

心灵重生录：感恩遇见，共赴蜕变之旅

朋泽蕙

青岛科技大学，山东青岛，266042；

摘要：当代大学生易受学业压力、人际关系、就业前景及网络社交等因素影响产生心理问题，进而阻碍其身心健康与学业职业发展。本文针对此类问题，以存在心理困扰的学生为帮扶对象，开展系统性帮扶实践。帮扶过程中，通过建立信任关系、协助完成改名、开展心理健康教育、加强家校沟通、引导参与社团活动及提供个性化学业指导等措施，有效改善帮扶对象的心理状态、学业表现、社交能力，并助力其明确职业规划。另外，本文制定了持续关注帮扶对象、引导参与实践活动、强化职业规划指导等后续计划，同时强调了辅导员工作对学生成长的重要性，呼吁学校加强对辅导员工作的支持与培训，为大学生健康发展提供保障。

关键词：大学生心理健康；辅导员帮扶；家校合作；情绪管理；职业规划指导；心理健康教育

DOI：10.64216/3080-1516.26.01.093

引言

当代大学生面临着复杂多样的心理问题，这些问题在很大程度上受到学业压力、人际关系、就业前景以及网络社交等多重因素的影响。在学业上，他们不仅要应对繁重的课业负担，还要面对激烈的竞争环境，这导致许多学生产生焦虑、抑郁等情绪问题；在人际关系方面，由于性格差异、沟通不畅等原因，一些学生难以融入集体，感到孤独和无助；同时，随着就业市场的日益严峻，许多大学生对未来的就业前景感到迷茫和担忧；此外，网络社交的普及也带来了一系列心理问题，如过度依赖手机、网络成瘾等。这些问题不仅影响了大学生的身心健康，也阻碍了他们的学业和职业发展，因此，关注并解决当代大学生的心理问题，已成为社会和教育界亟待解决的重要课题。

从学术研究视角来看，当代大学生心理问题的成因呈现出“过往经历-当下环境”的双重叠加特征。有研究通过对3000余名大学生的实证调研发现，青少年时期负面经历（如重大疾病、学业挫折、人际关系创伤等）会使大学生心理健康风险提升42%，且这种影响会通过“经验回避”机制持续强化——个体为逃避负面情绪而刻意压抑相关想法，反而导致心理困扰不断累积，尤其对于环境敏感性较高的个体，在封闭、高压的校园环境中更容易出现心理问题恶化^[1]。因此，关注并解决当代大学生的心理问题，已成为社会和教育界亟待解决的重要课题。

此外，另有研究强调，当代大学生心理健康帮扶不能依赖单一主体，需构建“学校-家庭-社会-个体”四位一体的协同育人机制，若缺乏家庭的有效参与和学校

各部门的联动，帮扶工作易陷入“碎片化”困境，无法形成持续支持力^[2]。

我是一名大学辅导员，负责学生的日常管理、心理健康教育和职业规划等工作。在我的工作过程中，我遇到了一位名叫李恩遇（原名李韵雅）的学生，她因为曾经遭受医疗事故、学业失利以及人际关系等多重打击，产生了严重的心灵问题，甚至一度出现了抑郁倾向。以下是我针对这位学生进行帮扶工作的详细案例。

1 问题发现与初步了解

1.1 问题发现

在大一上学期，我注意到李恩遇同学在课堂上经常心不在焉，情绪低落，与周围同学交流较少。有一次，她主动找到我，表达了想要改名的想法，这引起了我的高度关注。通过与她深入交谈，我逐渐了解到她过去的经历。

1.2 初步了解

李恩遇在中考前不幸遭遇阑尾炎手术医疗事故，导致大肠粘连，严重影响到生命安全。她在医院住了半年时间，错过了中考备考的最佳时机，最终未能考入心仪的高中。高中时期，她所在的学校实行封闭式管理，她感到极度压抑和孤独。同时，她还受到同学的孤立和道德绑架，情绪逐渐濒临崩溃。据她透露，高中时期她就有一些抑郁的倾向，觉得人生没有以后，只有当下。她甚至产生了不想活太久的想法，只想在剩下的时间里把之前想做但是不敢做的事情都做一遍。

我意识到，李恩遇同学的心理问题非常严重，需要立即进行干预和帮扶。

2 帮扶措施与实施

2.1 建立信任关系

首先，我主动与李恩遇同学建立联系，通过日常关怀和问候，逐渐拉近了彼此的距离。我鼓励她敞开心扉，倾诉自己的感受和想法，让她感受到我的真诚和关心。在多次交流后，她逐渐对我产生了信任感，愿意与我分享更多内心的想法。

