

河南工程学院学生工作部（处）文件

学〔2025〕002号

关于进一步加强寒假期间大学生心理健康教育工作的通知

各学院、书院：

当前正值考研成绩公布、毕业准备、假期安排等重要阶段，部分学生可能因考研失利、求职挫折或家庭问题出现情绪波动甚至心理困扰。为切实加强和改进大学生心理健康教育，深入做好心理危机预防与干预，深化家校沟通，构建家校协同工作机制，帮助学生保持积极心理状态和健康心理素质，根据教育厅相关工作要求，结合学校实际情况，现将相关工作通知如下。

一、辅导员六必谈：近期经历家庭变故、亲人离世、感情变化等重大生活事件学生必谈；考研失败学生必谈；学业困难、考试挂科尤其是首次挂科学生必谈；考试作弊或受到处分学生必谈；假期留校学生必谈；在网络上发布负面消极言论学生必谈。

二、保安宿管六必查：寒假期间湖边楼顶及安全死角必查；深夜晚归及凌晨早起学生必查；走廊徘徊或久坐湖

边楼顶学生必查；衣着不整或行为古怪学生必查；情绪低落消沉或注意涣散学生必查；无端发怒或冲动暴躁学生必查。

三、学生心理骨干六必报：发生学业、情感或家庭重大事件同学必报；突然联系他人赠送礼物、请客或无故告别赔礼道歉同学必报；社交媒体软件发布悲观厌世或冲动愤慨言论同学必报；考研失利后情绪低落、消极应对同学必报；考研初试成绩通过但对复试存在过度紧张、焦虑情绪同学必报；求职过程中情绪明显变化、烦躁不安，或遭遇重大挫折同学必报。

各学院、书院要高度重视心理健康教育工作，切实履行职责，确保各项措施落到实处，实施跟踪管理，紧盯学生心理动态，排查心理异常学生，疏导学生不良情绪，有效预防危机事件的发生，为学生的健康成长提供有力保障。有关工作经验、特色做法和活动总结，请及时报送心理健康教育中心，电子资料发送到邮箱：xscx1k@163.com，纸质资料送至综合楼 A203 室。

附件 1 《致家长的一封信》

学生工作部

心理健康教育中心

2025 年 1 月 10 日

附件 1

致家长的一封信

尊敬的家长朋友：

您好！随着寒假的到来，孩子们从校园回归家庭，开启了丰富多彩的假期生活。在这个宝贵的时光里，我们作为家长，肩负着引导孩子健康成长的重任，需要全方位关注他们的身心发展。以下是一些在寒假期间与孩子交流、关注他们心理状态和成长需求的建议，供您参考。

一、加强与孩子交流分享，倾听心声，了解心理需求

寒假是与孩子沟通的绝佳时机。我们可以主动创造一个轻松愉悦的氛围，邀请孩子分享他们在学校的趣事、遇到的挑战以及自己的想法和感受。比如，可以询问孩子：“这学期有没有什么课程是你特别感兴趣的？有没有什么活动让你印象深刻？”通过这样的开放式问题，鼓励孩子敞开心扉，表达自己的内心世界。同时，我们也要认真倾听，不打断、不评判，给予孩子充分的理解和支持。当孩子在学习或生活中遇到困难时，我们可以耐心地引导他们分析问题、寻找解决办法，让他们感受到家庭的温暖和力量。

二、关注孩子情绪波动，知晓孩子的心理状态变化

孩子的情绪就像一面镜子，反映着他们的内心世界。在寒假期间，如果发现孩子情绪低落、焦虑不安或烦躁易怒，及时与他们沟通，了解情绪背后的原因。比如，孩子可能因为考试成绩不理想而

感到沮丧，或者因为与朋友发生矛盾而心情低落。这时，我们可以给予孩子适当的安慰和鼓励，帮助他们调整心态，学会正确处理情绪。同时，也可以教孩子一些调节情绪的方法，如深呼吸、运动放松、写日记等，让他们在遇到情绪困扰时能够自我调节，保持良好的心理状态。

三、教育孩子正确看待考研结果，培养他们的心理韧性

考研成绩并不是衡量孩子价值和能力的唯一标准。无论结果如何，我们都要教育孩子正确看待，让他们明白考研只是人生道路上的一个选择，不是唯一的出路。如果孩子考得好，我们要提醒他们不要骄傲自满，继续努力，不断提升自己；如果孩子考得不理想，我们更要给予他们充分的理解和支持，帮助他们分析原因，鼓励他们从失败中吸取教训，重新出发。同时，我们也要培养孩子的心理韧性，让他们学会面对挫折和困难时保持积极乐观的态度，勇敢地迎接生活中的各种挑战。

四、关注孩子社交圈子，增强支持资源建设

孩子的社交圈子对他们的成长有着重要的影响。在寒假期间，我们可以鼓励孩子多参加一些集体活动，如社区志愿服务、兴趣小组等，让他们在与同龄人的交往中锻炼社交能力，拓宽视野。同时，我们也要引导孩子正确处理人际关系，教会他们如何与他人沟通、合作和分享。

五、了解孩子的学业表现，重视孩子的学业压力

学业是孩子成长过程中的重要组成部分。在寒假期间，我们可

以与孩子一起回顾上学期的学习情况，分析存在的问题和不足，制定改进措施。同时，我们也要重视孩子的学业压力，避免给孩子过大的期望和压力。要让孩子明白，学习是为了自己的成长和发展，而不是为了满足家长的期望，鼓励孩子树立正确的学习观念，培养他们的自主学习能力和创新思维，让他们在学习中找到乐趣和成就感。

六、给与孩子择业就业指导 and 资源支持，提供就业信息资源

对于即将毕业的孩子来说，择业就业是一个重要的课题。我们可以与孩子一起探讨各种职业的特点和要求，了解就业市场的动态和趋势，让他们对自己的职业规划有一个清晰的认识。鼓励孩子在工作中积累经验，提高就业竞争力。此外，我们可以帮助孩子树立正确的就业观念，让他们明白就业不是一蹴而就的事情，需要不断努力和积累。

亲爱的家长朋友，让我们携手共进，关注孩子的全面发展，为他们的健康成长保驾护航。相信在我们的共同努力下，孩子们一定能够度过一个充实、快乐、有意义的寒假，为新学期的到来做好充分的准备。

祝您身体健康，工作顺利，家庭幸福！