

高职院校心理辅导员工作模式探析

李明珠 张 龙

(江苏财经职业技术学院, 江苏 淮安 223001)

摘要: 心理健康问题作为在高职院校从事心理健康工作的一线工作人员, 心理辅导员的工作至关重要。如何创新高职院校心理辅导员工作模式, 成为了提高高职院校心理健康教育水平的必要部分。本文主要探析了目前高职院校心理辅导员工作模式的现状以及高职院校心理辅导员工作模式创新的必要性, 从明确工作职责、加强专业学习、找准自身定位、加大辅导员队伍建设等方面, 推进心理辅导员工作模式的创新, 提高大学生心理健康教育工作的实效性。

关键词: 心理辅导员; 工作模式; 心理健康

入学不适应、学习压力大、恋爱、原生家庭等原因, 导致大学生出现抑郁、焦躁、精神疾病等突发事件的频率不断升高。近几年的新生心理普查, 心理异常学生的数量明显上升。这对于在一线开展心理健康工作的心理辅导员无疑是一个艰巨的挑战。心理辅导员是开展大学生心理健康工作的重要组成部分, 是大学生成长成才的指导者和引路人, 是高职院校心理危机事件发展冲在最前的人, 心理辅导员要充分发挥自身作用, 提高心理健康教育的工作水平和能力, 提高学生心理素质, 是当下心理健康工作的重点。然而, 由于繁杂的事务性工作、职责的不明确、定位不准等原因, 让心理辅导员在工作时感到迷茫无助, 无法积极有效地开展心理健康工作。和本文主要研究心理辅导员开展心理健康工作的难点以及应对策略, 探析心理辅导员工作模式的创新, 从而提高高职院校心理健康的工作水平。

一、高职院校心理辅导员工作模式的现状

(一) 繁杂的工作内容

大部分的高职学校心理辅导员都是思政辅导员兼任, 不仅要承担大学生心理健康工作, 还要做好学生日常管理、党团建设、班级建设、就业指导、思想政治教育等工作, 部分学校对辅导员还有教学和科研的考核, 这就让心理辅导员陷入了大量的繁杂性事务性工作中而无法专注于大学生心理健康工作, 导致很多工作流于形式, 没有时间和精力沉下心来做心理健康工作。心理健康工作是一项艺术性工作, 需要深层次了解学生, 倾听、共情、尊重学生, 这就需要花费大量的时间和精力, 而繁杂的事务性工作让心理辅导员无法抽开身去做大量的时间去钻研心理学, 很多心理工作也仅仅是简单的宣传, 对于专业性强的心理辅导则很难上手。

(二) 自身的能力不足

心理健康教育是一项复杂和专业的工作, 对从事心理健康教育的工作的人要求比较高。然而目前多数心理辅导员并非科班出身, 没有系统的学过心理学知识, 不光理论知识薄弱, 而且实战经验也少。心理辅导员虽然是在学院里面挑选的相对来说具有一定心理学基础的辅导员来担任, 但是心理学是一个专业性非常强的专业, 流派众多, 简单的心理学基础根本无法应对现在学生复杂的心理状态, 在做心理工作时, 无法深入了解学生的需求, 找不到有效的方法对学生进行心理疏导。当下, 大学生心理问题越来越多, 导致心理辅导员在遇到频频出现的学生心理问题时, 力不从心, 不能够给予学生正确的指导, 对于一些有严重心理问题的学生无法进行快速准确的判断, 而没有及时转介到更加专业的

心理治疗机构。

自身能力不足还体现在缺乏实战经验, 很多心理辅导员虽然能接触到很多心理异常学生, 但是考虑到自身能力的不足无法处理学生心理问题时, 往往是直接转介给更专业的心理健康中心或者医院, 这就导致心理辅导员在心理疏导缺乏足够的实战经验, 从而阻碍的心理辅导员专业能力的提升。

(三) 角色定位模糊

目前绝大多数心理辅导员都是政治辅导员兼职, 这就经常会产生角色冲突。心理辅导员和辅导员虽然都是做学生工作, 但是工作方式和工作方法完全不同, 遵循的工作理念也不一样, 因此经常在处理心理问题时, 会产生角色冲突, 利用思想政治教育的方式去处理心理问题, 对学生进行心理疏导干预时, 经常不自觉得对学生进行思想政治教育, 无法从专业的心理学角度对学生进行有效的心理干预, 导致心理疏导的效果大大降低, 甚至会产生相反的效果, 心理辅导员对自己角色的定位模糊和角色转换不及时, 将大大影响心理健康教育工作的开展。

