

辅导员在大学生心理健康工作中的角色担当

程勤凤

玉林师范学院 广西 玉林 537000

【摘要】在现代教育发展中,大学生心理健康教育作为培育全面发展的优秀人才的基础任务,逐渐得到了社会各界的重视。根据近年来大学生心理健康工作累积经验显示,良好的心理素质是新时代培育高素质高水平人才的根本要求,而高校辅导员作为大学生心理健康教育的重要力量,承担着树立正确人生观、价值观和世界观的重要职责,是现代大学生心理健康教育不可替代的重要角色。因此,本文研究在明确辅导员担当角色类型后,根据近年来大学生心理健康工作面临的问题,深层探讨如何做好大学生心理健康教育指导工作。

【关键词】辅导员;大学生;心理健康;示范者;防御者

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.02.002

0 引言

高校大学生作为社会经济建设发展的重要力量,在新时代背景下,实践教育管理更加注重长远发展目标。由于当前大学生正处于青春期,各方面的发展并不成熟,在处理问题时很容易受外界因素影响,导致自我认知出现偏差,所以高校在全面了解大学生能力素质的基础上,逐渐加强了心理健康教育工作。其中,辅导员在大学生心理健康工作中,承担大学生思想教育、心理疏导、日常管理等重要职责,因此要明确自身的角色定位,不断优化教学内容和教学方法,以此引导大学生全身身心健康成长。

1. 辅导员的角色分析

1.1 示范者

大学生虽然已经掌握了大量理论知识和实践经验,但对社会的了解不多,自我意识较强,心理不成熟,很容易受外界因素影响产生负面情绪。如果直接沿用传统意义上“说教式”教育方法,很难激起学生的学习兴趣,取得良好的教育效果^[1]。因此在现代教育革新中,大学生心理健康工作要从辅导员入手,优化他们的专业素养,提升他们的个人魅力,引入专业知识和先进案例,最终在以身作则中成为大学生学习成长的示范者。

1.2 防御者

在日常学习生活中,如果大学生遇到心理问题,会先向朋友、同学、辅导员等寻求帮助。其中,辅导员作为解决大学生心理问题的防御者,一方面可以准确了解大学生的心理健康信息,另一方面可以在观察大学生心理动态的基础上,快速发掘和解决问题。因此,高校要定期组织开展大学生心理健康教育的宣传活动,鼓励大学生与辅导员沟通交流,以此将心理问题扼杀在摇篮之中。

1.3 疏导者

由于高校辅导员作为大学生最信赖的老师和朋友,更容易得到大学生的认可,在相互沟通中能快速发觉潜藏问题,与大学生之间的接触非常频繁,所以可以将其看作是心理问题的察觉者。从大学生心理健康教育管理角度来看,敏锐的观察力、快速的反应力、多元的创造力等,都是高校辅导员

必不可少的工作能力和职业素养。如果在校园管理期间发现或遇到突发性事件,高校辅导员要先了解大学生的想法,而后在明确问题出现原因及造成影响后,尽快帮助学生走出心理困惑。

1.4 培育者

高校辅导员作为大学生学习生活的管理者、引导者、组织者,同样也是心理健康教育的培育者。通过定期组织多样化的心理健康教育宣传活动,逐步优化学生的自我调节意识和能力,有助于高校辅导员与大学生之间构建良好的沟通桥梁,为后续教育工作奠定基础保障^[2]。班级作为开展大学生心理健康工作的基本单位,辅导员可以利用心理咨询、心理辅导等方式,优先选择学生感兴趣的话题进行交流,或结合以往累积教学经验,引入全新的教育技术和教学方法,这样既能让学生对辅导员产生信任感,又可以自主参与大学生心理健康教育指导活动。

2. 目前大学生心理健康状态分析

因为我国研究大学生心理健康的时间较晚,所以相关理论知识和实践经验并不丰富,没有在教育指导中发挥积极作用。根据实践调查研究显示,目前大约有20.30%的学生存在心理障碍。其中在北京的16所大学,因为精神疾病休学和退学的人数占据总体休学和退学人数的37.90%和64.40%;而清华大学因为精神疾病休学和死亡的人数占据总体休学和死亡人数的51.03%和50.00%。由此证明,目前大学生心理健康教育工作并没有达到预期效果。从大学生的学习生活角度来看,出现心理问题的主要原因认为以下几点:首先,大学生生活环境具有特殊性。在进入高等院校后,大学生的思维方式、性格特征、处事方式等会相互影响,如果没有正确处理其中涌现出的问题,那么很容易造成不可协调的矛盾,或产生严重的心理健康问题。与其他阶段的教学工作相比,大学生的学习和生活环境都发生了翻天覆地的变化,他们的人生目标和发展志向逐渐呈现出多元化和个性化的特征,很难寻找有共同追求的朋友;其次,大学生的成长环境具有特殊性。心理问题并不是短时间产生的,在家庭教育和学校教育长期缺少人格培养时,大学生在过度溺爱或压力的影响

