

关注心理健康，助力成长成才：学生 C 的辅导案例分析与应对策略

陈杰烜

南华大学 湖南衡阳

【摘要】学生 C，女，大学二年级学生，班级文体委员。C 同学成绩中上，性格外向，自尊心强，喜欢文体活动，尤其擅长朗诵。父母在她进入大学后不久离异，家庭变故对她的心理产生了一定影响。刚开学不久，发现 C 同学出现精神不振的现象，上课注意力不集中，情绪脆弱且易流泪，与人交谈时总是掩饰不住内心的不安情绪。期中考试成绩有所下滑，表现出更喜欢与同学和老师交流的倾向，表现出一种对情感支持的强烈需求。

【关键词】学生心理辅导；案例应对策略；心理辅导建设；心理健康教育

【收稿日期】2025 年 4 月 15 日

【出刊日期】2025 年 5 月 7 日

【DOI】10.12208/j.ssr.20250189

Pay attention to mental health, help growth and success: Case analysis and coping strategies of student C's counseling

Jiexuan Chen

University of South China, Hengyang, Hunan

【Abstract】Student C, female, sophomore in college, class cultural and sports committee member. C student's academic performance is average, she is extroverted, a strong sense of self-esteem, likes cultural and sports activities, and is especially good at recitation. Her parents divorced soon after she entered college, and the family changes had certain impact on her psychology. Not long after the beginning of the semester, it was found that student C showed signs of lack of energy, lack of attention in class, fragile emotions easy to cry, and always could not hide the uneasy emotions in her heart when talking with others. Her performance in the mid-term exam declined, showing a tendency to prefer communicate with classmates and teachers, and showing a strong need for emotional support.

【Keywords】Psychological counseling for students; Case response strategies; Psychological counseling construction; Mental health education

1 案例分析及解决方案

1.1 案例分析

通过观察和了解，C 同学的情况可从以下几个方面进行分析：

（1）家庭变故带来的心理影响^[1]

父母离异往往会对孩子的心理产生深远的影响。作为一名大二学生，C 同学正处于自我认同和价值体系逐步建立的关键阶段，家庭是她重要的情感支持来源。然而，父母的突然分离使她失去了这种安全感，家庭结构的变化意味着原有情感依赖的失衡。对她而言，这不仅仅是家庭成员减少的问题，更是心理上的断裂。她很可能会觉得自己被抛弃或者不被重视，从而产生

强烈的不安和孤独感。此外，她的性格特点使她更倾向于隐藏自己的痛苦，以外向、坚强的形象面对同学和老师，但内心深处的创伤却无法得到释放。这种压抑的情绪导致她长期处于焦虑状态，不仅影响了她的生活状态，也对学业造成了直接影响。

（2）情感依赖和自我价值感的冲突

C 同学是班级的文体委员，喜欢被关注和认可，这种性格特点意味着她在获得情感依赖和自我价值方面有着较高的需求。父母离异后，原有的家庭情感支持减少，她失去了以往那种稳定的情感依托，于是她试图通过同学和老师的关注来填补这一空缺。这种渴望与人交流的行为一方面帮助她缓解了孤独感，但另一方面

也带来了一定的心理冲突:她自尊心强,不希望他人将她视为“需要帮助”的人,因此在表达自己脆弱时产生羞耻感,甚至会因为自我揭露而产生强烈的内疚和不安。这种内在的矛盾让她在与他人交往时总带有局促的情绪,害怕暴露自己内心的脆弱,进而陷入更深的情感困境。

(3) 情绪失衡导致的学习状态下滑

C同学由于家庭变故和情感依赖的矛盾,处于长期的情绪波动之中,这种心理压力逐渐影响了她的注意力和学习兴趣。她在上课时注意力难以集中,心思常常被内心的焦虑和不安牵动,导致学习状态难以稳定。在考试中,这种情绪失衡的影响尤为明显,她的专注力下降,自信心受挫,导致成绩下滑。而她情绪失控的原因之一在于情绪管理能力的不足,她未能及时合理地释放或调节情绪,进而导致负面情绪积累,影响其学业表现。随着成绩的下滑,她的自我价值感进一步受损,形成一种恶性循环。

1.2 解决方案

基于以上对C同学情况的分析,辅导方案从“心理疏导、学业支持、情感关注”三方面入手,旨在提供可操作性强且具有可复制性的干预策略^[2],帮助C同学逐渐走出情绪困境,重建自信与归属感。

