

高职辅导员参与学生心理健康教育工作实践探究

刘妍

广东农工商职业技术学院

摘要:在当前社会快速变化与高等教育普及化的背景下,高职辅导员参与学生心理健康教育工作显得尤为重要。本文深入探究了高职辅导员参与学生心理健康教育现状、高职辅导员参与学生心理健康教育工作的意义、高职辅导员参与学生心理健康教育工作的策略旨在更好地促进学生的全面发展、维护校园和谐稳定。

关键词: 高职辅导员; 心理健康教育; 工作实践

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.04.215

引言

全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)明确指出以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的教育方针,坚持为党育人、为国育才,落实立德树人根本任务,坚持健康第一的教育理念,切实把心理健康工作摆在更加突出位置,统筹政策与制度、学科与人才、技术与环境,贯通大中小学各学段,贯穿学校、家庭、社会各方面,培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质和不懈奋斗、宠辱不惊、百折不挠的意志品质,促进学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展,培养担当民族复兴大任的时代新人。高职院校应该根据国家的发展政策,走符合国家发展的道路这样才能够更好地促进学生的发展。当学生有一个健康的心理,才能够更好地在工作岗位进行工作。

一、高职辅导员参与学生心理健康教育现状

国内现状:辅导员不仅承担着日常管理、思想政治教育等职责,还逐渐成为学生心理健康的守护者。他们通过组织心理健康教育活动、开展心理讲座、提供心理咨询服务等方式,积极引导树立正确心理健康观念,让学生学会自我调适和应对压力。然而,由于辅导员队伍的专业背景多样,很多辅导员缺乏系统的心理学知识和心理咨询技能,这在一定程度上限制了他们在心理健康教育中的有效性。因此,提升辅导员的心理学素养和心理咨询能力,成为当前高职院校面临的一大挑战。

国外现状:在国外,辅导员(或称学生顾问、学业咨询师等)通常具备专业的心理学背景或相关领域的硕士学位,甚至博士学位。他们不仅具备扎实的心理学理论知识,还拥有丰富心理咨询实践经验。这使得他们

在学生心理健康教育方面能够发挥更大的作用。例如,在美国的一些高校中,辅导员不仅为学生提供学术指导、职业规划等服务,还承担着心理健康教育的重任。他们通过开设心理课程、提供心理咨询、组织心理健康活动等方式,积极引导关注自身心理健康,学会自我调适和应对压力。

二、高职辅导员参与学生心理健康教育工作的意义

(一) 个体心理健康因素决定适应新环境能力的强弱

高职学生在从中学到大学的过渡过程中,往往需要面对生活环境、学习环境以及人际关系的巨大变化。一些学生可能具备较强的自我调整能力,能够迅速适应新的生活方式和学习节奏,而另一些学生则可能因为缺乏必要的心理准备和应对措施,从而感到焦虑和不安,而另一些学生因为经济困难、学业压力等问题,引发学生产生心理健康问题。这可以看出学生的个体心理问题与新环境能力适应能力的强弱有一定关系。

(二) 原生家庭因素对学生心理健康的影响

一方面,来自和谐、支持性家庭环境的学生往往具备更强的自信心和社交能力,他们能够更好地处理人际关系,面对困难时也能够积极寻求帮助和支持。然而,来自冲突、缺乏支持的家庭环境的学生则可能表现出更多的心理问题(自卑、焦虑、抑郁),这会影响到学生的学业成绩以及他们的社交能力和职业发展能力。另一方面,学生们不能够处理原生家庭带来的影响,导致很长时间在自己的封闭环境中,觉得每一个人都是一个完整的家庭,只有自己处于一个单亲的家庭,从而产生心理健康问题。

(三) 独生子女不善于处理人际关系问题

随着国家政策的发展,大多数学生沉浸在自己的生

活里，没有可以沟通与交流的兄弟姐妹，导致形成独来独往的性格，缺乏处理复杂人际关系的经验和能力。当学生进入高职院校时是第一次面对来自不同背景、性格和习惯的学生，这将加剧他们在人际关系上的困扰，不知道怎么与他人进行沟通，从而很难与其他学生进行沟通交流，时间一长，从而产生心理的问题。

