

新时期高校辅导员做好学生心理辅导工作的实践与探索

赵成秋

黑龙江职业学院 黑龙江哈尔滨 150000

摘要:大学生身上肩负着建设祖国的重任, 作为一群特殊的群体, 大学生受到来自社会各界的关注。随着我国市场经济快速发展, 社会物质财富日益增多, 与此同时社会竞争压力也变得更大。大学生既要面对日益复杂的社会环境, 又要面对繁重的学业压力和人际关系问题, 以及就业问题, 因此存在很大的心理压力。如何有效避免并减少各种矛盾给大学生带来的心理压力, 增强大学生心理素质, 提高大学生适应能力, 成为社会迫切需要考虑的问题。辅导员是大学生成长过程中的引路人, 肩负着对大学生实施思想政治教育和管理大学生的日常的责任。辅导员与大学生之间的联系十分密切, 如果辅导员能够积极参与到大学生心理健康教育工作中, 将能提高大学生心理健康教育工作效率, 对缓解大学生心理压力, 解决大学生心理障碍, 提高大学生心理素质, 增强大学生抗压能力具有重要意义。本文先分析了大学生心理健康现状和影响因素、大学生存在的主要心理问题, 然后分析了辅导如何开展大学生心理健康教育。

关键词: 辅导员; 心理辅导; 大学生

Practice and Exploration of College Counselors' Psychological Guidance for Students in the New Era

Xuqiu Zhao

Heilongjiang Polytechnic, Harbin, Heilongjiang 150000

Abstract: College students shoulder the important task of building the motherland. As a special group, college students are concerned by all walks of life. With the rapid development of China's market economy, social material wealth is increasing day by day. At the same time, the pressure of social competition is also becoming greater. College students have to face not only the increasingly complex social environment, but also the heavy academic pressure, interpersonal problems and employment problems, so there is a lot of psychological pressure. How to effectively avoid and reduce the psychological pressure brought by various contradictions to college students, enhance their psychological quality and improve their adaptability has become an urgent problem to be considered by the society. Counselors are the guides in the process of college students' growth. They shoulder the daily responsibility of implementing ideological and political education and managing college students. The relationship between counselors and college students is very close. If counselors can actively participate in college students' mental health education, it will improve the efficiency of college students' mental health education, and is of great significance to alleviate college students' psychological pressure, solve college students' psychological obstacles, improve college students' psychological quality, and enhance college students' ability to withstand pressure. This paper first analyzes the current situation and influencing factors of college students' mental health, the main psychological problems of college students, and then analyzes how to carry out college students' mental health education.

Keywords: Counselor; Psychological counseling; University student

引言:

全国各大高校和各地教育部门都在加强大学生心理健康教育工作研究,并积累了许多成功的经验,但是随着社会的快速发展,大学生心理健康问题越来越复杂。很多高校大学生心理健康教育工作没有落到实处,导致大学生的心理健康问题得不到有效解决,大学生抑郁自残等负面事件层出不穷。辅导员作为一线工作人员,他们的行为和教育方式对大学生产生深刻影响,让辅导员参与到大学生心理健康教育工作中来,对提高大学生心理健康教育工作质量有重要意义。

一、当代大学生存在的心理问题

1. 适应大学生生活的能力较差

难以快速适应大学生生活是当代大学生普遍存在的问题。首先,很多学生在进入大学后,会发现身边各方面条件优异的同学非常多,随之会产生巨大的心理压力,这种心理压力容易导致学生出现自卑情绪^[1]。其次,很多大学生没有认清理想和现实的差距。在高中阶段,他们被灌输考上大学后就可以放松的观念。进入大学后他们就开始不重视自己的学业,将心思放在了娱乐上。然而大学中考试压力也很大,并且学生还面临着严峻的就业压力。在没有认清现实和理想之间的差距的情况下,很多学生难以取得让自己满意的学业成绩,最终导致他们感到十分迷茫,甚至失去学习的兴趣。

2. 无法承受求职和就业压力

随着高校扩招,大学生数量急剧增多,就业市场竞争压力也随之增大,当代大学生面临着巨大的就业压力。很多大学生因为没有学好专业知识,或者因为缺乏足够的的能力,在毕业前后没有找到满意并且适合的工作,所以产生了焦虑、自卑等负面心理问题。特别是农村学生,他们受家庭经济状况的影响,对就业问题更加关注,并且在没有人指引的情况下容易走更多的弯路,所以出现心理问题的概率也相对更大^[2]。