(1) 心理疏导:提供支持性环境

理念及理论依据:根据埃里克森的心理社会发展理论,大学阶段的学生处于成年初期,面临着建立亲密关系和形成自我认同的任务。家庭变故对C同学的情绪和自我认同产生了影响,使她对他人的情感需求有所加深。在此背景下,为她提供一个情感接纳的支持性环境,能够帮助她适应情绪变化,找到内在的平衡和自我认同。

具体方法:

1) 建立信任关系

为了让C同学愿意表达自己内心的真实情感,辅导员需要通过真诚、关怀的态度与她交流。可以在与她沟通时表现出理解与同理心,主动询问她的状态和需求,向她传递出安全的情感接纳信息,让她在不受评判的氛围中逐渐敞开心扉。辅导员可以借助一些开放式的提问,让她更容易表达自己情绪的来源和对家庭变故的想法,例如,“你觉得最近哪些事情让你感到最难受?”让她敞开心扉,帮助她逐渐分享内心的情绪和困惑。

2) 定期个别谈话

辅导员可以在不打扰C同学学习的情况下,每周

安排一次一对一的谈话,倾听她的心声,提供适当的情绪支持和心理引导。个别谈话不仅可以让她感受到持续的关心,还能帮助她在分享和回顾的过程中,逐渐看清自己的情绪来源。辅导员可在谈话中引导她关注正面的情绪和个人进步,培养积极的思维方式。同时,通过定期跟踪她的心理变化,辅导员也能及时发现新出现的问题,为她提供更有效的支持。

3) 情绪表达训练

很多情绪困扰源于无法合理表达情绪或不敢释放负面情绪。辅导员可以通过心理学课程或心理工作坊^[3],帮助C同学认识情绪、学会情绪管理。可以让她参加学校的525心理月活动或者心理素质拓展活动,或利用情绪表达游戏(如画出情绪、写情绪日记)等方式,引导她认识自己的情绪问题,帮助她学习用恰当的方式表达情绪。辅导员也可以向她介绍“情绪调节四步法”(识别情绪、接纳情绪、表达情绪、适时释放),鼓励她将情绪表达作为日常习惯,避免情绪积压带来的压力感。

(2) 学业支持:重建自信心与学习动力

理念及理论依据:根据班杜拉的自我效能感理论,学生的学业自信直接影响其学习效果。C同学情绪波动导致成绩下滑,进一步打击了她的自信心,因此通过一系列具体措施帮助她逐步找回学业信心和学习动机显得尤为关键。

具体方法:

1) 制订个性化学业目标

在了解C同学的学科情况和兴趣后,辅导员可以与她一起制定切合实际的学习目标,并将目标进行阶段性分解^[4],帮助她逐步完成。这些目标既要具备挑战性,又要在她的能力范围内,以此增强成就感。例如,每周设定完成课后作业的目标,每月设定在小测验中有所进步等。这种渐进的目标设定能让她在不断完成的过程中找到自信,并且目标的实现也会帮助她重建学业的自我效能感。

2) 提供学业辅导与团队合作机会

辅导员可以组织班级内的学习小组,鼓励C同学积极参与,并安排与她在学业方面具有优势的同学进行结对学习。通过团队合作,她可以在学业上获得他人的帮助,也能从中获取情感支持和互动^[5]。辅导员还可以适时提供一些学习策略和方法指导,例如推荐专注力提升的技巧(如“番茄工作法”)或适合她的复习方式,提高她的学习效率,让她逐渐感到学业上的轻松和愉悦。

3) 及时反馈与正向鼓励

C同学自尊心强,期望得到认可,因此辅导员可以在每次谈话和沟通时,给予她正面的反馈与鼓励,尤其是她的努力和进步。这种及时的反馈能够帮助她看到自己在逐步进步,增强其学业上的信心。辅导员还可以在班级活动或公开场合中赞赏她在文体活动方面的特长和贡献,帮助她形成多元化的自我价值认同,从而在学业之外建立成就感。

(3) 情感关注:建立积极的情感支持网络

理念及理论依据:依据马斯洛的需求层次理论,C同学需要通过情感支持网络来满足安全需求和归属感。构建这一网络既能增强她的情感稳定性,也有助于缓解她因家庭变故带来的不安全感。

具体方法:

