

高校辅导员实施大学生心理健康教育的路径分析

于 颖

(大连长海开放大学, 辽宁 大连 116599)

摘要: 高校辅导员对大学生心理健康教育工作担负着重要责任, 需负责守护学生的身心健康, 在日常工作中, 关注学生的心理状况, 将学生的心理健康教育放在重要位置。文章将对高校辅导员实施学生心理健康教育的作用进行分析, 并阐释高校辅导员开展大学生心理健康教育工作的重要性, 进而探索该项工作实施的有效路径, 期望帮助学生能养成良好的心理素质, 促进学生全面健康发展。

关键词: 辅导员; 大学生; 心理健康教育

党的二十大报告指出“培养什么样的人, 怎样培养人, 为谁培养人是教育的根本问题”。高校应当肩负使命, 为社会主义建设培养全面发展的接班人。心理健康教育作为高校立德树人培养工作中的重要分支, 多数高校都会对刚踏入大学校门的学生进行心理健康评估, 根据测评的分数, 来评估学生的心理健康情况, 但往往人的心理状态是动态的, 会随着外部环境的变化而发生一定的变化, 所以无论是在入校时心理健康就存在一定问题的学生, 还是经过测评心理健康良好的学生, 都应当予以心理健康上的重视。辅导员作为高校人才培养的主体, 应当找准定位, 时刻关注并关心学生的心理健康问题, 并及时发现问题加以引导。基于以上分析, 有必要探索高校辅导员心理健康教育工作得以有效开展的实施路径, 以保障高校辅导员这一岗位心理教育功能的有效发挥。

一、高校辅导员在心理健康教育中的作用

《关于加强大学生心理健康教育工作的意见》指出我国正处于推进社会主义现代化战略以及市场经济体制转型的深水区。社会发生了变革, 在时代洪流的裹挟下, 如何指导学生在知识、心理、能力等方面适应新形势, 是德育工作要面对的重要课题。积极开展心理健康教育是落实党的教育方针, 也是为社会培养高质量人才的基础, 高校辅导员在这一艰巨任务中的重要作用不容忽视。

(一) 促进学生全面发展

辅导员最重要也是最基础的工作之一就是心理健康教育。为了使大学生拥有健康向上的心理素质, 高校辅导员对心理健康教育这一工作任务担负的责任意义重大。其原因在于高校辅导员这一岗位能经常接触到学生, 且能最先了解到学生的思想动态, 是最适合开展学生心理健康教育工作的。因此在与学生的日常交流与沟通中, 辅导员可运用心理学的理念与知识, 帮助学生掌握一些心理常识, 使学生在面对情绪问题时能有正确的认知, 从而降低学生陷入情绪陷阱、心理问题的风险。与此同时, 辅导员在处理日常事务的活动中, 可以为学生提供心理咨询等服务, 帮助学生养成健康良好的心理素质, 为学生全面健康发展奠定基础。

(二) 优化心理健康教育体系

辅导员开展心理教育工作, 有利于完善并改进教育体系。首先, 辅导员在日常的工作中实施心理教育工作, 是对心理学知识在实际的应用, 为学生解决了心理上的压力与困扰。而这种行为无形之中扭转了传统模式下心理健康教育体系的表现形式, 让心理健康教育走进日常, 为学生提供及时的心理咨询与心理疏导服务, 适应心理教育的常态化诉求。其次, 心理健康教育工作的顺利推进, 得益于心理教师的辅助。心理教师帮助辅导员了解学生对心理知识掌握的内容与程度, 帮助学生将理论知识与日常生活相结合, 而辅导员则可以通过各种实践活动, 深化心理健康教育内容, 进而帮助学生从学习、生活等角度消化吸收心理学知识。

(三) 及时发现心理问题

近些年, 学校和家长对学生的心理健康问题都十分关注, 因为学生一旦心理上产生负面情绪与人际交往障碍就很难根除, 身心健康受损的情况下, 日后的学业与个人发展都会受到严重阻碍。而辅导员相比学校、家长、其他老师来说, 在学生校园生涯中, 可以说是与学生之间的距离最为相近的, 再加上知识背景与生活阅历的相似, 彼此之间的距离又拉近了一步。情感距离上的贴近, 学生也愿意与辅导员交流内心的想法, 因此辅导员能够及时发现学生心理状态的转变, 并提供相应的心理辅导。总而言之, 辅导员在对学生的性格、爱好、学习、生活等方面了解的基础上, 能使心理健康工作及时、有效的展开。

