

# 疫情常态化背景下高校辅导员心理弹性的提升路径研究

任洁 许沙 汪建

巢湖学院 安徽 合肥 238024

**[摘要]**疫情常态化背景下,高校辅导员面临着更多的任务,也承受着更大的压力,而心理弹性的提升有助于辅导员更加从容的面对压力。本文从辅导员职责、自身发展和学生需要三个部分介绍了辅导员提升心理弹性的必要性。同时也根据辅导员职业特点,从个人、工作、学生和环境四个维度提出了提升辅导员心理弹性的路径。

**[关键词]**疫情常态化;辅导员;心理弹性;提升路径

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.007

## 一、疫情常态化背景下辅导员状态探究

辅导员是大学生日常思想政治工作的中坚力量。面对新冠肺炎疫情的严峻考验,辅导员也是高校疫情防控工作的一线人员,守护着学生的健康身体。也是因为辅导员知道自己身上的责任和使命,无惧艰苦,迎难而上。

### 1. 疫情背景下辅导员工作的状态

辅导员在疫情防控期间,紧急统计学生相关信息的工作量较大,且表现为时间紧、任务重的特点。一方面,辅导员要及时掌握每一位学生的身体状况,定期开展每日晨、午、晚体温检测制度、每日健康打卡制度、组织学生定期核酸检测并进行48小时核酸检测数据统计。另一方面,辅导员要根据不同学生的动态开展中高风险地区学生统计、健康码异常统计和做好阳性病例的密切接触者 and 次密切接触者的排查等工作。校外的部分大四学生在校外实习,信息回收困难。校内当遇到需要紧急外出就医学生或发热学生,辅导员要第一时间负责学生外出就医的安全。甚至部分学生意外住院,但家长因当地疫情严重无法前往医院在学生的术前同意书上签字时,都需要辅导员前往医院履行监护人责任和义务。这些都给辅导员的日常管理工作带来了新的挑战。

### 2. 疫情背景下辅导员心理的状态

疫情防控在全国范围内多点散发,不确定性因素多,目前呈现疫情防控时间较长的特点,辅导员需要时时刻刻关注国内疫情动态、充分学习最新疫情防控政策并关注学生网络舆情及时跟进学生动态。辅导员在紧张的工作环境下容易产生情绪烦躁的情况。长期的紧绷状态容易导致辅导员身心疲惫。

## 二、疫情背景下辅导员心理弹性提升的必要性

2019级以后的大学生自入学以来,因新冠疫情的不确定性一直饱受一定程度的限制,给当代高校的管理服务以及大学生的学习生活均带来了新的挑战。辅导员作为学校和学生的桥梁,更是起到举足轻重的作用,一方面要完成党和国家的疫情防控任务,把疫情挡在校门外。另一方面要照顾好学生的的情绪情感变化,让每个学生能够在安全的环境下成长。面对学校和学生的双重任务,辅导员只有自己成为学生坚强的后盾,提升自己的心理弹性。才能更好的应对校园防疫工作。

### 1. 辅导员职业职责的需要

提升心理弹性可以帮助辅导员在面对重大公共卫生事件时,快速的理清工作思路,依然能够立即做出反应,即刻做好工作部署。《普通高等学校辅导员队伍建设规定》文件指出,辅导员是大学生日常思想政治教育工作的骨干力量。辅导员首要职责就是做好大学生的思想理论教育和价值引领。要引导学生深入学习党和国家疫情防控的战略和方针。深入了解国家对人民生命安全的重视和疫情常态化动态清零的决心。辅导员要以新冠疫情为背景,深入开展爱国主义教育,弘扬民族团结精神,帮助大学生不断坚定中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信。牢固树立正确的青年观、生命观和全局观。掌握学生在疫情期间的思想行为动态,鼓励学生以合理合法的方式参与到疫情防控的志愿服务活动中来。有针对性地帮助学生处理好疫情状态下的认知、情绪和生活等方面的具体问题。辅导员心理弹性高,便能积极做好疫情防控下的价值引领工作,有序安排爱国主义、防疫知识、心理健康等主题教育。

辅导员需要做好大学生的心理健康教育与咨询工作。在疫情期间、要协助学校心理健康教育机构开展大学生封控状态下的心理健康教育、对大学生疫情期间的心理问题排查和疏导,组织开展形式多样、趣味性强又能提升心理健康水平的团体心理活动,培养学生理性平和面对新冠疫情的积极心态。同时,辅导员还要做好网络思想政治教育,了解学生的网络动态,及时关注网络舆情,积极传播先进典型。加强学生网络素养,引导学生创作防疫网络作品,传播防疫正能量。加强与学生的网上互动交流,运用网络新媒体对学生开展疫情防控教育、心理咨询等。高度重视学生心理健康状况,有序开展课堂课外、线上线下的系列心理活动,提升学生心理水平;建立网络舆情管理小组,时刻关注学生线上动态等工作的有序开展需要建立在提高辅导员的心理弹性的基础上。

### 2. 辅导员自身能力发展的需要

心理弹性的内部因素包括在精神上要有目标,有信仰;同时与个人的社会能力有关,包括人际交往能力、问题解决能力、沟通能力等。辅导员作为共产党员,需要具备较高的政治素质和坚定的理想信念,坚决贯彻执行党对疫情防控的基本路线和各项方针政策,在疫情防控工作中有较强的政治敏感性和政治辨别力。同时,辅导员需要在情感上热爱大学

