

辅导员在大学生心理健康教育课程中的教学效能研究

尚星航

陕西铁路工程职业技术学院

摘要：伴随社会发展节奏加快与竞争压力增强，大学生心理健康问题逐渐受到公众聚焦。作为心理健康教育体系的核心参与者，辅导员课程实施质量深刻关联着学生心理发展轨迹与适应力构建。本研究解析其多维职能定位、教学策略差异、内容架构特征及其对心理健康的干预效应，结合实证研究发现，实际教学环节存在专业化程度不足、教学方法单一等局限，针对性优化师资培训机制、创新教学策略，成为提升教育实效的关键路径。

关键词：辅导员；大学生；心理健康教育课程；教学效能

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.08.103

引言

当代大学生承受着知识获取、职业规划、社交网络构建等复合型压力源，心理亚健康状态呈现泛化趋势。官方统计显示，大学生群体心理障碍检出率已突破25%，严重干扰正常学习生活秩序。作为校方与学生群体的中枢联结者，辅导员在心理育人实践中兼具疏导者、教育者、资源协调者三重身份，其工作效能直接决定心理健康服务体系运转效率。辅导员群体承担着心理危机预警、团体辅导实施、个体咨询干预等专业职能，借助系统化课程模块、体验式工作坊、个性化成长档案等载体，促进学生心理资本积累与抗逆能力培育。值得注意的是，教学理念滞后性、技术应用薄弱性等问题，导致部分课程停留于理论灌输层面，未能有效转化为学生的心理调适技能。本研究通过深度解构辅导员教学行为特征与成效关联机制，重点剖析教学情境创设能力、案例解析精准度、师生互动有效性等核心变量。基于行为科学理论与循证实践框架，构建多维提升方案，为完善高校心理育人质量保障系统提供可操作路径。

一、辅导员在大学生心理健康教育课程中的教学效能

（一）课程实施与资源整合

现代大学教育体系里，心理健康教育占据特殊地位，辅导员角色至关重要。融合线上与线下资源，实现心理健康知识的传递，心理体验结合行为训练，形成“知识—实践—反思”闭环。教学方法需突破传统框架，多媒体技术嵌入线上课程平台，线下工作坊作为载体，将单向授课转化为互动学习场所。同时，团体辅导活动呈现多样化形态，小组讨论与角色扮演构成核心要素^[1]。学生直面心理健康问题的实践场景，辅导员承担流程引导与风险把控职责，既保证活动有效性又维持安全边界。这类沉浸式训练强化问题解决能力，环境适应力与心理韧性同步提升。

（二）心理问题预防与干预

早期识别与动态管理构成心理工作的基石。辅导员实施周期性心理筛查，建立学生心理档案追踪机制，潜在危机在萌芽阶段即被发现，恶化可能性被有效遏制，支持系统得以快速启动。同时，分级干预体系体现科学性，情绪疏导适用于轻度困扰者，专业机构承接严重个案。预防、干预、转介的链条式服务覆盖全风险谱系，学生心理发展获得多维支撑。

（三）学生主观能动性激发

教育主体性理念延伸至心理健康领域，教学方法创新成为突破口。角色模拟、案例辩论等形式激活参与意识，心理健康议题的探讨突破被动接受模式，学习动机与自我认知能力在互动中强化。逻辑思辨与情感共鸣交织，角色转换带来视角突破，共情能力与冲突化解技巧在情境中自然习得^[2]。同时，竞争与合作机制引入教学环节，小组竞赛激发学习热情，案例研讨促进知识共享。团队协作模式突破个体认知局限，集体智慧反哺个人成长，课堂生态呈现共生式发展。

（四）协同育人重要目标践行

心理健康教育突破校园围墙，家庭社会力量形成教育合力。家校沟通平台搭建信息桥梁，学生心理状态实现双向反馈，家庭教育理念与方式获得专业指导，三位一体联动机制释放协同效应。家庭场景延伸为心理教育阵地，亲子沟通质量改善，情感支持系统得到结构性强化。同时，社会资源整合完善支持网络，社区心理服务机构建立合作通道。社会化育人体系编织立体防护网，心理危机应对获得系统支撑，学生全面发展目标获得实现路径。

二、辅导员在大学生心理健康教育课程中遇到的问题

（一）专业化能力不足

心理健康教育效果与辅导员的专业素养密切相关，

部分从业者未接受系统心理学训练，在心理疏导与危机干预环节过度依靠经验而非理论支撑，具体困境包括：基础理论储备欠缺，面对学生心理问题时难以准确识别核心症结，焦虑症或抑郁症的临床表征无法借助标准化评估工具进行辨别，干预措施常偏离科学路径；复杂个案处理能力薄弱，遭遇危机场景时应急反应缺乏系统性训练支持，干预策略存在滞后性与片面性，可能加剧问题严重程度。

