

关注抑郁情绪困扰，助力学生走出阴霾

——A同学心理健康问题辅导工作案例

唐静瑜

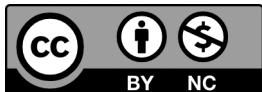
广州应用科技学院城乡文化研究发展中心，肇庆

摘要 | 本文以某高校性格内向、存在抑郁心理问题的A同学为研究对象，阐述了案例基本背景——A同学因童年极端惩罚、长期校园霸凌、玄学相关负面暗示及母亲过高期望等多重成长创伤，引发抑郁情绪并逐步加重，出现旷课、社交隔离甚至自杀自残想法等症状。文章重点梳理了辅导员秉持“生命至上、协同联动、科学帮扶”原则开展的分阶段处置工作：紧急介入筑牢安全防线、搭建“医疗—学校—班级—家庭”多元协同帮扶体系、动态监测巩固帮扶成效。总结了案例工作成效，包括保障学生生命安全、改善抑郁症状、恢复社交与生活能力、转变学生认知观念及优化家庭支持体系，并提炼出辅导员需强化危机预警、坚持协同联动、注重人文关怀、提升专业能力及重视家庭作用的工作启示，为高校学生心理健康危机干预工作提供实践参考。

关键词 | 抑郁情绪；心理危机干预；协同帮扶

Copyright © 2025 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/>



习近平总书记在2016年全国卫生与健康大会上明确要求，加大心理健康问题基础性研究，做好心理健康知识和心理疾病科普工作，规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。这是国家层面首次针对心理健康工作作出的重要专项部署，推动其成为卫生健康领域的重点工作方向（新华社，2016）。在党的十九大、二十大、二十届三中全会、第十三届全国人民代表大会第四次会议，以及全国政协“关注青少年心理健康，守护青少年成长”双周协商座谈会等重要会议中，均提出要将心理健康与精神卫生工作放在重要位置，尤其是青少年心理健康教育，更应作为重中之重。大学生作为青少年群体的核心组成部分，随着社会快速发展和竞争日益加剧，受家庭环境、社会氛围及个人成长经历等多方面因素的影响，心理问题日益凸显。根据《普通高等学校辅导员队伍建设规定》要求，高校辅导员作为大学生心理健康

基金项目：2023年广州应用科技学院辅导员工作室立项建设项目“正心理辅导员工作室”。

作者简介：唐静瑜，广州应用科技学院城乡文化研究发展中心，研究方向：心理健康教育、思想政治教育。

文章引用：唐静瑜. (2025). 关注抑郁情绪困扰，助力学生走出阴霾——A同学心理健康问题辅导工作案例. *心理咨询理论与实践*, 7(12), 863-868.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0712095>

工作的重要组织者、服务者、实施者（陈美玲等，2021），承担着大学生心理健康教育与咨询工作，有义务对学生的心理问题进行疏导、提供援助。本文通过剖析一例学生受成长环境影响而产生抑郁情绪的案例，探讨学生心理危机干预的路径及辅导员协同帮扶学生走出抑郁情绪的实践经验。

1 案例基本情况

本案例的服务对象为 A 同学，女，系我校某专业在读学生，性格内向。该案例核心背景源于 A 同学长期积累的心理创伤与负面情绪，最终引发抑郁相关心理问题，严重影响其正常学习生活。

主要情况如下：近三个月来，A 同学持续出现焦虑、情绪低落、失眠、频繁想哭等异常情形。其中，三月份曾连续三天未能正常参与课堂学习，拒绝与室友及其他同学进行任何交流，且在宿舍内出现摔门等情绪发泄行为。辅导员发现该情况后，第一时间介入关注，引导 A 同学前往医院检查，经医生诊断，A 同学存在抑郁情绪。进入四月份，A 同学的抑郁情绪进一步加重，甚至偶尔产生自杀、自残的想法，所幸因害怕疼痛未实施相关行为。随后，辅导员通知家长陪同，A 同学再次到医院就医，经专业医师确诊为抑郁症。

