

# 高职院校辅导员开展学生心理健康教育的路径探讨

范舒婕

柳州城市职业学院

**摘要：**开展心理健康教育是根据学生心理发展规律，巧用心理学教育法的教育，其目的是发现并干预学生的心理问题，矫正、治疗学生的不良心理现象，让学生始终保持心理健康，实现人格的完善。本文，将先粗略探讨开展学生心理健康教育的意义，再详细阐述开展学生心理健康教育的可行性路径，旨在优化学生心理素质，提高学生整体素养，让学生得以全面发展。

**关键词：**辅导员；心理健康教育；路径

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.02.129

基于素质教育背景下实施心理健康教育是必要的，更利于满足学生的全面发展需求。但从目前来看，心理健康教育活动的开展尚存在着一些不可忽视的问题，其主要体现在对心理健康教育的重视度不够，关于心理健康教育活动的开展成效不大。加之，心理健康教育方法相对单一，局限于理论灌输，影响了学生心理方面的健康发展。

## 一、高职院校辅导员开展学生心理健康教育的意义

### （一）满足思政工作需要

辅导员肩负着思想政治教育工作的重任，而在思想政治工作开展中仍然面临着部分学生自我认同度较低的问题，因高职院校学生个人素质偏低且需要面对来自社会的偏见、歧视，造成学生不能清晰地认识自我，未能形成正确的人生观、价值观、世界观。针对这个问题，积极开展心理健康教育，让学生拥有独自面对困难与挫折的能力，能使他们在被社会打压时仍然保持积极的心态，坚持自己的理想，坚定信念。如此，有益于满足思想政治工作开展的需要。

### （二）实现人才培养目标

高职院校肩负着培养职业人才的重要使命，而身心健康是衡量职业人才的一个重要标准，若心理疾病严重将难以胜任本职工作。因而，为培养更多符合社会要求的职业人才，要重视开展心理健康教育，致力于优化学生心理素质，以确保他们日后能轻松应对职业压力，更好地胜任岗位工作。

### （三）体现以人为本思想

学生往往有着多方面发展需求，开展心理健康教育能更好地满足学生发展需求，助力学生全面成才。高职学生在成长过程中需要面临来自学习、经济、就业、情感等多个方面的压力，针对这个情况，坚持以人为本，

细致洞察学生的实际心理，及时干预、疏导他们的心理隐患，并遵循他们的心理发展规律对他们人格进行完善，能更好地满足学生发展需求，助力学生提高自身综合素养。

### （四）有效解决心理问题

成长过程中部分高职院校学生表现出了人际交往不良、学业学习不适应、毕业发展等方面的心理问题，关注学生心理实际来开展心理健康教育，能帮助学生有效解决一系列心理问题，让学生心理方面变得更为健康。

## 二、高职院校辅导员开展学生心理健康教育的途径

### （一）提升学生心理素质

提升学生自身心理素质是开展心理健康教育的重要途径，为真正提高学生对心理健康的认识，要重视通过多种方法向学生普及一些心理健康知识，以助力学生心理素质成长。普及心理健康知识时，可专门开设一门心理健康教育课程，将其纳入日常教学计划中，以引领学生学习更多心理健康知识。同时，可尝试在日常工作中向学生宣传一些心理健康知识，包括心理健康标准、心理疾病、如何正确认识心理咨询等等，让学生获得健康心理，优化学生心理素质。举这样一个简单的例子，面对建筑设计专业的学生，考虑到他们日后要从事建筑设计师的工作，而建筑设计师的心理健康直接影响着方案的设计，关系着工作质量和效率。实际教育中，要高度重视向学生宣传一些心理健康知识，以提升学生心理素质，将他们培养成心理健康的建筑设计师。具体宣传心理健康知识时，可先引导学生细致分析建筑师所需具备的心理素质，明确建筑师的心理素质是指设计和建造过程中所应具备的心理品质和能力，包括创造力、沟通能力、压力管理、决策能力等多个方面。接着，带领学生全面分析建筑师在设计过程中的常见心理状态，包括

需求分析、创意阶段、方案评审、施工管理等，明确在需求分析中要根据用户的需求来设计具体的细节，而在创意阶段要始终保持开放的心态，以产生多样性设计方案。在方案评审阶段，要具备应对批评和接受建议的能力。在施工管理阶段，要具备与施工团队进行合作，有效解决人际沟通问题的能力。如此，能通过宣传心理健康知识让学生慢慢养成建筑设计师应具备的健康心理，使他们心理品质和能力均得到显著性提高，有效优化学生的心理素质。