三、高职辅导员参与学生心理健康教育工作的策略

（一）利用现代技术培养自我调适能力

在当前社会环境中，高职学生作为即将步入社会的重要群体，其心理健康状态不仅关乎个人的成长与发展，也直接影响到社会的进步。因此，高职辅导员应该在日常生活中引导学生树立健康的心理。首先，辅导员可充分利用社交媒体平台、线上论坛、心理健康APP等现代信息技术手段来发布心理健康小贴士、成功的案例、组织线上心理健康讲座和工作坊，让学生在寓教于乐的方式下，能够轻松快乐地学习如何管理自己的情绪，理解心理健康的重要性及寻求帮助的途径。其次，辅导员可着重培养学生的自我调节能独立解决问题能力，让学生在正确认识心理健康问题的基础上，还能够学会如何进行自我反思和与众不同的角度审视问题，从而培养学生的理性思维和批判性思维。例如：辅导员引导学生积极地练习心理暗示语言，增强自信心；辅导员教授学生学会情绪调节的方式，帮助他们能够有效地管理负面的情绪；辅导员还让他们在遇到困难的时候采取“成长心态”，视困难为成长的机会，勇于尝试，不畏失败。最后，辅导员告诉学生换位思考的重要性，也就是需要不断地跳出自我的框架，理解他人的立场和感受，增强学生之间的交流，引起情感的共鸣，减少误解和冲突，构建一个更加和谐的人际环境。辅导员通过灵活运用多种沟通渠道和方法，不仅能够普及心理健康的知识，更重要的是还能够激发学生的自我成长意识，帮助他们建立起一套有效的自我心理调适机制。

（二）融入心理学知识构建立体心理健康支持体系

辅导员需要具备扎实的心理学基础知识与高效的咨询沟通技巧，这样才能够深入学生群体当中，在与学生交流的过程中，更好地融入思想健康教育，对学生进行潜移默化的影响。心理咨询中心已经成为每一所高职院校的标配，并在其中还有心理咨询师。当学生进入学校

的第一步，便是会进行心理的测试，旨在对学生的心理状态有一个全面的认识，并将所有的学生分成不同的等级，对于心理没有问题的学生，辅导员只会在大二大三的测试中进行观察；对于心理有一点问题的学生，辅导员可以不断地对其进行引导；对于心理问题较为严重的学生，辅导员会建立对应的档案袋，定期地对学生进行心理辅导，并频繁地进行测试，这样才能够更好地了解心理有问题的学生的原因以及通过干预向哪个方向进行发展，辅导员基于此才能够调整自己的干预策略。辅导员在深入了解学生动态的过程中，通过融合心理学知识与咨询技巧与高职院校心理咨询中心、专业心理咨询教师以及校医团队紧密合作共同构建了一个立体化的心理健康支持体系，这不仅能够对学生进行更加专业、细致的心理辅导与医疗支持，还能够增强心理健康服务的针对性和实效性，从而促进学生健康地成长。

（三）多维度关怀策略促进学生心理健康

1. 家庭经济困难的学生不仅面临着学业、生活和心理的压力，还面临着经济上的压力，因此，他们可能会产生自卑、焦虑、抑郁等心理问题。辅导员先需要深入了解这些学生的情况，对于只是有经济问题的学生，可通过帮助他们申请助学金、奖学金、勤工俭学岗位等方式，缓解学生的经济压力，让学生认识到金钱不是一个压力，还有来自学校的资助和社会的关爱。因此，辅导员通过定期组织心理健康讲座和团体辅导活动，对家庭经济困难学生提供心理咨询服务，帮助他们建立积极的心态，学会自我调节情绪的同时还能够让他们更好地认识自己，明白自己的需求，了解自己已经是一个成年人了，可以通过不同的方式来提高收入，这不仅能够强化学生的自我认同感，还能够让学生更好地走出心理问题。

2. 有部分学生因为在单亲的家庭环境中长大，没有体会到完整的家庭关爱而感到孤独、无助和自卑。辅导员应该及时关注到学生的情绪，通过与学生的交流，让学生参与到实践活动当中与同龄人进行互动和交流，从而增进双方的友谊，转移自己的注意力，缓解自己的孤独感，提升社交能力和自信心。辅导员还会与班级的其他学生组成一个团队，通过定期的节日慰问和生日祝福的活动，让学生体会到自己生活在这个团体当中并且有很多人关爱自己，从而形成正确的发展方向，更好地融入集体的

