

“专升本”引发危机，心理与思政协同育人个案研究

杨 航 杨 璐 李彦妮

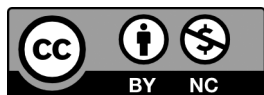
重庆青年职业技术学院，重庆

摘 要 | 近年来，受网络与现实环境、疫情防控和大学生就业变化等因素的影响，我国普通高职院校在校大学生专升本人数逐年上升，为厘清升学行为背后高职学生的真实动机和影响因素，以及高校心理健康教育工作者心理育人的时代意蕴和要求，提升学生心理健康水平以培育其自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态成为当务之急。高校心理健康教育工作者亟须在教育教学、预防干预、咨询服务、实践互动、平台保障、制度建设“六位一体”的心理健康创新教育模式中精准发挥作用。高校要从提高政治站位、夯实专业培训、加强实践培育和协同体系保障等方面，着手提升心理健康教育工作者的心理育人和辅导员的思政育人能力，从而更好地发挥他们在高校心理与思政协同育人中的主体作用，促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质的协调发展。

关键词 | 心理危机干预；心理健康创新教育模式；协同育人；专升本

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

普通高等学校专升本考试是高职（专科）学生升入普通本科或职业本科高校的一种选拔性教育考试^[1]。随着现代职业教育体系建设的逐渐完善，专升本作为职业教育的高层次阶段越来越受到重视。然而，随着经济结构调整和产业结构升级，高端技能型人才缺口逐渐扩大，受社会就业形势变化和大学生个人选择等因素影响^[2]，我国普通高职院校学生专升本报名人数逐年上升。据《2022 年全国教育事业发展统计公报》，2022 年全国专升本的总招生人数为 89.93 万人（其中职业本科 3.31 万人），较上一年

基金项目：本文系2023年度重庆青年职业技术学院职业教育教学改革研究项目（一般项目）“基于积极心理学取向高职院校心理健康教育‘课程思政’提升研究”（项目编号：14069JG2023001）（主持项目）、2021年度重庆市高等教育教学改革研究项目（一般项目）“新师范背景下学前教育专业课程思政嵌入案例研究”（项目编号：Z213168）（主研项目）阶段性成果。

通讯作者：杨航，重庆青年职业技术学院，硕士，发展与教育心理学，社会工作者（初级），助教，13372725064。

文章引用：杨航，杨璐，李彦妮.“专升本”引发危机，心理与思政协同育人个案研究[J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6(3): 77-85.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0603010>

增长了16万人，全国专升本比例为18.2%^[3]；2023年全国招生人数约为93万多，全国专升本报考人数达180多万。专升本报考人数的显著增加所带来的升学压力引发了高职院校学生的心理健康问题，专升本考试现有模式与高职（专科）院校的培养模式相脱节，加重了诸如焦虑、抑郁情绪等复杂多发性心理问题^{[1][4]}。

国家和教育部高度重视我国大学生的心理健康问题。根据教育部等十七部门联合印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》《中华人民共和国精神卫生法》《教育部等八部门关于加快构建高校思想政治工作体系的意见》（教思政〔2020〕1号）和《高等学校学生心理健康教育指导纲要》（教党〔2018〕41号）等法规文件，明确提出要大力加强高校大学生心理健康教育工作^[5-7]，加强学生心理健康工作体系建设，改进高校学生心理危机预防及干预工作，全方位强化学生心理健康教育。

2 处理本案学生心理危机个案过程

作为高校立德树人的重要环节，心理咨询服务是“心理育人”的重要组成部分^[8]。当前，做好心理咨询服务的关键在于认清时代赋予高校心理育人的内涵和要求，积极构建教育与指导、咨询与自助、自助与他助紧密结合的心理健康教育与咨询服务体系^[7]，提升心理健康教育工作的心理育人质量（见图1）。