### （二）开展心理健康预防

开展心理健康教育时要高度重视预防学生的心理问题，对学生心理问题进行预防时，要注意定期进行心理筛查。心理筛查中，可面向不同专业学生设计具有针对性的心理健康状况调查问卷，以及时发现学生存在的难以缓解的不良情绪，科学筛查出他们潜藏的心理危机，再通过交谈等方式给予一些早期的心理干预，有效预防学生的心理问题。如面对工程造价专业学生，考虑工程造价工作量大且一般要求在短时间内完成，面对繁琐、枯燥、难度大的任务，学生会表现出一些消极情绪，产生忧愁、焦虑、痛苦等不良心理现象。为了及时干预学生的不良心理现象，要重视开展心理健康预防工作。具体实施心理健康教育时，可尝试设计一个心理健康状况调查问卷，以及时筛查出学生的心理问题，有效预防严重的心理疾病。调查问卷具体设计中，要重视明确其调查目的是了解学生的心理健康状况、心理问题及其严重程度，分析学生心理问题发生的原因和影响因素，探索心理问题的解决方法。同时，要充分考虑到本专业学生的心理特点，并注意简洁、精确地描述好问题，避免学生在被调查时出现迷惑或纠结。而对于调查方法，可通过网络调查、实地调查、综合调查多种方式进行。待学生填写完调查问卷以后，从中筛选出有心理问题或心理障碍的学生，再结合日常检测结果和日常动态筛查来分析学生心理问题产生的原因，并进一步追踪访谈，及时干预。通过开展这一系列心理健康预防工作，能更好地预防学生心理问题的发生，并及时发现学生心理危机，从根本上避免心理健康危机事件频发。

### （三）培养班级心理委员

心理委员在心理健康教育中发挥着重要作用，能协助辅导员落实好心理健康知识宣传工作，并负责起关于

学生心理问题的观察、记录、疏导工作。同时，心理委员能在心理健康讲座、心理健康教育课程、心理健康教育活动开展中起到一定协助作用，以确保辅导员能更为高效地完成心理健康教育工作。因而，要重视培养班级心理委员。培养班级心理委员时，要着重提高班级心理委员的观察能力，以确保他们能准确识别出其他同学的情绪，及时向辅导员反映所发现的各种心理异常现象，让学生的心理问题得到有效解决。如面对影视多媒体技术专业学生，考虑到他们经常会看到一些悲惨的画面或报道，容易产生悲伤、恐惧、焦虑的心理问题，可通过培养心理委员的方式来帮助他们解决一些心理问题，高效开展心理健康教育。实际工作中，要重视筛选有敏锐观察能力的学生担任心理委员职务，并经常与班级心理委员共同学习一些心理健康知识，教会他们识别心理问题的方法。然后，要求班级心理委员认真观察班中每一位学生的心理异常现象，认真记录“班级学生心理状态晴雨表”，每周向辅导员报送。期间，要求班级心理委员要从学习、生活、交往、情感、危机事件等多个角度入手来对本班学生心理状态进行报告，及时向辅导员反馈本班学生的心理健康水平。得到了班级心理委员的反馈信息以后，可根据班级学生心理状态组织一系列团体心理辅导活动，以解决班级学生心理问题。

### （四）建立心理健康档案

心理档案在心理健康教育中发挥着重要作用，其能用来记录在整个心理健康教育工作中关于学生的一切文字、照片、视频，能全面反映出学生的心理发育情况。日常教育工作中，为了更好地了解学生心理成长情况，要重视构建心理健康档案，借助心理健康档案来采集学生的基本信息，整合学生的基本信息资料和心理测试资料、个体咨询资料等等，以方便根据收集到的资料开展更具有有效性和针对性的心理健康教育活动。例如，在开展心理健康教育时，为了更好地反映学生心理状况，可尝试为学生构建一个相对全面的心理健康档案，用于记录关于学生的基本信息资料，包括个人基本信息、个人身心健康状况、主要社会关系、职业兴趣及个人规划、个人重大影响事件等等。同时，利用心理健康档案来为学生记录个人心理测试分析报告、个体咨询记录、个人心理变化成长记录等资料，真实还原学生个人的心理健康成长情况，再根据心理健康档案所提供的信息基础开

展有针对性的心理健康教育活动,显著提高心理健康教育效果。如面对个别学生表现出的就业心理问题,可通过分析心理健康档案中所记录的个人身心健康状况、职业兴趣及个人规划、个体咨询等资料来发现学生在就业期间的不良情绪,包括急躁心理、抑郁心理、烦躁心理等等,再用正确方法帮助学生化解就业过程中产生的不良心理现象,指导他们通过认识自我、设定目标、收集就业信息、提升技能等方式来缓解负面情绪。

