

# 5W2H法在高校辅导员干预学业适应不良学生中的应用研究

杨沐, 李野, 王博

黑龙江工业学院国际教育学院, 黑龙江 鸡西 158100

DOI:10.61369/EIR.2025050015

**摘要 :** 本文聚焦于高校辅导员对存在学业适应与行为失范问题学生的干预案例。学生小葛因高考调剂进入俄语专业, 在“高压教育”与“家庭期望”双重影响下, 入学后出现学业断崖、行为失范及心理危机, 多次提出退学。辅导员运用5W2H法制定定制化辅导方案, 通过明确干预目标、内容、时间节点、场所、支持团队及具体方法, 成功帮助小葛提升成绩、转变行为、实现心理成长。该案例证明辅导员对学生适应障碍干预的重要性, 为高校学生管理工作提供启示。

**关键词 :** 5W2H; 学业适应; 行为失范; 心理危机

## Research on the Application of the 5W2H Method in Interventions by University Counselors for Students with Academic Maladjustment

Yang Mu, Li Ye, Wang Bo

School of International Education, Heilongjiang university of Technology, Jixi, Heilongjiang 158100

**Abstract :** This paper focuses on intervention cases by university counselors for students facing academic adjustment and behavioral misconduct issues. Student Xiao Ge, admitted to the Russian language program through exam allocation, experienced a sharp decline in academic performance, behavioral misconduct, and psychological crises under the dual pressures of "high-pressure education" and "family expectations," leading to multiple requests for withdrawal from the university. The counselor employed the 5W2H method to develop a customized counseling plan, clarifying intervention objectives, content, timelines, venues, support teams, and specific methods. This approach successfully helped Xiao Ge improve academic performance, modify behavior, and achieve psychological growth. The case underscores the importance of counselor interventions in addressing student adjustment disorders and provides insights for university student management practices.

**Keywords :** 5W2H; academic adjustment; behavioral misconduct; psychological crisis

## 引言

随着高等教育普及化的推进, 高校学生群体日益多样化、面临的学业适应问题也愈发复杂。学业适应不良不仅影响学生的学习成绩和学业发展, 还可能引发行失范和心理危机, 对学生的全面发展和高校的人才培养形成挑战<sup>[1]</sup>。本文旨在探讨5W2H法在高校辅导员干预学业适应不良学生中的应用, 通过具体案例分析展示该方法的实效性和可操作性, 为高校学生服务、管理工作提供新的思路和参考<sup>[2]</sup>。

## 一、研究意义

### (一) 理论意义

本研究通过实际案例分析, 验证并丰富了 Tinto 的“学生退学理论”、班杜拉的社会学习理论、马斯洛的需求层次理论以及认知行为理论在高校学生管理中的应用<sup>[3]</sup>, 为理解学生学业适应问

题提供了新的理论视角。

### (二) 实践意义

为高校辅导员制定和实施定制化辅导方案提供科学方法论支持, 构建更系统、全面的学生干预策略体系; 提升辅导员工作效能, 有效解决学生学业适应不良问题<sup>[4]</sup>; 促进学生全面发展, 提高社会融入度和自我实现能力; 推动高校管理创新, 建立更完善

作者简介:

杨沐 (1997-), 男, 汉族, 江苏盐城人, 硕士, 助教, 主要研究方向: 思想政治教育;

李野 (1985-), 女, 满族, 黑龙江鸡西人, 硕士, 讲师, 主要研究方向: 思想政治教育。

王博 (1986-), 女, 汉族, 黑龙江鸡西人, 硕士, 讲师, 主要研究方向: 思想政治教育。

的学生支持体系，提升人才培养质量和社会声誉<sup>[5]</sup>。

## 二、案例背景

### （一）学生基本信息

小葛，男，20岁，山东农村家庭，家中独子，2024年高考，小葛考了550分，超本地一本线20分，他本来满心期待，第一志愿没考上，最后调剂到俄语专业。

### （二）入学前学业压力溯源

（1）高压教育环境：小葛高中就读于山东某县级采用“衡水模式”的全封闭高中。在这里，每日学习时长超过12小时，月考排名制度极为严格。小葛曾因成绩出现波动，被班主任当众批评，这给他带来了巨大的心理压力。

