是对于大学生在心理健康测评中产生异常倾向,或在实际生活学习中因心理状态失衡导致突发状况、危及自身及他人安全情况的一种笼统性概括,常用使用“心理危机”的表述。而对于心理危机的界定和分类多是从表现或成因的角度来说,如何秀兰(2023)[4]指出当代大学生心理危机的主要类型有学业竞争受挫、人际交往不良、婚恋关系破裂、家庭重大变故、无法摆脱现实困境、抑郁焦虑的情绪状态、不健全的人格特质、自我封闭的作茧认知、非此即彼的认知偏差等。王元、韩萌萌(2023)[5]认为心理危机的学生可以分为有病史类、突发事件类、生活学习类、个性特征类、重点关注类等。

但在与学生实际接触和应对学生心理问题所引发的各类情况时,往往会发现这些心理问题在表现形式和表现程度上有明显差异。比如笔者接触到的案例中,同样是人际交往不良所引发的问题,学生A由

于新生入学对舍友不熟悉,个人性格较为敏感,因此难以与不同性格和不同生活方式的舍友兼容,出现了在校内失联的情况,在给辅导员发的信息中流露出比较严重的抑郁情绪,甚至透露出轻生想法。但当辅导员和班主任紧急处理好学生突然失联的情况、与该生建立良好联系、并在心理中心帮助下对学生情况进行评估后,发现该生虽然在心理方面有一些焦虑情绪,但不属于病理性范畴,主要是进入新的学习生活环境产生的不适应、个人情绪管理能力和社交技巧方面较为欠缺,从而导致其情绪波动较为强烈。随着对大学生活的逐渐适应,该生的状态逐渐趋于平稳,与舍友关系也有了极大改善。

学生B与舍友的人际关系紧张也由生活作息不同步这类具体问题触发,导致其在寝室情绪阴晴不定,甚至晚上把舍友锁在门外。在与导师关系不睦等情况叠加后,该生还由于过度焦虑引发了一系列躯体化症状,给舍友的精神和生活都造成很大影响,在辅导员介入后协助该生进行心理评估和就医指导,确诊为躁郁症,需要进行药物治疗和定期复诊,并通知家长进行陪伴安抚。

上述两个案例说明,相似的心理问题或心理危机情况,其表现的方式和所体现问题性质是不同的,因此高校辅导员在遇到具有心理问题或心理危机倾向的学生时,不仅要观察、分析产生问题的原因,及时进行专业心理评估,还应根据学生在发生心理问题困扰时所表现出来的具体形式、心理危机事件的紧急程度来调整干预的方式和目标。这就需要我们对于大学生的心理问题从表现形式和紧急程度来进行分类和分析。

大学生思想政治教育工作的原则就是以人为本,以学生的成长成才为本,对于大学生心理健康教育来说,对学生心理问题所导致的现象的分析越细致越有助于辅导员进行判断与干预,因此本文建议将大学生心理问题分为日常心理问题和心理危机问题。

日常心理问题包括大学生日常生活中的情绪波动、心理困惑等,表现形式相对温和隐蔽,比如因学习、恋爱、就业、人际交往受到挫折或产生困惑时,一开始学生的表现往往是相对含蓄的,比如沉默寡言、情绪低落、多愁善感等等,试图向内进行自我消化;积累到一定程度可能向外寻求关注和帮助,比如通过社交媒体来倾诉心声、吐槽烦恼,消极厌学、寄情网络等,或者在遇到生活琐事困扰时将积累的情绪发泄出来等……不同成长经历、不同性格的学生其表现形式可能各种各样,但日常心理问题的统一性特点是漫长而持久,温和而隐蔽,如果对学生进行专业心理评估,可能会发现其具有一定程度的抑郁情绪,但并无病理性的抑郁症状,通过适当的干预手段可以慢慢助其恢复积极健康的心态。

心理危机问题的表现则相对激烈,常常有一个较为具体的诱因,并直接关系到学生的生命安全,甚至可能导致校园安全突发事件,这类问题往往表现为学生行为异常、有明显痛苦体验甚至躯体化症状,心理评估属于病理性的心理疾病,需进行药物治疗等。这类问题除了建立健全的学生心理危机响应和干预机制外,仅通过学校师生和心理健康中心的帮助并不能彻底解决问题,需要家校联合以及专业心理健康手段的干预。