经深入沟通了解，A 同学的心理问题与多件成长关键事件密切相关（文丽等，2022）：一是童年时期，父母对其管教极为严格，常采用打骂、关小黑屋等极端惩罚方式，给其童年心理留下创伤；二是从幼儿园至中学阶段，长期遭受教师体罚和同学霸凌，负面经历持续累积，使其逐渐封闭内心；三是受祖父影响，A 同学对风水、算命等玄学相关事宜深信不疑，曾有算命先生告知其“命途多舛，一生多艰”，该负面暗示进一步加剧了其心理负担；四是母亲性格强势，对 A 同学的学习成绩、未来工作有着极高的期望与要求，频繁将其与其他同龄人对比，使 A 同学长期处于巨大的心理压力之下，且无法得到有效排解。

本案例需解决的核心问题：一是及时干预 A 同学的抑郁症状，防范自杀、自残等极端事件发生，保障其生命安全；二是搭建多方协同帮扶体系，缓解 A 同学的负面情绪，助力其逐步恢复正常的学习生活状态；三是引导 A 同学正确认知自身心理问题，摆脱负面成长经历与玄学暗示的不良影响，增强心理调适能力；四是联动家长转变教育观念，为 A 同学营造包容、支持的家庭环境，巩固帮扶成效。

2 组织实施过程

针对 A 同学的情况，辅导员秉持“生命至上、协同联动、科学帮扶”的原则，分阶段、有步骤地开展了一系列处置工作。

2.1 紧急介入，筑牢安全防线

A 同学连续多次旷课，且存在拒绝与同学交流、摔门等行为。辅导员发现 A 同学的异常情况后，第一时间前往学生宿舍，以平和、耐心的态度尝试与 A 同学交流，缓和其情绪。经过多次沟通，A 同学才愿意与辅导员进行言语交流，讲述了自己的状况。辅导员现场对其进行情绪疏导，给予情感支持与理解，同时向其说明生命是弥足珍贵的，初步缓解了其极端情绪。随后，辅导员立刻与学校心理健康中心沟通，安排专业心理教师对 A 同学进行初步心理测评，并联系 A 同学的家长，告知其 A 同学的心理状态及在校表现，同时强调问题的严重性，请他们尽快到学校共同商量解决方案。家长到校后，辅导员组织家长

和A同学召开沟通会议，经共同商议，决定立即带A同学前往正规医院进行病情诊断和治疗。

2.2 搭建协同帮扶体系，精准施策

2.2.1 医疗干预衔接

辅导员全程协助A同学及家长办理就医相关手续，跟进诊疗全过程。根据医生建议，督促A同学按时服药、定期复诊，同时建议家长及时与主治医生沟通A同学的在校状态，为医疗方案的调整提供参考。

2.2.2 学校心理辅导跟进

协调学校心理健康中心，为A同学制定个性化心理辅导方案，安排专业心理教师及辅导员每周为其开展一次一对一心理辅导。通过认知行为疗法（潘璐明，2023）等专业手段，帮助A同学梳理负面情绪、纠正认知偏差，尤其引导其理性看待玄学相关言论，摆脱“命途多舛”的负面暗示。

2.2.3 班级层面关怀

为避免A同学受到二次伤害，辅导员在班级内严格保密其心理问题相关信息，同时选取班级内性格温和、有责任心的班委与同学，组建“朋辈帮扶小组”（唐佳慧等，2025）。一方面，安排同学每日关注A同学的出勤情况，提醒其按时上课、服药；另一方面，在日常学习生活中主动给予关心，如邀请其参与班级集体活动、分享学习资料等，帮助其逐步融入集体。同时，辅导员定期召开班委会议，了解A同学的日常状态，及时调整帮扶措施。

2.2.4 家庭支持系统优化

辅导员多次与A同学家长进行深度沟通，向其普及童年创伤对成年早期抑郁的影响（陈沼桦等，2021）等相关知识，指出过往严格打骂、过高期望、频繁对比等教育方式对A同学心理造成的不良影响，引导家长转变教育观念。建议家长多给予A同学理解、包容与鼓励，减少对其学习、工作的过度干预，多关注其心理状态与情绪变化，定期与A同学进行平等的沟通交流，营造轻松、和谐的家庭氛围。同时，建立家长与辅导员的常态化沟通机制，每周互通A同学的家校表现，形成帮扶合力。

