谈心谈话 + 适应评估双轨模式在高职新生心理适应中的实践探索

辛　彦　沙小淼　郭晓晴　王晨晨　马　文
（天津城市建设管理职业技术学院）
DOI：10.65285/JYLLYJ.V2I7.001

摘　要：高职新生入学后面临环境转换、学习方式变化、人际重建与职业预期调整等多重任务，心理适应问题具有集中性、阶段性与可干预性。传统适应教育常以宣讲和活动为主，容易出现“面上覆盖广、个体识别浅、后续跟进弱”的短板。本文立足辅导员日常思政与心理育人工作场景，并结合开学阶段学校面向大一新生组织的心理测评——以绘制心理意象画为主要形式的心理意象化测评，提出“谈心谈话 + 适应评估”双轨模式：以结构化谈心谈话捕捉体验与风险信号，以心理意象画测评及简明适应评估提供可比较的阶段性依据，二者相互校准，形成“发现—研判—干预—复盘”的闭环。文章从模式构建、实施流程、保障机制与实践反思等方面展开讨论，为高职院校提升新生心理适应教育的精准性与可持续性提供可操作路径。
关键词：高职新生；心理适应；谈心谈话；适应评估；心理意象画；双轨模式

Practice Exploration of the Dual-Track Model of Heart-to-Heart Talks + Adaptation Assessment in Psychological Adaptation of Higher Vocational Freshmen

Yan Xin, Xiaomiao Sha, Xiaoqing Guo, Chenchen Wang, Wen Ma
(Tianjin Urban Construction Management & Vocation Technology College)

Abstract: Higher vocational college freshmen face multiple adaptive tasks after enrollment, including environmental transition, changes in learning styles, reconstruction of interpersonal relationships, and adjustment of career expectations. Psychological adaptation problems are often concentrated, stage-specific, and amenable to timely intervention. Traditional adaptation education relies mainly on lectures and activities, which tend to achieve broad coverage but shallow individual identification and weak follow-up. Drawing on counselors' daily ideological-political education and psychological education practice, and on the psychological assessment organized for first-year students at the beginning of the semester—primarily in the form of psychological imagery drawing—this paper proposes a dual-track model of "heart-to-heart talks + adaptation assessment." Structured heart-to-heart talks capture students' lived experiences and risk signals, while imagery-drawing assessment and brief stage-based adaptation reviews provide comparable evidence for judgment. The two tracks calibrate each other and form a closed loop of discovery, analysis, intervention, and review. This paper discusses model construction, implementation procedures, support mechanisms, and practical reflections, offering an operable pathway for higher vocational colleges to enhance the precision and sustainability of freshmen's psychological adaptation education.
Keywords: higher vocational freshmen; psychological adaptation; heart-to-heart talk; adaptation assessment; psychological imagery drawing; dual-track model

一、问题提出

高职院校人才培养强调技术技能与岗位适配，新生入学后的心理适应不仅关系个人身心状态，也直接影响后续学习投入、实训表现与班级秩序。与普通本科相比，高职新生群体往往更早接触专业实训、就业信息和校企场景，适应压力来源更加具体：既有“从中学到大学”的一般转换，也有“从考试导向到技能导向”的学习重构，还有对自我能力、城市生活成本与专业前景的不确定感。

在实际工作中，辅导员通常能够通过班会、问卷和日常观察了解班级整体情况，但对“谁正在适应困难、困难卡在哪里、是否需要升级干预”的判断，仍较多依赖经验与偶发线索。单纯依赖集中宣讲，难以触及个体深层体验；单纯依赖量表筛查，又可能出现“分数有了、对话不足、跟进断档”的情况。开学伊始，学校面向大一新生开展心理测评，采用绘制心理意象画的方式，引导学生把一时说不清的情绪、期待与压力，通过画面形象呈现出来，为新生心理状态识别提供了更具情境感的评估入口。由此，有必要把面对面的谈心谈话与规范化的适应评估结合起来，并把意象画测评结果转化为可跟进的教育行动，推动新生心理适应教育从“活动布置”转向“过程陪伴”。

需要强调的是，心理适应教育并不是把学生“管顺”，而是帮助学生在真实压力中学会认识自己、调节情绪、寻求支持并重建节奏。对高职新生而言，适应成功的标志不只是“没有出事”，更包括能逐步进入学习状态、参与集

体生活、对专业道路形成基本信任。

二、高职新生心理适应的主要表现与工作难点

高职新生心理适应可大致观察为三个层面。一是生活与环境层面，表现为作息紊乱、想家情绪、对宿舍规则和城市节奏不习惯；二是学业与角色层面，表现为听课吃力、实训紧张、目标模糊、害怕落后；三是人际与自我层面，表现为不敢求助、担心被评价、对家庭期望与个人兴趣之间的张力感到压抑。三类问题常交织出现，且在入学后四周到八周内更容易集中暴露。