（二）工作量与精力分配的矛盾

学生基数庞大与教育任务多元形成结构性冲突，具体表现为：群体规模制约个体关注度，单个辅导员常需覆盖百余人的心理健康监测，潜在问题易错过黄金干预期，部分轻度症状发展为严重心理疾患；资源配置呈现倒置状态，集体授课占据主要时间精力，定制化辅导沦为补充手段，特殊需求群体难获针对性帮扶；高强度工作引发注意力稀释，个案处理呈现碎片化特征，疏导过程流于程序化操作，影响教育实效的持续性与深刻性。

（三）课程创新难度大

教育模式升级面临多重现实阻力：教学理念更新滞后，现代教育技术与心理课程的融合度不足，课程设计缺乏情景模拟、虚拟现实等创新元素，导致课堂吸引力持续弱化；资源共享机制缺失，虚拟仿真案例库（Virtual Simulation Case Library）等教学资源开发受限于技术壁垒，跨学科协作平台建设尚未完善；传统讲授模式仍占主导地位，行为训练模块存在理论与实践脱节，课程目标达成度与教育部“知行行统一”的要求存在明显差距^[3]。

（四）家校合作机制薄弱

协同育人系统存在断裂带：家庭教育认知偏差，部分家长将心理问题污名化，拒绝配合校方干预措施，形成教育合力真空；信息交互渠道梗阻，学生成长档案与家庭背景数据未能实现双向共享，导致心理问题归因分析出现视角盲区；联合教育载体匮乏，家校共育停留在讲座签到等浅层互动，缺乏常态化沟通平台与危机联动预案，辅导员常陷入孤立应对困境。

三、辅导员在大学生心理健康教育课程中提高教学效能的措施

（一）强化专业能力培训

大学生心理健康教育实施主体承载关键职责的辅导员群体，需准确评估学生心理动态，及时识别潜在风险并进行干预。提升教学效能的核心路径在于持续优化其职业素养培养体系，具体实践方案包含：（1）组织定期心理学培训，系统性开展心理学理论与咨询技术研修

构成能力建设基础环节，邀请领域权威学者、资深临床咨询师与实务经验丰富的辅导员组成教学团队。专题研修内容涵盖前沿教育理念更新与实用技术转化，典型案例研讨机制促进知识内化与实践迁移。某高校创设的“心理健康案例解析工坊”运行模式值得关注，参与者围绕真实咨询案例展开沙盘推演与策略优化。沉浸式学习环境有效强化风险预判与危机干预能力，该模式显著优化了学校心理健康教育体系，为同行提供可借鉴范本^[4]。

（2）推进心理咨询资质认证，构建资质认证激励机制既能完善知识结构又可增强职业认同，系统化备考过程促使理论体系重构与实务能力跃升。院校层面可建立考证支持机制，涵盖经费补贴、备考课程开发与专家辅导等配套措施。某师范院校实施资质认证计划后取得显著成效，参与项目的李姓辅导员完成认证后成功运用认知行为疗法帮助12名焦虑症患者恢复社会功能。该案例引发示范效应，带动全校73%辅导员主动报名参加本年度资质考核。（3）构建经验共享平台，常态化举办实务交流研讨会形成知识共创生态，采用案例督导、咨询过程还原与干预效果评估等多元形式。跨校区协作机制打破信息壁垒，典型工作法的提炼推广加速优质经验扩散。某次跨校联合研讨会展示的叙事疗法应用实例引发广泛关注，该技术成功帮助重度抑郁学生重建自我认知。会后形成标准化操作流程在七所高校试点应用，数据显示干预有效率提升，复发性下降。这种能力建设长效机制最终服务于学生心理韧性培育，为其应对复杂成长挑战提供持续支持。

（二）创新教学方法与工具

大学生心理健康教育逐渐成为关注焦点，辅导员作为核心推动者承担着优化教学效能的责任。分层教学、技术融合与互动设计构成提升课程质量的三大路径。具体来说：（1）分层教学，心理问题的多维特征要求差异化干预策略。辅导员依据学生需求实施精准分层，划分群体讲座与辅导小组两类干预模式。同时，群体讲座侧重基础性知识传播，轻症患者参与情绪管理、压力应对等主题培训，内容涵盖心理卫生常识与自我调节技术，系统性强化认知储备。此外，心理疏导小组服务于中度困扰群体，聚焦特定议题开展深度干预。焦虑管理、抑郁互助等主题小组通过结构化讨论与活动设计，借助群体动力推动问题解决，辅导员在过程中提供个性化支持与技术指导。（2）技术赋能，数字技术为心理健康教育开辟新维度，AR/VR系统与在线评估平台成为两大技术载体。心理调适模拟系统依托虚拟现实技术构建沉浸式训练场景。学生佩戴设备进入预设情境体验压力状态，辅导员同步指导应对策略演练，模拟考试场景中，高压

