

# 高校辅导员在心理健康教育工作中的角色定位和实践研究

关迎雪<sup>1</sup> 陈磊<sup>2</sup>

1. 信阳农林学院, 外国语学院; 2. 信阳农林学院, 农学院

**摘要:** 高校心理健康教育是培育担当民族复兴大任的时代新人的重要工作。时代社会发展带来诸多社会压力, 大学生的心理健康问题成为高校教育的重点, 辅导员作为学生学习生活的直接指导者, 在学生心理健康教育工作中具有重要地位。因此, 辅导员要提高心理健康教育能力, 充分发挥自身优势, 深入了解学生, 为做好学生心理健康教育工作打下坚实基础。

**关键词:** 高校辅导员; 心理健康教育; 角色定位; 实践

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.05.019

## 引言

现代社会中, 高校作为人才培养的重要场所, 主要培养社会需要的高质量、高素质人才, 高校不仅要使学生具备专业知识技能, 还要使其拥有良好的心理素质, 促进综合素质的全面发展与提高。高校辅导员给学生提供学习上的支持、生活上的帮助、职业和就业方面的咨询, 是学生的支持者和引导者, 与学生之间联系密切, 在开展学生心理健康教育工作中具有明显优势。高校辅导员开展学生心理健康教育工作, 能察觉学生心理问题, 及时进行心理疏导, 重塑心理力量, 对心理问题严重的学生及时转介, 能有效提升高校心理健康教育工作的时效性。目前, 高校辅导员对心理健康教育工作不重视, 自身缺乏专业心理知识技能、缺乏沟通技巧, 不能及时给予针对性的建议, 延误心理健康教育工作时机, 影响心理健康教育工作效果。对此, 高校辅导员应明确自己在心理健康教育工作中的角色定位, 重视心理健康教育工作, 组织开展心理培训, 以提升辅导员心理专业素养, 丰富辅导员开展心理工作的形式, 守好大学生心理健康防御线。<sup>[1]</sup>

## 一、高校辅导员在心理健康教育工作中的角色定位

高校辅导员工作对象的特殊性决定了心理健康教育内容的复杂性。辅导员面临的都是求知欲望强烈、具有独立思想和行为能力的大学生, 在学生心理健康教育方面, 辅导员要掌握学生心理状况、科普心理知识、丰富心理活动、解决心理问题, 工作内容多样化导致辅导员要承担多种角色, 具体角色定位如下。

### (一) 心理健康教育知识的宣传者

高校辅导员通常是向学生提供权威信息的人, 与学生关系密切, 肩负起宣传心理健康知识的责任, 会产生很好的效果。首先, 辅导员要及时传达学校对学生心理健康教育工作要求及精神, 引起学生对心理健康的重视, 做到学生人人皆之; 其次, 辅导员要充分利用互联

网信息技术, 每日在班级群内分享心理健康小常识、心理调节手段等科普性内容, 还可以鼓励全体学生收集心理资料, 积极参与学校宣传栏创作、黑板报绘画、心理健康教育专栏等宣传活动, 用集体的力量进行心理健康教育宣传, 提高学生心理健康意识; 最后, 利用“大学生心理健康活动月”“世界心理健康日”等活动, 开展不同专题类型的心理健康宣传活动, 掌握心理健康常识, 提高大学生的自我保健能力和心理健康水平。

### (二) 学生心理问题的识别者

高校辅导员与学生联系密切, 对学生的学习、生活、家庭情况等较为了解。因此, 辅导员在心理健康教育工作中要能敏锐地发现学生的心理问题, 并及时给予帮助, 做一位合格的识别者。为此, 首先, 辅导员应该要具备一定的心理学知识, 掌握心理问题的基本类型、特征, 以便能够准确识别学生的心理问题, 判断问题的严重性, 出现危机及时与学校心理健康中心联络, 必要时进行心理咨询转介或专业心理治疗; 其次, 辅导员还通过班级联络员、寝室联络员了解学生的身心状况, 也可以让学生通过“心情打卡”的形式分享自己的每日心情, 在了解学生身心状况的同时让学生感受到温暖; 最后, 辅导员要定期开展心理健康普查活动, 关注特殊群体的同时保护学生隐私, 与学校心理健康中心配合, 做好学生心理健康档案。

