

高校留学生辅导员职业压力及纾解途径探究

陈志宇

湖北医药学院

【摘要】高校留学生辅导员是高校留学生管理工作的主力军，在高校对外交流合作和留学生管理工作中发挥着举足轻重的作用。随着来华留学生人数的快速增长，留学生管理工作的特殊性和复杂性，高校留学生辅导员面临着巨大的职业压力。日积月累，容易导致留学辅导员产生职业倦怠，影响其身心健康，造成留学生管理人才流失，不利于留学生管理队伍的稳定和留学生教育质量的提升。因此，本文对高校留学生辅导员职业压力产生的原因和带来的影响进行分析，并以此为基础，从个人、学校、国家层面探究高校留学生辅导员职业压力的纾解途径，为高校留学生辅导员职业化发展和专业化队伍建设提供参考。

【关键词】留学生辅导员；职业压力；纾解途径

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.04.722

近年来，随着我国经济社会的快速发展和“一带一路”倡议的提出，来华留学生人数逐年增长，我国高校的对外开放和国际化水平越来越高。伴随着留学生教育事业的迅速发展，留学生的教育管理工作越来越重要。留学生管理工作涉及面广、工作强度大、责任重，复杂又特殊，极易使留学生辅导员产生巨大的职业压力，造成留学生辅导员职业倦怠、人才流失等一系列问题。因此分析留学生辅导员职业压力产生的原因，探究纾解职业压力的有效途径，对于维护高校留学生管理队伍的稳定，促进高校留学生教育管理质量的提升，提高高校国际化办学水平，推动国家留学教育事业健康发展都具有十分重要的意义。

一、高校留学生辅导员压力形成的原因

(一) 留学生辅导员配备比例不足，工作强度大所形成的压力

2017年3月教育部、外交部、公安部三部联合制定了《学校招收和培养国际学生管理办法》即42号令：“高等学校应当设置国际学生辅导员岗位，了解国际学生的学习、生活需求，及时做好信息、咨询、文体活动等方面服务工作。国际学生辅导员配备比例不低于中国学生辅导员比例，与中国学生辅导员享有同等待遇。”但在实际工作中，高校留学生辅导员的配备比例通常低于中国学生辅导员的配备比例，随着来华留学生人数的不断增长，高校留学生辅导员的工作愈加繁重。

高校留学生辅导员的工作涉及面很广，不仅包括日常事务管理，还包括教学管理、安全管理、后勤管理等多个方面，涉及教学协调、思想教育、心理健康、文体活动、住宿、医疗保险、居留许可、突发事件处理等一系列问题。除与中国学生辅导员一样承担日常教育管理、评奖评优、活动组织等工作外，留学生辅导员还要做好留学生招生录取、入学资料审核、体检安排、居留许可办理、学费缴纳入账等特殊的工作。这些工作琐碎繁杂，涉及留学生生活和学习的方方面面，需要留学生辅导员的亲自参与，同时需要和校内外不同部门沟通协调，耗费大量的时间和精力，因此留学生辅导员的日常工作极为繁重，工作强度很大。另一方面高校留学生辅导员的配备比例相对不足，容易造成留学生辅导员工作量超负荷，使得留学生辅导员身心疲惫，压力倍增。留学生辅导员配备比例不足，工作涉及面广、工作强度大是造成高校留学生辅导员职业压力的首要原因。

(二) 留学生管理工作难度大所形成的压力

留学生辅导员身处高校留学生教育管理工作一线，管理和服务的对象是来华留学生这一特殊群体。留学生来自不同的国家和地区，语言表达、文化背景、风俗习惯、思维方式等方面与中国学生存在着巨大的差异，教育管理和服务好这

样一个特殊和复杂的群体极具挑战。

由于文化教育背景的不同，来华留学生个性鲜明，集体主义观念比较淡漠，纪律意识和时间观念比较差，增加了管理工作的难度。同时大部分留学生汉语基础薄弱，留学生辅导员需要用英语与学生进行沟通。由于学校的教学安排（课表、调课通知等）、规章制度、活动开展等各种通知文件都是汉语版本的，留学生辅导员必须把这些文件资料每天翻译成英语，及时传达给学生。因此留学生辅导员每天在英语和汉语的转换中开展工作，非常耗费精力。由于受文化和语言差异的影响，容易给留学生辅导员和学生之间的沟通交流造成障碍，使留学生教育管理工作难度加大。同时因语言障碍，留学生与其他职能部门不能直接沟通，更加依赖于留学生辅导员进行反馈。由于信息沟通渠道不通畅，留学生反映的问题有时相关职能部门不能及时解决，容易使留学生滋生不满情绪。留学生辅导员工作上的付出得不到学生和相关部門的理解和认可，容易产生焦虑、挫败感，心理压力增大。

