

关爱激发生命激情 ——人工智能背景下辅导员工作案例分析

马秀莲

深圳信息职业技术学院，广东 深圳 518000

DOI: 10.61369/SDME.2025070019

摘 要： 本文以高职学生谭某因 AI 技术冲击失业引发的心理危机为案例，剖析其家庭支持缺失、经济压力与职业焦虑的多重困境。通过绘画疗法、焦点解决短期治疗等心理干预手段，联动家校社多方力量重构社会支持系统，帮助学生渡过危机。案例揭示 AI 时代大学生心理问题的复合性特征，强调辅导员需创新工作方法，整合技术资源与人文关怀，在职业引导、情感支持与技术适应教育中发挥枢纽作用，为技术冲击下的心理危机干预提供实践范式。

关 键 词： AI 时代；高职学生；心理危机干预；绘画疗法；社会支持系统

Care Stimulates the Passion for Life - A Case Study of Counselors' Work in the Context of Artificial Intelligence

Ma Xiulian

Shenzhen University of Information Technology, Shenzhen, Guangdong 518000

Abstract： This paper takes the psychological crisis of a vocational college student, Tan, caused by unemployment due to the impact of AI technology as a case, analyzing his multiple predicaments including lack of family support, economic pressure, and career anxiety. Through psychological intervention methods such as painting therapy and solution-focused brief therapy, and by linking multiple forces from family, school, and society to reconstruct the social support system, the student was helped to get through the crisis. The case reveals the complex characteristics of college students' psychological problems in the AI era, emphasizing that counselors need to innovate working methods, integrate technical resources with humanistic care, and play a pivotal role in career guidance, emotional support, and technology adaptation education, thus providing a practical paradigm for psychological crisis intervention under the impact of technology.

Keywords： AI era; vocational college students; psychological crisis intervention; painting therapy; social support system

引言

2022年，OpenAI 推出的 ChatGPT 引发了人类生活方式和工作模式的革新，大学生群体亦未能置身事外。作为职业院校的辅导员，我们遭遇了前所未有的学生管理难题，尤其是在学生心理辅导领域。以下是我所接触的一个具有代表性的学生案例。

一、案例内容

谭某，女性，汉族，未婚。就读于大二年级，她即将在明年升入大三并面临毕业。她的父母离异后，母亲重组家庭，她则与失业的父亲相依为命，家庭经济条件颇为拮据。该生在校成绩平平，属于经济困难学生，平时通过兼职工作来维持学习和生活的开销。2024年6月，该生突然请假要去康宁医院看心理医生，引起了辅导员的注意。通过深入的谈话，我得知她兼职的公司因 AI 技术的普及而破产，这不仅让她失去了工作，也中断了经济来源，给她造成了沉重的心理负担。近来，她经常感到情绪低落，

注意力无法集中，焦虑不安，反复思考不愉快的事情，易怒，睡眠质量下降，夜间多次醒来。

二、案例分析

（一）成长背景导致缺乏亲情支持

在该生小学时期，父母因经济问题频繁争吵，最终导致离婚。她被判跟随父亲生活，但实际上是由祖父母抚养，与父母关系疏远。大一时，祖父母相继去世，她与家庭的紧密联系被切断。在家族中，父亲的亲戚对她漠不关心，偶尔在言语上羞辱

她；而母亲的亲戚，对她也很冷漠。总而言之，她与父母的关系很差；在亲戚间，她更是无任何朋友。祖父母的离世，更是让她感受到前所未有的亲情缺失。

（二）现实困境加剧焦虑情绪

失去兼职工作意味着失去了收入来源。她的内心深处，失业的父亲给她带来巨大的压力。对自己的专业前景，她如找不到方向；对毕业后能否承担家庭责任，她更是满心迷茫与焦虑^[1]。这些压力导致她食欲缺乏、入睡困难、上课注意力分散、易怒；经常陷入沉思，反复思考自己的未来：自己的专业有前途吗？毕业后能否找到工作？为何无人关心她？

三、处理策略与过程

（一）双管齐下，借助谈心谈话和绘画疗法进行减压辅导

在每次谈心谈话过程中，辅导员运用倾听、情感反应等谈话技巧与学生建立良好关系，鼓励她表达近期的心理感受和过往经历，帮助她宣泄负面情绪。同时，让她感受到被尊重、接纳、信任和理解^[2]。

