

# 基于家校合作的大学生抑郁症干预及思考

周莉

西南财经大学天府学院

DOI:10.12238/mef.v8i4.11258

**[摘要]** 大学生心理健康问题是辅导员工作中非常重要的部分。探究学生产生心理困扰的原因,帮扶过程中,向学校及时汇报情况,同家长保持密切联系,做好家校合作的桥梁,关注学生实际情况,根据变化调整谈话策略,循序渐进解决心理困扰,效率更高,更能看到改善的成果。

**[关键词]** 抑郁症; 家校合作; 思考

中图分类号: R749.4+1 文献标识码: A

Depression Intervention and Thinking of College Students Based on Home-School Cooperation

Li Zhou

Tianfu College of Southwestern University Finance and Economics

**[Abstract]** The mental health problem of college students is a very important part of the counselor's work. To explore the causes of students' psychological distress, In the process of help, report the situation to the school in time, keep close contact with parents, do a good bridge of home-school cooperation, and pay attention to studentsAccording to the actual situation, adjust the talking strategy according to the change, and gradually solve the psychological distress, which is more efficient and can see the improvementA result.

**[Key words]** depression; Home-school cooperation; ponder

## 引言

复杂的社会环境与家庭环境压力、学业压力、生活压力、朋辈竞争压力等导致大学生心理健康问题愈加复杂。近些年大学生心理问题呈现持续增长的趋势,影响学生的生活学习状态甚至人身安全。大学生心理健康问题中抑郁症较多,轻重程度不同。本文主要探讨辅导员实际工作过程中,面对抑郁症学生可以从哪些方面着手解决。

## 1 案例基本情况

学生张三,女,大四毕业生。父母离异,跟随母亲生活。学生高中已发现有抑郁倾向,进入大学,人际关系处理、课程小组作业讨论、学习动力、生活作息等均存在问题。四年大学生活,各阶段面临问题复杂多样,学生面对困难的状态亦多变。现将四年跟踪进程整理梳理如下:

### 1.1 大学一年级

学生完成新生心理测评,根据测评数据,存在抑郁倾向,一对一谈话过程时,学生身穿连帽卫衣,盖住头发,一言不发,目光直视地面。辅导员察觉后,后续每次谈话寻找学生实际情况相符的切入点,鼓励学生表达内心感受,同时保持耐心和同理心,以建立信任关系。如以学生提交的学习计划书为话题,鼓励学生分享入学后上课的状态,学生一问一答,断断续续的讲述课堂中用PPT输出观点,明显感觉自己有些社交恐惧,不想在公开场合说

话。随后根据教务数据反馈,学生旷课,但是次数不高。辅导员同其室友,侧面了解情况,学生平时不爱说话,喜欢独来独往,课堂上坐在角落,依旧爱穿连帽卫衣。校园散步谈话中,学生首次表达认为自己有双相情感障碍,无法理解别人的情绪,说话容易伤害别人。最近学习生活情绪波动不大,兴致也不高。但学生自我评价为正常,与之前相比,仍然觉得有改善,态度积极,明确表示能监测心理状态,会主动寻求帮助。及时向家长了解其过去的病史,医院诊断为重度抑郁,需服药。暑假,学生和家长都意识到,学生害怕人群,害怕人际交往,两人商议,假期做义工或兼职,类型倾向于与人交流、服务他人的工作,训练与人交流的能力。

