

# 高校辅导员开展大学生心理健康教育路径研究

赵玉 刘梦辰\*

牡丹江医学院附属红旗医院 牡丹江医学院

**摘要:**“互联网+”时代下,网络成瘾、社交障碍、焦虑等成为大学生普遍存在的心理问题,大学生心理健康问题已经成为社会关注的焦点。高校辅导员关注大学生心理健康,坚持心理健康教育和实际问题相结合,帮助学生走出心理阴霾;定期开展团体心理辅导,及时疏导学生负面情绪,提高他们心理抗压能力和抗挫折能力;坚持发展性原则,给予学生更多关爱,帮助他们克服心理问题;运用新媒体开展心理健康教育,增强学生对心理健康教育的重视;开展社会实践活动,塑造学生积极向上、乐观自信的积极心态,提高辅导员心理健康教育质量。

**关键词:**高校辅导员;大学生;心理健康教育;现状与对策

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2024.09.109

## 引言

辅导员是高校教师队伍中的组成部分,肩负着学生教育管理、心理健康指导的重担,是大学生成才道路上的引导者。高校辅导员要尊重“00后”大学生身心发育特点,为他们量身定制心理健康教育方案,针对学生网络成瘾、社交障碍、心理抗压能力差等问题开展心理健康教育,定期开展团体心理辅导,引导学生正确看待学业、生活中的挫折,提高他们心理承受能力,详细讲解抑郁、焦虑等心理疾病特征,引导学生辩证看待自身心理问题,为他们提供个性化心理辅导,引导他们走出心理阴霾,塑造他们积极向上、自信乐观、敢于挑战的积极心态,提高大学生心理健康教育质量。

## 一、新时期高校大学生常见心理问题分析

### (一)新环境适应不良导致的心理危机

很多“00后”大学生都是独生子女,习惯了父母无微不至的照顾,生活自理能力、抗压能力比较差,完全独立的大学生活在他们来说是一个严峻的挑战。很多学生在入学后出现了“水土不服”的问题,无法适应大学独立生活、没有平衡好学业与个人生活之间的关系,很容易出现负面情绪,甚至出现了焦虑或抑郁问题。部分性格内向的学生无法快速融入宿舍和班集体,容易产生焦虑或者抑郁等负面情绪,对大学生活产生了厌倦,影响了学习和校园生活。

### (二)缺乏沟通技巧导致的人际关系危机

大学就是一个小社会,学生不仅要处理好宿舍关系、同学关系、社团成员关系,还要处理好同性与异性之间的关系,这对很多学生来说是一个不小的挑战。很多大学生沟通能力、语言表达能力比较差,交际圈比较窄,局限于同班同学、舍友之间的交往,不愿意

主动认识新朋友,存在一定的社交障碍。由于大学生社会阅历不足,沟通技巧不足,难以圆滑地处理与同学、舍友之间的矛盾,反而容易激化矛盾,容易导致人际关系危机。

### (三)学习方式不当导致的学业危机

很多大学生进入大学后开始“放飞自我”,把时间花费在网络游戏、社团活动和谈恋爱上,缺乏自主学习积极性和自律性,部分学生甚至出现了逃课、挂科等问题,对待学校组织的社会实践活动敷衍了事,专业技能、创新创业能力薄弱,巨大的心理落差让他们产生了厌学情绪。部分学生对未来缺乏规划,没有协调好专业课学习、社会实践、社团活动和学生会工作之间的关系,没有明确个人职业生涯规划,产生了考试焦虑、就业焦虑等心理问题。

### (四)求职压力大导致的就业焦虑

随着高校进一步扩招,大学生毕业人数逐年增长,用人单位应届毕业生招聘标准也在不断提高,大学生就业形势严峻,这让很多大学生感受到了求职压力,从而产生了考证焦虑、就业焦虑。部分学生在就业时存在从众心理,盲目扎堆前往一线城市找工作,以白领工作为主,不愿意回乡就业创业、在小微企业就业,这导致他们难以在短时间内找到理想工作,加剧了他们的焦虑情绪。

## 二、高校辅导员开展大学生心理健康教育中存在的问题

### (一)辅导员缺乏专业的心理健康教育知识

高校辅导员把工作重点放在了班级管理、学生管理、思政教育上,忽略了自主学习心理健康教育相关专业知识,对“00后”大学生心理特点、团体心理辅导和个案辅导等缺乏了解,影响了心理健康教育的有效开展。大学生心理健康教育工作具有综合性、复杂性的特点,要

与大学生思政教育、学生管理、创新创业等工作衔接起来。但是很多高校辅导员心理健康教育专业知识薄弱，难以及时发现学生存在的心理危机，也无法为学生提供专业化心理疏导，影响了他们身心健康。