(四) 数量不足

从近几年的高职院校新生心理普查来看, 心理异常学生的数量明显上涨。原生家庭的影响、入学的不适应、学习的压力等给学生带来了一系列的情绪变化和心理问题, 如焦虑、压抑、孤独等, 由此引起的一系列心理问题也比之前大幅增加, 心理危机干预次数也在不断增加, 而目前一般高职院校的心理辅导员数量有限, 基本是每个学院一名, 这样的数量根本无法满足不断增长的需求, 很多心理辅导员在开展心理健康工作时心力交瘁, 艰巨的工作让心理辅导员承受着巨大的压力, 无法积极有效地开展心理工作。

(五) 工作压力巨大

学生心理健康与否直接关系到学生的生命安全, 关系到学校的安全稳定, 我国高校每年都有很多因心理问题引发的极端事件, 近几年, 极端事件的发生频率比以往更高。一旦发生危机事件, 心理辅导员作为学院负责心理专项的老师, 直接被推到最前方, 面对各种外界的问责和自身心理方面的自责, 心理辅导员承受着巨大的心理压力, 导致在后面对学生问题时小心翼翼, 生怕出现类似情况, 高压下也让心理辅导员无法用专业的角度去判断学生的心理状态, 为了避免危机事件的发生, 经常会出现夸大大学生心理问题, 从而让部分学生的情绪更加不稳定, 无法有效开展心理健康工作, 进入一个恶性循环的状态。

二、高职院校心理辅导员工作模式创新的必要性

(一) 是保证大学生心理健康的必要条件

近年来, 高职院校因心理问题引起的突发事件频繁发生, 大学生心理健康问题也被越来越多的人重视。升学、就业、学习、人际交往等这些给大学生带来了很大的压迫感, 大学生承担了很多的压力, 这些长期的压力和限制引发了一系列的情绪波动和心理问题, 而大学生又不具备自我调适的能力。作为在一线开展心理健康工作的心理辅导员, 创新工作模式, 从宣传和普及心理知识到完善心理服务体系; 从提升心理学专业素养到不断加强心理咨询实战经验; 从开展各项活动到提升心理工作队伍专业水平, 是保证大学生心理健康的必要条件。

（二）是学校安全稳定的重要举措

大学生心理健康教育工作为学校教育不可或缺的一部分，直接影响学校的安全稳定。近几年，越来越多的心理问题凸显出现，出现因心理问题引起的危机事件的频率也在不断上升，做好大学生心理健康教育工作尤为重要。心理辅导员要结合当下形势，从学生主体性发展出发，提升教育灵活性，不断创新工作模式，培育学生理性平和、积极向上的心态，提高大学生的心理健康水平，不断完善心理健康预警机制，重点心理危机早发现、早干预，保证学校的安全稳定，构建和谐校园环境。

（三）是心理辅导员职业能力提升的途径

传统的工作模式不完善和不健全，导致很多心理辅导员不知道如何开展和怎样开展心理健康工作，墨守成规，没有创新，心理工作技能欠缺，心理知识匮乏，使得心理工作的效果大打折扣。通过工作模式的创新，可以让心理辅导员在创新过程中不断学习，在摸索中逐渐成长，不断提升个人能力，积极投身实践，在实践中不断探索心理健康教育工作，积极有效地开展心理健康教育工作，更好的为学生服务。

三、心理辅导员工作模式创新

（一）明确工作职责，高校开展心理工作

心理辅导员的主要工作职责就是开展大学生心理健康工作，包括心理健康知识的宣传普及、心理健康的筛查、心理危机预防、心理危机的干预、压力疏导、心理咨询、团体辅导等一系列的工作。大学生心理健康工作至关重要，心理健康工作做得好不好，直接关系到学校的安全稳定。在这个特殊时期，高职院校应协调学工队伍工作安排，减少心理辅导员其他繁杂的工作任务，让心理辅导员能够专心去做心理健康工作，能够更加深入的了解学生的心理动态，充分利用学校的四级预警机制，对学院每个学生的心理状况做到心中有数。加强心理健康知识宣传，举办丰富多彩的心理活动，不断提升学生的心理健康水平；加强心理委员、心理宿舍信息员的心理知识培训，充分发挥学生骨干的朋辈互助的作用；对于心理异常的学生，能够做到定期线上线下谈话，了解近期的心理变化，一旦出现危机信号，能够在第一时间进行干预，最大限度预防和减少严重心理危机个案的发生。

