

高职院校辅导员有效应对职业倦怠的自我调节策略探析

王可可

(淄博职业学院 山东 淄博 255000)

[摘要] 高校辅导员普遍存在一定程度的职业倦怠,结合当前研究现状和原因分析,针对高职院校辅导员在有效应对职业倦怠方面,从自我调节策略角度就提高自我意识、提高自身专业素养、进行科学合理的职业生涯规划、转变工作思路、转变思维方式等进行了探讨。

[关键词] 高职院校辅导员;职业倦怠;自我调节

职业倦怠(Job Burnout)又称职业枯竭,是美国心理学家费登伯格(Freudenberger)于1974年提出的,将其描述与界定为是助人行业中面对工作对个人的过度要求时,所产生的身体与心情的疲倦状态。

一、高校辅导员职业倦怠研究现状

职业倦怠的产生不是一蹴而就的,是随着工作时间的增加,在工作的过程中慢慢产生的。根据调查,大约有65%的辅导员在入职后的3-6年会进入明显的职业倦怠期,主要表现为:对待学生思想政治教育工作失去活力,对待日常事务失去动力,对待学生问题失去耐心,对待未来工作失去激情。辅导员队伍人员流失现象还是比较常见的,尤以转岗为主。

高校辅导员作为高职学生思想政治教育的主要工作者,承担着思想政治教育以及大量的其他学生事务管理工作。十年树木,百年树人,辅导员如果产生职业倦怠,做为教师职业道德核心的教书育人宗旨必将受到影响。不仅对辅导员自身,也会对学生教育管理、学院育人质量和社会带来严重而深远的影响。对于其危害从国家层面到辅导员个人层面都意识到了,并且已经进行了很多的研究。徐秋霞,汪海彬(2019)在我国高校辅导员职业倦怠研究的现状——基于CiteSpace的知识图谱分析中指出:1、近十年高校辅导员职业倦怠研究的发文量总体呈增长趋势,并且以高校教师为主要研究人员;2、我国高校辅导员职业倦怠的研究热点主要包括高校辅导员职业观和职业能力、高校辅导员职业倦怠的成因和对策、高校辅导员的职业倦怠现状、辅导员提高自身素质来应对、辅导员工作高职院校辅导员的专业发展对职业倦怠的作用等五个方面;3、我国高校辅导员职业倦怠研究的趋势大体呈现两个阶段:2014年是一个转折时期,研究视角发生了变化,从对职业倦怠的消极研究转到积极心理学视角的职业倦怠研究。

二、高职院校辅导员职业倦怠原因分析

1、学生的特殊性。研究表明,高职院校的学生普遍存在个体自我价值感较低、缺少求学意愿、是非价值观存在偏差、学习能力和自我管理能力不强等情况,这些都给辅导员工作带来了难度和压力。因此,高职院校的辅导员在入职后,职业流失现象比较明显,转岗情况比较常见。

2、辅导员的自身原因。专业水平低、自我价值难以实现、缺乏职业信心、自我调节能力差等也是造成职业倦怠的主要原因之一。专业水平低,管理和服务学生的能力不足,工作缺乏成就感;对职业的期望值过高,如果不能很好的调节心理预期与现实的落差,就很容易产生失落的情绪体验,等等。这些都是自我认识不到位造成的。

3、学校组织层面的原因。工作负荷大、育人难度大、职业认可度低、考核制度不完善等,这些学校营造出的对待辅导员的态度,也在不同程度上助长了职业倦怠的产生。有些高校不能很好的做到全员育人,只把育人的职责落到辅导员等学管人员身上。《普通高等学校辅导员队伍建设规定》(教育部第43号令)中明确专职辅导员具有教师和管理人员双重身份,高等学校应参照专任教师聘任的待遇和保障,与专职辅导员建立人事聘用关系。但个别学校却存在重教学轻育人的现象。

4、社会层面的原因。社会理解不到位、家庭缺乏必要支持、舆论宣传导向不明等,也是造成职业倦怠的原因。尤其是一些不良媒体为了赚取流量点击率,在涉及学校和学生的报道上夸

大噱头,捏造事实,制造矛盾,对于辅导员的形象塑造极其不利。

三、高职院校辅导员有效应对职业倦怠的自我调节策略

在唯物辩证法中,关于内外因作用原理是这样表述的:事物的发展是内外因共同起作用的结果,内因是事物发展的根据,它是第一位的,它决定着事物发展的基本趋向,外因是事物发展的外部条件,它是第二位的,它对事物的发展起着加速或延缓的作用,外因必须通过内因而起作用。所以从这个角度来说,辅导员要想有效的应对职业倦怠,首先必须从自身出发,先解决自身层面的问题。