二、高校辅导员开展心理健康教育工作的必要性

(一) 具备心理健康教育的条件

辅导员能够根据学生的档案信息, 了解到学生的生活区域、生活状况等信息。正因如此, 辅导员可以基于材料信息的支撑去处理学生的心理问题, 同时能够充分考虑到学生的身份背景、家庭情况、成长环境等, 立足学生的角度, 从实际出发, 采取有针对性的措施, 引导学生成长。针对不同学生的情况, 辅导员也可以采取不同的处理方法, 在基于与学生熟悉程度高、接触时间长的条件下, 可以使工作游刃有余, 并得以高效的解决学生实际的心理问题, 取得事半功倍的效果。

(二) 辅导员是心理健康教育的中坚力量

辅导员直接参与学生的思政工作, 是开展心理教育活动的中坚力量。在日常的工作与学习中, 学生与辅导员交流的时间与机会比较多, 相对于其他老师来说, 对学生的心理状态也较为熟悉。同时, 在通过对学生的参加体育比赛、技能竞赛等集体活动中表现的了解, 从而加深对学生的认识。因此, 当有些学生心理问题还在刚刚萌发的初始阶段时, 辅导员能够及时了解学生的心理状况, 在宿舍成员与其他同学的帮助下, 快速找出心理问题产生的诱因, 进而采取措施, 果断处理, 以免造成不良后果。

(三) 辅导员更易于与学生交流

目前, 大多数学生对心理健康教育的形式存在不满, 他们心理的困惑并未获得及时的疏通, 而从年龄、生活经验、教育经历等方面来看, 辅导员与学生之间并没有一道不可逾越的鸿沟, 两者之间可以做到有效沟通。从学生的角度来看, 辅导员更容易拉近与学生间的情感距离, 受到信赖, 甚至可以做到亦师亦友。并且, 高校多数辅导员都有心理学方面培训的经历, 甚至有的辅导员有二级或三级心理咨询师的证书, 在心理咨询方面具有很大优势。基于以上, 辅导员与学生之间的关系, 更容易推进心理教育活动的实施, 进而引导学生积极向上, 健康成长。

(四) 顺应新形势的发展要求

新形势发展趋势下, 大学生心理健康问题得到广泛关注, 开

展心理教育活动是对党的教育方针的有效落实,也是高校提高人才培养质量的重要举措。针对学生人际关系处理能力差、逃学厌学等现象,传统的教育方式很难再发挥作用,难以适应社会的发展需要。因此,新形势下新问题就应有新思考,采取新措施来改进学生的管理模式。对于出现心理问题的同学,不能盲目乱下决断,其可能因为心结尚未打开而矛盾纠结,但思想品质仍旧是十分健康的,所以将心理健康知识与辅导员的思政工作相结合,才能提高工作实效。

三、高校辅导员实施大学生心理健康教育的有效路径

(一)明确辅导员角色定位

2005年,教育部颁布《关于加强高等学校辅导员班主任队伍建设的意见》,2006年颁布《普通高等学校辅导员队伍建设规定》,两则文件都明确了思想教育工作是辅导员应当担任的一项重要任务。由此可见,在国家的心理健康战略部署中,辅导员有着难以取代的重要作用。为贯彻落实高校学生心理健康教育工作,辅导员首先要明确自身角色定位,进而细化教育职责。

术业有专攻,从心理健康教育的专业水平来说,辅导员自然是与专业的心理健康教育教师之间存在较大差距,心理专业能力望尘莫及。但从与学生的交流互动或情感距离上来说,辅导员则占据优势。基于以上两点,辅导员的角色可以定位为心理健康教育的辅助者角色。基于国家层面,辅导员要积极关注教育部的政策动态,从相关文件中提炼与自身工作有关的指导意见,立足于国家教育战略部署,以便更好的开展教育工作。基于个人层面,辅导员立足辅助者身份,在与学生日常交流互动中感知学生的心理健康教育需求,以调研、咨询等方式及时把握学生心理状态的变化,为心理教师提供学情信息,为心理健康教师的教育工作提供强有力的支持。

例如,在心理健康教育实际的过程中,辅导员发挥主观能动性,加强与心理健康教师、学生沟通,积极配合,发挥辅助者工作岗位的最大优势;在日常的教学工作中,辅导员可以辅助心理健康教师开展讲座、心理课堂教学等活动,并积极号召学生参与;在与学生的日常相处中,倾听学生心理诉求,亲切交流并给予情感关怀,帮助学生解决生活、家庭、学业、情感等各方面的困扰,降低学生产生心理问题的可能性,弱化已产生的心理问题可能造成的危害,从行动上给予学生真切的支持。

