

A sudden psychological crisis of students under the influence of original family

Yuanhui Yang, Qing Wu, Juling Zhang

Teacher's College of Beijing Union University, Beijing 100000, China

Abstract: The original family has a profound influence on the psychological development of college students and often causes the occurrence of sudden psychological crisis. Revolves around college counselors work case analysis, this paper elaborated the crisis event of emergency disposal process, disposal to achieve rapid response, the spot, continuous care and love company, progressive, professional guidance, risk assessment, parent-school produced, the final summary and analysis of work, to establish the students under the influence of the native family sudden psychological crisis handling mechanism, Lay the foundation for the future work, accumulate experience, do a good job in the growth of students, warm-hearted people and guide, conscientious, around students, care for students, with great love to care for the growth of students.

Keywords: Original family; sudden psychological crisis; counselor; case analysis

原生家庭影响下的一次学生突发心理危机事件处置

杨袁慧, 吴庆, 张菊玲

北京联合大学师范学院, 中国·北京 100000

摘要: 原生家庭对大学生的心理发展有着深远的影响, 常常引起学生的突发心理危机事件发生。本文围绕高校辅导员工作案例展开分析, 详细阐述危机事件的应急处置过程, 要做到迅速响应、现场处置, 持续关心、真情陪伴, 循序渐进、专业指导, 风险评估、家校共育, 最后进行工作的总结与分析, 建立原生家庭影响下的学生突发心理危机处置机制, 为今后的工作奠定基础、积累经验, 做好学生成长的知心人、热心人和引路人, 尽心尽责, 围绕学生、关照学生, 用大爱呵护学生成长。

关键词: 原生家庭; 突发心理危机; 辅导员; 案例分析

1 引言

原生家庭对大学生的心理发展有着深远的影响, 常常引起学生的突发心理危机事件发生, 是高校思想政治工作中的重要内容之一, 也是难点工作之一。我们每个人的成长起步都是从自己的原生家庭开始的, 它给与我们最初的认知与教育, 对我们的成长有着持续性的、潜移默化的影响, 影响着我们每个人的生活、学习和工作, 所以在学生的各个教育阶段都要密切关注^[1-2]。高校辅导员, 作为高校思想政治教师, 是大学生健康成长的指导者和引路人, 尤其要关注原生家庭对大学生心理健康成长的影响, 通过适当的心理

健康教育和引导, 来改善由原生家庭影响而产生的心理健康问题, 引导学生正确的应对和处理原生家庭带来的负面影响, 使学生健康成长^[3]。

2 案例基本情况

宁某, 女, 大三学生, 家庭有遗传性精神疾病, 小学三年级时父母曾离异, 后因财产利益因素复婚, 但仅为婚姻存续关系, 与母亲共同生活, 与父亲的关系非常紧张。原生家庭的影响, 从小在这样的家庭环境中成长, 使得宁某比较敏感而不自信, 一直有人际交往障碍, 在与以往男朋友的相处过程中总是处于失去自我的状态, 但平时与老师、同学交往时基本以积极乐观的状态展现, 让自己长期处于一种矛盾、复杂的情感之中。

【作者简介】 杨袁慧 (1988 -), 女, 汉族, 中国江苏人, 硕士, 从事高校学生思想政治教育研究。

2021年10月底的某天傍晚20时左右,宁某自述因近期学业、比赛压力大、家庭问题、情感问题等,在返回学校的途中,在某地铁站换乘时突然情绪失控,产生负面情绪,停留在某麦当劳餐厅,主动拨打了学校心理咨询中心援助热线,进行求助与咨询,并自述有自杀想法,现在自己无法管理自身情绪。

3 应急处置过程

3.1 迅速响应,现场处置。

接到宁某咨询电话后,学校心理中心与宁某所在学院迅速启动应急处置机制,在第一时间联系并通报宁某家长(其母亲),了解学生在家基本情况;同时指派学校心理中心老师与学生辅导员老师立即赶往现场,及时寻找到宁某并关心安稳其情绪。由于宁某家长表示当晚没有办法赶到,且自认为学生没有问题,请老师帮忙开导学生。经心理咨询中心老师心理辅导后,当晚21时30分左右,宁某由起初的情绪失控、泣不成声,逐渐平复和稳定下来,辅导员晓之以情、动之以理,让宁某真心感受到了缺失已久的关心与陪伴,情绪逐渐平稳下来,辅导员于当晚10时20分左右自己驱车将其护送回学校宿舍休息,并嘱咐宿管老师和室友留心并给予关心、帮助。