#### (五) 举办心理辅导活动

为促进学生心理方面健康发展,要重视举办丰富多彩的心理辅导活动,以向学生普及一些心理健康知识。实际教育工作中,可充分考虑学生的心理特点,为他们举办团体建设活动、观看心理影片、心理健康知识竞答、心理主题班会等系列活,在实践中引发学生对心理问题的思考,并帮助学生疏导一些心理问题。同时,可尝试在活动中为学生提供一个发泄渠道,帮助学生调适不良心理现象。如在心理健康教育中,为锻炼学生心理素质,教会学生一些心理调适方法,可尝试举办一次“与阳光作伴、和健康同行”的主题活动。活动开展中,先组织学生进行一次心理知识竞答,其竞答题目分为必答题、案例分析题、抢答题三类。接着,组织一次情景剧表演活动。期间,要求学生要围绕“爱”,如爱心、关爱、友爱等来创作具有艺术性、趣味性、知识性的心理情景剧剧本,并注意宣传学院特色。接着,为学生安排一些心理游戏。如面对艺术设计专业的学生,可尝试设计“你说我画”这样一个心理游戏。游戏进行中,请一名学生担当“传达者”,负责看样图表达画图指令,其他学生担当“倾听者”,负责根据指令画出样图的图形,以此来帮助学生分析心理状况。期间,还可尝试组织“缠绕画”、“房树人”等相对简单的心理游戏。通过举办这样一次心理辅导活动,能进一步加大对心理健康知识的宣传和普及,并结合剧本创作、表演等帮助学生深刻感悟心理调适方法,显著提高学生心理素质。

#### (六) 发挥网络平台优势

在网络时代背景下,为了更好地开展心理健康教育,要重视发挥好网络优势来提升心理健康教育水平。首先,可以网络为媒介向广大学生提供心理咨询服务,对学生心理进行辅导。这种心理咨询方式,能确保咨询过程的隐秘性,有效缓解学生戒备心理。其次,可发挥

网络优势来实现“线上+线下”的创新性教育形式,最大程度拓展教育空间。再次,可借助微信、QQ、微博、抖音等向学生普及一些心理健康知识,由此提高学生心理健康的认识。如在心理健康教育活动开展中,为显著提高心理健康教育水平,向学生提供全方位的心理服务,可尝试发挥网络平台优势为学生搭建五大心理育人平台。在网络育人平台具体搭建中,可试着搭建一个心理育人队伍平台,将辅导员、心理咨询师、学生干部队伍各方力量凝聚到一起,共同借助微信、QQ等网络平台向学生提供一些心理服务,并合力开办就业心理、情绪调控方法、心理危机处理等讲座活动,以更好地推进心理健康教育活动的开展。同时,可尝试利用网络技术来搭建心理预警平台,以开启“线上+线下”的预警模式,及时干预学生的心理问题。此外,可发挥网络优势搭建特色心理活动平台,举办心理知识问答、心理影视欣赏、心理情景剧等不同形式的线上教育活动,助力学生心理健康成长。另外,可发挥网络优势搭建朋辈心理互助平台和专门的心理咨询服务平台。其中,在心理咨询服务平台具体搭建中,可借助抖音、微信公众号、心理咨询网站等与学生保持互通互动,帮助学生解决心理问题。

#### 结论

综上所述,开展心理健康教育能更好地助力学生终身成长。为落实好教育工作任务,辅导员要发挥自身作用,努力提升学生心理素质。同时,要重视开展心理健康预防工作,并尝试为学生建立心理档案,组织丰富多彩的线上线下心理辅导活动,以消除学生不良心理现象,让学生掌握更多心理学知识,进而能更好的调学习、人际交往、就业中产生的不良情绪。

#### 参考文献

- [1] 夏丹凤. 高职辅导员参与学生心理健康教育工作研究[J]. 大众文摘, 2023(17): 0012-0014.
- [2] 韦淑亭. 高校辅导员心理健康教育胜任力提升研究[J]. 学校党建与思想教育, 2022(6): 4.
- [3] 高晓妹, 路洋, 徐凌子. 新时代高校辅导员心理健康教育工作困境与路径重构[J]. 山西大同大学学报: 社会科学版, 2022, 36(3): 5.
- [4] 任裕红. 高职院校辅导员心理健康教育能力提升实践与探索[J]. 前卫, 2022(21): 0187-0189.