1、提高自我意识,充分认识到职业倦怠产生的危害。

作为一名高校辅导员,要充分认识到自己在大学生成长过程中的作用。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,辅导员培养的是中国特色社会主义合格建设者和可靠接班人。所以如果辅导员以一种疲惫和消极的状态面对学生工作,可谓是百害而无一益的。对学生成长不利、对个人职业发展不利、对学校育人目标培养不利,进而对社会和国家发展不利。所以当意识到自己可能进入一种职业倦怠的状态后,一定要分析原因,采取措施积极解决。

2、加强学习,提高自身专业素养,增强工作自信心。

有些辅导员没有经过系统的专业学习和岗前培训,或是从事了多年的辅导员工作,开始出现了经验主义思想。这些对于工作的开展都是极为不利的。国家一直在强调要切实加强高等学校辅导员队伍专业化职业化建设,也提出辅导员培训应当纳入高等学校师资队伍和干部队伍建设整体规划。所以从国家层面是非常重视辅导员的职业素养的提升的。作为个人而言,要顺势而为,加强学习,用专业化的知识来提升自身素养,才能提高个人能力,提高服务学生的能力,高效率的完成工作,增强工作自信心。

3、进行科学合理的职业生涯规划,提升职业自信心。

职业生涯规划,是指个人与组织相结合,在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析,结合时代特点,根据自己的职业倾向,确定其最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做行之有效的安排。辅导员虽然已经确立了职业方向,但是今后的职业奋斗目标还需要进行规划。在辅导员岗位上,职称的晋升、证书的考取、职业能力培训、科研成果的获取等,都需要做好规划,并付诸实践。通过目标的实现来提升职业自信心。

4、转变工作思路,提高工作效率。

《普通高等学校辅导员队伍建设规定》中明确规定: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。而现实情况是很多辅导员在学生日常事务管理工作方面耗费了很大的精力,这也是职业倦怠产生的主要原因之一。例如,有些高职院校的辅导员是手机24小时开机,随时处理学生可能出现的突发事情,精神高度紧张。

面对这种情况,辅导员要结合岗位职责进行思考,除了学生日常事物管理,还要进行思想理论教育和价值引领、党团和班级建设、学风建设、心理健康教育与咨询工作、网络思想政治教育、校园危机事件应对、职业规划与就业创业指导、理论和实践

(下转第18页)

平的发展。

4 正念的概念、应用、机制及方法

4.1 正念的概念

“正念”一词来源于东方佛教。近二十多年来,西方各界包括心理学、神经科学、健康和领域等对正念的研究兴趣日益浓厚。大量研究表明,正念冥想对于治疗慢性疼痛、抑郁症、失眠、饮食障碍等多种身心疾病有明显的疗效。

正念主要包含两个方面的内容,注意和态度——将注意力维持在当下的内部和外部经验,对当下正在发生的一切事情采取全面接受、不做评判的态度。

4.2 正念的应用

正念在儿童群体方面的应用,发展非常迅速。在英美等发达国家,正念的应用已被广泛接受并取得一定成效。而在国内,正念也被证实能促进学业技能和情绪智力方面有非常重要的作用。

正念在体育运动领域,发展蓬勃。正念对运动员的自我、应对、唤醒调节、注意力以及动作控制等方面的心理技能产生正面影响。

4.3 正念训练方法

目前,在体育运动领域,主要有几种主流的正念训练方法,包括正念-接受-投入(MAC)训练、正念运动表现提升(MSPE)训练、运动正念冥想(MMTS)训练、正念-接受-觉悟-投入(MAIC)训练等。其中,MAIC训练是我国学者结合对东方传统文化思想的理解与感悟,在MAC训练的基础上设计开发的。

以上几种主流的正念训练,虽各有侧重,但均以正念的一些基础技术为主要训练手段,如静坐冥想、正念呼吸、身体扫描、行禅等。与成人相比,儿童的训练通常更简短,并且更常用一些道具以更好地吸引和维持儿童注意力。

5 正念在对跆拳道的应用

(上接第4页)

研究等。如果所有的都平均用力、亲历亲为的话,的确容易产生职业倦怠,也不符合育人的宗旨。因为大学生还要学会自我教育、自我管理和自我服务。如果辅导员一味地包办学生所有的事情的话,是不利于学生成才成长的,所以要学会培养和锻炼学生干部,发挥学生干部的带头模范作用和桥梁纽带作用。当然在这个过程中辅导员要学发挥教育者的作用,对学生干部进行培养和指导。