3.2 持续关心,真情陪伴。

次日早上,辅导员开启叫早模式,提醒宁某起床吃早餐并按时上课,联系同宿舍心理委员做好陪同与关心;开启巡课模式,深入课堂查看学生上课状态,密切关注宁某的学习状况调整;开启全员育人模式,与任课老师沟通宁某上课表现,提醒任课老师协助随时关注宁某动态变化;开启全程育人模式,中午陪伴宁某吃午餐补充体能,本身容易出现低血糖现象,提醒学生不能因情绪状态不佳而不认真吃饭;饭后开启畅谈模式,陪伴宁某谈心谈话,减少其一个人独处而情绪不佳的情况出现,帮助宁某尽快走出矛盾、复杂的心理谜团中。案例发生后一天的上午,整体状态有所改善,但当日下午,宁某因敏感的宿舍人际关系,而情绪再度不稳定,主动联系辅导员老师哭诉,辅导员快速到达宿舍陪伴开导,并立即联系其母亲,经多次沟通协调,当日下午17时左右,宁某母亲到学校接其回家休整。

3.3 循序渐进,专业指导。

居家调适休整期间,辅导员每天与宁某及其母亲

保持沟通、联系,让学生感受到老师的真情与关爱,让家长感受到老师的真心与责任,拉近彼此的心理距离,让学生与家长愿意与你沟通,愿意敞开心扉来共同面对当下。但居家调适休整期间,辅导员发现宁某的情绪还是会反复甚至失控,需要接受专业、系统的治疗,才能尽快走出目前的困局,辅导员循序渐进的引导,做好学生与家长的工作,推荐专业的咨询师,慢慢让学生与家长转变心态,愿意接受专业的治疗,由最初的诊断为“抑郁状态,建议随诊,规律服药,全休”到后期的诊断为“无抑郁状态,建议咨询、定期复查相关化验检查,随诊”。一个月后,宁某在与家人协商后,提出申请回校继续上课。

3.4 风险评估,家校共育。

学校、学院根据宁某相关门诊病历、诊断证明以及学校心理中心的咨询情况,对宁某的健康状况进行了初步评估,认为:宁某经过阶段性休息、治疗和坚持遵医嘱服药治疗,目前总体情绪状态有所好转,但暂不能完全排除其在后期校园学习生活中产生强烈负性情绪甚至引发极端行为的可能。综合考虑并充分尊重学生本人及家长意愿,学院拟同意宁某在坚持系统、持续、科学的治疗下于近期返校复课(试恢复住宿)。

返校时,学院学生工作处负责人、辅导员与学生家长座谈,本着维护学生身心健康与生命安全至上的原则,恳请家长与学校保持密切配合,共同为宁某的健康成长保驾护航。返校后,辅导员将“三全育人”理念贯穿工作始终:持续做好学生及家长的沟通联系,互通有无,家校共育;成立宁某工作组群,与宁某所在系领导、班主任、专业老师及时沟通学生学业状况;与宿舍管理中心老师沟通学生住宿生活状况,及时解决矛盾与问题;安排宁某好朋友、班长、心理委员协助关心关爱,及时陪伴疏导情绪。在所有人的共同努力之下,宁某逐渐找回信心,调适好状态,投入到学校生活中,顺利参加大学英语四级考试,按时完成课业参加期末考试,开心满足的迎接寒假的到来。

4 案例总结与启发

总体来看,这是一起相对成功的学生突发心理危机处置案例,但众所周知,原生家庭对学生心理健康成长的影响由来已久,不是一时半刻就能完全解决的

问题,需要给与这类学生持续的关心与关爱,尤其在一些重要的时间节点,要给与更多的陪伴与帮助^[4]。每一颗心,都值得被真心守护,这也是我们作为思想政治教师的意义和价值。虽然说每个学生都是独立的个体,但其实都有共通性,工作中要及时的总结归纳,才能有所积淀,更好的指导今后的工作。

4.1 辅导员深度访谈工作要做到严细实。

深度访谈是辅导员工作的基础,也是每一名辅导员的基本功,辅导员要将深度访谈工作作为重点工作来推进落实,做实、做细、做深。日常工作中,要严格、细致、扎实做好深度访谈工作,有计划、有记录、有总结、有重点,掌握每一名学生的性格特点、家庭背景、学业等基本情况,分门别类建立基本数据库,明确辅导计划和目标,每学年都要进行一次不低于1小时的深度辅导,做好谈话记录并对学生情况进行分析,了解存在的问题和确定下一步辅导计划。此外,要与学生家长、班主任、专业教师、班级干部、宿舍室友等多方面、多角度了解、掌握学生信息,从严从细从实将深度访谈工作贯穿始终。深度访谈工作,建立学生基本信息台账,是辅导员工作之本,是一切工作的基础,辅导员一定要将深度访谈工作放在工作的重中之重。

4.2 突发心理危机事件处置要快准精。

突发心理危机事件发生时,辅导员要沉着、冷静,遇事不慌,不能出现畏难情绪,快速调整状态和思路,及时开展危机应对与处置工作。辅导员要迅速响应、快速到位,准确把握病灶、抓紧开展疏导,给与及学生家长精品化的帮助与服务,主动对接,不畏难。突发事件的发生,是最能考验辅导员职业能力的时候,只有前期严、细、实的掌握学生基本信息情况,建立起详细、可快速查询的学生台账,同时需要与学生及家长建立起长期的沟通与信任,只有在良好的信息基础和情感基础的支撑下,辅导员才能够快、准、精的处理好突发危机事件,尽快将危机事件控制在风险范围之内,更好、更快的帮助学生走出困境,以最快的速度恢复到健康、良性的学习、生活中,将生活回归到正常的轨道。