### 1.2 大学二年级

谈话时,学生感觉情绪稳定,生活学习状态比较好,停药已经半年,没有负面影响,可以维持下去。与室友相处融洽,积极寻找社会支持,生活学习均有安排。

该阶段,从学生交谈的表情(如直视次数变多)、肢体动作更舒展,可以看出该生阐述的能够积极融入校园生活,课程安排有序,生活安排有序,比较不害怕表达,均有实质改善。

### 1.3 大学三年级

本年度有新恋情,情绪稳定,人际关系稳定,生活态度较积极,能走出舒适圈,拓展社交能力。但学生不愿交流自己的感情,

后得知已分手。课业能完成,但课程老师反馈质量不高,小组作业积极性不高。

#### 1.4 大学四年级

某天下午,学生突然发消息,需要课程请假。经沟通得知,两节课学生已完成第一节,课间休息无法控制情绪,想哭,所以独自返回寝室。辅导员立即前往教室,同任课老师了解情况,专业课程小组分组后,学生沉默无恙,获得任课老师允许,让其比较信任的室友回寝室陪伴学生,立即跟家长打电话,说明情况,学生家长在本市,有时间前往学校,接学生返家,到医院治疗。两天后,家长反馈学生急性肠胃炎,正在治疗。第二天早上,学生主动向辅导员说明真相,吞药医院洗胃,目前已改善。家长再次带学生精神鉴定,开药持续治疗。同家长充分了解学生当下状态后,发消息问学生,是否方便接电话,得到允许后。利用电话的方式,安抚学生情绪,倾听学生最近返家后的状态,鼓励学生自己表达,澄清当下的难受的痛点,舒缓学业压力,带着学生寻找社会支持,排序与之关系好的亲朋好友,确定同谁计划一次旅行,对方工作繁忙,可以自己制定旅行计划,如路程、住宿、餐饮等方面,做功课具体化,列出来,让自己忙起来。同学生约定,出发时间两周之内,出发旅行时,发出发照片。两周后,学生发飞机出发的照片,不定时询问学生旅行进程。后面学生反馈已养猫,有治愈效果,情绪稳定,能返回课堂尽力完成任务,走上毕业的道路。

### 2 解决思路

回顾这名大学生抑郁症四年的干预过程,解决思路大概概括为以下几步:面对重度抑郁学生,作为辅导员需要采取全面、细致、专业的措施来确保学生的安全和健康。通过初步评估与建立信任、专业支持与资源调配、学业与生活支持、家庭沟通与协作以及持续跟进与评估等步骤,可以为学生提供全方位的支持和帮助,助力其走出抑郁困境。

#### 2.1 初步评估与建立信任

**初步评估:**发现迹象,尽快与学生进行一对一的交流,通过观察和询问,初步评估其抑郁症状的严重程度。鼓励学生表达内心感受,同时保持耐心和同理心,以建立信任关系。

**建立信任关系:**与学生保持频繁但不过于频繁的沟通,让学生感受到我的关心和支持。尊重学生的隐私,不随意泄露其个人信息和病情。

#### 2.2 专业支持与资源调配

**寻求专业支持:**初步评估认为学生可能患有重度抑郁症,立即联系学校心理咨询中心或专业心理机构,安排学生进行专业的心理评估和治疗。必要时,建议学生及其家长寻求精神科医生的帮助,进行药物治疗。

**资源调配:**整合学校内外的资源,如心理健康讲座等,为学生提供全方位的心理支持。鼓励学生参加心理健康活动,如运动等,以缓解抑郁症状。

#### 2.3 学业与生活支持

**学业支持:**与任课老师沟通,了解学生的学习情况,并请老

师给予适当的学业支持和理解。如果学生因抑郁症状无法完成学业,协助其调整学习计划。根据实际情况,同家长交流,判断学生状态,询问学生休学意愿。

**生活支持:**与学生的室友、班级干部等保持联系,了解学生的生活状况,并请他们在日常生活中给予适当的照顾和帮助。鼓励学生参加社会实践或志愿服务,以增加与同龄人的交流和互动,提升社交能力。

#### 2.4 家庭沟通与协作

**与家长沟通:**及时与学生的家长取得联系,告知学生的病情和需要采取的措施。鼓励家长关注学生的情绪变化,并与家长共同制定治疗方案。

**家庭协作:**建议家长为学生提供一个温馨、支持的家庭环境,避免过度压力和负面刺激。鼓励家长与学生一起参加心理健康活动,增进亲子关系。

#### 2.5 持续跟进与评估

**持续跟进:**定期与学生进行沟通,了解其病情变化和治疗效果。鼓励学生主动与我分享内心的感受和困惑,以便及时提供支持和帮助。

**评估与调整:**根据学生的病情变化和治疗效果,及时调整支持方案。如果学生的病情得到显著改善,鼓励其逐步恢复正常的学习和生活节奏。

面对重度抑郁学生,作为辅导员需要采取全面、细致且专业的措施来确保学生的安全和健康。通过初步评估与建立信任、专业支持与资源调配、学业与生活支持、家庭沟通与协作以及持续跟进与评估等步骤,我们可以为学生提供全方位的支持和帮助,助力其走出抑郁困境。

### 3 大学生抑郁症干预及思考

#### 3.1 觉知能力的提升——辅导员和学生共同的功课

每次谈话的结束,都是当次谈话结束后想要达成的目标,而不是后面连续几次谈话方能完成的任务。单次谈话一定有目标,让学生明确一个即刻的目标,而不是一个未来的长远目标。学生觉得更有可能达成的目标,才有可能对这次谈话感到满意,认为是有效的,提高辅导员的信任度。