环境与呼吸调节、正向暗示等技术形成闭环训练模块。同时,在线评估系统实现心理健康动态监测,自动化问卷生成实时诊断报告。学生通过可视化数据了解心理状态变化趋势,辅导员依据评估结果制定动态辅导方案,形成“筛查-干预-反馈”的完整技术链条。(3)互动式教学设计,情景模拟与同伴支持构成互动教学的双引擎。日常冲突场景的模拟演练重构学习体验,学生在角色扮演中实践沟通技巧与问题解决策略,将抽象理论转化为具体行为模式。同时,小组分享机制激活同伴教育潜能,经历共享与策略交流形成非正式支持网络。辅导员以催化者身份介入讨论,适时引入认知重构等技术,推动心理成长从群体互动中自然生发。三重创新不仅提升课程效能,更重塑着心理帮扶的实践范式。教育者的专业敏感度与技术整合能力,最终决定着心理健康服务的实际穿透力。

(三) 构建动态资源库

当代大学生面临多元心理健康挑战,辅导员作为教育实践者承担着培育心理素质与抗压能力的关键职责,创建动态资源库成为优化教育效能的核心路径,融合专业知识、典型案例与实践场景,构建多维学习生态。具体包括:(1)主题案例库建设,依托校园心理健康中心建立分类案例系统,围绕“学业压力调节”“人际关系协调”“情绪调控”等高频议题展开,案例体系将理论认知与情境应用有机结合,形成知识迁移的实践通道。学业压力主题下汇集正反案例:科学规划学习进度表、时间管理工具运用等成功经验,与高压失控状态下的负面案例形成对比,具象化展示理论框架的操作边界。(2)数字资源包开发,将传统案例系统转化为数字资源包,集成音频解说、情景模拟视频、可视化图文等多媒体形态,覆盖心理知识图谱、案例深度解析、情绪调节技巧及标准化测评工具,突破时空限制的数字化平台激发学生自主学习兴趣。情绪管理课程设计中嵌入交互式教学模块,播放模拟场景视频后组织分组讨论,引导参与者结合自身经历剖析情绪触发机制,这种沉浸式体验强化知识的内化效率。(3)动态更新体系,建立双向反馈机制保障资源库迭代能力:定期采集学生课程评价数据、追踪教学效果评估指标、整合心理学领域前沿研究成果,同步构建学生共建机制提升案例的实用价值^[5]。设立“心理互助大使”项目,吸纳具有实践经验的学生参与案例编撰,通过个体叙事补充理论盲区,参与式建设模式既扩展案例多样性,又强化学生群体的主体意识。这种教学形态使抽象概念转化为可操作工具,帮助学生在应对现实挑战时灵活调用认知资源,逐步构建起适应社会需求的心理弹性系统。

(四) 完善协同育人网络

教学效能提升需要辅导员采取多维策略,构建协同育人网络成为关键路径。具体包括:(1)校内联动,辅导员需强化与专业心理教师、校医院的协作关系,构建心理问题分级响应机制。该机制能精准评估学生心理状态,及时转介专业治疗渠道。定期开展心理知识培训有助于提升辅导员识别能力,缩短问题响应周期。心理健康主题宣传活动可采取讲座、海报等形式,心理健康周等活动能有效增强师生认知水平。这种多维度协作不仅搭建基础支持体系,更形成专业护航力量。(2)校外拓展,整合社区心理服务机构资源可深化教育内涵,校一家一社协同模式能融合专业理论与实践经验。某高校对接社区心理专家入校举办互动讲座,既传递心理健康知识,又消解咨询恐惧心理。团体辅导、心理游戏等活动营造轻松氛围,促进学生分享心理困扰、增进共情理解。同时,设置心理咨询日具有双重效益,学生可预约免费咨询服务,专业支持与问题分流同步实现。社区咨询师驻校机制提供个性化指导,社会认同感随之强化。这种资源整合模式突破传统服务边界,形成动态互补的干预网络。持续优化协同体系促使校内外资源高效联动,构建覆盖式心理支持框架。多方协作既提升教育实效,更催化学生全面发展进程。健康心理生态的培育需要社会力量持续注入,最终形成良性循环的成长环境。

结语

当代大学生承受着多重压力,学业挑战、就业竞争、人际交往困境,心理困扰逐渐显现,辅导员成为心理健康教育课程的关键角色。落实相关措施,辅导员能提升国内大学生心理健康教育效果,协助学生化解心理困扰,培养身心健康、积极向上的新一代。该模式推动个体成长发展,为创建和谐校园注入持久动力:既促进青年群体的自我完善,又在校园生态建设中形成良性循环。

参考文献

- [1] 刘文静. 辅导员在大学生心理健康教育过程中的作用及提升对策[J]. 普洱学院学报, 2023, 39(6): 125-127.
- [2] 闫鹏. 高校辅导员开展大学生心理健康教育研究[J]. 当代教研论丛, 2023, 9(2): 79-82.
- [3] 云兵兵, 郭加书, 吕强. 高校辅导员心理健康教育能力提升研究[J]. 黑河学刊, 2023(3): 70-75.
- [4] 赵桂英. 新时代高校辅导员开展心理健康教育工作探究[J]. 中共太原市委党校学报, 2022(2): 38-40.
- [5] 王素霞, 王正文. 高校辅导员提升大学生心理安全感探讨[J]. 山东理工大学学报(社会科学版), 2022, 38(2): 100-105.