1) 鼓励同伴支持与情感交流

辅导员可以安排C同学更多参与班级、学院和学校组织的各种文体活动,让她在活动中建立情感支持,并通过这些活动体验增强班级参与感。辅导员还可以引导班级同学对C同学给予更多关心和支持,尤其是帮助她找寻合适的“倾诉伙伴”,在活动中通过非正式的同伴支持网络帮助她缓解孤独感。此外,通过对同学间情感交流的鼓励,可以营造出更加温暖和包容的班级氛围。

2) 家校协同,获取家庭支持

在获得C同学同意后,辅导员可以适当联系其家人,特别是母亲,向家长传递C同学目前的心理状态及情感需求。辅导员可以建议家长在情感上提供更多支持,理解她的心理变化并给予关心,帮助她在家庭生活中找回一部分安全感。同时,在节假日辅导员可以鼓励C同学回家与家人团聚,让她感受到家庭的关怀,重新建立内在的情感支撑。

3) 朋辈帮扶,组建心理支持小组

辅导员可以联系学校心理健康中心,组织一个由具有类似经历或情感困惑的学生组成的心理支持小组。在小组中,C同学可以与其他成员分享经历、互相倾听,通过同伴的相似经历找到情感共鸣,并从他人的分享中获得力量。心理支持小组还可以提供一个无压力的沟通环境,让C同学在互动中增强归属感,减轻情绪负担,逐渐建立对学校生活的信任感和归属感^[6]。

4) 建立长期辅导跟进机制

辅导员为C同学建立了长期的跟进机制,定期关注她的情绪变化与心理状态。每月进行一次沟通反馈,通过动态了解她的情绪反应,及时调整辅导方案。辅导

员可以在过程中适时与她讨论已完成的进展,帮助她对未来的情感和学业目标树立更清晰的规划。这种长期跟进机制不仅能够确保辅导效果的持续性,还可以让C同学感受到持续的支持,使她更有信心面对日常生活中的情绪挑战。

2 效果评价

经过一学期的支持和辅导,C同学的整体状态显著好转,具体表现如下:

2.1 情绪明显改善,情绪管理能力提升

C同学在辅导员和同学的支持下,逐渐恢复了以往的开朗性格,表现出更稳定的情绪状态。最初,她在交流中常表现出压抑的情绪,甚至在与人交谈时容易流泪,经过一系列情绪表达训练和情感疏导,她逐渐学会了适当表达自己的情绪。她现在能够更加理性地面对情绪波动,并在需要帮助时主动寻求支持,而不是一味隐忍。这种改变不仅在个人谈话中得到了体现,也使她在日常与同学的交流中表现得更加轻松、自信。

2.2 学业状态提升,自信心逐步增强

C同学的课堂表现也有了显著改观,她的注意力较之前更加集中,能够全神贯注地参与课程学习。同时,通过设定阶段性学习目标、参与学习小组及接受学业辅导,她的学习态度逐渐变得积极。期末考试成绩相比期中有了明显提升,特别是在自己曾经较为薄弱的学科上取得了进步,这使她对自身的学业能力和自我效能感建立了更强的信心。她表示,辅导员和同学的正向反馈与鼓励,帮助她在学习中重新找回了动力和成就感,这让她更加坚定了未来的学习目标。

2.3 情感支持网络建立,归属感增强

通过多方面的支持,C同学逐步建立了积极的情感支持网络。在同伴支持的鼓励下,她更愿意参与班级活动,并积极承担起文体委员的职责,这让她感受到集体的温暖与关怀。她与同学的关系日益密切,能够主动与大家分享自己的想法,也能适应同学们给予的情感支持。在心理支持小组的帮助下,她接触到了一些相似经历的同学,通过彼此的交流和分享,她认识到自己并不孤单。她还表示,这种共同成长的体验增强了她对班级和学校的归属感,使她能够更加安心地投入到学习和生活中去。

2.4 心理韧性提升,面对困难的能力增强

通过辅导员的长期跟进和一对一交流,C同学逐渐展现出更强的心理韧性。她不仅学会了有效管理和调节情绪,还开始主动反思自己在情绪管理方面的进步,并表示在今后遇到困难时,会尝试利用所学到的情

绪调节技巧。她的自我认同逐渐增强，对自己的人生规划也更有信心，这种自我肯定的成长让她在面对挑战时更能冷静应对。辅导员的引导和陪伴帮助她完成了自我成长的重要一步，从而使她在学业和生活中能够更具独立性和积极性。

3 经验与启示

在本案例中，通过对 C 同学的情绪波动、学业下滑和情感需求的应对，辅导员在心理干预和支持方面积累了宝贵的经验。以下几点启示将有助于辅导员在今后更好地开展学生心理支持工作：

