

新时代高校辅导员开展大学生心理健康教育研究

王耀强

广西外国语学院，中国·广西 南宁 530222

【摘要】随着新时代的到来，随着社会的快速发展和竞争的日益激烈，大学生面临着前所未有的压力和挑战，大学生心理健康教育的重要性日益突出。心理健康是大学生整体发展的重要组成部分，直接关系到他们的学习、生活和未来职业发展。高校辅导员作为大学生日常管理和教育的重要力量，在心理健康教育工作中扮演着至关重要的角色。帮助学生建立正确的自我认知能力，提高自我调节能力和适应能力，从而促进学生的全面发展。这不仅有助于提高学生的学习成绩，也有助于培养学生的创新精神和实践能力，为学生未来的职业发展奠定坚实基础。

【关键词】大学生心理健康；辅导员；大学生成长

1 引言

在新时代背景下，大学生的心理健康问题日益凸显。高校辅导员作为大学生成长过程中的重要指导者，大学生处于心理发展的关键时期，面临着学业、就业、情感等多方面的压力。辅导员通过心理健康教育的方式，可以帮助学生识别和应对这些压力，减少心理问题的发生。同时，辅导员也能及时发现学生的心灵问题，提供必要的支持和干预，帮助提高学生的心理素质。使他们具备更强的抗压能力和应对挑战的能力。辅导员通过引导学生关注自身心理健康，培养学生的积极心态和乐观精神，使学生在面对困难和挑战时能够保持冷静和自信，从而更好地应对时代的挑战。

2 高校大学生心理健康教育中存在的问题成因

2.1 缺乏心理专业辅导员人才

大学生心理健康教育活动的加快实施过程中对辅导员指出了高标准和要求，要求其拥有较高水平的专业综合能力和优秀素质。高校辅导员老师需具备跨学科领域的相关基础知识，例如职业规划、创业、心理学和人文素养等领域的知识。此外，大学生心理健康教育实际上具有全面和复杂的鲜明特点。想尽一切办法满足学生的实际自身需求，大学辅导员需深入到心理健康教育的各个关键环节。虽然在实际教育过程中，许多辅导员老师是“业余从业者”，缺乏全方位基本掌握专业化和系统化心理学相关的知识，导致当部分学生出现心理或精神系列问题时难以提供全面专业性和准确的指导和建议。随着时间的推移大学生心理健康教育理念的不断推广，虽然许多高校积极开展心理健康教育，但一些学院的辅导员老师在心理学知识方面总体

而言缺乏，存在专业上的不足和差距。

2.2 教育职责意识不明确

由于高校辅导员在学历能力和个人素质上的有差异，他们在心理健康辅导过程中普遍存在着不同的观点和看法。例如，有的辅导员可能认为自己擅长谈心、答疑等基本的心理健康教育工作，觉得专业的心理咨询和健康教育指导不属于自己的工作范围，应该交由心理咨询中心或专业的心理咨询师进行。因此，对自己职责的不明确会削弱他们对心理健康教育的认同感和价值感。此外，一些辅导员在大学生心理健康教育中难以准确定位自己的教育定位，把握合适的教育层次，使这一领域存在的问题长期化。

2.3 角色定位不明确

在教育过程中，高校辅导员的工作职责是复杂且琐碎的，主要包括奖助学金、思想政治教育、就业指导、职业生涯规划等。面对如此繁杂的工作内容，在一定程度上弱化了辅导员在心理健康和思想政治方面的教育职责，使得辅导员难以观察和识别学生的心灵健康问题。辅导员认为学生在校期间不发生安全事故就是成功的工作，往往导致对学生心理健康的忽视。如果学生出现心理问题没有得到及时处理和引导，就会严重影响学生的健康，造成不良后果。受体制机制的影响，辅导员的工作涵盖了越来越多的角色，如思想政治教育者、学生日常事务管理者、职业规划师、科研工作者、学业指导者、家校联络员、党务工作者等。这些多元化的角色一方面淡化了辅导员“心理健康教育者”的身份，另一方面也加剧了伦理冲突。

2.4 缺乏完善的心理健康教育工作体系

2022年10月，党的二十大报告提出：要“推进健康中

国建设”“把保障人民健康放在优先发展的战略位置，完善人民健康促进政策”，特别强调要“重视心理健康和精神卫生”，充分体现了对人民健康的高度重视。加强大学生心理健康教育，高校必须贯彻树立道德、培养人才的科学教育理念，促进素质教育，提高大学生思想政治教育的有效性。促进大学生个性健全发展，培养合格的身心健康人才对构建和谐社会具有重要意义。开展心理健康教育可以充分挖掘大学生的心理潜力，培养大学生良好的心理素质，促进大学生人格的和谐发展，增强大学生的社会适应性。从而最大程度地实现其人生价值。“全员、全方位、全过程”的心理健康教育体系是大学生健康成长和心理教育的战略保障。心理健康教育是一个系统的项目，学校领导要明确责任，分层管理，相互合作，建立完善的大学生心理健康教育体系，确保心理健康教育协调有序。

