

# 浅析高职院校辅导员心理压力及其调适

王 景

(南宁职业技术学院 广西南宁 530031)

**【摘要】** 针对于高职院校的辅导员来说, 由于高职院校与本科院校的学生学情有着很大的不同, 进而导致高职院校中的学生在管理与培养上需要付出更多的时间与精力, 因此, 久而久之就势必会产生更多的压力以及高强度工作所带来的心理焦虑。由此, 缓解高职辅导员的心理压力不仅要多方面去探究其压力成因, 还需要从多角度逐一去调适, 才能够为高职辅导员营造一个良好健康的心理环境。

**【关键词】** 高职院校; 辅导员; 职业压力; 心理压力; 压力调适

在高职院校中, 辅导员的职业定位相对繁杂, 不仅要负责学生的思想理论教育和价值引领、党团和班级建设、校园危机事件应对等九项工作职责, 同时还要起到高职院校与学生之间的中介作用, 负责学校与学生之间的对接与紧密联系。简而言之, 高职辅导员不仅需要照管学生的日常规范与思政教育, 还要做好学校与学生之间的紧密联系。因此辅导员的工作可谓是“上有老, 下有小”, 那么, 辅导员的工作压力以及工作强度也随之而来了。面对高职辅导员的心理压力, 如果放任不管那么不仅会使辅导员的工作越发力不从心, 进而逐渐导致学生的思想教育以及日常规范出现问题, 还会导致高职院校的学生管理以及师资培养都出现显著的消极影响。要想进一步的改善并保障辅导员的心理健康, 还需要从形成原因出发, 逐一对症下药去调适并恢复辅导员的心理健康。

## 1 高职院校辅导员心理压力形成原因分析

### 1.1 工作压力与工作强度较大

随着高考生的逐年增加, 以及教育政策的改革, 也使得高职院校得到了进一步的发展, 其中在生源的扩招上也更为明显。但尽管如此, 高职院校中的学生大多都是高考成绩并不理想或者文化基础较差的学生, 由此使得高职院校的辅导员在思政管理以及行为规范上产生了更多的工作压力。进而言之, 同样是由于高职院校中的学生在文化基础、行为规范、心理素养甚至价值观念上存在一些消极问题或者消极态度, 使得辅导员的工作压力显得更大, 也使得辅导员的工作强度进一步的提升了。在辅导员的日常工作中, 有着接待新生、管理学生日常、心理、思想、评奖、安全等等一系列的繁琐事件, 就一般而言对于辅导员的学生配比要求是 1:200, 但是很多高职院校由于招生过多, 辅导员师资缺乏的现状, 使得辅导员的工作配比进一步的不断提升, 由此也为辅导员的心理压力以及工作强度更是提升了一个台阶。在这样一个高压的工作状态以及工作环境之中, 越发的使得辅导员产生更多的心理焦虑, 面对工作压力不得到缓解的现状, 也使得更多的辅导员的心理健康受到了很大的损害。

### 1.2 职业定位不明确

在高职院校的实际工作中, 由于对辅导员的职业定位

并没有一个较为明确的划分, 使得辅导员不仅要完成自己的工作, 还要完成一些自己工作范畴之外的事情, 长时间下来也就使得辅导的工作没有了明确的界限划分, 也就使得辅导员的工作强度进一步的加强了。另外, 也同样是由于辅导员在高职院校中并没有一个较为明确的职业定位, 在工作管理中逐渐的也很难说清辅导员是哪个部门, 最终导致很多管理部门都可以分配任务给辅导员, 导致凡是与学生有关的事项都成为了辅导员的本职工作, 而对于学校与学生之间的沟通也都被默认划分在了辅导员的工作范畴之中。由此可以看出, 正是由于高职院校对辅导员这一职位的定位尚不明确, 也不够严谨, 使得辅导员的工作任务变得繁重, 使其工作范畴也进一步的扩大, 最终导致其工作压力与工作强度变大, 使其在职业定位上更加模糊与焦虑, 进而使其对自己的职业规划与人生发展也都产生了更多的疑问, 而辅导员这一心理压力还将会扩展到对学生的管理教育以及对学校的工作进程之中。

### 1.3 辅导员自身经验不足

针对大部分高职院校的观察分析而言, 其中也不乏一些自我心理调适能力较弱的高职辅导员, 也正是由于他们并不能够寻找适当的途径进行心理压力的舒缓与调适, 使其在面对工作压力以及一些生活事件所带来的压力时不能够更好的对事件进行处理, 由此也使其心理压力进一步的加深而无法调适, 但同样的, 这也并不是高职院校中辅导员压力大的主要原因, 高职院校也并不能以此为自己有很大一定程度上造成辅导员产生更多心理压力所开脱。另外, 还存在一些由于辅导员自身经验的不足所导致其在面对繁杂的工作, 不明所以的工作范畴中工作以及面对一些素养较差的高职学生时, 导致其产生不必要的心理压力。同理, 针对自我调适能力较差以及经验不足的辅导员而言在这样的一个工作环境与工作范畴中会更容易产生心理压力, 而对于具有较强心理适应能力以及具有经验的辅导员而言, 要想更好的在高职学生面前树立好教师威信, 也并不是一件容易的事。