信任的建立不是一蹴而就,需要建立、提高、巩固。信任程度加深,辅导员和学生需共同完成一个课题——觉知能力的提升。如观测心理状态的第一责任人,确定为学生本人。如有需要,第一时间反馈,寻找社会支持。

#### 3.2 人们能在某些情境下快速自助

满足知道自己做什么可以带来改变、有一个充分的理由去改变、采取恰当的行动、准备好接受改变可能附带的代价以上四个重要条件,能在短期内发生改变,快速自助。

学生大四年级,电话咨询过程中,用列表方式,调动学生主观能动性,了解自己需要做什么,才能带来改变,学生认为旅行可以改变觉得生活无意义的状态。采取行动前,理清做这件事的原因,走出去看看其他人的生活,放松心情,改变学生固有的认知,找到行动的动力,找到一个充分的理由。学生行动滞后,不采

取行动, 改变仍然不会发生, 故分步骤解析难题, 提供陪伴和支持。如当天同确定的某某沟通目的地, 哪里寻找信息, 哪里可以做功课, 制定计划时, 肯定有放弃的想法, 不想逃离熟悉的舒适圈, 虽然对恢复心理健康有益, 但可能很痛苦, 是否有预定的解决方案。从后续反馈结果看, 这次咨询有效。

咨询比较成功的基础是前期对学生思维模式做足功课, 同咨询者预约时间安排, 咨询前对学生有赋能期待, 相信学生有能力通过调整自己的想法、情绪和行为, 从而为自己带来显著改变。改变的力量, 来自学生本人, 不是提供咨询的人。辅导员在这次咨询过程中, 主要作用在于鼓励学生运用自身力量来实现自我改变。

一旦学生将这项行动计划完成, 就可以尝试利用自己的内在力量和外部资源巩固和增强他们的收获, 从学生后面主动养宠物, 寻找治愈的渠道, 可以看出学生已开启一个改变的良性循环。

### 3.3 理论指导实践, 实践检验理论

大学开设《大学生心理健康教育课程》, 帮助学生清晰心理健康的概念, 培养学生自行监察生活学习状态, 预防一般心理问题演变为严重心理问题, 提供改善的方法, 引导学生出现心理问题, 寻找支持。但理论指导实践, 实践检验理论, 两者缺一不可。辅导员作为接触学生的一线工作者, 采用多种技术来建立积极、合作、鼓励、接纳、尊重、信任的关系, 通过分析来访者的生活风格, 探索来访者早期的生活经历是如何形成成年后的人格的。另外需意识到, 帮助学生解析, 学生抵制是不可避免, 不必感到受挫, 来访者会怀疑、沉默、提出特殊要求等, 及时调整, 常用询问或陈述举例形式解释, 配以“有可能”、“会不会”等缓和的语

气表达, 拉近与学生的距离。当来访者认识到态度、信念和他们行为间的关系, 意识到信念和行为的改变有益于自己时, 他们会做出信念和行为的改变。定时定期的记录, 为持续支持打基础。每次的谈话, 每次的咨询, 都是星星之火, 燃起小小的一块儿, 但终将形成燎原之势。

### 4 结语

大学生心理问题呈现持续增长的趋势下, 大学生抑郁症比例也升高, 家校合作多方助力、多维发力, 降低抑郁症对学生学习生活的影响势在必行。如学校心理咨询室-心理健康任课老师-辅导员-班长-心理委员-寝室长, 分层分类开展培训; 家长为学生提供一个温馨、支持的家庭环境, 如实告知学校学生的病情, 共同关注学生的情绪变化。

### 【参考文献】

[1] WindyDryden. 单词咨询: 100个关键点与技巧[M]. 北京: 化学工业出版社, 2021:30.

[2] 张潮. 心理危机与应急干预[M]. 北京: 中国商业出版社, 2023:58.

[3] 董雪. 高校新生抑郁发生影响因素的调查分析[D]. 沈阳: 中国医科大学, 2023:16-30.

[4] 王东升. 重度抑郁伴自杀倾向的大学生综合心理危机干预[J]. 案例分析, 2017(1):76-79.

[5] 翟韶茵. 大学生心理健康与适应性研究[J]. 科教文汇, 2019(6):156-157.

### 作者简介:

周莉(1994--), 女, 土家族, 重庆石柱人, 硕士研究生, 西南财经大学天府学院, 语言学及应用语言学。