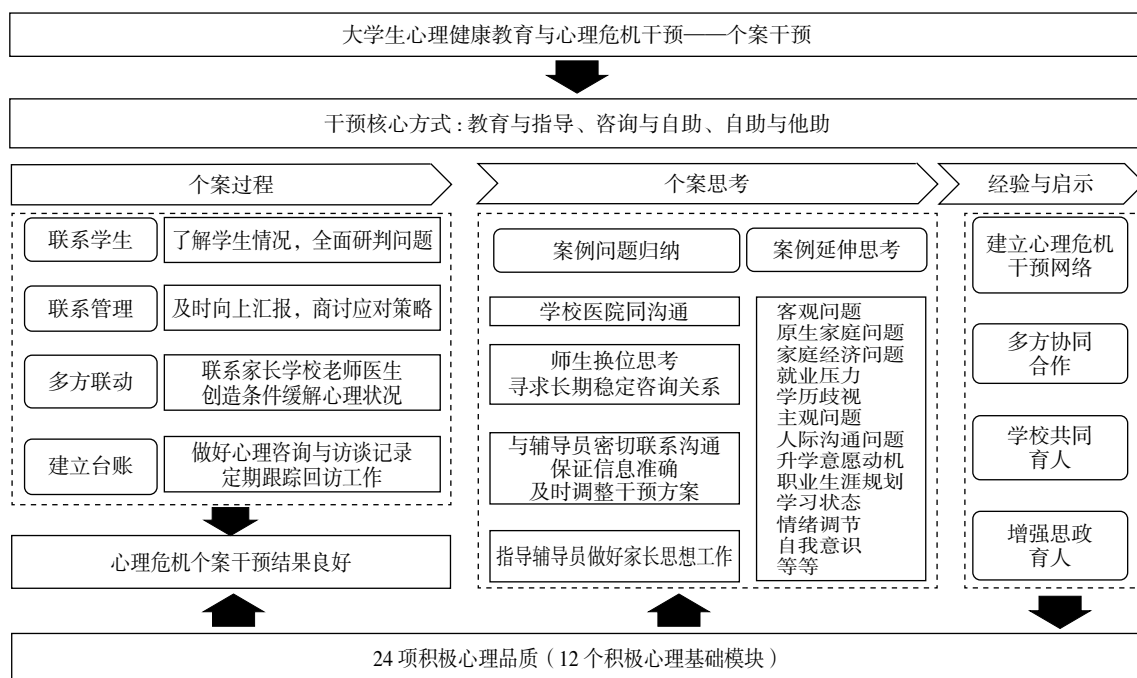


图1 大学生心理健康教育与心理危机个案干预基本过程图

Figure 1 Basic process diagram of college students' mental health education and psychological crisis case intervention