(三) 留学生管理工作风险性高所形成的压力

由于语言文化的差异和风俗习惯的不同，来华留学生面临文化冲突和文化适应性问题，在现实生活中容易产生不同程度的心理障碍，如孤独、焦虑等情绪。随着来华留学生人数的增多，涉外突发事件时有发生。留学生的教育管理属于外事工作，社会关注度和敏感度都很高，如果在一些问题上处理不当，容易引起严重的后果，甚至能引发国家、民族、种族之间的矛盾。作为留学生辅导员，为了预防突发事件的发生，日常工作中需要花费大量时间和精力来关注学生的动态，时刻保持清醒的头脑，随叫随到，工作时间和休息时间无法明确切割，甚至寒暑假都需要加班加点来处理学生的事情。“外事无小事”，留学生管理工作风险性高给留学生辅导员造成了很大的职业压力。

(四) 留学生辅导员职业发展潜力不足所形成的压力

高校留学生辅导员在我国的高等教育体系中属于新生事物，部分高校对留学生辅导员工作重视程度不够，认识不足，没有形成完善的留学生辅导员职业发展体系。虽然国家出台了关于留学生辅导员工作的相关文件，但部分高校没有结合本校的具体情况制定与留学生辅导员相关的聘用、管理、培训、考核、发展等方面的制度体系，造成留学生辅导员队伍建设缺乏政策制度上的引领，职业发展机制不完善，职业发展潜力不足。一方面留学生辅导员缺乏相关的职业专题培训和学习进修机会，另一方面和中国学生辅导员相比，留学生辅导员在职称晋升和评优评先方面缺少政策支持，晋升困难，薪酬不高。在实际工作中留学生辅导员常处于高校的边缘地位，职业成就感和职业认同感较低，缺乏职业归属感，同时由于职业发展体系不完善，职业发展潜力不足，给

留学生辅导员带来了巨大的心理压力。

二、留学生辅导员职业压力过大带来的影响

留学生辅导员长期超负荷工作,日积月累,职业压力不断增加,如果得不到合理调适,将会严重影响留学生管理工作的效果、辅导员本人的身心健康、留学生管理队伍的稳定和学校对外交流合作的大局。

(一) 职业压力过大引起留学生辅导员职业倦怠

留学生辅导员如果长期处于巨大的职业压力下,容易产生职业倦怠,工作积极性和主动性降低,从而影响工作效率。留学生辅导员产生职业倦怠后,工作热情下降,可能在开展留学生教育管理工作中时耐心程度减弱、工作敏感性降低,有时不能及时把握留学生的思想状况和动态,一些隐患和矛盾不能及时化解和排除,长期持续下去,不仅影响留学生辅导员工作效率和工作效果,也会影响到留学生管理工作的质量和学校安全稳定的大局。

(二) 职业压力过大影响留学生辅导员身心健康

留学生辅导员长期面临巨大的职业压力,极易产生焦虑、易怒等不良情绪,从而影响其身心健康。一方面长期超负荷工作使留学生辅导员过度疲劳,容易产生各种健康问题,如失眠、新陈代谢紊乱、颈椎病、腰椎间盘突出等,给留学生辅导员的工作和生活带来不利影响。另一方面长期职业压力过大,容易使留学生辅导员产生烦躁、焦虑等心理状态,持续下去甚至会引起心理失衡,对工作产生挫败感。长期职业压力过大,会给留学生辅导员的身体健康和心理健康带来一定的不良影响,不利于留学生管理工作的开展。

(三) 职业压力过大造成留学生辅导员人才流失

留学生辅导员工作繁杂,工作时长、难度大,职业压力巨大,晋升困难,会使留学生辅导员产生职业倦怠,职业认同感降低,长期持续下去,甚至对其工作产生抵触情绪和逃避心理,对待工作消极被动。如果巨大的职业压力长期得不到纾解,留学生辅导员容易产生更换工作岗位甚至离职的想法,造成留学生辅导员人才的流失,不利于留学生管理人才队伍的稳定,进而影响到高校留学生教育管理工作的质量和效果。