下,心理承受能力越来越低,如果遇到问题很容易引发心理难题;再次,大学生的时代背景具有特殊性^[3]。目前大学生正处在社会发展的重要阶段,社会经济和科学技术的转型发展,必然会引发传统文化与现代文化、民族与外来文化之间的相互碰撞。由于大学生本身的社会经验不足,所掌握的文化知识和价值观念较为混乱,所以在进行心理健康教育时,学校和辅导员必须要考虑所处的时代背景;最后,大学生人生阶段的特殊性。大学生作为经济建设的重要力量,要大量掌握与社会岗位要求一致的知识技能,快速适应多变的市场环境,真正成为国家建设创新的基础动力。

3. 新时期大学生心理健康教育工作的实施对策

3.1 有效结合理论知识和实践活动

第一,高校辅导员要自主参与多样化的专业培训。在培训活动中,辅导员可以寻找正确的角色定位,重新塑造工作认知和思想认知,逐步优化自身的教育能力和专业水平。从当前高校大学生心理健康工作情况来看,高校要基于心理健康教育培训制定长效机制,积极邀请专家学者为辅导员或大学生讲授专业知识和最新理论,为他们的学习成长提供更多机会和空间。同时,高校要组建心理健康教育的学习小组,充分发挥辅导员的引领作用,强化大学生的责任心和自信心,全方位观察分析他们的心理问题。

第二,高校辅导员要具备自我适应力和调节力。从客观角度来看,辅导员在大学生心理健康工作中必须具备强大的洞察力和专注力,拥有丰富的工作经验,积极承担大学生输出的负面情绪。同时,要拥有自我调节意识和能力,保障自身的心理状态良好。因此,高校要培养辅导员意志力和荣誉感,强化他们的责任心和团队意识,鼓励支持他们学习更多心理学、教育学等学科知识,以此帮助学生尽快解决心理问题,重新树立生活信念。

第三,高校辅导员在大学生心理健康教育工作中,要具备强大的工作意识和能力。比如说,在学习心理学知识时,要结合实践案例深化理论知识,逐渐掌握多种心理健康教育技巧,更快发掘大学生潜藏的心理问题。因此,高校要组织辅导员参与专项训练,重点优化他们的分析力、判断力、洞察力等,同时要将心理辅导与日常管理、教学工作融合到一起,缓解学生对心理健康教育的抵触心理^[4]。另外,高校辅导员要与专业心理咨询师构建良好的合作关系,及时掌握行业发展动态和最新技术,积极参与社会实践活动,提高自身的心理健康教育水平,以此解决大学生面临的心理问题。

3.2 有机结合线上教学和线下教学

第一,在大学生心理健康教育工作中,辅导员可以引入网络技术手段,构建具有趣味性和多样性的教学环境。在自动化、网络化、信息化技术发展中,高校大学生心理健康工

作要摆脱传统理念的限制,合理运用电子信息通信技术和多媒体计算机技术等,以此在拓展心理健康教育工作范围的同时,充分发挥心理辅导的作用。比如说,在线上沟通平台为学生设置“问题角”,主要用来交流彼此遇到的问题,帮助大学生重拾自信心。从客观角度来看,线上的网络沟通更适合新时期的大学生心理需求,能让他们在保护个人隐私的同时,发泄心理问题和不良情绪。因此,高校辅导员要重视网络技术手段,注重结合学生提出的问题提出准确合理的心理辅导和心理教育。为了充分展现网络教育平台的应用价值,辅导员可以在线上沟通平台增设“宣传角”,主要用于传播心理学知识和解决方法,由此抑制学生的不良情绪。

第二,在大学生心理健康教育工作中,辅导员可以举办心理沙龙。在现代教育背景下,不管是大学生还是辅导员都需要构建良好的心理倾诉空间,而举办心理沙龙就是最有效的方法之一^[5]。一方面,大学生可以在线下的心理沙龙中,与辅导员进行面对面沟通,相互倾诉自己在生活和工作中遇到的问题;另一方面,辅导员可以在线下的心理沙龙中,与专业心理咨询师交流,这样既能学习更多专业理论知识和实践经验,又可以倾诉自己的困惑,得到有效的解决方案。因此,高校辅导员要定期举办不同主题的心理沙龙,将沟通结果记录成册,为后续心理健康教育指导提供有效依据。

第三,在大学生心理健康教育工作中,辅导员要针对不同学生建立心理档案。由于大学生与辅导员之间的关系非常紧密,所以在教育沟通期间可以快速掌握大学生的心理资料。在整理收集和分类处理大学生心理资料时,基于不同类型的学生构建相应的心理档案,可以多层次分析大学生的心理问题,有针对性地实施心理健康教育。需要注意的是,辅导员不能忽视任何一位学生,要经常组织他们积极开展心理问卷、心理测试、心理咨询等实践活动,以此确保档案信息资料具有科学性和完善性。

结语

综上所述,虽然辅导员在大学生心理健康工作中的角色定位有很多,但都是从大学生角度入手进行教学指导。了解近年来高校心理健康教育面临的问题,基于新时期下大学生教育培养要求,高校辅导员一方面要在有机结合理论知识和实践活动的基础上,逐步优化自身的心理健康教育技能;另一方面要在线上教学和线下教学相互联系的基础上,提出完善的心理健康教育机制,只有这样才能构建规范有效的心理健康教育体系。

参考文献

[1]史利洋,杨勇,吴刚.辅导员在大学生心理健康教育中的工作路径研究——以西安建筑科技大学为例[J].佳木斯职业学院学报,2020,36(1):2.