2.2 协助改名

针对李恩遇想要改名的想法，我积极与相关部门沟通，协助她完成了学籍更改流程。改名后的她，名字寓意着“感恩遇见”和喜欢的明星“李知恩”，这让她对未来充满了希望和温情。改名后的她，情绪逐渐稳定下来，负面情绪有所减少。

2.3 开展心理健康教育

在认知重构层面，我将“生命意义”“感恩教育”等思政元素与心理健康教育深度融合^[3]。为了帮助李恩遇同学更好地应对心理问题，我组织了一系列心理健康教育活动。通过讲座、团体辅导等形式，向她传授情绪管理、压力应对等技巧。同时，我还鼓励她参加学校心理咨询中心的辅导课程，与专业心理咨询师进行面对面交流。这些措施有效地缓解了她的心理压力，提高了她的心理素质。通过价值观引领帮助学生建立精神层面的支撑，避免单纯传授情绪管理技巧导致的“治标不治本”问题^[3]。这种“案例分享+价值观引导”的模式，让李恩遇逐渐从“受害者”认知转向“成长者”认知。

2.4 加强家校沟通

在与李恩遇同学交流的过程中，我了解到她的家长虽然对她的情况有所了解，但知之不深。明显的出现了“家庭支持断点”问题，即大学生家长因不了解心理健康专业知识，无法准确识别孩子的心理危机信号，甚至因不当沟通导致孩子进一步封闭内心^[2]。为了加强家校沟通，我主动与家长取得联系，详细介绍了李恩遇同学的心理问题和帮扶措施。我鼓励家长多关注孩子的心理状态，提供情感支持，与孩子建立良好的沟通渠道。同时，我也向家长传授了一些家庭教育的技巧和方法，帮助他们更好地理解和支持孩子^[1]。

2.5 引导参与社团活动

在能力提升层面，我摒弃“问题导向”的辅导模式，转而聚焦李恩遇的潜在优势^[4]。为了拓宽李恩遇同学的社交圈，我鼓励她参加学校社团组织的活动。通过参与

社团活动，她结识了一些志同道合的朋友，逐渐走出了孤独和封闭的阴影。同时，社团活动也让她学会了团队合作和沟通协调等能力，为她的未来发展打下了良好的基础。

2.6 提供学业指导

针对李恩遇同学在处理突发事件时思路不清晰的问题，我为她提供了个性化的学业指导。我帮助她制定了合理的学习计划，引导她掌握高效的学习方法。同时，我还与她一起探讨了如何平衡学业和生活的关系，让她更加明确自己的目标和方向。

3 帮扶效果与反思

3.1 帮扶效果

经过一段时间的帮扶工作，李恩遇同学的心理问题得到了显著改善。她逐渐恢复了自信，情绪稳定下来，学习状态也有所提升。她积极参加学校组织的各项活动，与周围同学建立了良好的关系。在与我交流时，她表示对未来充满了希望和期待。

情绪稳定：李恩遇同学的情绪逐渐稳定下来，不再像以前那样低落和抑郁。她学会了如何调节自己的情绪，保持积极的心态面对生活中的挑战。

学业进步：在学业方面，李恩遇同学取得了显著的进步。她掌握了高效的学习方法，学习成绩逐渐提高。同时，她还积极参加各种学术竞赛和实践活动，不断提升自己的综合素质。

社交拓展：通过参加社团活动等方式，李恩遇同学结识了一些志同道合的朋友。她学会了如何与他人建立良好的关系，提高了自己的社交能力。这些朋友也给予了她很多支持和帮助，让她更加自信和坚强。

职业规划明确：在帮扶过程中，我引导李恩遇同学思考自己的职业规划。通过了解自己的兴趣和优势，她逐渐明确了自己的职业方向和发展目标。这为她未来的职业发展打下了坚实的基础。

3.2 反思与总结

在帮扶李恩遇同学的过程中，我深刻体会到了辅导员工作的重要性和挑战性。以下是我对这次帮扶工作的反思和总结：

及时发现问题：作为辅导员，我们要时刻保持敏锐的观察力和判断力，及时发现学生的心灵问题。只有及时发现并干预，才能避免问题进一步恶化。对有过情绪崩溃经历的学生，能有效减少“情绪反刍”（即反复回