#### （二）辅导员对心理健康教育不太重视

在传统的高校学生管理体系中，辅导员主要负责学生专业课学习、社会实践和生活，抓好学生各门专业课成绩，容易忽视对学生的心理健康教育，只是机械性播放心理健康教育讲座视频，却忽略了定期开展团体心理辅导，难以为出现心理问题的学生提供帮助。部分高校辅导员对心理健康教育不够重视，忽略了定期利用专业化心理测试软件对学生进行心理测试，难以及时发现学生潜在的心理健康问题，例如网络成瘾、抑郁症等问题，无法及时帮助他们走出心理阴霾，影响了心理健康教育质量。

#### （三）心理健康教育方式比较单一

高校辅导员对心理健康教育定位不太清晰，存在重理论、轻实践的问题，以观看心理健康教育讲座、心理健康教育主题班会等为主，很少利用抖音APP、社会实践活动开展心理健康教育，单一的教育模式难以激发学生主动学习心理健康知识的积极性，让辅导员心理健康教育效果大打折扣。同时，部分辅导员在心理健康教育中与学生互动不足，没有细心观察学生言行、倾听他们的心声，导致学生对辅导员缺乏信赖，不太配合辅导员组织的心理健康测试和团体心理辅导，影响了辅导员心理健康教育工作的开展。

#### （四）学生参与度比较低

虽然高校辅导员会定期开展心理健康教育主题班会、心理测试，但是忽略了导入“00后”大学生心理健康教育典型案例，没有针对学生普遍存在的社交障碍、网络成瘾、焦虑等心理问题进行讲解，难以激发学生对心理健康教育的重视，导致他们很少主动向辅导员咨询心理健康知识，他们在心理健康教育中的参与度比较低。很多大学生对心理健康知识缺乏了解，无法正确释放自己的焦虑、自卑等负面情绪，也羞于向辅导员寻求帮助，也很少前往心理咨询师进行疏导，长此以往容易加剧自己的心理健康问题。

### 三、高校辅导员开展大学生心理健康教育路径

#### （一）立足大学生心理特点，优化心理健康教育方式

高校辅导员要重视大学生心理健康教育，明确“00后”大学生身心发育特点，搜集大学生心理健康教育典

型案例，坚持从实际出发，把心理健康教育和学生实际问题相结合，消除学生对心理健康教育的抗拒，让他们主动学习心理健康知识。首先，辅导员可以针对学生普遍存在的网络成瘾问题进行分析 and 讲解，讲解过度沉迷网络游戏、短视频等带来的危害，还要做到对网络成瘾问题追本溯源，为学生阐述克服网络成瘾问题的方法，引导他们克服网络依赖，提高他们自律能力和自我管理的能力。例如辅导员可以导入大学生过度沉迷网络游戏患上躁动症、失眠和焦虑等心理问题，难以正常入睡，出现了幻听问题，严重影响了正常学习和生活，引导学生控制好每天的上网时间，引导他们通过运动、阅读和听音乐转移注意力，提高他们自律能力，帮助他们逐步克服网络成瘾问题。其次，辅导员还要关注贫困学生心理健康，积极开展积极心理学教育，引导他们辩证看待生活上的挫折，增强他们的自信心，培养他们自立自强、吃苦耐劳的积极心态，鼓励他们用知识改变命运，进一步提高他们心理抗压能力。高校辅导员要关注学生心理健康，根据他们心态、精神面貌等开展心理健康教育，及时引导他们释放负面情绪，从而帮助他们走出心理阴霾。

#### （二）开展团体心理辅导，提高学生心理素质

团体心理辅导是高校辅导员开展心理健康教育的重要方式，也是拉近师生距离的有效渠道，其重要性不言而喻。辅导员要定期开展团体心理辅导，针对学生近期学习状态、心理状况等来确定团体心理辅导主题，及时为学生答疑解惑，帮助他们释放负面情绪、克服心理障碍。辅导员可以利用专业的心理测试软件了解学生心理健康状态，了解学生是否存在焦虑、自卑、抑郁等心理问题，便于及时发现他们潜藏的心理问题，针对他们的心理问题开展团体心理辅导，及时解决学生心理问题。例如辅导员可以全面分析学生心理测试数据，筛选出学生普遍存在的、最为突出的心理问题，例如考研失败、就业挫折和恋爱挫折问题，针对这些问题开展团体心理辅导，引导学生辩证看待生活、学业、情感和就业上的挫折，及时干预他们消极、焦虑情绪，引导他们从挫折中吸取教训、敢于同挫折抗争，培养他们积极向上、乐观的心态，避免他们心理问题进一步恶化，帮助他们走出心理问题困扰。此外，辅导员还要利用微信群及时了解学生实际需求，对学生问题进行心理健康诊断，及时为他们讲解心理健康知识，帮助他们解决心理问题，拉近师生距离，进一步提高辅导员心理健康教育质量。