3. 对两性关系缺乏正确认识导致出现心理问题

大学生进入大学后,开始有了自由恋爱的权利,他们开始渴望纯真美好的爱情。但是由于大学生还不够成熟,并且阅历相对较少,他们缺乏对两性关系的正确认识。部分学生会因为在追求异性的过程中受挫,或者是在恋爱中受挫而产生心理问题,严重者甚至会因为在两性关系中受挫而产生报复心理。此外,部分学生会因为无法处理好学业和恋爱关系,而阻碍自身发展,最后造成一系列心理问题。

4. 对自己定位不明确,缺乏职业规划而产生心理问题 大学生的心理开始逐渐成熟,他们通常会思考人生,

不断地反省自我,在探索中成长。但是因为人生阅历缺乏,他们在探索的过程中会产生迷茫的情绪。部分学生无法明确自己的定位,不懂得如何规划自己的职业生涯。因此往往容易在成长的路上遭受挫折,当学生缺乏足够的抗压能力时,他们就会产生各种各样的心理问题^[3]。

5. 长期沉迷于网络

进入大学后,大学生远离家长的视线,不再受父母的监督,与此同时,由于大学课程安排与中学课程安排大不相同,因此大学生有了更多可以自由安排的时间。部分大学生在进入大学开始沉迷于网络游戏中,严重者甚至因为过度沉迷游戏而荒废了学业。此外,网络上的信息质量参差不齐,一些涉及违法犯罪的信息不断侵蚀学生的心理,摧残学生的意志,导致他们出现各种各样的心理问题。

二、辅导员在大学生心理健康教育工作中的优势

在大学校园中,辅导员和大学生们的来往较为密切,其在管理、教育和培养学生方面承担着较为重要的职责。正是因为如此,辅导员在大学生心理健康教育工作中具有很多优势。

(一) 辅导员对学生更为了解

从大学生进入大学校门的那一天,辅导员便和大学生有了很多的交集。在学生办理入学注册、开展军训、参加新生教育期间,辅导员都在左右。在学生日常生活中,辅导员担任着管理者的职责,帮助学生参与到学习活动中,辅助学生做好评优评奖等工作。辅导员与学生的联系十分密切,容易在学生之中树立威信,并且辅导员对学生的动态更加了解。所以当学生遇到困难时首先想到的人便是辅导员^[4]。因此,辅导员可以通过对学生的了解,及时掌握学生的异常状态,并及时和学生进行沟通,帮助学生解决心理上存在的问题。此外,由于辅导员和学生之间的联系更为密切,因此他们对学生的性格也更了解。他们在开展心理健康教育工作的过程中,能够快速根据学生的性格来采取有效的教育方式,这样能够提高心理健康教育工作的效率,保障大学生心理健康。

(二) 辅导员具备较强的亲和力

辅导员的年纪通常都比较年轻,年龄上与大学生相差不是很大,更容易和学生进行交流,不会有较大的代沟。学生在和辅导员沟通的过程中不会有较大的压力,会比较放松。甚至部分学生会将辅导员当作自己的大哥哥和大姐姐,所以在遇到心理问题时,学生更愿意先向辅导员求助,也很容易接受辅导员的建议和帮助。辅导员的亲和力,往往让他们在开展心理健康教育工作时更

容易走进学生的内心,能让大学生心理健康教育工作开展得更为顺利。由于辅导员与学生联系得更多,与学生更为亲近,所以他们也比较容易给学生树立榜样。辅导员可以用自己积极向上的人生态度去感染学生,引导学生树立乐观积极的人生态度,让学生正确对待自己的学业^[5]。

(三) 辅导员的工作性质更利于开展心理健康教育工作

辅导员肩负着引导大学生树立正确的人生观、世界观、价值观,以及正确的人生目标和就业观念的职责。此外,辅导员还承担着培养学生抗挫折能力,引导学生树立正确思想政治意识,做好贫困生资助等一系列工作。尤其在大学生思想政治教育工作中,辅导员也是重要的参与者。因此,辅导员的工作性质更利于展开心理健康教育工作。辅导员可以在开展思想政治教育的过程中融入心理健康教育,培养学生战胜困难的精神。通过及时解决学生之间的矛盾,来为学生提供一个健康的成长环境。并且辅导员可以通过做好就业指导来缓解学生在求职过程中产生的心理压力^[6]。