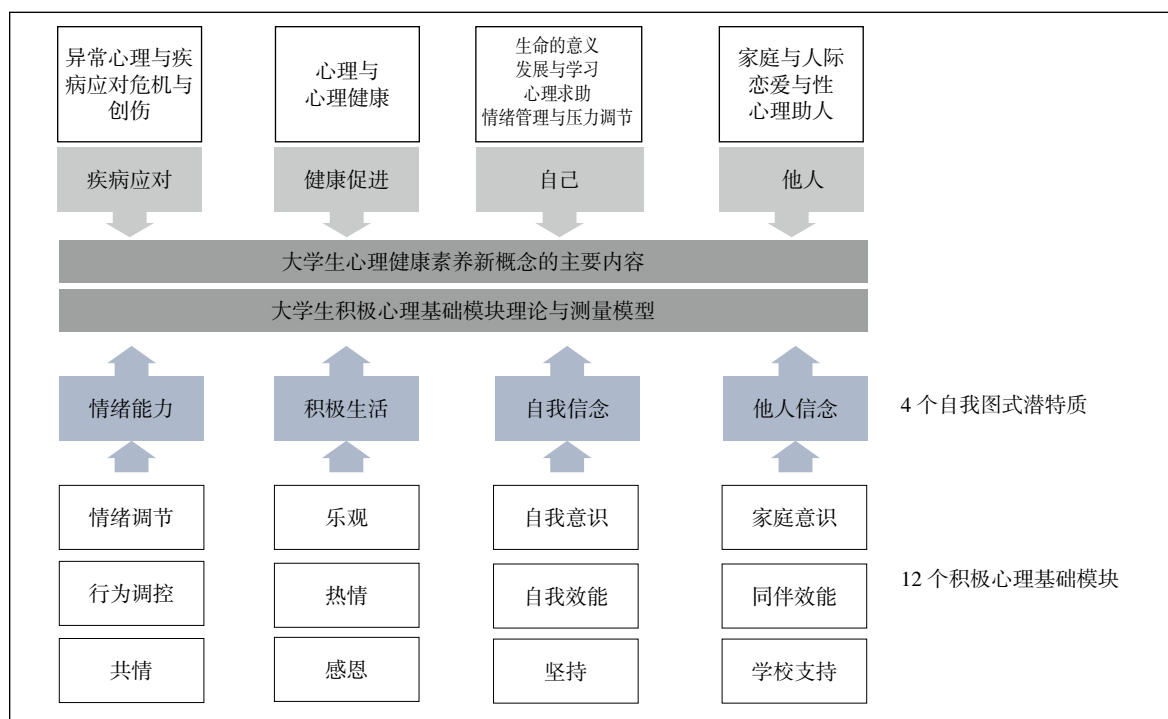


图2 心理危机干预过程中建议参考使用的12个积极心理品质要素

Figure 2 Reference during during psychological crisis intervention

2.1 了解学生情况，全面研判问题

小桥（化名），女，21岁，某高校大三学生（现已毕业）。性格乖巧、内向、胆怯，防备心很强；学习成绩优秀，多次获得奖学金，对自己要求较高，总担心做不好事情。该生父母常年在外打工，哥哥在重庆工作，家中再无其他亲人，家庭经济状况一般，与父母、哥哥联系较少，亲人对其家庭关爱缺乏，而亲朋好友对该生的期望较高。经常目睹父母吵架，小桥偶尔会挨打。小桥与班级同学、舍友关系融洽，相处和谐。在8月被确诊患上某种纤维瘤后，预计年底需要接受手术，但家庭经济情况比较困难。9月28日中午，小桥主动向辅导员咨询学校与医院合作心理咨询相关事情，这一举动引起了辅导员的重点关注，当即电话询问相关情况。小桥描述，因近期升本复习压力较大，出现间歇性焦虑和失眠症状，自行前往医院诊断为轻度双相情感障碍，开了治疗药物，但是该生查看药品说明书后发现该药物需要长期服用，因担心药物会影响到考试状态，并未服用药物，希望咨询医生关于服药治疗的相关事宜。之后又发现患有乳腺纤维增生、神经性皮炎等生理疾病。10月5日，辅导员知悉该生情况后，与小桥进行了深入交谈，随后陪同小桥来到学校心理健康教育中心。

咨询结束后，咨询师第一时间查阅了学生的心理普测结果，测量包括大学生心理适应能力测量和90项症状清单（SCL-90）等量表，发现小桥在大一入学时的心理适应能力一般，自我感觉身体健康、心理健康水平良好，不存在心理健康问题。但新生心理普测结果发现，小桥可能存在较为严重的心理问题，量表显示重度抑郁和中度焦虑情绪。咨询师推断小桥的主要原因可能来自准备专升本考试过程中引发的

心理问题，但因咨询次数和时间限制，不排除其他因素影响。

在咨询3周次后，咨询师建议，辅导员陪同小桥再次前往医院做心理专业诊断。10月20日，辅导员陪同小桥前往医院，医生第一次诊断认为该小桥焦虑、失眠等症状与其考试压力、家庭关系有关，各方面原因使其患有轻度抑郁症，并开具了两盒缓解抑郁的药物。在之后的咨询中，小桥要求咨询师和辅导员暂时隐瞒病情，不告知父母。到了12月，小桥自感近期阶段性的情绪低落和亢奋，失眠多梦，与人交流时语言表达逻辑混乱跳跃，无法进行考试复习。咨询师与辅导员商议后，建议她继续坚持心理咨询。

2.2 及时向上汇报，商讨应对策略

在全面掌握学生情况，形成快速应对措施后，咨询师和辅导员分别及时向分管学生工作领导汇报学生情况和初步处理方法。咨询师和辅导员从不同侧面共同关注该生的心理状况、思想动态和行为表现，详细说明与小桥及周围同学沟通的情况，初步评估危机的紧急程度，并与领导商讨危机应对策略。