### (三) 学生心理健康活动的组织者

辅导员是班级的领导者, 自然承担着学校心理健康教育工作组织者的角色。在开展心理健康教育工作中, 辅导员要把握活动的主题和方向, 明确心理健康活动的目标、时间和地点, 制定详细的活动内容和具体方案, 落实和监督活动的实施过程, 确保心理健康活动能顺利推进, 促使心理健康活动能达到预期效果。

### (四) 解决学生心理问题的协助者

辅导员的工作内容涵盖学生整个大学生活, 是学生

事务的负责人，作为学生的主要联系人，理应协助学生解决问题。遇到有心理困扰的同学，应及时疏导学生，协助学校心理咨询中心评估学生心理状况，给予学生一定的心理支持和资源支持，帮助学生度过心理困境。面对处于危机状态中的学生，要先稳定学生情绪，和心理中心取得联系，及时转介，预后可以分享学生心理热线资源，保证学生有发泄情绪、寻求帮助的地方。

### 二、高校辅导员在心理健康教育工作中存在的问题

大学生还未完全成熟，步入大学之后要面临学习、生活、情感、家庭等多方面压力，心理素质较弱，心理健康问题愈发凸显，引起了社会和高校的高度重视。辅导员作为学生工作的基层教师，承担对学生的健康问题负责，但其在学生心理健康教育工作中还存在不足。

#### （一）专业知识技能欠缺

心理学是一门研究人类心理现象及在其影响下的精神功能和行为活动的科学，需要辅导员系统掌握专业的心理学知识，才能提高心理健康教育的工作效率。目前，高校虽然加强了对学生心理健康教育工作的管理，但收效甚微。究其原因，首先，辅导员本身不具备心理学专业素养。一些学校在辅导员招聘中，并未进行专业限制，具有心理学专业素养的辅导员占比很低，由于缺乏专业知识与技能，导致辅导员在开展心理健康教育工作时，对学生的异常情绪与行为不敏感，不能及时发现问题并进行疏导；其次，辅导员心理健康教育工作浮于表面，其在心理健康教育工作中常常处于被动地位，不能根据学生的实际心理状况，制定行之有效的工作计划，单单只是为了应付学校检查，导致心理健康教育工作流于形式；最后，辅导员没有进行专业的心理教育培训，对心理教育工作认识存在不足，导致忽视了心理健康教育的重要性。

#### （二）辅导员与学生沟通时缺乏技巧

人与人之间拉近距离最好的方式就是沟通，良好的沟通是辅导员进行心理健康教育工作的必要条件。但目前心理健康教育工作中，辅导员缺乏沟通技巧，难以取得学生信任，让学生敞开心扉，阻碍其工作进展。首先，学生与辅导员缺乏直接沟通。辅导员与学生并不是直接进行沟通，而是传达到班委，再由班委传达到班级，学生与辅导员之间总是存在距离感，而且，随着科技的迅速发展，需要学生与辅导员直接沟通时，大多会选择电话、微信等方式，很少面对面进行交流，拉近交流的距离并不能拉近彼此心的距离；其次，辅导员与学生之间的沟通缺乏技巧。沟通中合理运用倾听、询问、表达、积极关注、共情等沟通技巧，能使学生放下对辅导员的戒备心，从而达成良好沟通，但由于辅导员缺乏沟通技巧，影响学生心理问题的干预效果。<sup>[3]</sup>