生思想政治教育事业，甘于把自己奉献在潜心育人上。较强的信念感和责任心均需要较强的心理弹性作为支撑。最后，辅导员需要较强的组织管理能力，把学生的学习和生活安排妥当、要有较强的语言表达能力与学生进行有效的沟通、也需要一定的教育引导能力去感化犯错的学生，帮助他们认识到自己的不足并改正、也需要调查研究能力去做学生管理相关课题、同时用较强的价值引领能力去提升学生的政治觉悟。心理弹性可以帮助辅导员在诸多方面发挥先进作用。

### 3. 学生成长成才的需要

面对新冠疫情这一重大公共卫生事件，学生难免存在恐惧、害怕、不知所措等负面情绪，在学校封控期间也会存在一些焦急、烦躁、逆反等状态。面对恶劣环境的压力，学生需要坚强又坚定的老师和他们一起。学生的成长成才离不开人生导师的指引，辅导员作为人生导师之一，其言传身教对学生的影响重大，因此老师需要给学生树立积极的榜样。德国哲学家雅思贝尔斯说：教育是一颗树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。心理弹性较弱的老师在面对挫折时会选择消极情绪或消极的应对方式。学生习得了这样消极的方式后也会在生活和学习中消极应对，这样的教育无疑会给学生带来负面的影响。反之，辅导员心理弹性高则会表现出自信、幽默、坚定等优秀特质，这样不仅能感染学生，还能让学生信服与老师的管理，从而形成一种互敬互助的师生关系。

## 三、疫情背景下辅导员心理弹性提升的路径

### 1. 满怀豪情，坚持不懈做好疫情防控工作

辅导员作为一支奋战在校园防疫一线的队伍，有着至关重要的作用。在学校层面，学校领导和学院领导要帮助辅导员提高政治站位，充分调动辅导员的责任心并激发辅导员的工作热情。在辅导员遇到工作困难时，能够尽力帮助。同时，关注辅导员情绪状态，及时疏导因疫情工作压力较大而产生负面情绪的辅导员，努力做好辅导员坚强的后盾。在辅导员个人层面上，要以坚决守护学生安全为信念，以从严从细做好学生防护工作为目标，不断优化工作方式和工作方法，积极思考工作不足，在防疫工作中不断提高内省能力、谋划能力和情绪管理能力，在学生的需要里寻找幸福感。

### 2. 散发热情，细致入微帮助学生心理调适

辅导员能够切实的帮助到学生，让学生感受到温暖和启迪，才能做好学生成长成才的引路人。因此辅导员需要开展疫情防控主题班会，在班会中坚定学生积极配合学校防疫的信念，做到用必胜的决心感染学生，以积极的态度向学生阐述学校的疫情防控工作，满怀热情帮助学生解答疫情相关的提问，提升学生疫情防控的主人翁意识。在学生日常工作中，积极主动走访宿舍，深入了解学生的心理动态和生活需求，了解每一位学生的心理健康状况，对负面情绪较多的学生进行心理问题评估和疏导，建立完善的疫情防控心理档案。根据不同年级学生特点，开展形式多样的心理健康活

动，低年级学生以户外团体素质拓展活动为主，高年级学生以职业规划指导为主。辅导员在关注关心学生的心理健康状况中不断提升自身察觉他人情感、处理他人负性情绪的能力、控制自己情绪的能力以及沟通能力，从而提升自己的心理弹性。

### 3. 充满激情，主动自觉提升个人能力素养

辅导员不仅需要在工作中充满激情，在自身能力发展上也要有充足的干劲，只有这样才能让工作与能力在相互促进中不断进步。辅导员要在三个方面做好学生的榜样。做好学生思想品德的榜样，辅导员要不断学习思想政治理论知识，及时学习党在疫情防控的方针政策，关注时事政治，并及时的将最新思想和政策传达给学生，不断提升学生思想觉悟和全局意识。做好学生学习的榜样，不仅体现在做事方法和技巧上让学生耳濡目染，也体现在个人防疫知识、卫生相关知识等水平上不断提高，让学生感受到老师在利用业余时间不断进步。做好学生生活的榜样，在疫情期间，向学生提出健康生活方式，如作息规律、适当运动、内务整洁等要求时，辅导员也要不断提升自我控制能力，陶冶生活情操，在生活中做到井然有序、规律健康。

## 参考文献

- [1] 马伟娜, 桑标, 洪灵敏. 心理弹性及其作用机制的研究述评[J]. 华东师范大学学报(教育科学版), 2008, (01): 89-96.
  - [2] 黄鸿. 高校专职辅导员心理健康与心理弹性的相关性研究[J]. 北京城市学院学报, 2016, (03): 69-74.
  - [3] Kumpfer, K.L. Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M.D. Glantz & J.L. Johnson (Eds.), Resiliency and development: Positive life adaptations. New York: Kluwer Academic, 1999: (179-224)
  - [4] 席居哲, 桑标, 左志宏. 心理弹性(Resilience)研究的回顾与展望[J]. 心理科学, 2008, (04): 995-998+977.
- 作者简介
- 第一作者: 任洁, 1991.04, 女, 汉族, 安徽寿县人。巢湖学院 工商管理学院 专职辅导员, 职称: 助教, 研究方向: 应用心理学
- 第二作者: 许沙, 1992.11, 女, 汉族, 湖南长沙人, 巢湖学院 工商管理学院 专职辅导员, 职称: 助教, 研究方向: 思想政治
- 第三作者: 汪建, 1993.05, 男, 汉族, 安徽合肥人, 巢湖学院 工商管理, 电子商务专业教师, 职称: 助教, 研究方向: 消费心理学
- 基金项目: 2020年巢湖学院思政工作项目(XWY-202025); 2020年巢湖学院科研一般项目(XWY-202006)。