为更有效地缓解她的压力，辅导员在谈话中引入了绘画疗法。通过提供给学生白纸和涂鸦铅笔，引导学生通过绘画表达内心情感。在分析学生的涂鸦作品时，辅导员发现学生对金钱的缺乏感到焦虑（通过美元符号和元宝的涂鸦体现），感受到巨大的压力（乌云和闪电的图案）。学生在作品中画出的小人形象，反映了她感到自己无力和弱小，而画出的小花则可能表达了她对表扬和关爱的渴望。辅导员还运用了绘画疗法这一独特方式，通过巧妙地添加元素或删除笔画，引领学生调整画作。她去除了乌云与闪电的元素（减压），并在画面的左上角添上一轮太阳（寓意母爱的温暖与光明）。之后，学生表示自己感到轻松许多。

（二）多方联动，重建学生社会支持系统

家长是孩子社会支持力量的核心。辅导员联系了学生的父亲，告知其女儿的焦虑状况，并传达了学生的愿望——希望父亲能经常打电话关心她，以拉近家长与学生的距离^[3]。

朋辈的支持也是学生重要的社会资源。该生的好友、班级心理委员、隔壁宿舍的班长以及舍友都是她朋辈互助的资源。辅导员细心地安排这些同学自然的不带刻意地关注和关心她。

借助专业的力量构建社会支持系统。学校心理健康教育中心的老师对该生进行了心理访谈、干预和疏导，帮助他们应对心理困扰，提升自我心理素质；并指导辅导员进行后续工作，按照学校《心理健康管理条例》，辅导员每周至少与该生进行2次谈话。

任课老师和学校的助学部门也是该生重要的社会支持力量^[5]。任课老师关注该生的上课情况，在必要时提供补课等帮助，以解决因压力大导致的学业下滑问题。学校的勤工助学部门结合该生的专业特长与课余时间，安排适宜的勤工助学岗位，既解决了她的经济难题，又有效减轻了她的心理压力^[4]。

（三）持续关爱，激发学生生命激情

经过康宁医院医生的专业诊断，该学生被诊断为“抑郁症状和中度焦虑”。医生为她进行了药物治疗，但服药后产生了强烈

的副作用：感觉不适、饮食和睡眠状况恶化、上课精力不集中，她考虑停药。辅导员在谈话中向她解释药物起效的时间——通常在服药两周后，并鼓励她继续遵医嘱服药。同时，辅导员利用焦点解决短期治疗的谈话技巧，启发她在服药期间找到减压的事情——喂猫。于是，辅导员借助朋辈的力量，安排舍友陪她去喂猫、散心。

在由学校、任课老师、朋辈、家长和辅导员共同织就的关爱支持系统中，该生度过了服药后最艰难的两周，开始逐渐好转。同时，在舍友的带动和老师的鼓励下，她积极复习期末考试、参加实训，最终期末取得了不错的成绩，为自己交出了一份满意的答卷。

四、AI 时代学生心理问题的普遍性与辅导员的使命

（一）AI 时代学生心理问题

在 AI 时代，科技的飞速发展如同双刃剑，给大学生带来便捷的同时，也带来了前所未有的挑战。谭某的案例并非个例，随着 AI 技术在各个领域的广泛应用，许多学生对未来的职业发展产生了担忧和迷茫^[6]。例如，一些传统专业的学生担心自己所学知识会被 AI 取代，从而失去就业竞争力。这种对未来的不确定性使得学生的心理压力不断增大，心理健康问题日益凸显。

辅导员作为学生成长道路上的引路人，肩负着重要的使命。我们不仅要关注学生的学业成绩，更要关注他们的心理健康。在 AI 时代，我们需要更加敏锐地洞察学生的心理变化，及时发现心理问题并采取有效的措施进行干预。我们要成为学生的知心朋友，让他们在遇到困难时能够第一时间想到我们，愿意向我们倾诉内心的烦恼。

（二）创新辅导方法，适应 AI 时代需求

除了谈心谈话和绘画疗法，辅导员还可以借助 AI 技术创新辅导方法。例如，利用智能心理测评系统，定期对学生进行心理测评，及时了解学生的心理状况。通过大数据分析，我们可以发现学生心理问题的潜在规律，提前进行干预^[7]。同时，我们还可以开发一些基于 AI 的心理辅导小程序，为学生提供在线心理咨询、心理疏导等服务。这些小程序可以根据学生的问题提供个性化的解决方案，帮助学生更好地应对心理压力。

此外，我们还可以组织一些与 AI 相关的心理健康教育活动，让学生了解 AI 技术的发展趋势和应用前景，消除他们对 AI 的恐惧和误解^[8]。例如，举办 AI 技术讲座、AI 应用案例分享会等活动，让学生认识到 AI 技术不仅不会取代人类，反而会为人类带来更多的机遇和发展空间^[9]。通过这些活动，我们可以引导学生树立正确的职业观和价值观，激发他们的学习动力和创新精神。