3.1 关注学生的个体差异，及时进行心理干预

每位学生的家庭背景、性格特点和心理需求存在显著差异，辅导员需要关注学生的个体情况，特别是那些在生活中遭遇家庭变故或重大事件的学生。案例中的 C 同学因父母离异，情绪受到较大冲击。辅导员通过早期观察、及时发现了她的情绪问题，从而为她提供了及时的心理支持。这提醒我们，辅导员要时刻关注学生情绪的微小变化，特别是对成绩、出勤率等的波动，以及行为表现的异常保持敏锐，从而在潜在问题转变为心理困境之前采取有效措施，避免事态恶化。

3.2 建立支持性的人际关系和沟通渠道

与学生建立信任关系，是辅导员支持工作的基础。在辅导过程中，倾听和情感上的理解起到了至关重要的作用。辅导员需要营造一个安全、包容的沟通环境，鼓励学生表达情绪、分享困惑，使他们在交流中获得情感上的慰藉和心理支持。通过这一过程，学生能够逐渐释放内心压力，找到情感的支撑点。C 同学在辅导员的耐心倾听下，逐渐从闭锁的情绪状态中走出。这一经验提示我们，辅导员不仅要学生的倾听者，更要成为一个值得信任的支持者，在学生面临困难时提供持续性的心理支撑。

3.3 重视心理健康教育，加强情绪管理能力

高校学生面临的压力来源多样且复杂，包括学业压力、家庭压力、生活适应、人际交往等。心理健康教育可以帮助学生提升情绪管理能力和心理韧性，让他们更好地应对生活中的不确定性。在本案例中，辅导员通过情绪表达训练和心理健康课程，帮助 C 同学学会识别和管理情绪，从而在家庭变故的冲击下逐渐恢复稳定情绪。辅导员可以积极推动学校在学生中开展心理健康教育，引导学生了解情绪调节的重要性，培养自我调节的能力，让学生在面对挫折和变故时能够保持平衡心态^[7]。

3.4 有效利用资源，协同各方支持

辅导员的作用不仅限于个人的支持，还可以通过整合校内外的支持资源，构建一个多层次的支持体系。在本案例中，辅导员联合了班级同学、家庭成员以及学校心理健康中心，形成了综合支持网络，从不同角度为 C 同学提供帮助。比如，班级的同伴支持帮助她在集体活动中获得归属感；家庭的理解与关爱让她在家中感受到情感的支撑；心理支持小组让她有机会接触相似经历的同伴，分享和互助。这一综合支持模式提醒我们，辅导员应积极借助学校心理健康中心的专业资源，联合家庭力量和同伴支持，为学生提供全方位的情感支持和心理援助。

3.5 引导学生多元化自我认同，增强心理韧性

学生的自我认同对其心理健康影响重大。在案例中，辅导员通过鼓励 C 同学发挥特长、参与文体活动，让她在学业之外找到自我价值和成就感，逐渐形成多元化的自我认同，这帮助她更好地面对家庭变故带来的挫折。辅导员在辅导工作中应注重引导学生发现自身的优势和兴趣爱好，使其在学业之外找到认同感和归属感^[8]。这种多元化的自我认同有助于学生在遇到挑战时不至于过分受挫，增强他们在生活中的心理韧性和抗挫能力。

参考文献

- [1] 吴明娟.关注心理健康共筑美好生活[N].中国新闻出版广电报,2023-02-07(007)..
- [2] 朱斯斯.大学生心理健康自我管理研究[D].武汉体育学院,2022.
- [3] 徐华.关注心理健康引领生命成长[J].云南教育(视界综合版),2022,(05):1.
- [4] 徐华.关注学生心理健康引领学生生命成长[J].中国民族教育,2022,(04):18
- [5] 张想想,陈婉兰.关注心理健康开展选择教育[J].安徽教育科研,2022,(05):121-122.
- [6] 张妙凤,夏晔.关注大学生心理健康,思政教育不可忽视[J].东方养生,2022,(02):134-135.
- [7] 周杰.心理健康教育融入高校学生管理工作的策略探析[J].佳木斯职业学院学报,2021,37(06):121-122.
- [8] 李清凤.关注心理健康实施有效引导[J].山东教育,2020,(36):58.

版权声明：©2025 作者与开放获取期刊研究中心（OAJRC）所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

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



OPEN ACCESS