

# 生命照亮生命：辅导员主导下的多维协同育人 实践案例

李志梅，江上

江西师范大学公费师范生院，江西 南昌 330022

DOI: 10.61369/RTED.2026030016

**摘要：** L同学休学返校后，因身心问题存在自卑、社交隔离、逃避学业等情况。辅导员通过家校沟通、班委协助，以线上线情感交流、链接心理专家辅导、协调学业关怀等措施帮扶。最终该生心态转变、融入集体，学业与社交均有突破，毕业后积极投身教育工作。案例彰显了教育温度与多方协同帮扶的重要性。

**关键词：** 心理健康；育人；帮扶；成长

## Life Illuminates Life: A Practical Case of Multi-dimensional Collaborative Education Led by Counselors

Li Zhimei, Jiang Shang

School of Government-Funded Normal Students, Jiangxi Normal University, Nanchang, Jiangxi 330022

**Abstract:** After returning to school from a leave of absence, Student L experienced low self-esteem, social isolation, and academic avoidance due to physical and health issues. The counselor assisted through home-school communication, class committee collaboration, emotional exchanges online and offline, linking psychological experts for guidance, and coordinating academic care. Ultimately, the student's mentality changed, they integrated into the collective, and made breakthroughs in both academics and social interactions. After graduation, they actively engaged in educational work. This case highlights the educational warmth and the value of multi-party collaborative assistance.

**Keywords:** mental health; education; assistance; growth

### 一、案例背景

本案例发生于新时代高校育人工作聚焦学生全面发展与心理健康的背景下，当前大学生面临学业压力、社交适应、身心调节等多重挑战，部分学生因身心问题陷入成长困境<sup>[1]</sup>。L同学入学后，因身心状态失衡，办理了休学，但休学期间身心健康仍未完全恢复。返校后，面对全新的环境与生活，由于过往的身心困扰和内向敏感的性格，她难以适应集体生活，选择在外独居，逐渐与校园生活脱节。学业上，她频繁请假，面对考试习惯性申请缓考；社交中，独来独往的模式让班级同学难以靠近；其自身也深陷自卑情绪，在身心健康、学业适应与社会融入等方面面临严峻挑战，亟需系统性、多维度的协同帮扶与引导。

### 二、案例简介

学生L同学，女，在大学求学期间，因身心状态不佳，无法正常跟进学业与校园生活，办理了为期一年的休学。休学期间，家人虽悉心照料，但她的身心健康状况并未得到根本性改善，情绪波动仍较为明显。

返校后，面对全新的班级氛围、陌生的同学以及紧凑的校园节奏，L同学感到焦虑与不安，极度缺乏自信，始终担忧无法顺利

适应新的学习生活环境。由于她性格内向敏感，不擅长与人沟通交流，她也特意办理了校外住宿，这更减少了师生接触的机会。

日常生活中，她几乎处于“独居封闭”状态，大部分时间待在租住房中玩手机，逃避现实社交。她既不愿主动结识新同学，也对各类校园活动毫无兴趣，完全脱离集体生活。

学习上，不稳定的情绪状态是最大的绊脚石，她经常以心情低落或身体不适为由请假，期末考试来临时因过度紧张焦虑而申请缓考，长期逃避期末学习，导致学业进展滞后。同学曾多次尝试主动关心，邀请她融入集体，但都被委婉拒绝。对于如何帮助她融入新的班集体，很多人倍感无奈。

### 三、问题关键点

(1) 学业层面：L同学频繁请假、申请缓考，根本上是身体素质偏弱、心理素质脆弱多因素叠加的恶性结果。身体不适与情绪波动直接影响出勤，而学业基础的欠缺加剧了考试焦虑，形成“请假缺课—基础薄弱—畏惧考试—申请缓考”的恶性循环，需优先从身心健康调理与学业基础补强入手<sup>[7]</sup>。

(2) 社交层面：L同学独来独往，逃避社交，根源在于社交能力不足、自信心匮乏及自尊心脆弱。内向敏感的性格使她缺乏与人交往的勇气，对自我价值的否定使她不敢主动融入集体，长

期游离于校园生活之外。需通过正向引导重塑其人生观，增强自信心与自尊心，逐步提升社交能力，引导其积极拥抱集体生活<sup>[9]</sup>。

(3) 家庭层面：L 同学的成长困境与家庭环境密切相关。父母关系不和导致家庭氛围压抑，母亲性格强势，对其生活和学习过度干涉，剥夺了她自主决策的空间，也加剧了心理压力，弱化了其自我认同与独立能力，这成为影响其状态的重要隐性因素。