（2）家庭期望束缚：小葛的父母文化程度有限，一直坚信“读书改变命运”，他们常打电话给小葛施压，常说“考不上重点大学就回家种地”，小葛在学业上不敢放松。

（3）心理状态：长期生活环境，小葛慢慢有了点不太敢跟人打交道的情况，进入大学后，新环境和无家长监督的轻松感觉，有了想使劲放松的习惯。

## 三、问题呈现：从“高压牢笼”到“自由失控”

### （一）问题呈现

（1）语言障碍：俄语零基础，俄语语音、语法体系与英语差异巨大，小葛学习上遇到极大困难，入学首月的课堂参与度不足30%，跟不上教学进度。

（2）挂科危机：上学期《基础俄语（I）》8学分课程缺勤率超30%，期末卷面38分挂科，学业信心受重创。

### （二）行为失范

（1）游戏成瘾：现实里学业压力大，小葛沉迷网络游戏，其日均游戏8小时，和校外社会青年组“开黑战队”，通宵上网是常事，多次旷课。

（2）台球逃避：游戏之外，小葛在台球厅兼职逃避现实，花费大量时间在台球上，月消费超2000元，部分钱来自网贷，影响学业，和室友关系紧张。

### （三）心理危机

学业与生活双重困境，小葛心理防的线渐崩溃，导致他曾提出退学3次。与其交流，该生流露自我否定言论：如俄语像天书，我就是个废物不想让父母丢脸，自己未来很迷茫绝望。

### （四）家庭因素

父母文化程度较低，无法提供学业指导，但通过“代际补偿心理”过度施压；家庭年收入低，小葛因担心“浪费学费”产生愧疚感；父母长期采用“打击式教育”，小葛习惯隐藏情绪。

## 四、辅导员干预：5W2H法定制辅导方案

### （一）5W：明确核心要素

#### 1. Why（为何干预/诊断问题本质）：

与小葛深入交流后，辅导员观察到其表层是学业适应不好、娱乐成瘾，深层原因是长期在控制型教育环境里，让他自我效能感缺失，具体表现是学俄语时怕难，用游戏和台球躲现实，还有自我否定这些心理问题。

#### 2. What（干预什么/确定行动内容）：

首先，通过帮助小葛解决俄语学习难题，提高学习成绩，同时缓解学分压力，完成学业重建。其次，纠正小葛沉迷游戏和台球兼职的不良行为，引导他合理安排时间，帮助他进行行为矫正。最后，增强小葛的自信心和自我认知，改善他的心理状态。

#### 3. When（何时干预/规划时间节点）：

短期：在小葛提出退学时立即进行干预，稳定他的情绪，防止他做出冲动决定。签订《网络使用公约》后，在一周内监督他安装时间管理软件，开始控制游戏时间。

中期：每周同步小葛的进展情况，根据他的表现调整辅导方案。在一个月内，帮助他建立稳定的24小时作息表。

长期：持续关注小葛的学业和心理变化，直到他能够独立应对大学学习和生活，形成良好的学习和生活习惯。

#### 4. Where（何处干预/选择合适场所）：

心理咨询室：用于与小葛进行深入的心理沟通和叙事疗法，为他提供一个安全、私密的环境，让他能够敞开心扉。

教室或图书馆：在监督小葛学习、进行学业指导时使用，营造良好的学习氛围，帮助他集中注意力。

#### 5. Who（谁来干预/组建帮扶团队）：

（1）辅导员：作为主要干预者、帮扶者，负责整体方案的制定、执行和监督，与小葛保持密切沟通，关注他的各方面变化。

（2）班主任：提供专业学习上的指导，帮助小葛解决俄语学习中的具体问题，如语音、语法等方面的疑惑。

（3）心理委员：在日常学习和生活中观察小葛的情绪变化，及时向辅导员反馈，同时给予他一定的心理支持和鼓励。

（4）家长：通过视频会议等方式参与干预，转变教育观念，给予小葛更多的理解和支持，营造良好的家庭氛围。长期跟踪中，建立“家庭-学校”月反馈机制，家长通过每月提交观察记录，反馈小葛在家中的情绪、作息及学习状态，辅导员结合学校表现调整干预策略。