环境当中,降低内心的自卑感。3.在课堂上,辅导员可通过小组讨论、演讲的活动,让学生可以展示自己的才华和闪光点,让自己在别人的肯定中更好地成长,更乐于去表达。例如:辅导员可针对学生心理问题,组织一个演讲比赛,有心理问题的学生可能对自己更加了解,因此,在演讲的过程中更容易吸引其他学生的目光,当他沉浸在学生探究的目光中时可能忘记自身的问题,还会交到相应的朋友。在课下,辅导员可让学生通过自主学习的方式,来对自身有一个深刻的理解,并将自己了解到的问题撰写成一个报告的形式。辅导员会根据学生的报告,看学生对自己的了解程度有多深,从而有针对性地引导学生心理健康问题。高职辅导员通过关心家庭经济困难学生、关爱单亲家庭学生以及对自己了解程度的方式可以为他们提供一定的发展方向,从而提升学生的心理健康水平。

(四) 恋爱引导、职业规划与就业支持

1. 恋爱是大学生生活中不可或缺的一部分,但错误的恋爱观和恋爱心理往往会给学生带来困扰,甚至影响其学业和心理健康。所以,在针对刚步入学校的学生来说,先通过讲座、研讨会等形式,向学生普及恋爱心理学知识,理解恋爱的本质和意义,明白什么是真正的恋爱,知道恋爱不仅仅是情感上的交流,更是人格的成长和自我的实现过程。一段时间之后,并对学生的恋爱动向进行调查,及时处理学生可能在恋爱中的心理问题。例如,有的学生可能因恋爱受挫而产生自卑、焦虑等情绪,辅导员应及时给予心理疏导和支持,帮助他们走出困境,鼓励尊重对方的选择和意愿。2. 高职辅导员针对即将毕业的毕业生,应该让学生在入学一开始就进行长期目标的规划,并设置短期的目标,通过实现一个个短期的目标减少焦虑的情绪;对于已经到大二的学生,辅导员则让学生迅速确定自己的发展方向并朝着该目标进行努力;对于大三也就是已经需要就业的学生(有的学生可能因担心找不到理想的工作而产生焦虑情绪,有的学生因为大一大二没有学习本专业的知识,不知道应该找一个什么方向的工作,导致过于焦虑;还有的学生不知道应该是升本还是就业,在选择之间产生焦虑的情绪),辅导员应及时给予心理疏导和鼓励,帮助他们调整心态,积

极面对就业挑战或邀请校友分享自己的就业经验和心得,帮助学生更好地了解就业市场和行业动态。3. 高职学生对于毕业季面临着就业的压力与挑战,特别是那些求职经历不尽如人意、对未来感到迷茫的学生,辅导员应该引导学生正视自己的水平,避免产生“眼高手低”的问题,即在专业技能尚待提升的情况下,过度关注薪资与福利待遇,忽视了吃苦耐劳精神的重要性,从而陷入“高不成低不就”的就业困境。辅导员基于此可协助学生科学规划职业生涯,鼓励学生走出自身的局限,广泛参与社会实践与实习实训,不断地累积经验和考取相关专业的技能证书,以此来增强个人的综合能力。辅导员还让学生积极参与到各类招聘会场景中,让学生在真实的环境中获得求职的经验,提升面试技巧,了解自己的不足并不断增强自己的技能。辅导员可以全面关注学生的心理健康需求和发展需求,为他们提供必要的支持和帮助。

结语

随着高职教育的不断发展与深化,辅导员在学生心理健康教育中的工作实践变得越来越重要。本文通过对高职辅导员参与学生心理健康教育工作的深入探究,不仅揭示了辅导员在心理健康教育中的独特作用与价值,也为其工作实践提供了有益的参考与借鉴,更为研究该发展方向的研究学者提供了一定的参考和借鉴。

参考文献

- [1] 虞景茜. 基于美育视角的高校辅导员学生心理健康教育模式探索 [J]. 源流, 2025, (02): 84-88.
- [2] 杨莉娟. 高质量发展背景下高职院校学生心理健康教育模式探究 [J]. 山西青年, 2024, (24): 111-113.
- [3] 林广婷, 董子欢. 中职学校学生心理健康教育“365”服务体系的构建与实施 [J]. 广西教育, 2024, (35): 39-45.
- [4] 徐姗姗. “三全育人”视域下高校学生心理健康教育路径的有效开展 [J]. 吉林农业科技学院学报, 2024, 33(05): 66-69.
- [5] 王硕. 校企合作背景下辅导员开展学生心理健康教育的改进路径探究 [J]. 中外企业文化, 2024, (09): 232-234.

作者简介: 刘妍(1983-07), 女, 回族, 河南信阳, 本科, 广东农工商职业技术学院, 中级, 研究方向心理学。