

高校辅导员开展大学生心理健康教育工作的研究

柳 宇

(汉江师范学院, 湖北 十堰 442000)

摘要:随着社会竞争的加剧,大学生面对的压力不断增多,心理健康状况也令人担忧。高校辅导员作为学生思想的引领者和生活上的朋友,更应培养提高学生的心理素质。但是高校的心理健康教育工作却存在一些不完善的地方,因此,高校应当通过多种措施帮助辅导员更有效地开展心理健康教育,发挥辅导员在提升大学生心理健康教育中的重要作用。

关键词:高校辅导员;大学生;心理健康教育

随着高等教育的普及和社会竞争的加剧,大学生面临的压力和挑战也与日俱增,大学期间是大学生独自离家求学,走向成熟的关键时期,他们会遇到来自学习、交友、感情等方面的困惑,部分高校也曾出现过大学生因为心理问题,突发心理危机事件,因此高校重视大学生的心理健康教育是非常有必要的,也是推进素质教育的必然要求。

高校辅导员作为大学生的成长的守护者,和学生的联系最为密切,对学生的情况也最了解,心理健康教育工作中如果发挥辅导员的作用,能取得很好的效果。因此,大学生心理素质的培养和提升,需要充分发挥辅导员的优势和作用,使得心理健康教育工作有效开展。

一、大学生常见的心理问题

(一) 学业压力过大

大学生从高中进入大学,学习目标和人生目标都还处在摸索阶段,一时间不能适应大学的学习方式。但是大学的学习压力依然存在,无论是学校的期末考试,还是各类资格证书的考试,都会让学生感到压力和焦虑。如果最终没有达到预期的成绩的目标,学生的自信心可能受挫,进而导致更大的心理压力。

还有部分学生因填报高考志愿时,对专业的了解不足,或者是因为调剂,进入了自己不喜欢的专业,因此导致成绩不理想,这最终又让学生产生了更多的学习焦虑。

(二) 人际交往不顺利

大学期间,学生离开家庭的庇护独自在外求学,再加上大学生的身心都没有完全成熟,心理状态不稳定,人际交往能力有限。同时,在成长的过程中,大学生受到外界的关注多,而主动关心别人比较少,很多学生都习惯以自我为中心,这些性格特点都很容易导致学生在人际交往中产生矛盾。

还有部分学生因为性格比较内向,有交朋友的意愿,但是由于紧张、恐惧等原因而不敢与人交往。又或是对人又很强的戒备心,不愿意透露自己的真实想法,很难和他人交往。这些都导致了这部分学生处于一个比较孤独的状态,而孤独导致的社会支持不足,又使得这部分学生很容易产生心理问题。

二、辅导员开展心理健康教育的有利条件

第一,辅导员一般是硕士毕业后就进入了高校工作,普遍比

较年轻,和学生的年龄差距较小,思想比较前卫和活跃,使得学生对辅导员有着天然的亲近感,学生在遇到生活中的困惑时,也倾向于第一时间向辅导员求助。因此学生更愿意跟辅导员交流自己的真实想法,也更容易接受辅导员提供的建议。

第二,相比以课堂教学为主的专业课教师,辅导员通过学生活动和与学生的日常接触,对学生的信息和各方面情况最为了解,更容易找到解决学生心理问题的方法。同时在日常的接触中,能够直观地发现和了解学生,在学生出现心理异常情况时,也能够及时发现并及时干预,有助于心理危机的及时有效化解。

第三,辅导员作为沟通学生和学校其他部门之间的桥梁,比较容易获取学校的心理健康教育的相关资源,通过和学校心理健康中心沟通合作,利用心理健康中心的教师或者场地等资源,设计心理健康相关活动。比如可以开展针对性的心理讲座等,为学生普及心理健康知识,在学生需要心理咨询帮助的时候,及时联系和获取心理健康中心的各种帮助,充分利用资源为学生进行心理帮扶。

三、辅导员在大学生心理健康教育中的作用

(一) 及时发现和化解大学生心理健康问题

辅导员和学生的生活接触较为密切,对学生的性格特点、家庭情况、学业成绩等都比较了解,能够从学生熟悉的人和事入手对学生的心理困惑进行开导和化解,加之学生对辅导员的信赖,学生倾向于和辅导员倾诉和求助,辅导员可以通过日常交谈等自然平和的方式,化解学生的心理问题,这些都有效防止了学生的心理问题进一步发展为严重的心理疾病。

(二) 通过心理健康教育促进思政教育

高校辅导员要在工作过程中引入心理健康教育,将其与思想政治教育进行有效的结合,从而使心理健康教育的作用发挥到最大。大学生出现的各种问题,学业等方面出现的困难,表面上看起来是道德和思想上的问题,其实可能是由心理问题引起的,因此辅导员对这类学生进行谈心谈话等形式的心理健康教育,往往比只进行思想政治教育要取得更好的效果。

同时,辅导员通过心理健康教育,帮助学生树立良好的心态和完善的人格,而学生心态和人格的完善,使得大学生更容易建立正确的价值观,从而提升自己的思想道德修养。

(三) 宣传和普及心理学知识

辅导员不仅要对学生心理健康方面的指导和帮助,还要积极宣传和普及心理学的知识。辅导员可以通过开展学生活动,将心理学知识融入学生活动中,使学生自然接受心理健康的相关知识。

辅导员还可以通过心理健康知识讲座等活动,提高大学生对心理健康的关注意识,使得大学生掌握一些心理学的基础知识,学会辨别情绪问题和心理问题,为大学生今后的健康成长奠定基