### （二）2H：聚焦关键策略

#### 1.How（如何干预）：制定具体方法

##### （1）学业重建

俄语“1+1+1”模式：为小葛制定了每日学习计划，包括1小时语音跟读（使用《走遍俄罗斯》APP）、1小时语法笔记整理、1小时情景对话练习。通过这种方式，帮助他逐步掌握俄语的基础

知识和技能。

申请课程替代方案：考虑到小葛在俄语学习上的困难，辅导员协助他申请用《大学语文》替代部分俄语课程，以缓解学分压力，让他有更多时间和精力攻克俄语难关。

### （2）行为矫正

游戏戒断：与小葛签订《网络使用公约》，明确限定每日游戏时间为1小时，并安装时间管理软件，对其上网时间进行严格监控。

台球替代：引导小葛加入校台球社团，将他对台球的兴趣转化为竞技比赛目标。鼓励他参加校内台球比赛，通过正当的竞赛来满足他的成就感。

### （3）心理赋能

组织三方视频会议，邀请小葛的父母参与。首先，提前与家长沟通谈话提纲，避免冲突；其次，在会议中引导父母转变“成绩至上”的观念，让他们看到小葛的优点和潜力，肯定他农村背景所赋予的韧性优势，缓解家庭压力对小葛的影响。会议后跟进，要求家长每周与小葛进行一次无目的闲聊，减少功利性说教。

## 2.How much（干预程度/评估成效标准）：

（1）学业突破：本学期《俄语阅读》成绩达到72分（补考通过）、《计算机基础》成绩85分，出勤率提升至95%，学业状况得到了明显改善。

（2）行为转变：游戏时长缩减至每周3小时，将更多的时间投入到学习和台球训练中。他的台球技术也得到了提高，在校级比赛中获得了第八名的好成绩。

（3）心理成长：小葛的心态发生了积极变化，他主动报名参加俄语角活动，锻炼自己的口语表达能力。在班会、班级活动中，他自信地说：“原来我也能做好一件事。”这表明其自我认知和自信心得到了显著提升。

## 五、案例反思与长效机制

### （一）干预节点

辅导员在与小葛恳谈关于提出退学时，辅导员通过提出“如果现在退学，五年后你会在哪里？”的情景假设，成功引起了他的危机意识。使其意识到退学并不能解决问题，反而使其陷入更艰难的境地，从而促使他重新审视自己的选择，积极面对困难<sup>[6]</sup>。

### （二）干预挑战与应对

在实施5W2H法干预学业适应不良学生的过程中，包含学生的抵触情绪、家庭配合度不足、资源限制以及跨场景行为反复等多重挑战。针对这些挑战，通过系统性分析和实践探索，确保干预策略的有效性和可持续性。

### （三）持续改进空间

（1）加强职业生涯规划指导：在帮助小葛解决当前学业和生活问题的同时，需进一步加强职业生涯规划指导，帮助建立专业

认同感，明确未来发展方向。

（2）探索“农村学生专项成长计划”：小葛的案例反映出农村学生在适应大学学习和生活方面可能存在一些共性问题。提供更多的实践机会和资源支持，弥补教育资源差距。

（3）建立“农村学生成长档案”，整合助学金、心理援助、职业指导资源，形成动态支持系统。

（4）开发数字化干预工具：开发“5W2H辅助APP”，包含任务提醒、情绪日记、家长反馈功能，降低执行成本。

（5）预防性干预研究：针对高考调剂生、农村学生等高风险群体，设计入学前适应性课程，提前缓解文化冲击。

## （四）理论支撑

本案在干预过程中，不仅依赖于实践经验和具体策略，还得到了多个教育心理和学生发展理论的支撑，这些理论为干预方案的设计、实施及效果评估提供了科学依据<sup>[7]</sup>。

