

# 勇当先锋，用“心”行动

四川外国语大学成都学院 刘谋龙

2020年4月22日

非常荣幸能够参加此次全国高校辅导员网络培训示范班，通过示范班当中的价值引领与思想引导、学业指导与班级管理、心理调适与健康维护、日常事务教育管理、生涯规划与就业指导、疫情防控知识的模块学习，我重点学习了心理健康调适与健康维护、价值引领和班级管理模块，对于我收获非常大，特别是在此次疫情当中就处非常大，今后也会继续加强自我学习。

作为外语学院的一名思想政治辅导员，尤其在所带学生当中有64名学生在海外，其中泰国34名，越南29名，匈牙利1名，针对于学生在海外的情况，在学习了本次网络学院中老师讲的一些心理知识后，每天都会对海外学生进行一些互动活动，通过微信、QQ等网线工具及时掌握学生信息，密切与他们联系，对他们进行思想引领，特别是对他们的心理健康情况进行摸排和及时疏导，落实好学生管理预案。

## 一是充实自我，做好普及。

作为辅导员、学生的知心人，我平静接受、面对当下、理性思考、充实自我。面对这场疫情，辅导员需要牢固树立“以学生为中心”的思想，采取坚决有力举措，确保每一位同学安全度过疫情期。疫情期间，除了医护人员不舍昼夜的辛苦奋战，有效的心理干预也是不可或缺的。第一，密切关注疫情发展情况，密切关注国内政府和海外政府官方动态及消息，做到及时为学生传送准确信息，让学生第一时间掌

握官方正确信息，不信谣言，不传谣言。第二通过各类通讯手段做好让学生加强自身防护的关心和指导，帮助学生养成和保持良好的卫生习惯，出门戴口罩，勤洗手，常通风，尤其在海外学生尽量减少外出。三是强调近期不外出的重要性，有事通过电话或网络新媒体解决。四是做好居家防护，保持良好睡眠，多饮水，饮食清淡，营养均衡，定期开展居家锻炼，在海外的学生更要提醒保持好身体健康，通过一定形式的运动来增强身体抵抗力，提高免疫力。

## **二是密切关注，掌握学生实时动态。**

每天通过线上微信、QQ 等网络工具与海外学生取得联系，密切关注大家的动态，全面掌握学生健康状况，然后把同学们的健康情况及时报告，需要填写各类上报表格，同时提醒学生不要厌烦，坚持每天身体健康状况打卡。一是详细掌握所带学生是否出现发热、干咳、乏力、鼻塞、流涕、呼吸困难等症状，尤其是对疫情发源地和海外学生更要密切关注。一旦学生本人或其密切接触家属出现症状要及时科学安全就医，要带上口罩，做好防护，立即到本辖区发热门诊就医。二是实时统计学生们的行程安排，学生第二天的行程要有摸排，减少不必要的出行。三是对疫情生源地区的学生进行单独电话联系，做到关心关爱，让学生认为辅导员老师一直在身边。四是针对海外留学生，遵守国内学校和国外学校的相关规定，不私自外出和私自回国，做到有事一定报备。

## **三是树立信心，进行学生心理辅导。**

在疫情日益严峻的情况下，学生们不仅对着来自周围病毒的挑战，

也对自身心理的重大挑战。辅导员老师要加强对学生的心理关怀和辅导，帮助学生做好自身情绪调节，用乐观的态度为抗击疫情做出自己的努力，树立信心。一是帮助学生认识到在疫情面前，焦虑和恐惧都是人之常情，适当的应激有用于提升警惕从而更好的应对疫情。保持良好心态，稳定情绪，坚定信心，坚信我们一定能够打赢这场疫情防控战。二是指导学生合理查阅相关信息，不要无限制、大规模的接受负面消息，这样有可能会引起过度的应激反应。三是不传递恐慌，不要让负面认识对自身进行心理暗示，要明确自己如何做好防护，了解自己能够为抗击疫情做些什么，鼓励学生参加疫情防控志愿者。

截止 4 月 22 日，全体海外学生已经安全返回国内。

#### **四是总结经验，提高辅导员实践能力。**

作为辅导员，我们要经常反省自己工作是否做实做细，还有哪些工作没有做到们，要进行总结，并及时 与学生们分享，以用于指导实践。

第一疾病预防教育作为案例教育的一项重要内容要常态化开展，辅导员要建立预防预警机制和应急处理机制。

第二通过方式强化学生对疫情的认识，不要对疫情盲目轻视，拒绝信用野生动物，加强体育锻炼，提高自身免疫力。

第三在疫情面前及时将同学的健康情况上报相关主管领导，切忌迟报、漏报、瞒报、误报，避免事态进一步恶化发展。

第四善于把控书面，正确引导舆论导向，“围绕学生、关照学生、服务学生”作为辅导员的工作要求之一，我们要不忘初心，胸怀大局，

时刻待命，有回必回，让我们团结起来打赢疫情防控阻击战。

以上是我对此次辅导员网络学习中，结合自身案例的一个分析，如有不妥之处 请老师们批评指正。