

搭建心灵沟通桥梁：高校辅导员帮扶内向学生 适应校园生活的实践探索

曾佳君

南昌工学院，江西 南昌 330108

DOI: 10.61369/SSSD.2025190016

摘 要： 学生是家庭的希望与民族的未来，教育作为国家发展振兴的根本动力，其核心在于培养高素质人才，而辅导员作为高校基层学生工作，是连接学校与学生的关键纽带。辅导员与学生接触最为频繁、关系最为紧密，在青春期大学生的成长成才过程中承担着思想引导、生活服务、学业指导等重要职责，对学生的价值观塑造、心理健康与全面发展发挥着不可替代的作用。做好学生教育管理工作是辅导员的核心使命，而育人过程离不开爱与责任的支撑。在践行传道、授业、解惑职责的同时，辅导员必须秉持强烈的社会责任感与使命感：一方面要坚定不移地引导学生成长为社会主义合格建设者和可靠接班人；另一方面，在学生管理实践中需摒弃教条主义与主观化判断，坚持从实际出发，多角度审视问题，精准回应学生需求，帮助学生破解成长困境，助力其实现全面发展。

关 键 词： 社会责任感；教条主义；教育工作；使命感

Building Bridges of Spiritual Communication: Practical Exploration on University Counselors Helping Introverted Students Adapt to Campus Life

Zeng Jiajun

Nanchang Institute of Technology, Nanchang, Jiangxi 330108

Abstract： Students are the hope of families and the future of the nation. As the fundamental driving force for national development and rejuvenation, education focuses on cultivating high-quality talents. Counselors, as frontline student affairs workers in universities, serve as the key link connecting the university and students. They interact with students most frequently and maintain the closest relationships, undertaking important responsibilities such as ideological guidance, life services, and academic counseling during the growth and development of adolescents in college. They play an irreplaceable role in shaping students' values, promoting their mental health, and facilitating their all-round development. Fulfilling the work of student education and management is the core mission of counselors, and the process of educating people cannot be separated from the support of love and responsibility. While fulfilling the duties of imparting knowledge, teaching skills, and resolving doubts, counselors must uphold a strong sense of social responsibility and mission: on the one hand, they must unswervingly guide students to grow into qualified builders and reliable successors of socialism; on the other hand, in the practice of student management, they need to abandon dogmatism and subjective judgments, adhere to seeking truth from facts, examine problems from multiple perspectives, accurately respond to students' needs, help them overcome growth difficulties, and assist in their all-round development.

Keywords： social responsibility; dogmatism; educational work; sense of mission

引言

高等教育是学生价值观塑造与社会适应的关键阶段，大学生需同时应对学业压力、环境变迁与人际关系重构等多重挑战。对于性格内向、成长背景特殊的学生而言，校园适应问题更易凸显，若缺乏有效引导，可能引发心理焦虑、社交障碍等问题，影响学业与身心健康。^[1]

辅导员作为高校学生工作的一线执行者，承担着思想引导、生活服务与成长陪伴的重要职责。自2021年9月起，我负责六个班级的辅导员工作，在两年的实践中深刻体会到学生工作的复杂性与专业性。内向学生的校园适应帮扶是高校学生工作的常见类型，此类学生因不善表达易被忽视，其内心困惑亟需精准疏导。本文通过剖析一则内向学生校园适应困境的帮扶案例，梳理处理流程与方法，为高校辅导员开展同类工作提供实践参考。

一、案例介绍

（一）学生基本情况

学生方某，女，南昌工学院普通本科在读学生，来自偏远乡镇地区。家庭经济条件较为困难，父母为维持生计长期在外务工，常年与方某分离，仅能通过有限的电话沟通了解其生活学习状况，缺乏日常的陪伴与情感交流。方某自幼在祖父母的照料下成长，养成了节俭、自律的生活习惯，学习态度端正，勤奋刻苦，成绩始终处于中等偏上水平。但受成长环境与性格特质影响，方某性格极为内向，不擅长主动与人沟通交流，在陌生环境中容易感到拘谨与不安，社交圈子较为狭窄。^[1]

（二）问题表现

进入大学后，全新的生活环境、学习模式与人际关系让方某陷入了适应困境。在生活层面，她难以融入宿舍集体生活，虽然尝试过主动与室友交流，但因沟通方式不当、缺乏共同话题等原因，未能建立起良好的室友关系，日常在宿舍多以独处为主，很少参与宿舍集体活动。在班级层面，她总是默默无闻，上课独自就座，下课即刻离开，从不主动参与班级组织的各类活动，也未结交到志同道合的朋友，长期的孤独感让她对校园生活产生了抵触情绪。在学业层面，她原本寄望于通过专注学习转移社交压力，然而大学课程的专业性、复杂性远超高中，加上缺乏有效的学习方法与朋友支持，她逐渐感到力不从心，学习效率不断下降，部分课程成绩出现下滑。学业的受挫与社交的困境相互叠加，让方某对大学生活彻底失去了信心，开始频繁以身体不适、家中有事等理由向辅导员请假，试图逃避校园环境，甚至产生了退学的念头。^[2]