以往对大学生心理健康问题的干预,比较重视心理危机问题的处理,但是从日常心理问题和心理危机问题的分类角度可以看出,心理危机问题往往是较为容易辨别和发现的,而日常心理问题贯穿了学生的生活、学习与工作的各个场合与环节,如果没有得到足够的重视和关注,就会产生不稳定心理因素的积累,最终导致心理危机问题的产生,这就对辅导员工作提出了较高要求。以谈心谈话为主要形式的深度辅导,其逻辑起点就是要求辅导员从每一个学生的实际出发,为他们提供个性化、一对一的教学服务,针对问题、有的放矢地进行有效深入的沟通(王民忠,2011)[6]。因此,深度辅导可以作为辅导员关注和干预学生日常心理问题和心理危机问题进行辅助性处置的有效手段。

### 3. 深度辅导在应对大学生日常心理问题中的作用

王民忠(2011)[6]中归纳总结了辅导员深度辅导的基本流程,包括了解辅导对象、制定辅导提纲、选

择适当时空、开展有效谈话、进行总结归纳，并且提出了面谈法、网聊法以及体验法等深度辅导的具体方式方法。将上述方式方法与学生的具体情况和辅导目标进行有机结合，即可发挥深度辅导的不同作用。

### 3.1. 收集学生信息，建立情感链接——日常性深度辅导

日常性深度辅导的目标在于帮助辅导员时刻把握学生的心理动态，在学生进行日常聊天或就学校日常事务进行交流、关心的过程中，注意收集学生的相关信息，比如饮食起居情况、身体健康情况、学业进展和学业规划情况、人际交往情况以及家庭情况等，逐渐建立判断状态变化的心理资源库，以辅导员对学生的关注和关爱为基础，对学生的状态变化进行敏锐观察。在日常交流中注重与学生建立良好的情感链接，使学生对辅导员、同学、学校产生信任感、归属感，有利于学生在遇到心理困惑的时候能够第一时间向辅导员求助。

### 3.2. 筛查风险因素，甄别危机线索——发现性深度辅导

在日常性深度辅导的良好基础上，辅导员更加容易发现学生产生情绪波动或行为异常，此时发现性深度辅导能够对学生的情况进行聚焦和排查，通过有针对性的聊天，了解学生是否面临困难情境、是否处于痛苦体验中、是否具有创伤经历或精神病史，通过对其他学生的走访了解该生是否有消极行为等，综合这些心理资源，帮助辅导员进行初步判定该生属于情绪波动还是情绪异常，并且及时与学校的心理健康中心进行沟通和评估，判断是否需要专业心理健康机构的介入，尽早发现学生的心理危机苗头。

### 3.3. 安抚动荡情绪，引导积极心态——处置性深度辅导

如经过辅导员和学校心理健康中心的评估初步判定学生的情况属于日常心理问题，可以对该生进行一些有针对性的心理辅导，如团体活动或一对一心理咨询等，与此同时辅导员也可以通过深度辅导来对学生的日常心理问题进行引导。通过贴心的聊天、对话、活动，安抚其波动的情绪，为其厘清思路，帮助学生走出心态低谷，重新建立起学习、生活的热情。这类以振奋精神为主要目标的深度辅导可以称为处置性深度辅导，是对学生日常心理健康问题进行干预的重要手段之一。

### 3.4. 辅助心理干预，追踪干预效果——追踪性深度辅导

当辅导员和学校的心理健康教师都认为学生的心理问题情况比较严重，就意味着出现了学生心理危机预警，辅导员需要密切关注学生情况，与家长沟通进一步了解，并且建议学生到专业机构进行心理评估和干预。评估和干预结果应及时记录，以便观察学生的服药与恢复情况。此时，若学生在医生建议下可以回到校园生活和学习，深度辅导则是辅导员对学生进行情况追踪、建立危机预警的有效方式。通过定期与学生聊天或开展活动，观察并记录学生的心态调整和精神恢复情况，此时深度辅导虽然不能替代专业的心理干预手段，但可以作为一种辅助干预手段，聚焦学生心理状态的变化情况。

另一方面，对于经过了处置性深度辅导对日常心理问题进行过干预的学生，也可以通过追踪性深度辅导来评估处置结果。若经过一段时间的追踪，综合辅导员老师的总结记录 and 心理健康中心的评估，发现学生心理状况有了明显改善，那么则可将追踪性深度辅导转变为日常性深度辅导，开展更加轻松、活泼的聊天与活动。

