

从情绪崩溃到中国青年网报道 ——学生骨干考学受挫的心理辅导案例

王静瑶

鲁东大学，山东 烟台 264001

DOI: 10.61369/VDE.2025140020

摘要：本文是一则学生骨干考学受挫的心理辅导案例。学生会主席小垒考研复试和省考笔试双双失利，陷入重度情绪危机。辅导过程包括危机干预与情感破冰、认知解构与重建联结、价值锚定与行动再生、生涯拓展与多元叙事四个阶段。方案特色是新增“价值反哺”策略，将学院认同转化为招生宣传行动。效果评估显示，小垒抑郁症状缓解，对学院情感认同提升，还成功入职教师岗位。该案例形成了“危机—认同—反哺”闭环育人模式，在媒体传播、学术研究和心理育人协同等方面具有显著特色与创新。

关键词：学生骨干；考学受挫；心理辅导；价值反哺；危机干预

From Emotional Collapse to China Youth Network Report – A Case Study of Psychological Counseling for Students' Backbone Students' Frustration in Academic Examinations

Wang Jingyao

Ludong University, Yantai, Shandong 264001

Abstract : This is a case of psychological counseling for student – leaders who suffered setbacks in exams. Xiaolei, the chairman of the student union, failed in the post – graduate entrance examination re – examination and the provincial civil service examination written test, and fell into a severe emotional crisis. The counseling process consists of four stages: crisis intervention and emotional ice – breaking, cognitive deconstruction and connection reconstruction, value anchoring and action regeneration, and career expansion and multi – narrative. The characteristic of the program is the addition of the "value feedback" strategy, which transforms the identification with the college into enrollment promotion actions. The effect evaluation shows that Xiaolei's depressive symptoms are relieved, his emotional identification with the college is enhanced, and he successfully gets a teaching position. This case has formed a closed – loop education model of "crisis – identification – feedback", and has significant characteristics and innovations in media communication, academic research, and the coordination of psychological education.

Keywords : student leaders; exam setbacks; psychological counseling; value feedback; crisis intervention

一、案例背景

小垒（化名）为学院学生会主席，综合能力突出，大学期间累计组织各类活动30余场、获省级以上荣誉5项。其就业目标明确，计划“考研+考公”双线备考，立志以“名校研究生”或“公务员”身份实现社会价值。2025年3月，考研复试以0.5分差距落榜，同期省考笔试排名第11名（招录5人），双重失利使其陷入重度情绪危机：连续两周失眠、拒绝沟通，在问卷中写下“努力毫无意义，对学院培养感到失望”，甚至删除手机中所有学院活动照片，出现明显的情感疏离倾向。

二、辅导过程

（一）危机干预，情感破冰（第1周）

1. 紧急评估：通过宿舍同学观察及心理委员预警，启动二级

心理危机干预机制，安排每日“心理陪伴员”（同宿舍舍友）进行安全监护，避免极端行为。

2. 非对称沟通：放弃传统“说教式安慰”，心理辅导员以“我当年考公失败时，也曾删掉所有备考资料”的自我暴露开场，打破其“优秀者必须坚强”的防御心理，用纸巾盒、废报纸等材料制作“情绪垃圾桶”，引导其将“对学院的失望”“对自己的愤怒”等感受写在纸条上投入其中，完成初步情绪宣泄。

（二）认知解构，重建联结（第2周）

1. 归因重塑：打破“努力无效论”

证据检验法：制作“成就时间轴”，从大一“熬夜筹备迎新晚会”到大三“带领团队斩获省级社会实践优秀团队”，用具体事件反驳“努力无意义”的绝对化认知；对比考研/考公失利与学生工作成功案例的“可控因素”（如备考策略 vs 活动策划细节），引导其区分“不可控风险”（如复试评分标准、考公报录比）与“可优化部分”（如时间分配合理性）。

第三方视角训练：布置“记者访谈”角色扮演作业，要求其以旁观者身份撰写《学生会主席小垒的考学故事》，需包含“他为学院带来了什么”“学院资源如何影响他的成长”等章节，强制激活其与学院的情感联结。