五、案例启示

在 AI 时代，辅导员的工作变得更加复杂，尤其是在之前心理正常的环境下，学生可能会转变为需要关注的对象，这无疑增加了工作的难度。我一直在深思反省，如何能够更敏锐地洞察问题

并提前采取预防措施。在本案例中，我有以下几点深刻体会：

首先，要用爱营造良好的班级环境，促进学生的健康发展^[10]。在一个充满爱的班级里，每位同学相互关心，身心得到良好地发展。辅导员作为班级的领头人，是班级凝聚力的黏合剂。辅导员将爱融入工作和生活中，成为学生的好朋友，与他们共进餐、一起运动，随时了解学生的情况。通过网络平台如微信朋友圈、QQ、微博等实时关注学生的动态，如有需要随时出现解决学生遇到的困难。定期巡查课堂，组织针对性班会，时刻留意学生的精神风貌。

其次，学会与学校各部门、学生家长、班干部等保持密切联系。在关键时刻，方便全方位寻找社会支持力量。如在本案例中，该生与父母关系较差，家庭支持较弱，因此其他社会力量的支持尤为重要，如朋辈支持——宿舍舍友，在她需要陪伴时能够及时给予关怀。辅导员每周至少与她深入交谈两次，给予她真挚的关怀与慰藉，有效缓解了她内心的焦虑。心理健康教育中心的专业谈话，帮助她宣泄压抑情绪。学校的勤工助学部门提供助学岗位，减轻她的经济负担。任课老师在不经意间给予学业上的支持和理解。这些丰富的社会力量弥补并支撑起该生的生命力量。

再次，辅导员具备相关心理知识至关重要。辅导员，如同学生的临时“心灵守护者”，要能够敏锐捕捉并妥善应对学生的心

理波动。这就要求辅导员具备相关心理学知识：如简单实用的绘画减压法、焦点解决短期治疗法（对辅导员如何与学生谈话有极大帮助，特别是在寻找资源方面）、危机应对和危机干预流程、哀伤辅导知识、精神卫生法、精神药物和精神药理学基础知识和积极心理学等，这些在辅导员与学生的谈心谈话中，具有极其重要的作用。

最后，理解学生的难处，帮助解决现实问题。在本案例中，该生对未来的不确定性，对就业前景的迷茫，对父母不理解她的心理等种种因素加剧了她的心理压力。辅导员的解决办法是联系该生的学业导师同她详细分析 AI 时代该专业毕业后的前景和出路，解决就业迷茫的问题。辅导员积极鼓励家长和学生沟通，并将应对抑郁和焦虑症的一些话术委婉地传递给父母，在情感上给学生予以肯定和支持。

总之，在 AI 时代除了关注特殊群体，辅导员对一般的学生也要时时予以关注。辅导员是学生得到各种社会力量支持的纽带。辅导员对学生的平时的经常性的关心和爱护也是学生的支持力量。辅导员只有在关心关爱中才能成为激发学生生命激情的一个小助力。唯有爱才能冲破一切困难，唯有爱才能赋能；唯有爱才能做好辅导员工作。

参考文献

- [1] 郑鑫雨，支颖. 高校辅导员深度辅导工作：内涵、困境与突破路径探究 [J]. 公关世界，2024，(08)：190-192.
- [2] 金韵. 新时代高校辅导员工作现状分析及对策思考——以泰州学院美术学院为例 [J]. 才智，2024，(33)：123-126.
- [3] 王钰祯. 融媒体时代辅导员网络思政工作创新路径研究 [J]. 湖北开放职业学院学报，2024，37 (18)：26-28.
- [4] 原媛. 新媒体时代高校辅导员工作策略分析 [J]. 中国报业，2024，(18)：122-123.
- [5] 尹彦广. 新时代背景下高校辅导员工作面临的挑战与对策研究 [J]. 才智，2024，(25)：133-136.
- [6] 杨凌云，董晶晶，谢群. 新时代辅导员工作视域下大学生学风教育路径探析 [J]. 中国多媒体与网络教学学报 (上旬刊)，2024，(09)：96-100.
- [7] 李伟华，卢丹蕾. 应用型大学辅导员深度辅导专业化的“四重保障”法 [J]. 北京联合大学学报，2024，38 (01)：37-41.
- [8] 李南. 人本主义心理学对辅导员深度辅导的启示 [J]. 中国多媒体与网络教学学报 (上旬刊)，2023，(03)：151-155.
- [9] 蒋伟凤. 信息技术在职业学校心理健康教育中的应用——评《网络信息内容安全》[J]. 中国科技论文，2020，15 (10)：1216.
- [10] 库颖. 做好学生成长路上的引航人——对辅导员深度辅导工作的思考 [J]. 教育教学论坛，2020，(21)：45-46