#### （三）辅导员开展心理工作形式单一

开展心理健康教育工作是辅导员的工作职责之一，但辅导员开展心理健康教育工作的形式较为单一。首先，心理健康教育工作形式以谈话为主。高校辅导员的惯用方法就是把学生叫到办公室谈话，但在谈话过程中，辅导员总是处于强势地位，学生被询问，被动回答问题，双方地位不平等，不能进行有效谈话。此外，办公室氛围严肃，学生在谈话过程中难以敞开心扉；其次，团辅针对性不强。目前，很多辅导员会组织学生开展团辅活动，但没有对学生实际心理问题进行调查，难以制定出针对性强、活动组织合理、活动内容科学的团辅方案。

#### （四）辅导员与家长联系配合不密切

解决学生心理健康教育问题不仅需要学校、辅导员和心理老师的努力，更需要学生家长的密切配合。在实际心理健康教育工作中，辅导员并未充分考虑其家庭因素，发挥家庭育人的作用。首先，与家庭联系较少。高校辅导员在了解学生心理时，往往忽略其家庭因素，很少与学生家长沟通交流学生的心理问题，难以正确把握学生心理问题背后的根源；其次，忽略家庭影响。辅导员并未从家庭角度对学生心理问题的产生进行深入分析，对于原生家庭导致的心理问题，辅导员不能及时调和解决；最后，与家庭缺乏有效沟通。辅导员没有及时向学生家长反映学生在校学习与心理情况，也未征求学生家长对辅导员制定心理健康策略的意见，导致学生家长与辅导员之间产生误会，心理健康教育工作效果不理想。

### 三、高校辅导员在心理健康教育工作中的实践路径

#### （一）掌握知识，提升心理专业素养

掌握系统的专业心理学知识是高校辅导员开展大学生心理健康教育工作的基础。首先，要对辅导员进行专业心理知识技能培训。高校应为辅导员提供学习培训的机会，结合本校学生的心理状况，邀请经验丰富的心理学专家为辅导员开展培训，通过培训能帮助辅导员学习到基础的心理健康教育知识，了解学生的基本心理问题，掌握心理咨询的基本技巧和心理干预技能，通过培训积累经验，进而提升高校辅导员的心理专业素养；其次，转变心理健康教育工作态度，心理健康教育工作是辅导员工作的重要一环，要加强辅导员对心理健康教育工作的重视程度，在日常的学生工作中融入心理健康教育的知识和理念，主动学习最新的心理健康教育知识和方法，通过心理专题讲座、查阅心理学前沿文献，及时更新心理健康教育理念；最后，密切关注学生的心理健康动态。辅导员要根据学生实际心理健康状况和性格特点，制定针对性和规律性的心理健康工作计划，提高辅导员工作频率，实现辅导员心理健康教育工作常态化。<sup>[4]</sup>

## （二）搭建桥梁，构建良好师生关系

沟通是师生之间相处的桥梁，更是打开彼此心扉的钥匙。师生之间进行有效沟通能够增强学生对教师的信任感，帮助其建立良好的师生关系，从而提高辅导员心理健康教育工作的实效性。首先，提高倾听能力。辅导员要给予学生充分的时间，引导其表达，不中断他的发言，积极运用肯定性回应，比如点头示意或简短的鼓励性回复，让学生感觉受到尊重，还要注意运用非语言沟通，比如眼神交流和面部表情等；其次，明确表达意图。目的是高效沟通的起点和终点，目标明确、针对性强，才能取得效果。辅导员要尽量简明扼要地表达自己的意图，不使用过多的术语和难以理解的词汇，确保语言清晰明了，避免模糊不清或含糊不定的说法；再次，建立积极的沟通氛围。辅导员要为学生提供一个安全又具有支撑性的氛围。以身作则，展现积极的态度，鼓励学生主动分享想法，认真倾听，并及时给予积极的反馈和认可。但要注意，应避免使用批评或指责性的言辞，多提供一些鼓励建设性意见；最后，提高共情能力。在与学生沟通过程中，辅导员要以学生的角度思考问题，理解学生，进而产生情感共鸣，消除学生在沟通过程中的抵触心理。