2. 关系修复：化解“情感背叛感”

隐性感恩唤醒：安排其协助整理学院历年学生工作档案，在翻查自己主导活动的图文记录时（如曾挽救突发暴雨导致的露天晚会危机），辅导员适时提问：“当时你冒雨搭建备用场地时，想的是‘为学院做事’还是‘为自己攒简历’？”引导其发现行动背后的内驱力并非单纯“功利回报”。

差异化赋能对话：邀请学院老教授开展“人生错题本”座谈会，教授分享自己“三次科研失败后转型交叉学科终获突破”的经历，并赠予其《被讨厌的勇气》书籍，重点标注“决定我们自身的不是过去的经历，而是我们自己赋予经历的意义”段落，重构其“挫折-成长”的价值逻辑。

（三）价值锚定，行动再生（第3周）

1. 能力迁移：从“考学思维”到“职场思维”

能力资产清单制作：运用“STAR法则”（情境-任务-行动-结果），将学生工作经历转化为职场竞争力——如“组织500人级活动”对应“项目管理能力”，“协调多部门冲突”对应“跨团队沟通能力”，制作《可迁移能力雷达图》，直观呈现其优于普通学生的“复合优势”。^[1]

模拟面试“压力转化”：在学院模拟面试中，故意设置“你连续考学失败，如何证明自己能胜任工作”的压力问题，引导其以“抗逆力+问题解决经验”应答（如“考研培养的信息检索能力曾帮助学院建立史上第一个活动数据库”），将“失败标签”转化为“独特叙事”。

2. 短期目标：重建对生活的掌控感

“5%重启计划”：从每日完成5件微小可控的事起步——7:00前起床（附早起后拍摄的校园日出照片打卡）、为部门新人解答1个工作疑问、记录3件当天发生的“小确幸”（如食堂新出的菜品、路人的善意微笑），通过生理节律调整与积极事件捕捉，重建对生活的“可掌控感”。

“反向赋能”任务：邀请其担任学院“考学经验反思会”嘉宾，以“过来人”身份分享“双线备考的时间管理误区”“心态调节盲区”，在帮助学弟学妹规避风险的过程中，重新定义自己的经历为“宝贵经验而非失败耻辱”。

（四）生涯拓展，多元叙事（第4周）

“平行宇宙”生涯探索：衍生企业管培生、基层服务者、创业试水者三条路径，通过“跨界体验日”打破考学思维定式。^[2]

辅导后期，小垒主动提出参与学院招生宣传工作，认为“这是重新理解学院价值的窗口”。辅导员顺势将其纳入“校友招生大使”计划，安排其回访高中母校分享大学生活。几日后，一篇题目为：“‘青春信使’”鲁大学子四年三度回访高中母校，携梦启新程”的报道被中国网、中国网相继转载，该生的招生宣传工作取得突出成绩，且获得“鲁东大学寒假进高中社会实践”招生宣传调研报告一等奖。

三、方案制定特色

延续“情感修复优先”^[3]“创伤后成长”干预框架，新增“价值反哺”引导策略^[4]：将辅导中重建的学院认同转化为具体行动，通过招生宣传任务赋予其“学院形象传递者”的新角色，强化“我与学院相互成就”的认知。^[5]

四、效果评估

（一）量化指标

抑郁自评量表（SDS）得分从72分降至50分，“对学院的情感认同”问卷中“感恩/怀念”选项从10%提升至60%。

新增行为数据：辅导结束后主动申请担任学院招生宣传大使，并鼓励带动其他学生骨干做好招生宣传工作，累计回访高中母校30次，覆盖生源中学15所，直接触达高三学生超1500人次，协助学院提升该区域生源质量。

在服务学院的基础上，小垒重振旗鼓，以笔试、面试第三的成绩被潍坊市奎文区教师编制岗位录取。

（二）质性反馈

小垒在结案信中写道：“第一次以招生大使身份回到高中时，突然意识到学院教会我的沟通能力、故事讲述能力，正是让学弟学妹信任我的关键。”