### （三）坚持发展性原则，全面渗透心理健康教育

高校辅导员要把心理健康教育和思政教育、学生管理、班级管理等工作衔接起来，塑造大学生正确三观、健全人格，进一步提高他们抗挫折能力和道德素养。第一，辅导员要提高心理健康教育的覆盖面和指导性，搜集时代楷模先进事迹，弘扬新时代奋斗精神、劳动精神和工匠精神，为学生树立良好职业榜样，把专业课学习和心理健康教育衔接起来，增强学生对心理健康教育的重视，让他们主动参与到团体心理辅导活动、社会实践中，健全他们人格、提高他们心理素质。例如辅导员可以弘扬神舟十七号航天员先进事迹，展现航天员日复一日刻苦训练、为国争光的崇高爱国精神，鼓励学生积极投身科研事业、树立报效祖国的远大志向，培养他们自强不息、顽强拼搏和热爱祖国的美德。第二，辅导员在心理健康教育中要坚持可持续、发展性原则，针对一些特殊学生开展“点对点”的心理辅导，为他们提供专业的心理辅导，帮助他们走出心理阴霾，从而提高他们的心理素质。例如辅导员对班级中患有焦虑、轻度抑郁的学生每周进行个体心理辅导，耐心倾听他们的心声，融入积极心理学，鼓励他们积极参与绘画治疗、音乐治疗，让他们积极参与班级活动，给予他们更多人文关怀，从而帮助他们走出焦虑和抑郁困扰，提高心理健康教育质量。

### （四）巧妙运用新媒体，拓宽心理健康教育渠道

“互联网+”时代下，微博、抖音、B站等成为大学生主要社交平台，也为辅导员开展心理健康教育搭建了新平台。高校辅导员要抓住“互联网+”时代契机，运用新媒体开展心理健康教育，既可以增进师生互动、生生互动，又可以把心理健康教育延伸到学生生活中，从而提高他们的心理素质。例如辅导员可以在抖音、B站和微博搜集与心理健康教育相关的短视频，并把这些短视频作为心理健康教育案例，并把短视频分享到班级微信群，引导学生在微信群讨论这些短视频，打破时间、空间的限制，让学生参与到心理健康教育中，从而提高心理健康教育质量。此外，辅导员可以利用新媒体搜集正能量新闻，例如大学生创业大赛获奖方案、青年科学家故事等，并以短视频的方式分享给学生，展现青年一代在科研、国防建设和乡村振兴建设等方面的贡献，增强学生自信心和爱国热情，引导他们明确个人职业生涯规划、奋斗目标，培养他们吃苦耐劳、自强自立、开拓创新的奋斗精神，塑造大学生积极向上、奋勇拼搏的良好精神面貌，进一步提高辅导员心理健康教育质量。

### （五）开展社会实践活动，塑造学生良好心态

高校辅导员要把心理健康教育落到实处，组织社会实践活动，让学生在实践活动中接受心理健康教育的心理，从而提高他们心理素质、塑造他们积极向上的精神面貌。辅导员可以组织学生参与社区志愿者服务活动，让他们跟随社区义工帮助社区内空巢老人、留守儿童和困难家庭，让他们更加珍惜如今的幸福生活，培养他们乐于助人、回报社会的良好品德，从而让他们摆脱抑郁、焦虑和自卑等负面情绪的困扰。例如大学生可以帮助老年人学习智能手机操作、购买日常药物、辅导留守儿童家庭作业等，无私帮助他人，从而获得精神上的愉悦，变得更加乐观、积极向上。社会实践可以拓宽辅导员心理健康教育渠道，创新心理健康教育方式，让社会实践提高学生心理素质、抗压能力，塑造他们敢于拼搏、自强不息的良好精神面貌。

### 结语

总之，高校辅导员要重视学生心理健康教育，积极了解“00后”大学生心理特点，为他们量身定制心理健康教育方案，落实因材施教、以生为本理念，利用智能化心理测试软件了解学生心理状况，针对他们的心理问题开展团体心理辅导，及时引导学生释放负面情绪，从而提高他们抗压能力和抗挫折能力。同时，教师还要坚持发展性原则，灵活调整心理健康教育内容和方式，运用学生喜爱的新媒体开展心理健康教育，让他们主动学习心理健康知识，提高他们心理素质，从而提高辅导员心理健康教育质量。

### 参考文献

- [1] 汪韵迪. 心理资本视角下高校辅导员开展心理健康教育的途径[J]. 佳木斯职业学院学报, 2023, 39(07): 58-60.
- [2] 张彦平. 高校心理健康教育的现实困境及解决路径研究——基于辅导员工作案例的分析[J]. 中国多媒体与网络教学学报(上旬刊), 2023, (04): 136-139.
- [3] 贺婷, 易灵芝. 高校辅导员在大学生心理健康教育中的角色定位和提升路径[J]. 国际公关, 2023, (03): 161-163.
- [4] 王岩. 高校大学生心理健康教育存在问题与解决策略研究[J]. 山西青年, 2023, (01): 193-195.
- [5] 穆丽娜, 包涵. 浅析高校辅导员加强大学生心理健康教育的现实路径[J]. 湖南工业职业技术学院学报, 2022, 22(06): 61-63+74.