## 2 高职院校辅导员心理压力调适策略探究

2.1 给予辅导员适当的工作强度, 缓解其工作压力

要想更好的为高职辅导员给予一个适当的工作强度, 以此来从根本上去降低、去缓解、去调适其工作压力, 首要的还要从 1:200 的师生配比来进行调适。尽管高职辅导员的工作具有较大的繁杂性, 但如果能够按照合理的师生配比来进行分配, 那就意味着辅导员能够在一个较为适当的范围内进行工作, 以及能够具有更为充足的精力去培养学生的思想素养、日常学习以及行为规范等工作。另外的, 在按照合理的对比对辅导员进行安排之后, 还要就较为繁杂的工作项目进行较为细致的划分, 使其能够在繁杂的事务中更好的脱出身来, 能够有时间去观察学生、去研究学生, 去更加充分的完成并不繁杂的事务。依据合理的制度而言, 并不是凡是与学生有关的事务都需要让辅导员去亲自处理, 只有给辅导员安排恰当、合理的任务划分, 进一步去明确其工作范畴, 才能够较为充分的给予其适当的工作强度, 只有在恰当的工作强度之下, 辅导员的工作压力才能够有所缓解, 才可以有所调适, 进而对辅导员的职业发展以及学生成长都会带来积极与正向的引导。

## 2.2 营造辅导员稳定的职业认可, 缓解其职业压力

在高职院校中由于辅导员这一职位并没有一个相对明确的职业定位与划分, 这对于辅导员的工作而言, 使其不能够较为严谨、明确的去完成自己职业范畴之中的任务, 由此使其在工作之中会更容易出现问题, 从而也就使得辅导学生在工作中产生不必要的焦虑, 导致其对于自己的职业定位并没有一个相对稳定的认识。而高职院校通过对辅导员进行合理的职业划分, 去营造出一种较为和谐、健康的氛围, 使其能够正视其辅导员这一职业, 也使得院校中不同部门的人员能够正视辅导员这一职业, 进而通过院校团体去营造一种对辅导员这一职业的稳定且实际的认可, 从而对于缓解调适其职业压力以及造成的心理压力都会起到很大的帮助作用。同样的, 高职院校在为辅导员营造一种和谐稳定的职业认可感的过程中, 也不能够忽视其本身对这一职业的看法。通过在院校内部给予其更多的认可感、安全感和幸福感, 增加辅导员的在校待遇等, 调动其工作积极性, 由此也能够使得辅导员在实际开展自己工作的同时更加富有积极性, 从而更加能够缓解由于职业没有明确而稳定的认可所带来的心理压力。

## 2.3 引导辅导员成熟个人能力, 缓解其经验压力

面对高职院校中越来越多的辅导员面临着心理压力的折磨的这一现状, 这不仅仅是由于学生难以管理或者师生匹配指数较高, 又或者是学校交给的工作任务较为繁重

的某一原因所造成的, 这也就是说, 正是由于高职院校对辅导员这一职位的长期疏忽, 使得这一职位的工作人员面临着越来越多的心理压力。由此, 院校通过加强对这一职位的高度重视, 积极开展对这一职位中的工作人员的能力培训, 使其能够更为熟练的掌握工作, 更加具有强大的心理调适能力。通过对辅导员这一职位的重视来提升其工作成就感, 来加强其在工作中的积极态度以及热情心理。通过对辅导员这一职业中的工作人员加强心理健康培养, 一方面能够使其自己的心理压力得以缓解与调适; 另一方面也能够使其掌握更多角度以及更多层面的心理疏导能力, 由此在对学生进行思想管理以及心理管理的过程中可以更好的完成工作, 从而使得辅导员在调适学生思想管理以及心理健康的过程中自己也能够得到更多的心理调适, 以此更为全面的缓解辅导员由于经验不足或者心理健康知识不足所产生的心理压力。

## 2.4 规范高职院校的管理和评价, 缓解其个人压力

当高职院校在对辅导员进行多方面的重视与心理调控的过程中, 规范其工作界限以及明确其职业范畴都对其心理健康发展有着极其重要的现实意义, 与此同时, 加强对辅导员的自身管理以及个人评价, 也会更有利于调适其个人压力, 从而使其能够在工作中以及生活中都能够保持积极健康且良好稳定的心理状态。我们知道, 高职辅导员这一职业的工作范畴在一定程度上并不仅仅局限于学校之内, 要对学生进行更好的管理以及教育, 不仅要注重学生的学习成长, 更要关注到学生的生活发展, 由此一来, 辅导员的工作范畴也就势必不仅仅是在学校了。

## 3 结语

综上所述, 由于高职院校对辅导员有着确切需求, 在面对辅导员由于工作压力以及职业压力所出现心理不良时, 通过减缓辅导员的工作强度、给予其更多的职业认可以及加强心理疏导和院校管理, 对其进行全方位的心理梳理与心理调适, 由此才能够更为有效的在保障辅导员具有健康心理进行工作的同时也使得高职院校的学生得到充分的培养与正确的规范, 使得高职院校得以安稳且长久的发展。

**作者简介:** 王景 (1974.9—), 男, 讲师, 壮族, 广西东兰人, 研究方向: 大学生思想政治教育、教育心理健康和管理。

## 【参考文献】

- [1] 柯苏娉. 高职院校辅导员心理压力与调适[J]. 文存阅刊, 2018 (7): 19-20.
- [2] 王子婷, 倪亚丽, 冯彩美, 等. 民办高职院校辅导员工作压力及心理调适研究[J]. 青年与社会, 2019 (14).
- [3] 黄瑞. 高职辅导员职业压力心理原因与对策探析[J]. 百科论坛电子杂志, 2020 (2): 831-832.
- [4] 罗媛. 浅析高职院校辅导员工作压力与幸福感的关系[J]. 丝路视野, 2018 (21): 30.
- [5] 赵昆. 高职院校辅导员压力及提升心理健康水平的有效机制[J]. 山西青年, 2020 (6): 48-49.