想负面事件)现象^[5]。

建立信任关系:与学生建立信任关系是开展帮扶工作的前提。我们要通过真诚和关心来赢得学生的信任和支持,让他们愿意与我们分享内心的想法和感受。

综合运用多种帮扶措施:针对学生的心理问题,我们要综合运用多种帮扶措施,如心理健康教育、家校沟通、社团活动参与等。这些措施可以相互补充、相互促进,共同发挥作用。

注重个性化帮扶:每个学生心理问题是独特的,因此我们要注重个性化帮扶。通过深入了解学生具体情况和需求,为他们量身定制帮扶方案,确保帮扶措施的有效性和针对性。

持续关注与跟进:帮扶工作不是一蹴而就的,需要我们持续关注与跟进。我们要定期与学生交流,了解他们的心理状态和学习生活情况,及时调整帮扶策略和方法。

加强家校合作:家校合作是帮扶工作的重要环节。我们要与家长建立良好的沟通渠道,共同关注学生心理健康问题。通过家校合作,我们可以更加全面地了解学生的情况,提供更加有效的帮扶措施。

4 未来工作计划与展望

针对李恩遇同学的情况,我制定了以下未来工作计划和展望:

继续加强心理健康教育:我将继续组织心理健康教育活动,向李恩遇同学传授更多的情绪管理和压力应对技巧。同时,我也将鼓励她继续参加学校心理咨询中心的辅导课程,与专业心理咨询师保持联系。

引导参与更多实践活动:为了提升李恩遇同学的综合素质和竞争力,我将引导她参加更多的实践活动,如志愿服务、社会调研等。这些活动可以让她更加深入地了解社会、锻炼能力、拓宽视野^[6]。

加强职业规划指导:我将继续与李恩遇同学探讨职业规划问题,帮助她更加明确自己的职业方向和发展目标。同时,我也将为她提供相关的职业信息和资源,帮助她更好地规划自己的未来。

持续关注与跟进:在未来的工作中,我将持续关注李恩遇同学的心理状态和学习生活情况。一旦发现问题或困难,我将及时与她沟通并提供帮助。同时,我也将定期与家长保持联系,共同关注学生的成长和发展。

总结经验与教训:在这次帮扶工作中,我积累了一定的经验和教训。在未来的工作中,我将认真总结经验

教训,不断改进和完善帮扶措施和方法。同时,我也将积极向其他辅导员学习和交流经验,共同提高帮扶工作的质量和效果。

通过对李恩遇的帮扶实践,我深刻认识到,大学生心理健康帮扶不仅需要“情感关怀”的温度,更需要“学术研究”的深度,只有将研究成果与个体需求精准对接,将单一帮扶转化为系统支持,才能真正帮助学生走出心理困境,实现从“心灵困境”到“蜕变成长”的跨越。同时,

辅导员工作具有重要性和挑战性。辅导员作为学生成长的“陪伴者”与“引导者”,应以高度的责任心和使命感投入到这项工作中去,为学生的健康成长和全面发展贡献自己的力量,积极提高专业素养和工作能力,家校联合,共同为学生的成长和发展创造更加良好的环境和条件,为学生的健康成长筑牢坚实保障。

参考文献

- [1]宋锐, 韩玲玲, 于钦明。儿童期经历对大学生心理健康的影响:经验回避的中介和环境敏感性的调节作用[J/OL]. 中国健康心理学杂志, 2025-10-22. <https://link.cnki.net/urlid/11.5257.R.20251022.1453.012>.
- [2]刘冰。大学生心理健康教育协同育人机制构建与创新[J]. 山西财经大学学报, 2025, 47(S2): 265-267.
- [3]俞海侠, 王巧智。大学生心理健康教育课程思政元素的嵌入路径[J]. 湖北开放职业学院学报, 2025, 38(19): 28-30. doi: 10.3969/j.issn.2096-711X.2025.19.010.
- [4]姚宁, 黄鹏涛。基于积极心理学的高校大学生心理素质提升策略研究[J]. 文教资料, 2025(20): 191-193.
- [5]梁晓晓, 王程明。正念训练对大学生冲动行为的干预效果及教育启示[J]. 黑龙江科学, 2025, 16(19): 66-68
- [6]梁芷铭, 冯月。当代大学生就业心理问题研究:现状、热点及趋势——以CNKI核心期刊论文为主要分析样本[J/OL]. 广西职业师范学院学报, 2025-10-15. <https://link.cnki.net/urlid/45.1411.G4.20251015.1525.002>.

作者简介: 朋泽蕙(1997.03—),女,汉族,陕西商洛,硕士研究生,青岛科技大学,助教,研究方向:思想政治教育。