#### 四、解决思路和实施方法

(1) 多维摸排，精准画像。接收 L 同学后，我即刻开展全方位信息摸排工作。一方面，与家长深度沟通，既了解其休学期间的身心情况、既往病史及家庭相处模式，也重点询问开学前的心理状态，其母亲反馈“心理状态有所好转但仍不稳定，对新校园生活充满担心与恐惧”。另一方面，私下与班长及核心班委沟通，明确保密原则，建立“日常观察+定期汇报”机制，重点关注其课堂出勤、互动情况及情绪波动，实时掌握其班级动态<sup>[9]</sup>。同时，查阅她的学业档案，了解其休学前后的课程成绩、挂科情况及缓考记录，结合身心状态、家庭背景、学业基础等信息，建立个性化成长档案，精准定位问题根源。

(2) 情感共情，暖心破冰。为打破 L 同学的封闭状态，我构建了“线上+线下”沟通体系。线上，利用微信日常互动，从生活琐事、兴趣爱好切入，分享校园趣事、正能量故事，时刻传递温暖，让她感受到关心。线下，定期适时邀请“喝茶谈心”，在轻松舒适的氛围中耐心倾听其内心困惑，不评判不施压，用真诚与共情逐步打开她封闭的心扉。此外，我也送上节日祝福并及时肯定她取得的微小进步。通过这些细节，照亮她的内心。一年多后，现实行为和复查结果表明她的心理健康有明显好转<sup>[10]</sup>。

(3) 家校协同，优化环境。家庭环境对学生成长有关键作用，因此家校协同是关键手段<sup>[9]</sup>。我每月与家长沟通，反馈她在校表现，同时了解她居家状态，共同讨论解决方案。考虑到其母亲强势的性格与过度干涉学生行为的情况，委婉提出建议，引导家长多倾听其想法，给予她更多自主空间，营造包容和谐的家庭氛围。同时，建立信息共享渠道，实时共享检查结果、辅导进展及学业情况，确保信息互通，形成家校同心、同向发力的帮扶合力。

(4) 多方联动，精准赋能。围绕学业、心理、社交三大核心问题，联动多方资源形成帮扶矩阵<sup>[9]</sup>。学业上，主动与相关老师沟通，说明其身心状况，争取对学业要求的宽容，例如允许她根据状态调整出勤；同时协调成绩优异的同学组建“一对一”学习帮扶小组，针对性筑牢学业基础，缓解考试焦虑<sup>[11]</sup>。心理上，联系校内资深心理专家，提供个性化辅导方案，重建自信心，强化情绪管理；此外，推荐她参与心理讲座、情绪调节工作坊，释放压力，学习心理调节<sup>[9]</sup>。社交上，主动邀请她参与低压力班级集体活动，如集体小游戏，增强集体感和归属感，也鼓励她加入感兴趣的社团，以爱好为桥梁参与社交<sup>[9]</sup>。

(5) 梯度引导，长效成长。为帮助 L 同学实现可持续发展，我制定了梯度化成长引导计划。初期，以“适应与参与”为目标，鼓励她从主题班会这样简单的班级活动入手，逐步适应集体

生活；中期，以“提升与突破”为核心，推荐她参与学习经验交流会等活动，在拓展视野的同时增强自信心；后期，以“自主与超越”为导向，支持她报名社会实践与竞赛活动，在挑战中实现自我价值<sup>[11]</sup>。同时，建立动态跟踪调整机制，每季度根据她的状态变化、心理辅导反馈及学业进展，联合家长、班委、心理老师共同优化帮扶方案。通过持续的鼓励与引导，她逐渐从被动参与转变为主动融入，心理素质与自我认知水平显著提升，为后续全面发展奠定坚实基础<sup>[9]</sup>。

#### 五、育人实效

经过家校、师生多方协同的系列帮扶措施，L 同学实现了从封闭自卑到阳光自信的蜕变，育人成效显著。

学业上，她摆脱了“频繁请假、畏惧考试”的困境，不再逃避学习任务，求知欲与探索欲被充分激发。课堂上她专注认真、思想活跃，主动举手回答问题，课后她也主动与老师深入探讨专业问题。凭借努力，她成绩稳步提升，顺利通过了此前缓考的科目，学业也再未滞后。

社交上，她打破“封闭”的状态，真正融入校园生活，主动结交朋友，既有班级同学，也有社团朋友，不再逃避社交。各类校园活动、志愿服务与社会实践，都有她活跃的身影——从心理讲座的认真聆听者，到学习经验交流会的分享者，再到公益活动的参与者，她逐渐打开心扉，变得开朗健谈，脸上常洋溢着自信的笑容，完全褪去了往日的怯懦与疏离。

情感与心态上，她建立起强大的内心支撑，摆脱了自卑情绪的困扰。毕业后那年的教师节，她特意寄来一封手写信，随信附上我们的合照。信中，她细细回顾了几年间的心路历程，字里行间满是感激：“您虽然没有担任过我的任课老师，但是您交给我的许多人生道理却是给予了我莫大的帮助，是您让我懂得每个人都会在自己的人生中面临困境，重要的是我们如何面对和解决它<sup>[11]</sup>。我不再自卑，因为我也被人坚定地选择过，并且被一直陪伴。我也要把握当下，过好每一天，积极面对生活挑战。”

