

互联网时代背景下大学生心理帮扶案例

袁璐,于莉莉,王树欣

(营口理工学院,辽宁 营口 115000)

摘要:互联网时代以来,一批又一批的“90后”、“00后”青年大学生奔赴一线岗位,挑起了民族的重任,彰显了我国思想政治教育的效果。但同时不能忽略患有心理疾病的大学生群体们,互联网时代的加速发展、快节奏的生活,都使得患有心理疾病的大学生的心理和思想都受到了一定冲击,这直接影响着他们的未来发展,互联网时代下大学生思想政治教育效果正在逐渐弱化,如何加强大学生心理辅导变得更加重要。本文从工作中遇到的实际案例出发,介绍一个患有心理疾病的大学生心理帮扶案例。围绕个案信息、案例跟踪等方面展开案例分析,详细阐述心理帮扶过程和帮扶效果,并根据目前案例进展情况进行评价及深度反思。

关键词:互联网;心理疾病;大学生;心理帮扶

1 个案信息

王某,男,20岁,大学二年级学生。身体发育健康,面目清秀,五官端正,喜欢穿宽松衣服,有耳钉,经常处理自己的发型,注重个人形象。个性不突出、不善于表露自己真实情感。动作思维较灵活,喜欢运动健身,自我情绪控制较差。2019年春季,王某诊断出抑郁症,但曾有自残倾向,经常性失眠,经过一年治疗有所好转。

2020年寒假期间,王某由于前期挂科较多,学业压力导致抑郁症情况有所复发,且各大高校陆续发出延期返校通知,因此,王某不能正常返校就无法参加补考、重修学习,也无法回到学校参与校园生活,致使王某对于学业、情感方面压力持续增加,继而再次产生心理负担。

2 案例跟踪

2.1 个案家庭情况

经王某自己的阐述,其家庭氛围非常的和谐,父母之间的关系非常融洽。由于个案父母职业和性格等原因,对于个案的教育一直都比较严格,导致个案从小就非常的听话,听从父母的安排,无法表达自己的主见,这也是造成个案个性不突出、不善于表露自己真实情感的原因之一。

2.2 个案受教育情况

王某所读高中为户籍所在地的重点高中,个案在高中期间成绩一直保持平稳水平,但是个案由于高考失利导致成绩不理想,个案只能听从家长安排,高考志愿填写我校,且被录取,加之个案初、高中同学的高考成绩较为良好,进入大型城市的名校,这类城市交通便利、城市繁华、校园生活丰富,个案看到同学们的生活之后,其心理落差较大,对比之下其内心更加压抑。

2.3 个案在校总体情况

个案从入学开始,在军训中的各项任务都名列前茅,每次查寝,个案寝室都非常干净整洁。竞选班委过程中,个案选择竞选班长职务,但由于票数低,导致个案当选学习委员,个案欣然接受。担任学习委员过程中,个案对于老师布置的任务会保质保量的积极完成,可以看出,他是一个积极表现,很想被老师和同学们认可的学生。大一上学期,个案期末考试全科通过,没有挂科。

大一下学期,2019年4月某一天,个案与辅导员老师沟通,表示自己曾到医院诊断出自己患有抑郁症,表示自己曾有自残倾向,非常积极的想治疗好自己的抑郁症。曾想对家长隐瞒自己的病症,经过校心理老师和辅导员老师的疏导,于2019年6月份与家长承认自己患有抑郁症。个案长期以来,一直在积极与校心理老师、辅导员老师沟通谈话,个案情况已有好转,2019年暑假,个案与家人到家庭所在地医院诊断,已转为轻度抑郁症状。但由于情绪、身体等原因,个案成绩出现多科未通过情况。

3 案例分析

通过对案例的跟踪,了解到个案的家庭情况、受教育情况、个人在校表现,笔者深刻的认识到,在当前互联网时代的背景下,为学生进行心理帮扶,帮助学生提升自我意识,对促进学生的身心发展以

及未来发展都具有十分重要的作用。

3.1 原因分析

(1)环境因素导致自我意识偏差。案例中的王某,从小一直在父母的严厉看管下长大,在进入大学后,由于学校地理位置距离其家庭较远,王某离开父母异地求学需要独自面对许多事情。长期依赖父母,导致其进入大学后明显心理表现不成熟,对待问题没有独立思考的能力。

2020年2月,各大高校延期开学,王某所在学校开始进行网络授课,网络学习的方式对于王某来说是一次全新的体验,效果是否良好以及学期末的期末考试依然是未知数,影响了自己的心态,更影响自己正常的学习和生活。

(2)心理因素加深自卑感。高考失利的王某,进入大学后虽然也积极地参与校园活动,但由于所在地区、城市的原因,各类活动没有大城市丰富,在看到高中同学们在大城市的大学生活之后,王某心理落差较大,遂产生自卑和敏感的心理。