2.3 多方联动，创造条件缓解心理状况

12月5日咨询结束后，在征得了小桥的同意后，咨询师联系辅导员，了解小桥在校的学习生活以及在宿舍的基本情况，建议辅导员将小桥安排参加一些学院和班级的活动，另外为保证小桥的身心安全，辅导员安排班委和室友时刻关注她的行为动态（但对于小桥的具体情况，咨询师与辅导员严格保密），留意她的言行举止，尽量让其他同学多与小桥交流沟通，以减轻学习压力。要求班委和室友如发现异常情况，及时与辅导员联系，由辅导员与咨询师研判。

12月10日，在第7次咨询中，小桥告知咨询师，已向父母透露了自己的真实状况，父母已知晓。咨询师与辅导员商议后，一起共同关注小桥的心理状况和人身安全。同时，第一时间联系家长，告知小桥在校情况，并通过家长进一步了解小桥的情况，建议家长一定要与学校辅导员一起关注学生，在生活上关心学生，在考试问题上不要再一味地逼迫小桥，正确看待孩子的升学问题，对孩子给予关爱，多方联动，形成家校合力。

2.4 建立台账，做好咨询与访谈记录

心理咨询过程中有完整的心理咨询流程和访谈流程，包括首次咨询时的初始访谈、（录音录像）知情同意书、咨询登记、安全协议书、告知咨询师工作守则、个案记录等。此外，由心理健康教育中心牵头，辅导员实施的“心理重点关注学生状况跟踪”每月至少进行2至3次跟踪访谈，及时了解学生的近况，并做好记录，建立学生个人台账，以便咨询师下一步及时调整方案，建立完善的心理档案。

3 心理危机个案干预结果

根据首次咨询结果，11月5日与学生沟通后，签署了《知情同意书》和《生命安全承诺书》；并根据本事件的紧急程度和学院领导的指示，咨询师建议尊重学生意见，暂时先由辅导员带学生复诊。11月20日，由咨询师与辅导员共同协作，对学生进行思想工作，学生表示愿意复诊，并积极主动配合治疗。医院诊断为轻度抑郁，服药治疗，配合心理咨询和正常的学习生活，心理状况和身体情况有所改善。鉴

于学生的升学意愿动摇，咨询师和辅导员建议学生认真准备考试并了解就业事宜，其间，学生主动坚持准备了专业考试，参加了招聘会。在大二第二学期，咨询师与小桥建立了稳定的咨访关系，坚持每月进行2到3次的心理咨询，并与辅导员进行跟踪访谈，学生主动联系父母沟通自身情况，情况得到改善。当前，小桥身心状态稳定，并顺利通过专升本考试，完成了专科学业。偶尔与咨询师联系，讨论自身状况，现已成为国内某公办本科高校的一名学生，迈向了新的人生阶段。

4 案例思考

4.1 针对本案例的问题归纳

在学生管理工作中，特别是大二、大三年级学生面临专升本和就业的双重压力时，情绪崩溃和心理压力是不可避免的。因此，如何提高准备升学的学生处理和应对突发生理疾病和心理问题的能力显得十分重要。在本案例中，鉴于小桥同学自身的实际情况，她突发身体疾病，接连心理疾病误诊，以及考试复习中断，面临的最重要的四个问题：一是与医院的协同沟通，确保年底肿瘤治疗计划顺利进行；二是站在学生的角度，让学生正确看待心理问题和身体疾病，调整状态，与学生建立长期稳定的咨访关系；三是与学生辅导员保持密切联系和沟通，保证信息准确，以便及时调整咨询方式；四是建议辅导员与学生家长联系后，保持良好的沟通，逐渐做好家长的思想工作。当然，以上四点在本次事件中都得到了很好的解决。

4.2 针对本案例的延伸思考

两个具体的问题也为今后心理健康教育工作者和辅导员开展相关具体工作提供了借鉴意义。

第一，学生对原生家庭的排斥。本次事件中，学生得了肿瘤后，家里计划年底动手术。在复习过程中发现自己的心理问题后，学生告知家人可能会激化家庭关系，因此选择隐瞒。而咨询师与辅导员知晓该情况后，选择直接联系学生家长还是由学生主动告知，这需要权衡教育和管理的尺度和边界，是尊重学生意愿还是突破。因此，咨询师与辅导员都需要加强学生的心理健康教育工作，特别是人际关系的沟通和学生的原生家庭问题方面的沟通，增强家校联合教育，促进学生健康地成长和发展。