### （1）Tinto的“学生退学理论”

Tinto的“学生退学理论”认为，学生退学的主要原因是学业融入度（Academic Integration）和社会融入度（Social Integration）不足。在案例的小葛由于俄语基础薄弱，导致学业融入度低，同时因沉迷游戏和台球，与同学关系疏远，社会融入度也较低。

如通过采用“1+1+1”俄语学习模式，帮助小葛逐步掌握俄语基础知识，提高学习成绩，增强学业融入度；同时，通过签订《网络使用公约》、引导加入台球社团等措施，纠正不良行为，促进与同学的交流，提升社会融入度。这些措施有效降低了小葛的辍学风险。

### （2）班杜拉的社会学习理论

应用班杜拉的社会学习理论，主要强调对个体案例的观察学习、模仿和自我效能感在个体行为改变中的重要性。在本案例中，辅导员通过要求小葛参与俄语角活动、台球比赛等活动，为其提供了观察和模仿优秀同学行为的机会。

其次，采用叙事疗法帮助小葛正确面对其成长经历，在面对困难时的坚持和努力，重构、增强自我认知。这些措施激发了小葛的内在动力，促使他主动改变不良行为，积极面对学业挑战。

### （3）马斯洛的需求层次理论

通过马斯洛的需求层次理论分析，人的需求从低到高依次为生理需求、安全需求、归属与爱的需求、尊重需求和自我实现需求。小葛在入学后出现学业断崖、行为失范及心理危机，部分原因在于他的需求未得到满足。如家庭经济压力导致他产生愧疚感，影响了安全需求；与同学关系疏远，缺乏归属感；学业失败导致自我否定，影响了尊重需求和自我实现需求。

辅导员通过申请课程替代方案缓解学分压力，满足安全需求；通过组织三方视频会议，引导家长给予更多理解和支持，改善家庭氛围，满足归属与爱的需求；通过叙事疗法和成功体验，增强小葛的自信心和自我认知，满足尊重需求和自我实现需求。

### （4）认知行为理论

认知行为理论认为，个体的情绪和行为受其认知评价的影响。小葛在入学后遇到学业困难时，产生了严重的自我否定认

知，进而导致情绪低落。辅导员通过帮助小葛梳理成长经历，看到自己在面对困难时的努力和坚持的叙事疗法，重构该生积极的自我认知；同时，通过行为矫正措施，如签写保证书、引导加入台球社团等，改变不良行为模式。

## 六、结语

学生小葛的转变证明，环境剧变引发适应障碍的学生，辅导

员要充当“适应性脚手架”角色，提供结构化、系统性支持，帮助解决眼前问题，逐步培养自主能力。案例启示高校要建立“入学适应预警－分层干预－长效跟踪”全周期支持体系，关注每一位学生成长需求，让每个“小葛”在大学找到自己成长节奏，实现人生蜕变和升华。

## 参考文献

- 
- [1] 邱慧. 关于一个研究生新生适应不良的学业困难帮扶案例 [J]. 时代教育, 2016, (03): 142.
  - [2] 梁曼. 本科新生学业适应不良的影响因素及其策略研究 [J]. 科教导刊, 2023, (09): 134-136.
  - [3] 孟庆勇. 信息化背景下高校辅导员学生管理工作方法探究 [J]. 现代商贸工业, 2025, (21): 131-133.
  - [4] 梁伟. 高校辅导员“保姆型”趋向问题探究 [N]. 市场信息报, 2025-10-20(013).
  - [5] 李云柯. 立德树人目标下高校辅导员谈心谈话工作实效性提升探究 [J]. 西部学刊, 2025, (19): 148-151.
  - [6] 郭天梅. 高校辅导员开展大学生职业生涯规划教育的路径探究 [N]. 延安日报, 2025-10-14(004).
  - [7] 高慧. 五乐育人, 促进高校学生心理健康教育模式工作体系创新研究 [N]. 天水日报, 2025-09-19(003).