笔者在与王某多次的沟通交流中了解到,王某将这些原因都归结为高中没有好好学习,同时由于父母的主导,导致其无法报考和选择自己想去的城市和大学,王某便开始自我责备。

(3)父母约束管理造成人际交往障碍。王某的父母对他的管教非常严格,人生中的各项规划,重大决定都是由其父母来决定,这就直接导致他在生活中缺少足够的勇气独自应对各项挑战,使其缺乏独立思考的能力和信心。同时,王某还担心考入名校的高中同学们会轻视自己,不愿与同学们沟通交流,在人际交往方面表现出退缩。2020年寒假期间,王某原计划的春节后独自义工旅行计划因心理情况而选择取消,无法出门欣赏风景,使王某的心理压力持续增加,再次出现人际交往障碍,不愿与同学们沟通交流。

3.2 心理帮扶过程

根据个案存在的最大问题,从其行为原因分析出发,笔者从以下几个方面进行了心理帮扶,截至目前为止,取得了一定的成效。

(1)家校联动,共同关注学生成长。笔者与个案的家长多次的进行沟通,把个案对家长的想法传达给家长,并使家长了解其心理特征,同时搜集到延期开学期间,个案在家中的状态以及与家长的相处方式,使家庭教育和学校教育形成合力,全方位掌握动态,促使其心理的健康发展。

原生家庭是学生的第一所学校,父母是学生的第一任老师,通过与王某家长的交流,笔者掌握到了更加丰富的信息,切实了解到王某的成长轨迹及其成长过程中的心理状态,对后续与其进行谈话和心理干预提供了更多的参考与促进。

(2)帮助学生全面认识自我。通过长期的观察,笔者了解到个案自尊心强的心理特点。在寒假期间,笔者经常在QQ平台上以朋友的口吻与个案进行交流沟通,希望在这种平等的环境中,走进个案的内心世界,了解其心中的真实想法,从而慢慢地消除他对老师的防备和抵触心理。

通过第一阶段的努力,个案对老师的态度已发生了很明显的变

化。于是,笔者迅速开展第二阶段的谈心工作,与个案一起分析个案之前所做的事,给自己、家庭等带来的消极影响,认真分析个案对于大学剩余时光以及毕业后的目标。在寒假期间,个案经常与笔者在网络中主动交流自己的所思所想,同时,偶尔会主动与班级同学交流自己的学习情况,在班长和学习委员的引导下,经过班级同学以及任课老师的反馈,王某每节网络课程都能准时的参与并且保质保量的完成课后作业,情况有非常大的好转。

(3)重兴趣培养,提升自信。从个案的特长兴趣着手,个案擅长摄影和制作视频,寒假期间,鼓励王某在各项活动中,发挥其特长,任命其负责收集、评选各项摄影作品及视频制作工作,使其在拥有荣誉的同时担负起相应的责任,并且在班级和同学中展示出自己的才华,让更多的学生了解到个案的特长所在,帮助其提升其自信。通过网络平台,笔者与其沟通交流各自的摄影、视频作品,并且鼓励其参加慕课平台的名校摄影课程、视频课程的学习,通过学习,王某对于摄影、视频制作等媒体软件已经达到了熟练掌握的水平,不仅大大提升了他的媒体软件应用技能,更对其树立自信心、与人交往能力起到了很好的促进作用。

4 启示与思考

首先,建立长效心理帮扶方案,加强顶层设计。对于像个案这样的学生,他们的个性是从出生以来经历成长慢慢养成的,作为老师,要深刻的认识到,光是学校教育、光是心理辅导可能只是一时之效,要想从根本上改变,必须要持之以恒,持续帮扶,鼓励家长共同努力,尽可能多次与学生直系亲属取得联系,与其家长达成一致的看法。

其次,抓住学生兴趣爱好,树立学生自信心。老师可以经常拿个

人及身边同学的事例鼓励学生,同时,找到几个平时和学生相处得还算不错的同学进行多方位督促。互联网时代下,合理、高效利用网络资源,可以鼓励学生们在网络上进行“云端”学习和展示,多举办一系列线上活动,鼓励学生们在紧张的学习之余,能够拥有更加充实、便捷、丰富的校园活动,这样不仅可以加强校园文化建设,更能提升学生的自信心,让紧张的内心得到充分的缓解。

最后,及时总结反思,创新工作模式。互联网时代以来,一批批“90后”、“00后”大学生奔赴一线工作,挑起了国家重任,但是我们更不能忽视那些克服心理障碍,用实际行动参与到各行各业工作中的大学生们。目前,在校大学生的心理健康教育的还存在许多问题和不足,尤其是已经患有心理疾病的大学生,这直接影响着他们的身心健康和未来发展。互联网时代下,开展大学生心理帮扶工作任务道远,因此积极探索教育与服务的创新理念以及心理教育工作的新模式,对于学生管理工作以及大学生心理健康教育工作,都有着至关重要的作用。

参考文献

- [1]李慧.关注学生心理 做新时代辅导员——大学生抑郁症的案例分析与思考[J].课程教育研究,2019(39):214+217.
- [2]谢欣宇.基于辅导员视角下高校大学生心理健康教育方式探究[J].教育现代化,2020,7(03):65-66.
- [3]香海霞.“互联网+”家校合作立德树人的实践与思考[J].学周刊,2020(20):191-192.