第二，面临家庭经济困难，成绩优秀的学生升学意愿动摇。随着我国经济的迅速发展，在重视人才培养的时代背景下，普通高职院校大学生对自身发展的要求也越来越高，多数专科毕业生会选择加入专升本考试大军^[2]，主要价值体现在深化理论知识，提升技能，扩展交往圈层，共享资源，扩大就业选择权，提升学历等方面^[9]。

第三，社会层面上的学历歧视，违背就业公平原则，技术技能人才成长空间通道未打通。2023届全国高校毕业生预计达到1158万人，同比增加82万人^[10]。2022年全国专科生毕业人数为471.57万人，而据2023年度《中国高等职业院校竞争力白皮书》显示，大专学历在不同学历毕业生职位量分布中的占比仅为17.17%。在招聘岗位方面，企业对大专生需求岗位偏基础，集中在技术支持、销售顾问、客服和行政专业等。在政府部门、事业单位和国有企业的招录过程中，学历的要求也基本上是全日制本科及以上^[9]。专升本学生就业机会少，就业薪资低、就业匹配质量差，流动性高^[10]。基于此，曾有调查分

析我国专升本学生的就业意向, 三分之一的学生有意向升学, 他们认为学历更重要, 对就业形势了解较少, 选择两手抓, 事实上超过 50% 的大学生在准备升学时做出的决策是盲目而不理性的, 大多数基于逃避就业压力^[2]。

本案中小桥学习成绩优异, 多次拿奖学金, 但家庭经济困难, 家庭关系不良, 亲人无法指导个人职业生涯规划, 学生希望通过专升本来改变自身命运, 明显学习动机和决策出了问题。但因为复习过程中突发身体疾病, 在被诊断为双相情感障碍时, 因担心药物副作用影响考试状态, 拒绝药物治疗, 反而耽误了病情, 出现继发性炎症。

其中影响因素主要有: (1) 提供更好的就业机会。重点本科高校毕业的学历似乎能找到更好的工作。(2) 存在跟风从众心理。专升本, 甚至考研“明班”、考研“名校”层出不穷, “内卷”现象在如今尤为严重, 自己不加入, 倒显得格外另类^[11]。(3) 经不住诱惑, 耐不住性子。信息时代, 社会浮躁, 靠“网红”, 拍视频就能赚钱的想法非常容易腐蚀学生的心性。看到其他人不准备升学, 已经找好工作, 每天轻松自在地旅游享乐, 学生难免会被影响。(4) 报考志愿不客观。决定专升本之后, 选择院校与专业囫圇吞枣, 目标院校与专业脱离实际, 对自己目标院校的学习氛围、师资质量、历年分数线、历年的报录比、招生人数, 包括考试科目、命题范围等问题没有进行深入了解^[2], 对目标院校进行全面了解的考生更是寥寥无几。(5) 学习方法不当。许多在校准备专升本的学生, 投入复习的时间至少大半年, 但是复习心态和复习地点的选择也尤为重要。(6) 考试动机错位。张海平等(2023)的研究结果表明, 高职学生参加专升本教育的动机基本分为提升职业技能、跨越学历门槛和跟随他人发展三类^[9]。其中大多数学生都是因为父母要求其提升学历, 才选择走这条路的, 但并不清楚自己的真实想法, 亲子关系出现裂缝, 导致沟通不畅, 互相不理解, 导致学生用考试失利来报复家人, 这一类学生的升本率自然很低。因此, 了解学生的真实原因, 才能从根本上解决学生的心理问题。

5 经验与启示

5.1 建立心理危机干预网络, 做到万无一失

心理危机是指因生活意外事件造成的情感创伤, 使心理内环境出现巨大的失衡, 以致个体在认知、情感、行为等方面的功能失调甚至精神濒临崩溃的状态^[2]。心理咨询师要与二级学院的辅导员密切配合, 在咨询过程中发现存在心理危机的学生, 及时联系, 以便查看相关学生个人档案。