相应的工作难点主要有三点。第一，问题隐蔽性强。部分学生习惯把不适解释为“还没习惯”，不愿主动表达，等到迟到、旷课、夜不归宿或情绪爆发时才被发现。第二，资源错配。班级事务繁杂时，辅导员容易把时间花在事务通知上，谈心变成“救火式”沟通，缺少计划性。第三，评估与干预脱节。即便学校已组织新生绘制心理意象画并完成心理测评，若缺乏谈话复核与分级跟进，画面信息与测评提示仍难以及时转化为教育行动。破解这些难点，关键不在增加活动数量，而在建立“意象画发现—谈话核验—持续支持”的识别与支持机制。

三、「谈心谈话 + 适应评估」双轨模式的基本构想

所谓双轨，不是两套并行的形式主义流程，而是同一育人目标下的两种信息通道：谈心谈话解决“看见人”，适应评估解决“看清度”。在本校实践中，适应评估轨以开学大一新生心理意象画测评为重要起点，再辅以阶段性简明复评；二者通过统一的时间节点、记录口径和分级标准实现耦合。

第一轨是结构化谈心谈话。谈话不等于随意聊天，而应围绕适应主题设置相对稳定的议题框架，例如：入学后最难适应的三件事、目前最支持自己的人和事、遇到困难时的求助习惯、对专业学习的预期与担忧、近期睡眠与情绪变化等。谈话强调倾听、澄清与共情，同时注意识别危险信号，如持续失眠、明显退缩、自我否定加重、冲动言行等。对于普通适应波动，以支持、引导和资源链接为主；对于风险较高的情况，按规定转介心理健康教育中心或相关部门。

第二轨是以绘制心理意象画为牵引的适应评估。开学集中组织大一新生绘制心理意象画，本质上是一次低防御、可参与的心理测评：学生不必先具备成熟的心理词汇，也能通过色彩、构图、人物关系、空间远近等画面元素，呈现情绪基调、压力感受、人际期待与自我状态。意象画测评的价值，在于帮助学生“画出来”，也在于帮助教育者“看见线索”。测评之后，不宜止步于收画与存档，而应把画面提示转化为辅导员谈话提纲与关注名单。在此基础上，再采用短时自评与辅导员他评相结合的方式，围绕生活适应、学业适应、人际适应、情绪状态、求助意愿等维度，在入学一个月左右、学期中段等关键节点进行简明复评，形成可比较的变化轨迹。

双轨耦合的核心原则有三：一是意象画测评为谈话提供线索，谈话为画面信息提供生活情境解释；二是记录可回溯，保证换手交接时信息不丢失；三是分级响应，把有限精力优先投向画面提示明显、谈话核验存忧，以及持续低适应的学生。为便于操作，可将关注级别分为常态关注、加强关注与专项支持，并明确每一级别对应的谈话频次、协同人员和复盘时间。需要特别说明的是，心理意象画不能替代专业诊断，画面解读必须谨慎、个别化，并结合学生自述与日常表现综合判断。

四、实践路径与实施要点

（一）入学准备期：建标准、建队伍、建氛围

在迎新前明确谈话频次与覆盖策略，如“全员见一面、重点谈二轮”；培训心理委员与宿舍长识别常见适应信号；向学生和家长说明学校支持渠道，降低求助羞耻感。同时准备谈话记录要点、分级处置清单，并对即将开展的心理意象画测评做好组织动员与保密说明，讲清“这是了解适应状态的方式，不是美术考试，也不是处分依据”，减少学生紧张与迎合性作画。

（二）开学测评期：组织大一新生绘制心理意象画，并形成班级研判

学校统一安排测评后，辅导员应及时参与结果解读培训，在专业力量指导下把握班级整体倾向与个体提示信息，初步区分“适应波动”“持续压力”“需专业复核”等情形。对画面中提示较为明显的学生，优先排入首轮深度谈心；对整体平稳的学生，也要通过短谈完成面基，避免只盯异常、忽视普遍性适应问题。意象画结果只作为工作线索，不直接等同于诊断结论，也不宜在班级公开评议。班级研判应以“保护隐私、服务支持”为前提。

（三）入学适应期：全员初谈与评估复核并行

开学两到三周内完成首轮谈心，重点了解分离情绪、宿舍融入、作息与经济压力，并对照心理意象画提示进行一对一核验。谈话中可适度邀请学生用自己的话谈谈“画里最想表达的是什么”，以学生主体解释为主，避免辅导员主观臆断。对画面提示偏强但谈话中表现平静者，不急于下结论，安排复谈观察；对谈话中暴露明显困扰但画面并不突出者，同样纳入关注名单，防止单一方式带来的遮蔽效应。必要时开展一次轻量适应复评，补充生活与学业适应信息。