（二）加强专业学习，提升心理工作能力

心理辅导员要不断加强心理学相关知识的学习，提高心理素质，积极参加各类心理相关的学习、培训、团辅、督导等活动，增加心理健康知识，掌握心理咨询技巧，能够更深入的了解学生的心理发展规律，更好地开展心理健康工作。在进行危机干预时，能够以专业的角度入手，有效的判断学生存在的心理问题，对学生进行有效的心理疏导。近几年，越来越多的大学生心理问题凸显出来，心理辅导员要最大限度的发展自己的心理学专业作用，密切关注学生的心理动态，定期排查学生的心理健康状态，发现心理异常的学生，及时进行心理帮助和危机干预，确保学生的生命安全，保证学校的安全与稳定。

（三）找准定位，高效开展心理工作

心理辅导员在开展心理健康工作时，要时刻提醒自己，从心理学专业角度去开展工作，明确自己的定位，不把心理疏导和思想政治教育混为一谈，不简单的说教和灌输，忽略学生的个体体验、心理感受，要共情、倾听、尊重、理解学生，建立信任的关系，从而更好地开展心理工作。学校心理健康工作的重点应该是提高全体学生的心理健康教育水平，探索学生如何更好地生活学习。作为一线的心理工作者，心理辅导员要充分了解学生的需要

和心理动态，搭建平台，运用积极心理学思想，发挥学生的潜能，通过举办形式多样的线上或线下心理活动，提高学生的人际交往能力和适应能力；通过介绍增进心理健康的途径和传授调控心理技巧，提高大学生的心理素质。

（四）加大心理辅导员队伍建设，发挥全员育人作用

丰富心理辅导员队伍，要将服务态度好、业务能力强的辅导员、心理咨询师等相关人员纳入心理辅导员的团队，壮大心理辅导员的队伍。高职院校心理辅导员还可以充分挖掘身边的人力资源，拓宽心理育人队伍，推动全体辅导员和班主任心理访谈和咨询能力的培训，提高其他辅导员和班主任的心理健康教育能力，协助做好大学生心理健康教育工作。心理辅导员要成为全员育人的“推动者”：建立与家长、任课老师、班主任、宿管员的沟通通道，第一时间掌握特殊学生心理动态，发挥家庭和社区的协同育人作用；加强心理委员和心理信息员的选拔和培养，重视将心理委员和宿舍心理信息员的心理素质作为考察的重要条件；定期开展心理骨干的培训，提高朋辈互助的能力。面对严峻的心理问题越来越多的形势，一位心理辅导员远远不能满足大学生个体心理辅导的需求，这就需要心理辅导员推动全员育人，切实提高大学生心理健康教育工作的实效性。

（五）注重心理辅导员压力疏导，增强心理弹性

心理辅导员每天不光要处理大量繁杂的事务性工作，还要充当学生的情绪垃圾桶，在遇到心理危机时，还要面临来自各界的压力，长此以往，如果不及时疏导负面情绪，积极调整，心理辅导员很可能也会出现相应的心理问题。高职院校应该定期组织心理辅导员参加心理知识培训，掌握心理调适能力，能够及时调整自己的心理状态；另外心理辅导员和心理中心工作人员一样，要定期进行心理督导，在心理督导中去释放自己的负面情绪；学校还应该多组织心理辅导员参加心理素质拓展活动，在活动中增强心理辅导员的心理弹性。作为心理辅导员，也应该利用积极心理学的理念不断提高自身应对压力的应对能力，只有自身具备积极乐观的心态，具有良好的面对压力的认知态度，才能够增强自身的心理承受能力，才能以更加饱满的热情和激情去开展心理健康工作。

四、结语

大学生心理健康教育是学校思想政治教育的重要组成部分，大学生心理健康教育工作至关重要，直接关系到一个学校的安全稳定，关系每个学生的成长成才。作为在一线开展心理健康工作的心理辅导员，要不断提高心理工作能力，明确自身职责，找准定位，学习专业知识，加强实践能力，创新工作模式，推动全员心理育人，积极有效地开展心理健康教育工作，更好的为学生服务，为学生的成长筑牢坚不可摧的心理防线。

参考文献：

- [1] 中华人民共和国教育部. 普通高等学校辅导员队伍建设规定(中华人民共和国教育部令第43号)[Z].2017.
- [2] 王刚山. 宏观与微观：高校辅导员职业角色定位研究[J]. 改革与开放, 2018(4).
- [3] 张国进. 高校心理辅导员的角色要求和队伍建设[J]. 湖南工业职业技术学院学报, 2013(12).

作者简介：

李明珠，安徽芜湖人，江苏财经职业技术学院讲师，硕士研究生，研究方向：心理健康教育。

张龙，江苏宝应人，江苏财经职业技术学院讲师，硕士研究生，研究方向：思想政治教育。