

河南工程学院学生工作部（处）文件

学〔2025〕078号

考研学生心理关爱行动方案

一、工作目标

构建“学校-学院-班级-宿舍”四级联动机制，提供全过程、全方位、全覆盖的心理关爱服务，有效预防、及时发现、科学干预考研学生心理问题，保障学生身心健康发展的同时提升应试能力。

二、基本原则

1. 预防为主，干预为辅：提前识别高风险学生，主动提供心理支持。
2. 分类指导，精准帮扶：根据不同阶段特点和学生个体差异提供有针对性的帮助。
3. 尊重隐私，保密原则：对重点关注学生档案严格管理，保护学生隐私。
4. 多方联动，全员参与：整合学院教师、辅导员、同学等多方力量形成支持网络。

三、具体措施

（一）考前阶段（12月-考试前）：精准预防与减压赋能

1. 心理筛查与动态建档

各学院及时发现并筛选出高焦虑、高压力学生群体，建立“重点关注学生档案”，内容包括：既往心理问题史、家庭支持度、压力源分析、帮扶记录等。对一级关注（高风险）学生每周追踪一次。档案由学院辅导员管理，严格遵循保密原则。

2. 多元化心理支持措施

团体辅导与讲座：组织“焦虑管理”“时间规划”主题工作坊，推广腹式呼吸法、正念冥想等减压技术。

朋辈互助网络：发挥党员和学生骨干作用，组建考研学习小组，推行“静音宿舍”等倡议。

暖心物资保障：发放“考研加油包”（含文具、励志卡片、能量食品），开放专属自习室。

3. 学院主体责任落实

各学院成立考研帮扶工作组，由党委副书记牵头，辅导员、专业课教师共同参与，为考研学生提供支持。

（二）考中阶段（考试期间）：全程陪伴与应急保障

1. 心理热线与即时援助

心理健康教育中心开通心理支持热线，考试期间由专人值守。（联系方式：0371-62509005；QQ 热线 3093795649）

各学院在考点设“考研紧急服务站”（向学生公布联系方式），为身体不适或情绪失控考生提供一对一帮扶。

2. 考场心理调适

通过考前推送，提醒学生掌握“考场焦虑应对技巧”（如

舌尖现象处理、快速放松法），遵循“考完一科忘一科”原则。考点提供红糖姜茶等暖心服务，降低环境压力。

（三）考后阶段（考试结束-录取通知）：分层引导与长远规划

1. 考后心理调适

针对“考后焦虑症”，开展团体辅导（如运动减压、瑜伽冥想），鼓励学生通过积极活动转移注意力。

对于发挥失常学生，引导其进行正确归因（如分析努力程度、复习方法），避免过度自责。

2. 复试与落榜生支持

复试指导：组织模拟面试、调剂政策解读会，邀请往届生分享经验。

多元发展路径：为考研失利学生提供就业指导、简历修改服务，开展“人生多元选择”主题沙龙。

重点关注学生追踪：对档案中高风险学生，考后持续跟踪3个月，实施“一人一策”帮扶计划，防范极端事件。

四、方案要求

（一）加强组织领导，明确责任分工

各学院应成立由分管学生工作的党委副书记或副院长担任组长的考研学生心理关爱工作组，成员包括辅导员、班主任及专业课教师等。工作组需明确职责，确保考前、考中、考后各阶段工作有效衔接。学院主要负责人需定期听取汇报并协调资源。

(二) 强化过程管理，实施精准干预

各学院需在考研关键节点（如考前一个月、成绩公布前后、复试调剂期间）动态开展心理筛查，及时更新“重点关注学生档案”。对筛查出的不同风险等级学生，要严格按照对应等级的要求进行干预和追踪。所有工作的开展必须严格遵守保密原则。

(三) 强化督导检查，确保工作实效

学校心理健康教育中心将定期对各学院落实情况进行调研，并将此项工作的成效纳入学生工作评价体系。各学院应及时总结报送特色做法和成功案例。

学生工作部（处）

心理健康教育中心

2025年12月4日