

# 新时代高校辅导员对大学生心理健康教育路径探索研究

郭钰 高晨淼

华北水利水电大学

**摘要:**心理健康教育已成为高校思想政治教育工作的重要组成部分,随着00后大学生进入高校特征的变化,辅导员需要通过实践探索开展心理健康教育的途径,提升个人开展心理健康教育的实效性,实现全程育人,努力开展我国高等教育事业发展新局面。本文通过介绍新时代下心理健康教育的背景、现状及目前00后学生心理特征,简单分析现阶段心理健康教育存在的问题。通过学生日常心理健康教育工作的精准化、时效性,以此来探讨新时代背景下辅导员应对心理健康教育的有效路径。

**关键词:**心理健康教育;辅导员;路径探索

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.03.152

## 引言

习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上强调,高校是党领导的高校,是中国特色社会主义高校,要把思想政治教育工作贯穿教育教学全过程,实现全程育人,全方位育人。要坚持不懈促进高校和谐稳定,培育理性平和的健康心态,加强人文关怀和心理疏导,把高校建设成为安定团结的模范之地。辅导员是高校思想政治工作的组织者、实施者、指导者。心理健康教育在高校思想政治工作中起着至关重要的作用,大学生具有良好的心理健康教育是学生在学习、交往、生活、实践的切实保障,辅导员做好心理育人是完成高校立德树人的有效途径,可以更好的顺应大学生身心健康发展,促使大学生育德与育心相结合,帮住其树立积极向上的自信心。但目前新时代背景下学生特征等方面的不断变化,辅导员面临着前所未有的压力和挑战。

## 一、新时代高校辅导员心理协同育人背景

### (一) 政策提出

辅导员是开展大学生思想政治教育的骨干力量,是高等学校学生日常思想政治教育和管理工作的组织者、实施者、指导者。辅导员应当努力成为学生成长成才的人生导师和健康生活的知心朋友。普通高等学校辅导员队伍建设规定-教育部43号令中提出辅导员主要工作职责包含心理健康教育与咨询工作,其工作职责为协助学校心理健康教育机构开展心理健康教育,对学生心理问题进行初步排查和疏导,组织开展心理健康知识普及宣传活动,培育学生理性平和、乐观向上的健康心态。

### (二) 辅导员是心理协同育人的关键环节

从广义上看,心理健康教育包含心理健康教育的一切教育,它包含社会、学校、家庭、自我教育。从狭义上来看,它指学校心理健康教育,即学生在学校成长期

间,学校通过开设心理健康课程、心理辅导、心理健康知识讲座,开办心理系列活动等方式来传播心理健康知识,对学生心理状况进行调适,增强学生身心发展综合素质,养成良好的适应能力。青年学生作为担当民族复兴大任的时代新人,其心理健康情况与高校人才培养息息相关。辅导员作为学生日常工作的组织者、引导者,承担着心理健康知识的宣传、组织的角色,如何更好的开展心理健康教育,需要辅导员发挥其自身的角色定位,做心理健康教育的传播者、宣传者,有效利用社团、网络等强有力的抓手,了解学生学习生活,引导大学生发挥自身特长,提升个人综合素质。

(三) 心理健康教育是实现思想政治教育的有效途径

习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上提出高校思想政治工作关系高校培养什么样的人、如何培养人以及为谁培养人这个根本的问题,要坚持把立德树人作为中心环节。心理健康教育与思想政治教育工作的协同展开有助于将学生培养成又红又专,全面发展的人才。健康的心理有助于学生接受思想政治教育并将其内化为自我信念,外化为行为。传统的思想政治教育注重于学生思想行为矫正,易受学生的抵触和排斥,为辅导员教育工作增加难度,良好的心理健康教育开展有助于取得学生信任较好的了解学生背后的原因,有助于对学生拨疑解惑,加强思想价值引领。

## 二、新时代高校辅导员心理协同育人现状

### (一) 辅导员自身角色冲突

辅导员作为学生成长成才的育人导师,在管理工作中还承担着其他角色,部门的多元性导致辅导员工作量增加,很难保障参加一系列的教学教研活动,减少了在心理健康教育方面知识、体系等研究,对于学生在心理

统筹方面无法深入了解。对于活动举办方面,致使敷衍了事,缺乏创新、贴合性,无法达到心理活动开展的目的与意义。辅导员身为学生日常管理者,在工作中会遇见各种各样棘手的事情,在遇见学生突发事件处理需要上报给领导与学校相关部门,同时,还需要联系学生家长,这与心理保密原则在一定程度上产生了向背情况。辅导员在学生的谈心谈话过程中无法摒弃自身教育者角色,如果学生感受到其处于在非同一纬度角色环境中,容易产生抵触心理,将增加学生谈心谈话的难度。