5、转变思维方式,用积极心理学视角看待问题。

思维方式是看待事物的角度、方式和方法,它对人们的言行起决定性作用。从心理学角度,人的思维方式可分成五种,即综合型、理想型、实用型、分析型和现实型。

倾向综合型思维方式的人,创造力强、从不同的角度看待事情,善于辩论;倾向理想型思维方式的人,善于从类比中寻找论据、听取他人意见,致力于实现既定的目标、价值和对他人的奉献,因目标未实现而自责,因他人自私行为感到失望;倾向实用型思维方式的人,对生活持积极、活跃的态度。不会被困难吓倒,懂得机会是无时不在的。但却常事务缠身,不善于规划未来。倾向分析型思维方式的人,认为任何事都有一个最佳方案并为之努力,注重实际,不为奉迎和赞颂所动,追根究底、力求精确;倾向现实型思维方式的人,注意现实,不妥协,对综合和理想主义持怀疑态度。从以上我们可以看出每种思维方式都有利有弊。从事学生工作需要面对具有不同性格和心理发展特点的学生,除此之外,时代在变化,环境在变化,工作内容也在发生变化,如果我们用一种思维方式来面对纷繁复杂的工作的话,会很容易不适应。

积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德等积极品质的一门科学。主张要以人潜在的具有建设性的力量和美德为出发

鉴于正念训练在体育运动领域以及在儿童群体方面的成功经验,跆拳道教练可以把正念训练技术应用到儿童跆拳道运动员身上,结合已经有放松训练法和表象训练法,作为心理训练的其中一部分。(1)在日常教学中,教练可在课前20~30分钟,引导学员做正念训练,如冥想、身体扫描、正念呼吸等,让学生们逐渐集中注意力,进入跆拳道学习的状态。(2)在比赛前,教练可以对学员加强正念训练,增加其的正性情绪,调节好竞赛状态的焦虑水平,减少紧张心理。(3)在比赛中,教练要教会学员熟练地运用正念技术,在极短时间内,迅速集中注意力,增强意识对身体的控制。即使出现意外情况,也要积极应对,不批评感受(4)比赛后,教练也要对学员进行赛后心理调整,帮助他们调整呼吸,放松心情,接受胜负,消除其紧张、焦虑、自责等不良情绪。

参考文献

- [1]饶毛毛.淮北市小学生参与跆拳道锻炼的现状及对策研究[D].淮北师范大学,2014.
 - [2]周义义.跆拳道运动员赛前心理状态及调节方法的研究[J].温州师范学院学报,2004,25(2):100-103.
 - [3]郭清华.跆拳道运动员的心理训练方法[J].安徽体育科技,2004,25(3):62-63.
 - [4]李艳杰.浅析跆拳道运动员心理紧张[J].科技创新导报,2007(14):218-218.
 - [5]徐彬,吴湘军,徐霞.跆拳道运动员实战心理探析[J].当代体育科技,2014(36):165-166.
 - [6]张程辉.少儿跆拳道运动员心理训练现状分析研究[D].
- 作者简介:
李雪盈(1987-3),女,汉,广东广州,在职研究生;研究方向:应用心理学

点,用一种积极的心态来看待问题,从而激发人自身内在的积极力量和优秀品质,并利用这些积极力量和优秀品质来帮助有问题的人、普通人或具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力并获得更好的生活。也就是我们看问题的角度要积极、乐观。多关注和挖掘学生身上的闪光点 and 优秀品质,而不是把眼光聚焦在他们身上的缺点和不足。

当然除了辅导员自身,其职业倦怠的有效应对还需要社会各界的共同努力,但就个人而言,先解决第一位的内部、可控因素才是关键。相信在各方的努力下,辅导员群体能很好的解决职业倦怠这一问题,实现教书育人的服务宗旨。

参考文献

- [1]徐秋霞,汪海彬.我国高校辅导员职业倦怠研究的现状——基于CiteSpace的知识图谱分析[J].科技视界,2019,(2):67-68.
 - [2]胡起,白晶,肖萌.多元视角下高校辅导员职业倦怠成因分析[J].湖北成人教育学院学报,2018,24(2):64-66.
 - [3]黄丽娟,汪勇.高校辅导员职业倦怠表现、成因及对策探析[J].广西社会科学.2018,271(1)217-220.
 - [4]殷宁充子.高职院校辅导员职业倦怠的危害及对策研究[J].管理观察.2019,(17):122-123.
 - [5]曹珍.高职院校辅导员职业倦怠调查研究报告[J].职教通讯.2018,(18):62-67.
 - [6]彭嘉雯.高职院校学风建设目标和策略研究[J].智库时代.2019,(34):90-91.
- 作者简介:
王可可(1981-),女,硕士,淄博职业学院讲师,研究方向:发展与教育心理学。