三、辅导员在大学生心理健康教育工作中的不足

(一) 对心理健康教育工作不够重视

辅导员工作范围较广,日常工作比较繁忙。在日常工作中,辅导员除了要处理一些事务性工作外,还要处理学生突发事件,繁忙的日常事务占据了辅导员大部分工作时间,导致他们缺乏对心理健康教育工作的关注。很多辅导员虽然意识到心理健康工作的重要性但难以投入精力去开展这项工作。事实上,通过做好心理健康教育工作,促使学生形成健全的人格和健康的心理,能避免很多突发事件的产生,同时也能减轻辅导员的工作负担。

(二) 工作方法不恰当

很多辅导员在开展心理健康教育工作过程中采用的方法不恰当,他们有的过于严厉,有的过于温柔。过于严厉的辅导员总是想凌驾于学生之上,当学生犯错时,他们通常在不了解学生犯错的原因的情况下就对学生采取严厉的批评,这就造成很多学生对辅导员存在抵抗情绪,当遇到问题时不愿意和辅导员进行沟通,造成问题得不到及时解决。在面对学生问题时,辅导员理应学会换位思考,多从学生的角度考虑问题,让学生感受到辅导员的关心,在学生之间建立信任。这样才能有效帮助学生解决问题,维护学生的心理健康。

(三) 缺乏专业的心理辅导能力

辅导员并非专业的心理咨询工作者,他们通常缺乏专业的心理辅导能力。辅导员在开展心理健康教育的过程中大多是凭借自己的经验来对学生进行教育和引导,

虽然这样的教育能够起到一定的作用,但是效果并不是很好。此外,很多辅导员没有意识到预防教育的重要性,他们在开展心理健康教育时通常只重视治疗和补救,没有在问题发生之前就对学生进行干预,从而影响了心理健康教育工作的效果。事实上,辅导员应当在日常生活中加强对学生的关心,及时发现学生的问题,然后引导学生正确释放自己的情绪,在学生产生心理问题前就进行及时的干预。

四、辅导员做好大学生心理健康教育的方法

(一) 开展心理健康调查,建立学生心理档案

辅导员在正式开展心理健康工作前,需要提前掌握学生的心理状况,这样才能提出具有针对性的工作办法和方案。辅导员可以通过发放“心理健康调查问卷”来对学生心理健康状况进行普查,从问卷中筛选出心理健康状况异常的学生。辅导员需要和这些学生进行面谈,了解他们出现心理健康问题的原因,并且根据学生心理问题严重程度对学生进行分类,然后制作成相关档案。在这之后,辅导员需要针对不同的学生采取相应的措施。通过提前普查的方式,可以尽早发现学生存在的心理问题,有利于预防工作的展开。

(二) 培养学生骨干,建设良好的学习环境

学习环境会对学生心理产生影响。良好的学习环境有益于学生身心健康发展,当学生身处在一个同学互帮互助,互敬互爱,师生关系和谐的氛围中,学生能够保持阳光的心态。而当学生身处在一个同学之间缺乏凝聚力,互相攀比,师生关系淡漠的环境中,那么学生就会因为环境的问题产生一些消极的心理。可以说学习环境不仅会影响学生的学习态度,更会影响学生的心理健康。所以辅导员在进行班级管理的过程中,要重视班风的建设。辅导员需要加强与班干部的联络,及时通过班干部了解班级学生的心理状况。例如,辅导员可以通过班干部了解是否有学生发生了家庭变故,或者不按时上课和完成学业等情况。当发现有此类问题时,辅导员需要及时与学生进行沟通,了解他们的心理状况,并进行干预。辅导员要加强对班干部的培养,充分发挥班干部的作用,让班干部辅助辅导员展开班风建设工作。共同为学生营造一个互相关心、互相爱护、互相帮助的环境。辅导员要注重提升班干部的素质,当班干部采取不正确的方法来管理班级时,辅导员要及时进行干预,避免班干部和班级同学发生矛盾,影响班干部的心理健康和同学们的健康。

(三) 利用互联网,多渠道展开心理健康教育工作

辅导员在开展心理健康教育工作时要充分利用互联网的优势。现在互联网已经渗透到人们工作、学习、生

活的方方面面,很多大学生热衷于通过网络平台来表达自己的情感,抒发自己的情绪。辅导员可以借助这些互联网平台来了解学生的状态和真实想法。现如今,日益发达的信息技术也为人们的沟通提供了便利,辅导员可以利用微信、QQ等即时通讯软件来与学生进行沟通和联络。辅导员还可以鼓励学生给自己发匿名的电子邮件,通过邮件来表达自己的内心真实的想法。匿名的电子邮件可以有效保护学生的隐私,让学生没有顾忌的说出自己的疑惑,辅导员在查阅邮件后,也可以及时作出回复,这样大大提高了心理健康教育工作的效率。