### (二) 00后大学生特征变化

现如今,新一代青年为00后,其生活在互联网时代,为互联网原著居民,感受着国际多元文化,他们的特点为开放、自信、国际化、自我意识强,缺乏权威意识,更加关注个人的利益,对于集体利益以及社会的发展后知后觉,有待加强。另外,00后目前处于渴望独立又依赖性强,抗压能力弱,缺乏独立生存的能力,其行为表现看似成熟,但心理却脆弱。对于问题的认知,他们善恶分明,但无法判断是非对错,某种程度上较以自我为中心。另一方面,在成长过程中与父母因沟通等问题产生了一系列的矛盾与冲突,与家长之间的枢纽带链接不紧密。在人际交往方面,因其处于互联网时代,其交友、娱乐等占比时间相对较多,与同学之间的真实接触较少,在现实与网络之间会产生较大的落差,会导致其产生一定的焦虑。

### (三) 缺乏专业性知识学习

高校心理健康教育是一项科学性、规范性较强的工作,它不仅要求从业人员具有良好的身心素质,同时也需具有扎实的心理知识,灵活的应急能力,超前的预警与干预能力。目前高校辅导员在心理健康教育综合知识方面还有待提升,对于心理健康教育知识学习需更精细化。辅导员因专业背景不同,部分缺乏心理学、教育学背景知识的指导,阻碍了工作质量的提升。在精深专业知识的学习上,目前培训体制不够完善。目前各大高校日益注重辅导员在心理知识、心理技能的培养,但辅导员因日常工作繁忙无暇深入钻研心理健康教育育人环节在日常工作中的应用,深入了解心理访谈技巧、危机干预中的家校沟通技巧、心理危机的识别与干预方法,自杀高危学生的识别技术等应对突发事件的手段方法。

## 三、新时代学生心理健康教育存在问题

### (一) 情感问题

现当代,学生在日常学习生活中面临着各式各样的情感压力,例如部分学生因受家庭环境、父母脾气、家庭关系等方面压力影响,性格内向且偏执,易产生焦虑,回避社交等问题。大学是一个丰富多彩的阶段,学生在大学生活中会面临着各式各样交际环境,学生因身后的环境背景不同会对待事物有着不同的看法,在人际交往中会在不同的情况与背景下产生一系列的摩擦,造成因人际交往问题产生的一系列的孤独感、挫败感、失落感,从而产生相关的心理问题。另一方面,大学生处于青春期,其情感丰富且复杂,在面临出现的一系列情感问题时处理方式往往不成熟。在情感生活中面临着各种各样的挑战,在情感问题的压力下,会产生各式各样的心理问题,严重则会有心理危机等情况出现。

### (二) 学业就业问题

学生学业是大学生生活中的重要关键环节,我国教育事业在不断的改革变化,但00后大学生依然受传统教育环境的影响,以高考为唯一的学习目标。进入大学后,学生受高中学习生活的影响,在课程内容、课程速度、课程环节等方面受以前讲课模式的影响产生不易接受的情况,从而出现迷茫、焦虑、无措等各种各样的心理情况。另一方面,部分学生因前期学业掌握不牢固等情况,在考试周对考试成绩具有挂科情况的担忧心理,因此学生的学业问题也是产生心理健康情况的问题之一。部分学生在面临着毕业去向的选择中通常会出现迷茫盲目跟风情况,大部分学生在参加过招聘会后因专业和学历问题产生就业创业难等一系列毕业心理压力问题。

### (三) 经济压力问题

贫困生在进入校园后,在生活和心理方面承受着一定的压力,他们在心理健康教育问题方面表现的问题也日益突出,自卑是高校贫困学生常见的心理健康问题。许多贫困的学生是在经过辛勤的努力登上象牙塔,因我国各地区具有一定的贫困差距,教育资源分配不均衡,学生在经济条件的限制下,其生活背景、生活方式、生活看法大不相同。家庭条件相对落后的学生会因外表、饮食等一系列生活、学习问题产生自卑心理,表现过度敏感,面对新潮的消费观有所不适,对于其他学生的帮助,会产生抵触心理,担心别人看不起自己。甚至憎恨别人对自己的帮助。最主要的问题表现为:产生自卑、焦虑、焦躁、过度自尊、自我封闭等情况。