心理危机干预是指采取紧急应对的有效措施帮助处于心理危机中的个体, 通过改善其心理危机情境, 缓解其心理危机情绪, 恢复其正常心理功能, 从而避免其因心理危机引发攻击性或自毁性行为, 或将伤害行为造成的损失降至最低程度^[12]。在实际工作中, 应进一步细化心理危机干预方案, 形成心理健康教育中心—学院—学校三重心理危机干预网络救助体系, 与辅导员共同发挥学校心理健康教育中心、二级学院心理工作站、班级心理委员、学生寝室四级心理危机预警网络, 以便及时了解学生动态。

5.2 多方协同合作, 干预提质增效

根据教育部统计, 2022 年我国专升本比例达到了 20%, 专升本学生群体已成为庞大的人力资源,

如果能够有效对接，不仅可以促使专升本学生高质量就业，更可以满足经济社会健康发展的需要^[12]。在日常心理健康教育工作中，学校心理健康教育中心要与二级学院以及思想政治教育中心、公寓管理中心、保卫处等学校职能部门加强联系，以便及时沟通学生情况，在重点环节对特殊学生进行更详细的心理档案整理，如对出现学业、人际、情绪问题等学生进行筛查。

5.3 家校共同育人，保证学生安全

大学生心理健康工作不仅要依靠学校，还需要得到家长与社会的积极配合与支持，构建学校、家庭、社会“三位一体”的教育体系，确保学生身心健康。其中要注意的是心理咨询伦理中的保密原则，在保证来访者生命安全的前提下，做到充分尊重来访者意愿。可通过大学生心理健康教育课堂、讲座、活动等形式，获得学生和家长的配合和支持，共同推进大学生心理健康教育工作。

5.4 加强思想政治教育，提升大学生心理健康素养

加强大学生心理健康教育是全面推进素质教育的重要举措。提升大学生心理健康素养是培养高素质人才的迫切要求，是以学生为本，满足学生成长成才的迫切要求，是加强和改进大学生思想政治教育工作的迫切要求^[7]。坚持育心与育德相统一，加强人文关怀和心理疏导。因此，高校的心理咨询师不仅要做好心理咨询工作，也要做好思想政治教育工作，因此辅导员所具备的技能，心理咨询师同样也要具备。在心理咨询室，能第一时间发现和把握学生的身心状况，而学生的心理问题往往是多方面引发的，这时就需要寻求辅导员和教育管理部门的协同合作，共同解决问题。因此，心理健康教育工作者也要经常与辅导员保持联系，互相学习，不仅要多参加心理健康与心理危机干预的相关培训学习，不断提升个人专业能力，也要多多学习思想政治教育管理知识，了解学校学生管理工作的运行模式，从根本上帮助学生解决问题，对学生进行心理辅导，帮助学生健康成长^[6]。

5.5 培养积极心理健康素养，激发内在潜能

积极心理学主张培养个体积极的心理素质，激发潜能，积极心理导向的干预是发展、培养和指导这种潜力^[13]，帮助个体保持心理状态的平衡和稳定，提高心理韧性，防止学生心理危机的发生和发展^[14]。高校学生正处于从“学校人”向“社会人”的过渡阶段，依托积极心理学研究理论，促进学生的主观幸福感，提升学生对心理健康的重视程度，建议学校保障心理健康教育机制，调整心理健康工作模式，切实改进心理工作教育的内容和方式。除了潜在的自我心理冲突外，发生心理危机的学生其实具有内在的自我改善能力，积极心理干预的本质是让学生意识到，外部或内部的困境可能是不可避免的，但他们可以探索自我优势^[15]。因此建议学校关注学生积极心理健康素养、采用更积极面对心理问题、积极预防、积极有效干预的心理健康教育策略，期待解决普遍大学生的心理问题^[16]。综上所述，积极心理学视角下的个案辅导能有效改善心理危机学生的心理健康状况，提高他们的积极心理健康素养，帮助学生培养随和、自信、乐观、积极、敏锐、细心的性格，较强的压力适应性和应对能力，为干预模式下大学生心理危机的改善提供参考。

致谢

感谢本文中同意将个人案例分享的同学及指导心理健康教育工作的老师和同僚, 特别感谢我的男朋友龙哥对我的关心和我工作的支持!