二、案例分析与处理过程

（一）信息收集与问题剖析

为全面、准确地掌握方某的情况，采取了多渠道、多维度的信息收集方式，力求从不同视角还原问题本质。

首先，与方某的宿舍室友进行一对一深度沟通。室友反映，方某性格内向腼腆，平时在宿舍很少主动说话，总是一个人安静地看书、学习或做自己的事情，即使室友主动与她交流，她也多是简单回应，很少主动展开话题。近一个月以来，方某夜间常常躺在床上翻来覆去难以入眠，偶尔还会发出叹息声，精神状态明显不佳，眼神中透露出疲惫与焦虑。室友们曾尝试邀请她一起吃饭、逛街，但都被她以“要学习”“身体不舒服”等理由拒绝，久而久之，大家也不再主动邀约。

其次，与方某的父母进行电话沟通。其父母表示，因工作繁忙，他们每年仅能在春节期间回家与方某团聚一次，平时主要通过微信转账给方某提供生活费，很少主动询问她的生活学习状况，也很少倾听她的内心想法。在沟通中，父母多次提到“只要好好学习就行，其他的不用操心”，忽视了方某的情感需求。当笔者告知方某目前的困境时，父母表示非常担忧，但也坦言不知道该如何与孩子沟通，只能反复叮嘱她“多和同学交流”“好好学

习”。^[4]

最后，通过日常观察与初步交流了解情况。在课堂上，方某总是坐在教室后排，低头专注于书本，从不主动回答老师的提问，也不与周围同学讨论问题；在校园中遇到时，她总是低头快步走过，避免与他人产生眼神接触。曾尝试在课余时间与她简单交流，但她显得十分紧张，回答问题时声音细小、语无伦次，难以进行深入沟通。

综合多方信息，对问题根源进行了深入剖析：其一，家庭层面，父母长期缺位导致情感支持缺失，亲子沟通严重不足，使得方某在成长过程中未能习得有效的沟通技巧，内心缺乏安全感，形成了内向、封闭的性格特质；其二，个人层面，性格内向是核心诱因，不擅长主动表达与人际交往，面对陌生环境与复杂人际关系时，容易产生焦虑与退缩心理，缺乏适应新环境的信心与能力；其三，环境层面，从乡镇中学到高等院校，生活场景、学习模式、人际关系等方面的巨大转变，让方某难以快速适应，而缺乏有效的适应引导与支持，进一步加剧了其适应困境；其四，心理层面，长期的孤独感、学业压力与自我否定，导致方某出现睡眠障碍、情绪低落等问题，心理健康状况受到严重影响，形成了“社交困境—学业受挫—心理焦虑—逃避现实”的恶性循环。^[5]

（二）针对性处理措施

基于对问题根源的精准研判，构建了“个性化沟通破冰—多维度支持赋能—循序渐进适应”的阶梯式帮扶框架，分阶段推进帮扶工作，确保措施精准落地。

1. 一对一谈心谈话，筑牢信任联结

考虑到方某性格内向敏感，选择办公室、校园僻静处等私密场景开展一对一沟通。首次交流以生活琐事切入，用温和语气与耐心倾听缓解其紧张感，再主动分享自身大学适应经历，拉近距离、破除隔阂。在持续引导下，方某敞开心扉倾诉社交挫败、学业焦虑等困扰。后续一个月，坚持每周1-2次谈心，既疏导负面情绪，也针对沟通短板教授实用技巧，针对学业困境指导制定精细化学习计划，并鼓励她参与低压力集体活动，积累社交信心。^[6]

2. 联动多方力量，构建立体支持网络

为形成帮扶合力，整合班级、宿舍、家庭资源，构建全方位支持体系。

班级层面：与班委沟通明确“低压力、多鼓励”原则，在活动中为方某分配温和氛围的小组，鼓励其参与讨论；挑选热心同学作为“帮扶伙伴”，日常结伴同行、邀约参与活动，助力融入集体。

宿舍层面：组织室友座谈会引导换位思考，建议室友主动分享、互助学习，以正向反馈帮助方某建立自信，避免刺激性语言，包容其适应节奏。

家庭层面：每周与方某父母沟通，反馈其细微进步，普及亲子沟通重要性，建议减少说教、多关注情感需求，教授具体沟通技巧，提升家庭情感支持力度。

（三）处理成效

经过一段时间的持续帮扶，方某的状态得到了显著改善，在社交、学业、心理等多个方面都取得了积极进展。

在社交方面，方某逐渐克服了心理障碍，开始主动与同学交流沟通。在宿舍里，她能够主动参与室友们的话题讨论，偶尔还会分享自己的学习心得与生活趣事；在班级中，她不再独自坐在后排，而是与同学一起就座，上课时会自动与周围同学讨论问题，下课后也会留在教室与同学交流。她积极参与了班级组织的读书会、志愿服务等活动，在活动中结识了几位志同道合的朋友，社交圈子逐渐扩大，不再感到孤独。