毕业后，L 同学依旧保持着积极阳光的状态。她全身心投身教育事业，矜矜业业、勤勤恳恳，以饱满的热情对待每一项任务；她开朗大方、待人真诚，用温暖与善意对待身边的人。L 同学从困境少年到自信职场人的蜕变，正是多维协同育人模式的成功见证，也彰显了教育“生命照亮生命”的深刻内涵。

#### 六、案例启发

(1) 育人当以“温度”破冰，情感共鸣是核心纽带。对于身心失衡、封闭自卑的学生而言，冰冷说教与硬性要求只会加剧抵触心理，真挚的情感关怀才是唯一能打开心扉的钥匙。案例中，我以“喝茶谈心”为切入点，在轻松的氛围中倾听 L 同学的困惑与恐惧；通过微信日常互动、节日暖心祝福、及时肯定进步等细节，持续传递陪伴与认可，逐步化解她内心的危机感与“被抛弃感”。这种“润物无声”的情感投入，让教育不再是工具，而成为

点燃了新生命的火炬。L同学书信中“永远爱您敬您”的真挚表达，恰恰印证了教育“温度”的强大力量——消融隔阂、治愈创伤，为学生的成长注入持久的精神动力。这正是育人工作最珍贵的价值所在。

(2) 帮扶当以“弹性”发力，协同联动是关键支撑。高校学生的成长困境往往是多因素叠加的结果，单一维度的帮扶难以奏效，需构建“柔性施策+多方联动”的立体帮扶体系<sup>[9]</sup>。要赋予制度人文弹性，在坚守教育公平底线的前提下，根据实际情况优化管理模式，如为L同学提供合理的缓考机会，给予其调整空间，避免“一刀切”的刚性要求增加压力；同时，要打破“单打独斗”的帮扶模式，充分整合家长、班委、专业课老师、心理专家等多方资源，建立信息共享、责任共担的协同机制。通过动态跟踪学生状态、精准对接各类资源，形成帮扶合力，既解决了辅导员个人能力有限的问题，又让帮扶措施更具针对性与实效性，最终推动学生实现良性转变，这正是教育智慧的生动实践。

(3) 成长当以“长效”赋能，梯度引导是重要方法。育人工作绝非短期的“问题解决”，而是长期的“成长赋能”，需立足

学生长远发展，制定梯度化、可持续的引导方案。针对L同学的转变过程，从初期的“适应融入”到中期的“能力提升”，再到后期的“自主超越”，帮扶措施始终循序渐进、动态调整，避免急于求成。通过鼓励参与低压力集体活动、推荐心理讲座与技能培训、支持参加竞赛与实践等阶梯式安排，让学生在每一阶段都能获得成就感，逐步重建自信。这种长效育人的思路，不仅帮助L同学摆脱了困境，更培育了她抵御人生风雨的精神抗体，让她在毕业后依然能保持阳光的状态。这启示我们，育人工作需摒弃“短期见效”的功利思维，聚焦学生核心素养的培育，通过持续赋能实现其从“被动帮扶”到“主动成长”的跨越，真正达成“治疗—发展—超越”的育人目标。

当代教育者的使命在于搭建“生理修复—心理重建—社会融入”的立体通道。当制度刚性被转化为人文柔韧，专业理性升华为情感共鸣，教育便能突破工具理性桎梏，在治愈个体创伤的同时，培育出抵御人生风雨的精神抗体。这种“治疗—发展—超越”的三重境界，正是新时代育人工作的根本目标。

## 参考文献

- [1] 教育部思想政治工作司. 高校思想政治工作质量提升工程实施纲要 [Z]. 2017.
- [2] 王健. 大学生心理健康教育与疏导策略研究 [J]. 中国青年研究, 2023(05): 102-108.
- [3] 张明. 家校协同育人机制构建与实践探索 [J]. 教育探索, 2024(02): 45-50.
- [4] 李红. 朋辈互助在高校学生思想政治教育中的应用 [J]. 思想理论教育导刊, 2022(11): 143-146.
- [5] 陈静. 具身认知理论在高校思政教育中的实践路径 [J]. 高等教育研究, 2023(08): 78-83.
- [6] 刘伟. 高校辅导员“三育人”角色定位与能力提升 [J]. 学校党建与思想教育, 2024(03): 89-92.
- [7] 赵亮. 大学生学业困境成因及帮扶体系构建 [J]. 黑龙江高教研究, 2022(07): 135-139.
- [8] 孙芳. 大学生社交能力培养与集体融入路径研究 [J]. 教育与职业, 2023(10): 67-72.
- [9] 周强. 新时代高校协同育人模式创新研究 [J]. 中国高等教育, 2024(06): 23-27.
- [10] 吴敏. 心理干预技术在高校辅导员工作中的应用 [J]. 心理科学, 2023(04): 987-992.
- [11] 郑华. 大学生职业规划与就业指导体系构建 [J]. 职业技术教育, 2022(19): 56-61.