参考文献

- [1] 李经纬, 李建斌. 普通高等学校专升本考试: 现状、困局与对策 [J]. 中国考试, 2023 (12): 17-24.
- [2] 徐涛, 崔亚娟. 基于岗位能力的高职与专升本课程衔接实践探索 [J]. 职业教育 (中旬刊), 2023, 22 (3): 22-25.
- [3] 2022年全国教育事业发展统计公报 [EB/OL]. (2023-07-05) [2023-08-19]. http://www.moe.gov.cn/jyb_sjzl/sjzl_fztjgb/202307/t20230705_1067278.html.
- [4] 王冬懿, 徐宛玲. 探讨参加专升本考试的医学专科生的压力状况、睡眠状况和心理健康状况 [J]. 卫生职业教育, 2017, 35 (10): 86-87.
- [5] 教育部、最高检、中宣部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划 (2023—2025年)》 [J]. 中国校医, 2023, 37 (7): 506.
- [6] 樊泽民, 朱红松, 高春柏. 贯彻落实专项行动计划 全面加强和改进学生心理健康工作 [J]. 中国学校卫生, 2023, 44 (6): 805-808.
- [7] 李焰, 杨振斌. 我国高校心理健康教育的特色 [J]. 中国高等教育, 2020 (8): 18-20.
- [8] 姚丽. 习近平青年价值观视域下高校心理育人新模式探究 [J]. 湖北开放职业学院学报, 2021, 34 (22): 110-112.
- [9] 张海平, 刘云霞. 高职学生参加专升本教育的动机与现实价值研究——基于扎根理论的探索 [J]. 职教论坛, 2023, 38 (11): 55-62.
- [10] 祝天振, 李萧云. 职业生涯规划视域下专升本学生面临的就业质量提升困境和路径优化 [J]. 湖北经济学院学报 (人文社会科学版), 2023, 20 (3): 154-156.
- [11] 杨露. 浅议专升本学生的就业意向、存在的问题及提升就业水平的建议——以广东省江门一高校为例 [J]. 就业与保障, 2021 (9): 170-171.
- [12] 聂振伟. 心理学视角下的校园危机事件管理与干预 [J]. 北京青年政治学院学报, 2012, 21 (3): 13-19.
- [13] H. Zou. The concept and development trend of positive psychology [J]. Management observation, 2019 (27): 85-86.
- [14] Y. S. Uzar Ozçetin, D. Hiçdurmaz. Effects of structured group counseling on anger management skills of nursing students [J]. Journal of Nursing Education, 2017, 3 (56): 174-181.
- [15] D. M. Kivlighan, B. M. Tibbits. Silence is mean and other misconceptions of group counseling trainees: identifying errors of commission and omission in trainees knowledge structures [J]. Group Dynamics: Theory, Research, and Practice. 2012, 1 (16): 14-34.
- [16] Z. Zhang, Y. Li, S. Sun, Z. Tang. Intervention Effect of Group Counseling Based on Positive Psychology on Psychological Crisis of College Student [J]. Computational Intelligence and Neuroscience, 2022: 5.

Higher Vocational Students Upgrading to Undergraduate College Examination Caused a Crisis, Case Study of Collaborative Education between Psychology and Ideology and Politics

Yang Hang Yang Lu Li Yanni

Chongqing Youth Vocational and Technical College, Chongqing

Abstract: Affected by factors such as the internet and the real environment, epidemic prevention and control, and changes in college employment in recent years, the number of college students in ordinary vocational colleges in China has been increasing year by year. In order to clarify the true motivation and influencing factors of vocational students behind their enrollment, as well as the contemporary significance and requirements of psychological education for mental health educators in universities, we aim to improve students' mental health levels to cultivate their self-esteem, confidence, rationality, and peace. A positive and healthy mindset has become a top priority. College mental health educators urgently need to play a precise role in the "six in one" mental health innovation education pattern of education and teaching, prevention and intervention, practical activities, consulting services, platform guarantee and institutional improvement. Universities should enhance the psychological education abilities of mental health educators and counselors in terms of enhancing their political standing, consolidating professional training, strengthening practical cultivation, and ensuring a collaborative system, in order to better play their role as the main body of psychological and ideological education in universities, and promote the coordinated development of students' psychological health quality, ideological and moral quality, and scientific and cultural quality.

Key words: Psychological crisis intervention; Mental health innovation education mode; Collaborative education; Higher vocational students upgrading to undergraduate college examination