在学业方面，通过制定合理的学习计划、改进学习方法，以及同学的互助学习，方某的学习效率显著提升，成绩稳步提高。在期末考试中，她的各科成绩均达到良好以上水平。她对学习重新燃起了信心，不再将学习视为一种负担，而是一种乐趣与追求。

在心理方面，方某的情绪状态明显好转，失眠问题得到了解决，精神面貌焕然一新。她不再像以前那样焦虑、自卑，而是变得更加自信、开朗。遇到困难时，她能够主动向辅导员、同学或父母求助，不再选择逃避。在校内，经常能看到她与同学结伴而行、谈笑风生的身影，脸上洋溢着自信、快乐的笑容。

方某的父母对孩子的变化感到非常欣慰，他们表示，通过与孩子的频繁沟通，亲子关系变得更加融洽，孩子愿意主动向他们分享生活学习中的事情，不再像以前那样沉默寡言。他们对辅导员的帮扶工作表示衷心感谢，并承诺会继续加强与孩子的沟通交流，给予她更多的情感支持。

三、案例总结与工作启示

（一）勇于探索，虚心学习，力求创新

辅导员工作需以主动姿态回应学生需求，坚持实事求是，避免形式主义，针对学生个体差异制定个性化解决方案。定期深入宿舍、教室等场所，面对面倾听学生心声，及时解答疑问、解决实际困难，筑牢师生信任基础。树立终身学习理念，主动涉猎思想政治教育、心理学等相关知识，参与各类培训交流，不断提升专业素养与工作能力，适应新时代学生工作要求。^[1]

（二）强化组织能力，实现有效管理

提升问题洞察力，从学生言行中捕捉潜在困境，全面客观分析根源，避免主观臆断。结合大学生思维活跃、兴趣广泛的特点，创新工作形式，通过主题班会、志愿服务等学生喜闻乐见的

活动，增强工作吸引力与实效性。适当下放管理权限，发挥学生干部作用，引导学生自我管理、自我教育，同时做好方向引导与监督，避免管理失序。

（三）抓实学生思想政治工作

关注贫困生群体，在落实经济资助政策的同时，尊重其隐私，加强精神帮扶与心理疏导，助力树立自信。重视女生教育，强化自尊自爱、自强自立意识引导，鼓励参与实践活动，促进内外兼修、全面发展。将心理健康教育融入日常，普及心理知识，开展筛查与干预，帮助学生掌握调节技巧，以健康心态应对学习生活挑战。^[8]

四、结语

辅导员工作是集爱心、责任与智慧于一体的平凡事业，更是一份关乎学生成长、家庭期盼与社会发展的重要使命。其核心不在于轰轰烈烈的举措，而在于以真诚为桥、以关怀为壤，走进学生内心深处，用专业能力破解成长困境，用温暖陪伴守护青春之路。该内向学生校园适应帮扶案例，虽只是高校学生工作中万千场景的一个缩影，却让我深刻体会到：育人之路无捷径，唯有将教育智慧融入点滴关怀，才能真正唤醒学生的内在力量，助力其突破自我、向阳生长。

作为入职时间尚短、实践经验仍需积累的年轻辅导员，我深知自身在工作方法、专业素养等方面仍有提升空间。未来，我将始终秉持虚心求教的态度，主动向经验丰富的同行交流学习，积极参与各类专业培训与实践研讨，在借鉴优秀工作经验的基础上，结合学生群体的新特点、新需求，不断探索创新工作思路与方法。始终坚守“以学生为中心”的教育初心，以饱满的工作热情、务实的工作作风、严谨的工作态度履行辅导员职责，既要做学生思想上的引路人、学业上的指导者，更要做生活上的服务者、心理上的守护者。^[9]

愿以微光之力，陪伴每一位学生在大学时光里健康成长、全面发展，帮助他们塑造健全人格、锤炼过硬本领，成长为有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代青年，为学院学生管理工作的提质增效，为高等教育事业的蓬勃发展，为培养担当民族复兴大任的时代新人，贡献自己全部的热忱与力量。

参考文献

- [1] 中共中央国务院. 关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见 [Z]. 2017.
- [2] 教育部. 普通高等学校辅导员队伍建设规定 [Z]. 2017.
- [3] 王健. 高校内向型学生校园适应困境及帮扶策略研究 [J]. 思想理论教育导刊, 2023(8): 142-145.
- [4] 李静. 高校辅导员帮扶社交适应困难学生的实践路径探析 [J]. 学校党建与思想教育, 2024(5): 90-92.
- [5] 陈丽. 高校贫困生心理健康教育与精准帮扶融合路径研究 [J]. 职业教育研究, 2022(7): 56-60.
- [6] 杨韶刚, 唐玲珑. 高校学生人际关系满意度的影响因素——以西部民族地区为例 [J]. 民族高等教育研究, 2025, 13 (02): 61-70+93. DOI:10.14045/j.cnki.rhen.2025.02.011.
- [7] 江西省教育厅. 民办高校德育创新案例集 [M]. 南昌: 江西教育出版社, 2025.
- [8] 南昌工学院. 学生工作优秀案例汇编 [R]. 2024.
- [9] 习近平. 在全国教育大会上的讲话 [M]. 北京: 人民出版社, 2018.