(四) 普及心理健康知识,提升学生自我教育意识

除了给予学生外部的帮助和教育外,辅导员还需要为学生普及心理健康知识,并通过组织心理健康教育活动来增强学生自我教育和自我疗愈能力。辅导员在日常工作中可以通过组织班会,开办心理健康教育讲座,举办心理健康教育常识比赛等方式来向学生普及心理健康教育尝试,让学生了解自己或者同龄群体出现心理问题的原因,以及解决心理问题的基本方法。在普及心理健康知识的过程中,辅导员还需要让学生学会自我教育,充分发挥学生在心理健康教育工作中的主体地位,在提高学生抗挫折能力的同时,提高学生的自我教育能力。

(五) 重视贫困生心理健康教育工作

贫困大学生通常比较容易出现自卑心理。许多经济条件不如意的学生在面对经济条件优渥的同学时会产生不自信的心理,时常觉得自己不如他人。这种自卑心理会造成学生情绪低落,他们会害怕别人对自己投来鄙夷的眼光。因为经济上的差距,贫困生的内心更敏感。这样的心态不利于他们未来的发展,会导致他们不愿意参加集体活动,不愿意和他人交流,心灵更加脆弱,难以承受压力^[7]。因此辅导员要重视贫困生的心理健康教育工作。首先,辅导员要对贫困生进行思想政治教育工作,提高他们的思想政治素质,提高他们克服心理问题的能力。其次,辅导员需要及时了解贫困生的心理动态,了解他们在生活和学习中存在的问题,即使帮助他们解决困难,引导贫困生正确对待认识的落差,树立信心,消除自卑感,要学会自立自强,增强社会抗压能力,敢于直面现实和自己的人生,毕业后做一个对社会有用的人。其次,要培养贫困健全的人格,将助困和育人结合起来^[8]。要让贫困生感受到国家、社会和学校对他们的支持,

感受到大家对他们的关心和爱护,教育他们学会感恩。再次,虽然大学生具备了一定的文化和思维能力,但是他们还不够成熟,在考虑问题时通常不够全面,辅导员要鼓励他们广泛阅读,多参加集体活动,以增强自身的认知能力。辅导员要引领贫困生正确地认识自我和发展自我,让贫困生对自己形成客观、全面的评价,帮助他们摆脱自卑感,树立自强不息,奋斗不止的意识。

五、结束语

辅导员在心理健康教育工作中肩负着重要的职责。在开展心理健康教育的工作中,辅导员需要加强对学生的了解,及时做好心理状况普查工作。辅导员可以通过发布调查问卷的方式对学生进行调查。辅导员需要加强对班干部的培养,充分发挥班干部的作用,为学生营造良好的成长环境。此外,辅导员需要借助互联网平台来扩展心理健康教育工作渠道,提高工作效率。辅导员要重视贫困生的心理状况,做好相应辅导工作,为学生健康成长保驾护航。

参考文献:

- [1]况茜.新时期高校辅导员做好学生心理辅导工作的实践与探索[J].山西青年,2021(13):167-168.
- [2]崔国强,毕先进.高校辅导员职业精神现状研究——基于山东省部分省属高校辅导员的实证调查[J].山东农业大学学报(社会科学版),2021,23(04):144-152.
- [3]李琳琳,陆树程.人本主义教育思想观照下高校辅导员素质能力提升探究[J].学校党建与思想教育,2021(23):64-66.DOI:10.19865/j.cnki.xxj.2021.23.018.
- [4]何萌,刘祎.课程思政背景下高校辅导员参与双创教育协同育人[J].武夷学院学报,2021,40(11):71-76.DOI:10.14155/j.cnki.35-1293/g4.2021.11.011.
- [5]屈子睿.大学生心理健康教育中存在的问题及对策探索[J].产业与科技论坛,2022,21(02):78-79.
- [6]王庆.互联网语境下大学生心理健康教育话语传播主要矛盾研究[J].才智,2022(01):92-94.
- [7]吴秀华.网络信息时代大学生心理安全建设策略——评《网络时代大学生心理健康理论与方法》[J].中国安全科学学报,2021,31(12):186-187.
- [8]王远.加强当代大学生心理健康教育的价值和对策探讨[J].山西青年,2021(23):171-172.