（四）巩固深化期：分类干预与动态复盘

对适应良好的学生，转为常态化班级活动和朋辈支持；对轻度困难学生，通过主题班会、宿舍调解、学习方法指导和定期回访帮助其重建节奏；对中重度困难或疑似心理问题的学生，严格遵循保密与转介规范，联合家校与专业力量处理。每月进行一次名单复盘，综合意象画线索、谈话记录与日常表现调整关注级别，避免“一次建档、长期搁置”。

（五）实施中的关键技术与组织保障

谈心谈话要控制说教比例，多问开放式问题，帮助学生把模糊不适说清楚；面向学生解释意象画测评用途时，

应强调“为了更好支持你”，减少防御；记录书写应客观、简洁、可核验，避免对画面作绝对化解读。辅导员是教育引导与初步识别的责任人，不是替代专业咨询的诊断者。学院层面需明确时间安排和材料归档要求，心理中心提供意象画解读指导、转介通道与督导支持，任课教师及时反馈课堂异常，朋辈力量承担日常陪伴，形成“一人主责、多方协同”。

五、实践成效的观察维度与反思

作为实践探索，双轨模式的成效不宜只用单一满意度来衡量，而应从过程质量与适应变化两个方向观察。过程质量包括：心理意象画测评组织完成情况、结果解读到班级落地的及时性、全员首谈完成率、重点学生复谈及时率、画面提示与谈话结论相互印证程度、转介通道是否顺畅等。适应变化包括：学生在生活秩序、课堂参与、同伴交往、情绪稳定和主动求助等方面是否出现积极转向。对于持续低适应者，应重点看支持措施是否具体、是否闭环，而不是简单要求“尽快正常”。

实践中也需警惕几类偏差。一是把谈话做成任务打卡，只求覆盖不求质量；二是把意象画测评做成“画完即了”，只留作品不做解释与跟进；三是过度解读画面符号，忽视学生真实生活处境与自我陈述；四是过度聚焦问题学生而忽略多数学生的普通适应波动，导致预防功能削弱；五是家校沟通失当，把学生困境简单归结为家庭责任或个人态度。有效的双轨模式，应当始终把学生主体感受放在中间，把心理意象画与制度流程当作支撑，而不是反过来。

从机制运行看，双轨模式能否持续，关键在于“发现”之后有没有可靠的支持动作，以及支持之后有没有及时复盘。谈话记录、关注名单和复评节点如果各自为政，信息就会再次散落；如果能够按统一口径更新，辅导员换岗、班级事务叠加时，适应支持仍可延续。这样的过程管理，并不追求复杂表格，而追求关键信息不丢失、关键学生不掉队。

此外，高职场景还有其特殊性：实训周、军训衔接、技能竞赛动员等都可能打断适应节奏。因此双轨安排要预留弹性，在关键节点前后加密观察，而不是机械按自然周推进。若条件允许，还可把适应支持与学业预警、宿舍管理、资助关心等工作机制衔接，避免多头摸排、重复打扰。对辅导员而言，双轨模式的意义不仅在于提高识别效率，更在于把日常谈心从经验直觉转化为可复盘、可交接、可协同的育人过程。

结语：

高职新生心理适应教育的关键，是把“及时发现”和“有效支持”做成可重复的日常机制。「谈心谈话 + 适应评估」双轨模式以开学大一新生绘制心理意象画为评估入口，以结构化谈话为核验与支持主渠道，通过质性对话与阶段性评估的相互校准，有助于提升辅导员工作的针对性，减少适应问题的延误与误判。未来可在不同专业、不同生源结构中继续细化意象画结果的班级应用方式与谈话提纲，并加强与心理健康教育中心、学业导师和朋辈力量的协同，使新生适应支持真正从“开学一阵风”走向“学期全过程”。

参考文献：

[1] 教育部 . 高等学校学生心理健康教育指导纲要 [Z]. 2018.

[2] 樊富珉 . 团体心理咨询 [M]. 北京 : 高等教育出版社 ,2005.

[3] 黄希庭 , 郑涌 . 大学生心理健康与咨询 [M]. 北京 : 高等教育出版社 ,2007.

[4] 姚本先 . 学校心理健康教育新论 [M]. 北京 : 高等教育出版社 ,2010.

作者简介：辛彦（1990 年 9 月 –）、汉族、女、内蒙古、助教、硕士研究生、研究方向：职业技术教育学。