## 四、新时代辅导员提升开展心理健康教育途径探析

### (一) 精确辅导员职业定位,明确教育职责

辅导员应根据学生的身心发展规律,以立德树人为核心,明确个人在心理协同育人中的职责、义务,积极开展一系列相关的活动,发挥队伍建设中角色定位的重要作用。在日常工作中建立相关的预警机制、即时了解学生的心理动态,对于重点学生时常进行跟踪建立动态的预警库。对于需要转介的学生本着早发现、早干预、早转介的原则通过四级联动机制做到快速干预与转介,做好安全保障。对于学生日常谈心谈话,辅导员应掌握谈话技巧,贴近学生身心发展规律,学会与学生共情,在谈话过程中与学生拉近距离,将谈话内容与学生家庭情况、学习生活、人际交往、宿舍状况、学业情况、就业情况等方面进行有机结合,通过看、听、讲等方式走进学生的内心世界,深入了解学生的思想状况,了解学生的思想动态。

### (二) 关注大学生心理特征,精准群体变化

辅导员应立足学生的特点,根据学生的身心发展情况深入了解学生的思想动态变化,掌握学生心理发展情况。辅导员要主动问候学生,与学生建立共情的桥梁,争取学生的信任。目前00后学生思想独立,思想观念与价值观念紧随新时代的变化,对事物的看法和价值观更加多元化,思维更具有逻辑性。辅导员在处理学生的事物中应根据学生的个体差异性做到以理服人,对待学生要根据学生的特点一把钥匙开一把锁。在处理学生的问题中要创设心理情景,使学生心灵得到感染,根据学生出现的情况切实解决其实际问题,以此拉近学生的关系。另外,00后学生处于网络原著民时代,学生生活在QQ、微信、抖音、微博等网络媒体环境中,日常通过这些途径进行社交,其在网络平台上思维活跃,语言丰富,在现实生活中具有社交恐惧症。因此,辅导员在开展工作时也应因时而进,因势而新,充分利用微信公众号,微博等网络宣传心理健康教育知识,展示一系列活动开展的效果,以吸引学生,调动学生的兴趣,拉近学生与生活、青春、时代的距离。

### (三) 落实辅导员理论学习,增强职业能力

心理健康教育理论知识的学习是辅导员深入发展心理专业知识、开展日常心理谈心谈话、团体活动、危机事件干预处理的有效途径。习近平总书记曾提出要坚持教育者先受教育,才能使教师更好的成为学生成长成才路上的引路人。教师在学生成长成才的路上应具有源源不断的水。辅导员在日常工作管理中应加强理论知识的学习,积极参加学校组织的培训活动,聚焦心理学知

识,掌握沟通技术,通过个案研究掌握日常工作中突发的危机事件的处理方法。加强心理资源的运用,让教育教学、实践活动、咨询服务、干预管理、平台保障五位一体慎入辅导员思想价值引领与日常工作管理。充分利用5·25大学生心理健康教育节、公益性策划、心理月健康教育体验、参与学生心理健康教育活动,通过互动分享等不同形式帮助学生体验活动的快乐,提升辅导员与学生交往的能力,增加辅导员开展工作的便捷性,增强辅导员心理健康教育培养的综合性和全面性。

### (四) 增强桥梁支撑,落实朋辈育人

朋辈辅导员是辅导员开展心理健康教育的有效途径,朋辈辅导员在辅导员心理健康教育环节起着桥梁作用,针对学生群体性问题开展朋辈辅导员心理互助小组和团体辅导活动有助于学生打开心扉,学会心理自助。在辅导员日常工作中,通过开展以心理相关内容环节为主题的团体辅导活动,辅导员能够培养一批富有爱心、阳光、乐于助人且积极向上的学生,此类学生的培养有助于辅导员了解学生目前存在的问题,一方面能够帮助辅导员快速的了解学生问题存在的背景,另一方面能够使某些小问题在学生之间消化,维护和恢复个人的心理问题。

### 结语

新时代背景下,媒体技术的发展,学生思维方式的不断变化,对辅导员在心理健康教育路径方面提出了更高的要求。辅导员要做学心理健康教育发展和成长成才路上的引导者,要充分利用新时代网络技术,学会倾听学生、与学生共情,具有专业知识的支撑并具有稳抓事物的慧眼,与时俱进,因事而新,做学生成长路上的引路人。

### 参考文献

- [1] 陈志娜. 辅导员开展心理健康教育的途径研究[D]. 福建师范大学, 2013.
- [2] 李芳. 基于心理健康教育的高校辅导员角色研究[D]. 南昌大学, 2012.
- [3] 谷慧玲. 学校社会工作介入高校贫困生心理健康教育工作研究[D]. 河南师范大学, 2011.
- [4] 王骁俊. 高校辅导员心理健康教育教学工作探析[J]. 大视野, 2023, (01): 52-55.
- [5] 王骁俊. 高校辅导员心理健康教育教学工作探析[J]. 大视野, 2023, (01): 52-55.