## （三）创新形式，丰富心理健康活动

多元化的心理健康活动能够激发学生的参与兴趣，提高辅导员心理健康工作的效果。辅导员作为心理健康活动的组织者，要充分发挥其角色功能，动员学生党员及班级干部创新设计丰富多样的活动。第一，开展主题宣传教育活动。辅导员可以广泛利用主题班会、学校宣传栏、学院微信公众号等平台，广泛宣传心理健康知识，提高师生对心理健康教育的关注度，增强心理健康意识；第二，开展心理技能实践活动。为新生开展学校适应、人际交往等团辅活动，定期举行心理健康知识竞赛。这种实践活动专业性强，富有知识趣味性，可以在培养学生实际能力的同时，让学生全面认识自己；第三，举办志愿服务活动。定期举办敬老院探访、环保宣传、助学活动以及文化传承等多种志愿活动，引导学生在志愿活动中深刻体会人生的美好与充实，鼓励学生为志愿者事业助力，不断提升学生的综合素质；第四，开展新时代文明实践。贯彻党的时代精神，广泛践行社会主义核心价值观，帮助学生了解社会时事，传递榜样正能量，深化家国情怀，勇担社会责任。

## （四）家校共育，形成有效教育合力

家庭教育是学生人生教育的开端，对学生健康成长起着重大作用。高校辅导员在心理健康教育工作中要加强与学生家长的沟通交流，推动辅导员心理健康教育工作顺利进行。首先，沟通前调整好心态，与家长建立合作关系。在与家长沟通时，很多辅导员在心态上存在误

区，一种是以“专家”身份教育甚至要求家长，认为家长应该无条件配合教师的一切工作和安排；另一种是放低自己的姿态，把家长当作“上帝”，一味满足家长的需要。所以，在沟通前，辅导员要及时调整心态，客观理性对待与家长的关系，使二者处于平等地位，彼此尊重且信任；其次，采用多种渠道与家长沟通。辅导员可以通过电话、微信等方式，向家长反馈学生近期的在校表现，与学生家长充分交流，以便能及时发现问题学生的心理问题，并对其进行针对性工作；最后，加强对辅导员的家庭教育指导。辅导员要充分发挥自己的专业优势，帮助家长提升家庭教育水平，通过举办校园亲子活动，增强学生与父母之间的联结，增加学生与父母之间的沟通频率，减少亲子隔阂，让学生感受家庭的温暖，帮助学生解决心理问题，促进学生全面发展<sup>[5]</sup>。

## 四、总结

辅导员在高校心理健康教育工作中占据重要地位，是心理健康教育工作的宣传者、识别者、组织者、协助者。要实现辅导员在高校心理健康教育工作中的角色功能，就需要辅导员掌握专业的心理学知识，提高心理专业素养；学会沟通，与学生之间构建良好关系；创新心理健康教育活动形式，提高学生的积极性和参与率；与学生家长密切联系，形成有效教育合力。辅导员作为学生管理工作，要设身处地为学生着想，确保高校大学生能够保持健康稳定的发展。

## 参考文献

- [1] 李湘晖. 大学生心理健康教育“立交式”工作模式探索[J]. 出国与就业(就业版), 2011(20): 35-36.
- [2] 高宇星. 浅析高校心理健康教育[J]. 科协论坛(下半月), 2013(11): 165-166.
- [3] 后刚, 邵正香, 饶芬芳等. 高校辅导员在大学生心理健康教育中的角色研究[J]. 内江科技, 2021, 42(04): 122-123.
- [4] 其其格. 论当代高校辅导员的双重“角色”和作用[J]. 渤海大学学报(哲学社会科学版), 2015(3): 142-143.
- [5] 王准. 新时代高校辅导员的担当与使命[J]. 魅力中国, 2018, (28).

## 作者简介:

1、关迎雪(1994.1-), 女, 汉族, 河南省鹤壁市人, 硕士, 信阳农林学院, 外国语学院, 助教, 研究方向: 大学生就业指导、职业生涯规划、心理健康教育。

2、陈磊(1993.12-), 男, 汉族, 河南商城人, 硕士, 信阳农林学院, 农学院, 助教, 研究方向: 大学生思想政治教育。