2.3 动态监测，逐步巩固成效

辅导员将A同学列为重点关注对象，建立个人心理档案，详细记录其日常表现、心理辅导情况、就医复诊结果、与家长沟通内容等信息。每日通过线上或线下方式与A同学进行简短沟通，及时掌握其情绪变化；每周与心理辅导教师、朋辈帮扶小组、家长进行一次全面沟通，评估帮扶成效，根据实际情况调整帮扶方案。针对A同学因情绪问题导致的学习落后情况，辅导员协调任课教师为其提供学习帮助，如梳理知识点、允许其适当延后提交作业等，减轻其学习压力，助力其逐步恢复正常学习节奏。

3 工作成效

3.1 取得的工作效果

3.1.1 生命安全得到保障

通过持续干预与帮扶，A同学的自杀、自残想法彻底消除，能够正确认识生命的价值，情绪状态趋

于稳定，未发生任何极端安全事件。

3.1.2 抑郁症状明显改善

在专业医疗治疗与心理辅导的双重作用下，A同学按时服药、定期复诊，焦虑、情绪低落、失眠等症状得到显著缓解，能够正常参与课堂学习，出勤率恢复正常。

3.1.3 社交与生活能力逐步恢复

A同学逐渐打开心扉，能够主动与室友、同学沟通交流，积极参与班级集体活动，朋辈关系和谐。同时，能够自主安排日常学习与生活，生活自理能力与适应能力明显提升。

3.1.4 认知观念发生积极转变

A同学不再受玄学相关负面暗示的影响，能够理性看待自身成长经历，认识到过往的负面经历并非“命定”，而是可以通过自身调整与外界帮助逐步克服的。同时，学会了通过合理方式宣泄情绪，心理调适能力有所增强。

3.1.5 家庭支持体系得以优化

家长彻底转变了教育观念，不再对A同学施加过高压力，能够给予其足够的理解与鼓励，家庭沟通氛围更加和谐。家长主动参与A同学的心理帮扶过程，与学校形成了强大的帮扶合力，为A同学的康复提供了坚实的家庭保障。

3.2 对辅导员工作的启示

(1) 要强化危机预警意识，做到早发现、早干预。辅导员作为与学生接触最密切的群体，要时刻关注学生的日常表现，尤其是性格内向、沉默寡言的学生，对其出现的缺课、情绪异常、社交隔离等情况要保持高度警惕，第一时间介入了解情况，避免小问题演变成大危机。同时，要加强与班委、宿舍长的联动，构建全方位的学生状态监测网络（李婷婷，章玲玲，2025），确保危机事件能够及时发现。

(2) 要坚持协同联动，构建多元帮扶体系（张萍，2024）。学生心理健康问题的解决并非单一主体能够完成，需要学校、家庭、医院等多方力量的协同配合。辅导员要主动发挥桥梁纽带作用，积极协调学校心理健康中心、任课教师、班委、家长等资源，搭建多元帮扶体系，形成帮扶合力，为学生提供全方位、专业化的支持。

(3) 要注重人文关怀，用真诚与耐心温暖学生。对于存在心理问题的学生，辅导员要秉持真诚、包容、尊重的态度，避免用异样的眼光看待他们，多给予情感上的支持与理解。在沟通交流中，要耐心倾听学生的心声，站在学生的角度思考问题，建立良好的信任关系，让学生愿意主动敞开心扉，接受帮助。

(4) 要加强专业知识学习，提升帮扶能力（高寒，2024）。辅导员要主动学习心理健康相关知识、危机干预流程与技巧，不断提升自身的专业素养与帮扶能力。同时，要关注学生成长过程中的各类心理创伤，了解不同成长经历对学生心理的影响，精准把握学生的心理需求，制定科学合理的帮扶方案。

(5) 要重视家庭在学生心理健康教育中的作用（李文婷，2021）。家庭是学生成长的重要环境，家长的教育观念与沟通方式对学生的心理状态有着深远影响。辅导员要加强与家长的沟通协作，引导家长树立正确的教育观念，关注学生的心理需求，营造和谐的家庭氛围，共同助力学生健康成长。