高中班主任反馈：“他分享的‘考研失利后如何找到新方向’经历，比单纯宣传录取分数更打动学生，很多孩子说看到了‘真实的成长’。”

五、育人特色

（一）育人特色：“危机-认同-反哺”闭环^[6]

新增“招生大使成长链”育人模式：将心理辅导成果与学院招生工作结合，形成“受挫学生→情感修复→价值认同→品牌传播者”的转化路径。小垒的案例被纳入学院《招生宣传典型人物库》，作为“抗逆力成长”主题宣传素材。

（二）成果特色：媒体传播与价值放大^[7]

1. 2025年，小垒连续四年回母校招生宣传的事迹被中国网、中国网以“‘青春信使’”鲁大学子四年三度回访高中母校，携梦启新程为题报道，阅读量超10万次，评论区热议“大学教育的意义不止于升学”。

2. 其制作的《我的大学“非典型”成长手账》（含考学失利反思、学生工作经验、招生宣传心得）被改编为招生新媒体素材，在学院抖音号发布后获赞2.3万，吸引300余名高中生留言互动。

（三）学术突破：学生骨干“认同-行动”转化研究^[8]

基于其招生宣传长效参与行为，学院辅导员开展《高校危机干预中“价值反哺”对学生组织认同的影响》研究，发现“具体行动参与”比“单纯情感疏导”更能深化学生与学校的联结。^[9]

（四）示范引领：招生宣传与心理育人协同机制

1. 学院借鉴案例经验，建立“招生大使心理赋能计划”：^[11]

2. 对参与招生的学生进行抗逆力培训，教授“挫折故事叙事技巧”；^[10]
3. 设立“招生服务成长档案”，将宣传经历与综合素质评价挂钩；
- (五) 创新特色**
1. “公益型心理康复”设计^[12]
- 将心理辅导与社会服务结合，通过招生宣传的“利他行为”强化小垒的自我价值感。如2025年其在招生宣讲中增设“高考心理加油站”环节，用自身经历为高三学生减压，实现“被帮助者”到“助人者”再到“社会贡献者”的角色升级。
2. “长线叙事”品牌塑造
- 突破传统案例“结案即结束”的局限，考虑持续追踪小垒四年招生行动，将其成长过程转化为动态育人IP。例如：
- 每年制作《小垒的招生日记》短视频，展示其从“紧张忐忑”到“从容自信”的蜕变；
- 邀请其在新生开学典礼上分享“四年招生路的心路历程”，形成“一届带一届”的传承效应。

参考文献

- [1]樊富珉.大学生心理健康教育[M].北京：清华大学出版社，2020.
- [2]陈丽.大学生考学失利后的心理调适策略研究[J].教育理论与实践，2020,40(30):35-37.
- [3]刘芳.高校学生心理危机干预机制的构建与完善[J].中国高等教育，2021(12):48-50.
- [4]张宇.基于创伤后成长理论的大学生挫折教育研究[J].思想理论教育导刊，2022(05):148-152.
- [5]李华.大学生自我认知偏差对心理调适的影响及对策[J].学校党建与思想教育，2023(09):78-80.
- [6]赵阳.高校学生工作与心理健康教育融合路径探究[J].教育科学，2023,39(03):48-53.
- [7]孙悦.大学生职业规划与心理辅导的相关性研究[J].职业技术教育，2024,45(05):68-72.
- [8]周明.青少年情绪危机干预的有效方法与策略[J].中国青年研究，2024(07):87-92.
- [9]吴敏.从心理辅导到价值引领：高校育人模式的创新与实践[J].高等工程教育研究，2025(01):123-128.
- [10]郑强.基于STAR法则的大学生就业能力提升策略[J].教育与职业，2025(04):85-89.
- [11]王燕.高校招生宣传工作的创新思路与实践探索[J].中国大学教学，2025(05):82-86.
- [12]郭佳.大学生考学挫折后心理恢复的影响因素研究[J].现代教育科学，2025(06):105-110.