## 4. 结语

综上所述，在辅导员对大学生进行心理健康教育的实际工作中，可以尝试将学生的心理健康问题分为日常心理问题和心理危机问题，深度辅导在这两类问题中可以起到日常维护、发现风险、积极处置和追踪效果的作用。在此基础上，可以建立一个以深度辅导为主要手段的大学生心理干预机制，如图1所示。

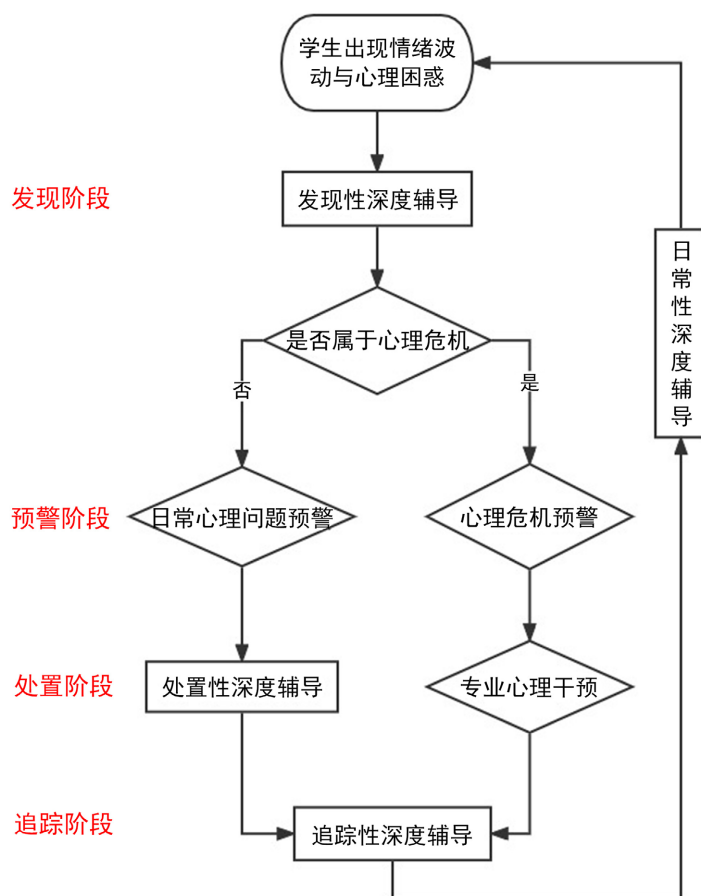


Figure 1. Mental intervention mechanism of college students with in-depth counseling

图 1. 以深度辅导为核心的大学生心理干预机制

从图 1 可以看出，深度辅导在应对大学生心理健康问题的各个阶段既具有“见之于未萌”的优势，又具有“润物细无声”的特点。因此，高校辅导员应最大程度发挥深度辅导在大学生心理健康教育和心理问题干预方面的作用，避免“小管涌”演变成“大塌方”，从而达到培育大学生理性平和的健康心态，塑造健全人格、增强心理素质的目标。

## 基金项目

中央高校基本科研业务费专项资金资助(Supported by the Fundamental Research Funds for the Central Universities)高校党建与思想政治研究一般项目“基于深度辅导的大学生心理干预机制研究”(2023DY009)。

## 参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 普通高等学校辅导员队伍建设规定(第 43 号令) [EB/OL]. [http://www.moe.gov.cn/jyb\\_xxgk/xxgk/zhengce/guizhang/202112/t20211206\\_585050.html](http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/xxgk/zhengce/guizhang/202112/t20211206_585050.html), 2017-10-01.
- [2] 武鸿. 基于深度辅导的研究生心理问题识别与应对[J]. 北京教育(德育), 2022(1): 89-92.
- [3] 陈虹. 思想政治工作者有效参与校园心理危机工作策略探析[J]. 思想教育研究, 2011(1): 108-111.
- [4] 何秀兰. 当代大学生心理危机干预策略研究[J]. 中国社区医师, 2023(23): 149-151.
- [5] 王元, 韩萌萌. 大学生心理危机干预体系策略研究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2023(19): 51-53.
- [6] 王民忠, 主编. 青春引航——北京高校深度辅导工作的理论与实践[M]. 北京: 北京交通大学出版社, 2011.