4 结语

本案例通过对A同学抑郁情绪的干预，展现了高校辅导员在学生心理健康工作中的关键作用，也验证了多方协同帮扶模式的有效性。从紧急介入保障生命安全，到搭建“医疗—学校—班级—家庭”四维帮扶体系，再到动态监测巩固成效，每一步均围绕学生需求精准施策，最终帮助A同学缓解抑郁症状、重建认知、恢复正常学习生活，同时推动家庭优化支持环境。这一实践表明，大学生心理危机干预需以“早发现、早干预”为前提，以专业协同为支撑，以人文关怀为核心。未来，高校应进一步强化培养辅导员心理健康专业能力，完善家校医联动机制，健全学生心理动态监测网络，尤其针对有负面成长经历的学生群体加强预防性干预，真正将心理健康教育融入学生成长全过程，为大学生心理健康保驾护航，助力其成长为身心健康的时代新人。

参考文献

- [1] 新华社. (2016). 全国卫生与健康大会19日至20日在京召开. 中国政府网. https://www.gov.cn/guowuyuan/2016-08/20/content_5101024.htm.
- [2] 陈美玲, 倪兵兵, 叶家杰, 林锋琳. (2021). 大学生心理健康教育体系探究——基于案例分析. *社会与公益*, 12(5), 51-53.
- [3] 文丽, 蔡忠香, 鲜于云艳, 杨冰香. (2022). 抑郁症患者的童年创伤与家庭教养方式的相关性研究. *神经损伤与功能重建*, 17(11), 668-671.
- [4] 潘璐明. (2023). *高校心理健康教育理论与实践研究*. 延吉: 延边大学出版社.
- [5] 唐佳慧, 李海栗, 阳朝, 周溪. (2025). 朋辈心理辅导在高校心理健康教育中的应用研究——以井冈山大学“1357”朋辈心理帮扶模式为例. *产业与科技论坛*, 24(19), 84-86.
- [6] 陈沼桦, 沈思彤, 谢菲, 孙笑笑, 陈蓓婧, 师培霞, ... 戴琴. (2021). 童年创伤对成年早期抑郁的影响及中介机制: 4年追踪研究. *第三军医大学学报*, 43(6), 567-574.
- [7] 李婷婷, 章玲玲. (2025). 从“预测”到“预防”的大学生心理危机干预研究. *佳木斯职业学院学报*, 41(2), 95-96.
- [8] 张萍. (2024). 高职院校大学生心理健康教育研究——基于辅导员工作室案例分析. *公关世界*, 11(26), 46.
- [9] 高寒. (2024). 辅导员视角下大学生心理健康教育体系构建路径探析. *吉林化工学院学报*, 41(10), 47.
- [10] 李文婷. (2021). 高校大学生心理健康教育路径研究——基于辅导员工作案例的分析. *湖北开放职业学院学报*, 34(17), 61.

Focusing on Struggles with Depressive Emotions and Helping Students Emerge from the Gloom

— A Case Study on Student A's Psychological Counseling

Tang Jingyu

Urban-Rural Culture Research and Development Center, Guangzhou College of Applied Science and Technology, Zhaoqing

Abstract: This paper takes the case of student A, an introverted student at a certain university with depressive psychological issues, as the research subject, and describes the basic background of the case. Student A's depression was triggered and gradually worsened due to multiple childhood traumas, including extreme punishment, long-term school bullying, negative suggestions related to metaphysics, and excessive expectations from their mother, leading to symptoms such as truancy, social isolation, and even suicidal and self-harming thoughts. The paper focuses on outlining the phased intervention carried out by the counselor based on the principles of "life first, collaborative coordination, and scientific support": Emergency intervention to establish a safety baseline, building a multi-dimensional support system involving "medical institutions - school - class - family", and dynamic monitoring to consolidate the effectiveness of support. The paper summarizes the outcomes of the casework, including ensuring the student's persona safety, alleviating depressive symptoms, restoring social and living abilities, transforming the student's cognitive perspectives, and optimizing family support system. It also draws lessons for counselors to strengthen crisis warning awareness, maintain collaborative coordination, emphasize humanistic care, enhance professional competence, and attach importance to the role of families, providing practical reference for psychological crisis intervention among university students.

Key words: Depressive mood; Psychological crisis intervention; Collaborative support