础。

四、辅导员在心理健康教育工作中存在的问题

(一) 高校辅导员缺乏心理学专业知识和能力

随着心理健康教育的普及和发展,该项工作已经日益专业化,部分学生出现的抑郁症、焦虑症等心理问题,往往需要专业的心理咨询才能恰当处理。

辅导员作为和学生接触最密切的人,容易第一时间发现学生的心理异常,但是如果此时辅导员没有一定心理学专业知识做支撑,可能会因为不恰当的交流方法而加重学生的心理问题。

部分辅导员教师并未接受过专业的教育学、心理学以及思想政治教育,在心理教育工作中教育能力薄弱,难以把握学生主要的心理矛盾。

此外辅导员日常工作比较繁忙,难以抽出很多时间系统学习心理学专业知识,因此在遇到学生的心理问题的时候,辅导员更多是从自身经验出发去沟通解决,这样可能很难有效解决心理问题比较严重的学生的问题。

(二) 辅导员在心理健康教育方面接受的培训不足

高校辅导员的工作是一项系统且内容丰富的工作,难以对每一项工作模块都进行深入系统的培训和指导,因此高校对辅导员的培训一般都是总体涵盖工作各方面的培训,较少有培训专门训练和提升辅导员的心理教育和咨询能力。

部分高校不注重辅导员心理健康教育的培训工作,覆盖面也仅仅个别心理专责辅导员,心理健康教育培训的覆盖面的广度和深度都非常局限。

而辅导员接受的心理学相关专业培训的不足,又进一步影响到辅导员对大学生心理素质的培养效果。比如,缺乏心理学专业知识的辅导员,较难精准识别有心理问题的学生,往往错失了解决心理问题的最佳时机。

(三) 高校心理健康教育中辅导员的定位不清

辅导员工作职责中明确强调了心理健康教育的重要性,除此以外,辅导员还要肩负思想政治教育、党团班级建设、就业创业指导等多方面工作,日常繁杂的学生事务工作容易使辅导员忽视心理健康教育的重要性。

此外,有时辅导员虽然发现了学生的心理问题,但是由于心理学专业知识的匮乏,同时也不清楚自己的工作职责,往往习惯将心理问题学生推给心理健康中心解决,没有尽到应尽的职责。有时部分辅导员又进行了过度或者不恰当的非专业帮助,反而可能加重学生的心理问题。

五、提升辅导员心理健康教育工作能力的方法

(一) 扩展心理健康教育的形式

想要有效推进心理健康教育工作,辅导员不能仅仅局限于课堂教学、谈心谈话或者隐形关注的方式,比如开展班级心理团体辅导活动,以班级为单位,组织开展一系列团体活动,增进同学们之间的交流与合作,让同学们在团体活动中学会与人交流,尝试放松和减压。

此外,还可以开展心理征文活动,鼓励同学们自述学习、生

活的心路历程,提出自己的困惑和想法。通过学生们提交的文章,也可以从侧面了解同学们的心理状态,从而更有针对性地进行引导。

(二) 打好心理健康教育的“组合拳”

在宣传心理学知识的过程中,可以采取开展集体活动的方式来进行,比如定期邀请心理咨询方面的专业人士开班讲座和进行专业辅导,并与学生日常活动相结合,让健康的理念深入学生的内心,使学生能够正视自己的心理问题。

同时,对于心理问题比较严重甚至发展为心理疾病的学生而言,除了发挥辅导员的监测和帮扶作用,还需要学校心理健康教育中心的专业辅导和帮助,对这部分学生要进行适时的专业的心理咨询和辅导。

辅导员也要及时学习心理学专业知识,在面对心理问题学生时,采用专业的方式进行解决,避免严重的心理危机事件的发生。

(三) 构建完善的心理问题学生处置制度

心理问题学生的及时处理,不能仅仅依靠辅导员一个人的力量,需要建立和完善学生心理健康问题处理制度,构建心理问题学生信息反馈网络,及时了解心理问题学生的状态。

辅导员可以通过建立宿舍信息员的方法,对这部分特殊学生进行密切关注,当宿舍信息员在发现学生异常情况后,及时向心理健康中心和辅导员反馈,随后心理健康中心的专业教师应该对这部分学生进行专业的鉴定。

在这个过程中,辅导员需要注意完善记录和收集证据,并与学生家长做好及时沟通,以便获得家长的支持,妥善处理学生的心理危机事件,帮助学生顺利完成后续的学业。

六、结语

总之,在经济社会快速发展的过程中,大学生也会面临来自各方面的压力,辅导员作为大学生思想政治教育的中坚力量,同时是发现和识别心理问题学生的“侦察兵”,应利用优势条件,将大学生心理健康教育落到实处。但是在辅导员自身能力和素质方面,还存在心理健康专业知识储备和培训不足的问题;在辅导员对心理问题学生的处理过程中,还存在制度建设不完善和工作职责界限不清的问题。

因此,高校需要加强对辅导员心理健康教育专业知识和能力的培训。同时,辅导员在平时的工作中也应更多关注学生的心理健康状况,创造性地开展各类心理健康教育活动,帮助大学生提升心理素质,从而促进其他各方面素质和能力的发展,使得大学生实现成长成才的目标。

参考文献:

- [1] 冯小桃. 高校辅导员在心理健康教育工作中的作用 [J]. 法制博览, 2019 (10): 279.
- [2] 陈耀龙: 辅导员开展大学生心理健康教育的理论与实践研究 [J]. 黑龙江教育学院学报, 2018, 37 (10): 89-91.