(二)提高辅导员心理健康教育能力水平

大学生心理健康教育是希望通过观念渗透、交流沟通、心理疏导等方式解决大学生群体的心理问题。其成因大都受到自我认同、人际交流、学业发展等多方因素的影响。高校部分辅导员教师在心理教育方面缺乏专业性,心理健康教育难以取得较好的成果。因此,辅导员应当主动学习心理学、教育心理学等方面的知识,以提高个人的心理教育水平,保障心理健康教育的有效性。

例如,在实际的心理健康教育工作开展过程中,辅导员可以与心理健康教师开展教研合作,在合作中汲取经验,解决困惑。除此,辅导员还可自行搜寻优质的教育资源,如网络平台的专业心理教育课程、讲座、图书资料等,学习专业的心理教育知识,提高自身心理健康教育水平,为学生提供科学的心理辅导。长此以往,辅导员在实践中就会形成一套专业化的辅导策略,进而提高大学生心理健康教育质量。

(三)强化辅导员个人心理素质

辅导员自身的心理健康状况会对学生的心理健康状况产生直接影响,因此高校辅导员要以积极饱满的精神状态为学生提供正向的价值导向。在实际的工作中,辅导员难免会有压力倍增难以

排解的时候,使心理状态受到影响。另外,当学生来诉说问题,辅导员难免会受到紧张焦虑、痛苦悲伤等负面情绪的侵袭,损害到辅导员的身心健康。因此,强化辅导员个人的心理素质无论是对学生还是对教师都是十分重要的。辅导员应当密切关注自身的心理状态,加强心理建设,维持良好的心理状态和精神状态,正向引导学生,进而达到良好的心理健康教育效果。

例如,辅导员可以定期进行健康检查,也可利用《心理健康测试表》自行评估,周期检测,关注自己的心理健康状态。检测结果出现问题,辅导员应及时运用所学知识寻求解决方法,深挖烦恼本源,借助冥想等方式排解情绪,必要时可寻求专业人士的帮助。

(四)丰富心理健康教育形式

辅导员与学生面谈交流时最常采用的教育形式,往往是通过倾听学生问题进行心理疏导,以解决学生的心理难题。但采取该项形式,辅导员应当选择适宜的场所,营造良好的氛围环境,保证谈话的质量,如避免在人多严肃的办公室,去图书馆、咖啡厅、学校小公园或湖边这种轻松、安静的环境场所,当然,也可利用网络平台进行沟通。总之,要建构一个舒适、平稳的环境,让学生自然袒露心扉。除此,教师还可充分利用信息技术,将其运用在心理疏导、咨询的过程中。其优势如:(1)辅导员可以鼓励学生勇于将负面情绪或心理困扰通过留言的方式表达出来,并利用心理学知识将其总结分析,归纳分类,通过个别或团体辅导的形式,改善学生的心理状态,解决学生的心理问题。(2)利用大数据分析技术,及时发现、精准分析、提前预防学生可能存在的心理健康问题。(3)建立学生心理健康档案,对于存在严重心理疾病的学生,可以提供多样化的心理教育服务,如提供心理指导教师、心理教育网站、心理咨询服务等,并定期做好回访工作。总之,不管采用何种教育形式,教师都要从实际出发,立足学生的情绪、心理状况,并在实践中不断改进、优化教育方案,使对学生的心理健康教育方案更契合学生的心理特征,提高心理健康教育活动的针对性。

四、结语

随着社会的发展,学生的心理健康教育也越来越重要,而心理健康教育要想达到理想效果,则需要家庭、教师、学校等多方的协同配合。辅导员是学生校园生活中交流最多、距离最近的角色,是学生的生活导师,也在学生心理健康教育工作中中坚力量的贡献者。因此,要利用好这一岗位的绝对优势,多角度、全方面探索辅导员实施大学生心理健康教育的有效路径,使辅导员有目标、有能力的展开各项心理健康教育工作,帮助学生解决各种心理问题,促进学生全面健康成长。

参考文献:

- [1] 夏玲玲. 高校辅导员与学生关系现状调研[J]. 西部学刊, 2023(7): 107-112.
- [2] 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(02): 38-40.
- [3] 王思宇. 新时代高校辅导员心理健康教育路径探究[J]. 教育教学论坛, 2023(20): 155-158.
- [4] 侯颖超. 新时期应如何构建高校心理健康教育协同模式[J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2022, 41(12): 88-90.
- [5] 何易函. 新时期加强大学生心理健康教育的有效措施研究[J]. 成才之路, 2024(12): 141-144.