4.3 危机后关心关爱要默默持续。

危机事件的解除,并不代表原生家庭的影响已经结束,学生也许只是暂时的调适过来,或许在遇到新

的问题或者困难时,又会显现出来这样的危机状态,所以需要给与这类学生持续的关心与关爱,给与更多的陪伴与帮助。危机事件发生后,辅导员要形成不主动打扰、平常心对待的工作机制,默默持续关注学生动态,主动与学生、家长沟通阶段状态,主动与同学、宿管老师、专业课老师等,多方面、多角度沟通了解情况变化,再次发现危机苗头时,能够及时、快速响应,并解决问题。同时,要发挥学生自身的主观能动性,帮助并引导学生加强自身的养成与提升,外界的帮助只能是暂时的、辅助的,只有学生自身建立起强大的内心才是根本。因此,辅导员要帮助学生正确地认识和面对自身,加强心理学理论知识的学习,运用实践技巧来指导自身,进行自我调适与管理,帮助学生真正走出心理的魔障。以爱育人,让普通的说教变得有味道,更好的助力学生成长成才。

4.4 危机后“三全育人”成效要最大化发挥。

中共中央、国务院《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》提出坚持全员、全过程、全方位育人,即“三全育人”,为新时代辅导员工作指明了方向^[5-7]。危机事件的处理中,也需要发挥全员、全过程、全方位育人成效。辅导员要与学生家长、专业课老师、宿管老师等,做好沟通与反馈,多方面的了解学生的情况,多措并举,相辅相成;辅导员要在学生的日常管理、宿舍生活、学业考级、思想发展全过程中,主动融入学生群体,形成亦师亦友的良好关系,真正关心、尊重、相信学生,准确、全面掌握学生信息和个体差异;辅导员要构建思想政治工作体系,贯通教学、实践、心理、管理等体系,做好课堂教学、学生管理、文化育人和社会实践等不同空间“方位”的有机结合,以润物无声的方式开展思想政治工作,使学生内化于心、外化于行,以实现全面育人成效。

4.5 心理教育工作要把握主线地位。

心理健康教育是大学生健康成长的重要保障,要贯穿学生成长、成才的全过程。辅导员要开展大学生心理问题筛查工作,建立大学生心理档案,对有心理问题的学生,在学习、生活中给予多一点关注,帮忙他们提高心理素质;尤其疫情常态化下,要认真开展大学生心理问题普查工作,关注学生的心理发展动态,准确把握数据变化;利用好“5.25”心理健康日,开展形式多样的心理健康教育宣传活动,营造增

进心理健康的良好氛围；充分发挥专业心理咨询服务的作用，对于心理问题较严重的学生，引导其到心理咨询中心咨询，以获得专业的帮助。及时掌握并了解学生的心理需求，帮助大学生消除心理困惑，关注新生入学适应性问题、学业问题、家庭问题、情感问题、人际交往问题等，增强学生克服困难、承受挫折的能力，以最快的速度调整好状态，投入到学习、生活中，开启美好的大学四年生活。

5 结束语

原生家庭是我们每一个人没有办法的选择，但是作为一名大学生，一个成年人，我们是有能力去改变的，虽然没有选择的权利和办法，但是我们能够培养自己改变的能力和方式。也许在成长的过程中，我们缺失了一部分的爱，但是在大学这样一个重要的人生节点，辅导员作为学生成长的知心人、热心人和引路人，要尽自己所能，帮助学生，围绕学生、关照学生，用大爱呵护学生成长，让每一个学生能够感受到大学校园生活给与的爱，让他们在漫漫人生路中，重新起航，以爱之名，爱人民、爱社会、爱自己、爱生活。

参考文献

- [1] 毕清波. 大学生原生家庭引发的心理危机干预:辅导员工作案例分析[J]. 教育现代化, 2019, 6(A1): 231-232.
- [2] 耿纪莹,高焱,韩笑. 原生家庭对大学生的影响——辅导员工作案例分析[J]. 科教文汇(下旬刊), 2020, (10): 164-165.
- [3] 石佳. 原生家庭影响下的泛00后高校学生心理健康教育路径探究——辅导员工作案例分析[J]. 才智, 2021, (08): 109-111.
- [4] 李翹楚. 用爱助力学生成长——大学生心理健康问题工作案例[J]. 课程教育研究, 2018, (12): 172-173.
- [5] 李文博. “三全育人”视角下高校辅导员角色定位及履职路径研究[J]. 产业与科技论坛, 2022, 21(06): 231-232.
- [6] 李珺,鲁润润,杨璟婷,王健. 全员育人理念下辅导员能力提升路径[J]. 公关世界, 2022, (04): 102-103.
- [7] 赵玉莹. 三全育人背景下高校辅导员的育人定位与实现路径研究[J]. 中国多媒体与网络教学学报(上旬刊), 2022, (02): 109-112.