三、留学生辅导员职业压力纾解途径

高校留学生辅导员的职业压力是由多种因素造成的,因此纾解留学生辅导员职业压力需要从留学生辅导员个人、学校和国家等多个途径进行努力。

(一) 个人层面

纾解留学生辅导员职业压力,首先要从留学生辅导员本人做起。留学生辅导员要努力增强业务能力,提高工作效率,通过提升自身职业能力,更好应对职业压力。留学生辅导员可以通过加强外语学习和跨文化知识储备,提高自身沟通能力、组织协调能力和危机处理能力,从而降低工作开展的难度,更好完成留学生教育管理服务工作,减少职业压力。同时留学生辅导员要熟悉国家的法律法规和相关政策,在开展留学生教育管理工作中保持政治敏感性,注意特殊时间节点,关注学生动态,预防突发事件发生,不断改进工作方法,从而有效纾解职业压力。

同时留学生辅导员应学习纾解职业压力的科学方法,提高自身抗压抗挫能力。在日常工作和生活中加强与家人、朋友、同事的沟通和交流,获得周围人对其工作的支持和理解,纾解个人职业压力。同时积极发展各种兴趣爱好,如开展体育锻炼、阅读、旅游等方式调节自己的心情,化解职业压力。留学生辅导员要在日常工作中努力培养坚韧的品质和塑造强大的内心。面对突发事件和繁琐的工作,留学生辅导员要学会及时调整自己的心态。当面对工作挫折时,要应用

积极心理学的知识来进行自我调节、自我安慰、自我鼓励,换个角度思考问题,学会自我减压、善待自己。如果长期面对巨大的职业压力无法调整排解时,可以向专业人士和专业机构寻求帮助。

(二) 学校层面

针对留学生辅导员配备比例相对不足,工作强度过大,高校可以适当增加留学生辅导员的配备比例,缓解留学生辅导员超负荷的工作状态,帮助留学生辅导员纾解职业压力。高校应根据本校实际情况和本校来华留学生的具体特点,完善本校留学生管理制度和细则,明确各部门在留学生教育管理上的具体职责,减轻留学生辅导员工作负荷,让留学生辅导员能够精准发力做好其职责范围内的工作。同时高校应充分发挥协同育人机制,加强学校相关职能部门在留学生教育管理上的沟通、协作,提高各部门的跨文化管理理念和国际化意识,共同提升留学生教育管理服务工作水平。

高校应根据本校的具体情况,制定与留学生辅导员相关的聘用、管理、培训、考核、职称晋升等方面的制度体系,为留学生辅导员职业发展提供制度保障和政策引领。同时加强留学生辅导员队伍专业化建设,为留学生辅导员提供专题培训、访学研修的机会。在评奖评优、职称评审方面考虑留学生辅导员与中国学生辅导员之间存在的差异,优化考核评价机制,完善留学生辅导员职业发展体系。同时为帮助辅导员纾解职业压力,高校可以依托本校的心理健康中心,举行心理健康知识讲座,让留学生辅导员掌握心理保健知识和减少职业压力的调节方法,通过组织团建活动和相关心理辅导咨询,帮助留学生辅导员有效纾解职业压力。

(三) 国家层面

国家应加强来华留学生教育事业的整体规划,完善留学生专业队伍建设和职业发展的相关政策和规定,为高校留学生辅导员职业发展提供政策引领和制度保障。同时加大对留学生管理人才培训的政策支持和资金投入力度,督促各高校完善与留学生辅导员相关的聘用、管理、培训、考核与晋升机制,将留学生辅导员职业发展的相关政策落到实处,促进高校留学生辅导员队伍专业化建设,推动来华留学工作高质量发展。

四、结语

高校留学生辅导员身处留学生教育管理工作一线,由于工作强度大、管理对象特殊、工作风险性高,职业压力不断增大,容易引发职业倦怠、人才流失等一系列问题。因此探究高校留学生辅导员职业压力成因,提出针对性的职业压力纾解途径,对高校留学生辅导员职业体系建设和留学生管理工作质量的提升具有重要的参考价值。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部、中华人民共和国外交部、中华人民共和国公安部令第42号.《学校招收和培养国际学生管理办法》.(2017-03-20).
- [2] 李美荣,黄庆利.浅谈新形势下来华医学留学生辅导员工作[J].继续医学教育,2018(11):72-74.
- [3] 李美荣,黄庆利.来华医学留学生辅导员职业能力提升研究[J].继续医学教育,2018(12):60-61.
- [4] 王磊.高校辅导员的职业压力成因及应对策略[J].长治学院学报,2019(06):106-108.
- [5] 陈晶妍.浅谈高校留学生辅导员的工作困境[J].青春岁月,2013(10):174-175.
- [6] 贾兆义,赵立英.国际学生专职辅导员队伍建设的思考[J].宁波大学学报,2018(05):93-97.