3 辅导员开展大学生心理健康教育的必要性

随着社会的发展和教育观念的转变，心理健康教育已成为现代教育体系中不可或缺的一部分。辅导员作为高校教育的重要组成部分，在心理健康教育中发挥着重要作用。他们不仅是学生日常学习生活的引路人，更是学生心理健康守护者。因此，高校辅导员开展心理健康教育工作具有极其重要的意义。

3.1 有助于预防心理问题的发生。

首先，高校辅导员开展心理健康教育工作有助于预防心理问题的发生。大学生活是一个充满挑战和机遇的阶段，学生面临着学业压力、人际关系、职业规划等多重问题。这些问题如果得不到及时有效的解决，很容易引发各种心理问题。通过心理健康教育，辅导员可以帮助学生建立正确的心理认知能力，掌握应对压力和挑战的方法，从而有效地防止心理问题的发生。

3.2 有助于提升学生的综合素质

其次，对大学生开展心理健康教育，可以促进大学生综合素质的提高。心理健康状况对人才的培养起着十分重要的作用，它与学生的整体发展有关。辅导员可以通过心理健康教育来帮助学生培养一种积极阳光的态度，增强自信心和抗压能力，提高他们的人际关系，提高他们的团队合作能力。这些心理品质的提高，将会帮助同学们在将来的学业与工作中，从容应付各种各样的挑战。

3.3 有助于构建和谐稳定的校园环境

高校辅导员开展心理健康教育工作还有助于构建和谐稳定的校园环境。心理健康问题的存在往往会对校园稳定产生负面影响，如学生之间的矛盾冲突、极端行为等。辅导员通过心理健康教育，可以及时发现和解决学生心理问题，减少校园矛盾冲突的发生，维护校园的和谐稳定。

3.4 辅导员开展大学生心理健康教育有助于思政教育建设

高校辅导员开展大学生进行心理健康教育，可以更好地彰显出“以人为本”的新思想。以人为本，让思想政治教育吻合大学生身心发展规律，与大学生身心特点相结合，切实地将学生个体的心理需要和道德情感需要问题的解决纳入到思想政治教育当中，使大学生的心理健康水平与思想意识境界得以全面提高。

总之，高校辅导员开展心理健康教育工作具有重要意义。它不仅有助于预防心理问题的发生，提升学生的综合素质，还有助于构建和谐稳定的校园环境。因此，我们应该充分认识到辅导员在心理健康教育工作中的重要性，并采取有效措施加强他们的专业培训和能力提升，为培养身心健康、全面发展的优秀人才贡献力量。

4 辅导员有效做好大学生心理健康教育的对策

在社会高速发展、竞争日趋激烈的今天，高校大学生面临着越来越多的压力与挑战，心理健康问题日益凸显。作为一名与学生联系最密切的大学教育工作者，辅导员在大学生的心理健康教育中发挥着至关重要的作用。有效做好大学生心理健康教育，始终坚持生本理念以及服务意识，照亮和引领大学生心理健康的成长道路。

4.1 加强辅导员队伍建设

辅导员队伍的专业素质和能力水平直接影响大学生心理健康教育的效果。因此，加强辅导员队伍建设是做好大学生心理健康教育的首要任务。具体而言，可以采取以下措施：

(1) 增加专职辅导员数量，确保每位辅导员有足够的时间和精力去关心、指导学生。

(2) 加强辅导员的专业培训，提高其心理健康教育的专业知识和技能水平。

(3) 建立辅导员之间的互助机制，成立辅导员心理工作坊，定期分享工作经验和心得，共同提高。

(4) 提高辅导员自身专业素质，高校辅导员应不断学

习心理健康教育的专业知识和技能，提高自己的专业素质，为开展心理健康教育工作提供有力支持。

(5) 深深入了解学生需求：高校辅导员应深入了解学生的心需求，关注他们的心理变化，及时发现和解决学生的心理问题。

4.2 各二级学院单独设立心理健康咨询中心

心理健康咨询中心是为学生提供专业心理咨询服务的重要平台。学校除了设立校级心理健康咨询中心统筹学校心理工作之外，每个二级学院设立各自的心理健康咨询中心，可以为学生提供更细致的和更专一性的帮助和支持，有效缓解其心理困扰。具体而言，可以采取以下措施：在各二级学院内设立专门的心理健康咨询中心，每个学院配备专业的心理咨询师。加强咨询中心的宣传和推广，提高学生对其的认知度和使用率。加强学生与专业心理辅导员的互动，同时心理辅导员也加强与学生家长的沟通与合作，家庭是学生成长的重要环境因素之一，也是直接影响学生心理健康成长因素之一，建立学生一生一档，了解学生的家庭情况和从小成长背景。定期和家长进行沟通，为共同关注学生的心理健康问题而付出努力。

4.3 从大学生的心理特点入手，指导他们在遇到困难的时候积极地去说

现如今各高校学生群体主要是00后的学生，他们大多生活在更加富裕的现代生活环境之中，大部分都是独生子女，他们的精神需要主要是学习需要，社交需要，情感需要等。高校辅导员要从大学生的心理特点入手，加强与学生的交流，构建和谐的师生关系。定期与学生进行面谈交流，了解其心理状况和学习生活情况。组织学生参加各种心理活动和社会实践活动，增进彼此之间的了解和信任。让学生信任我们辅导员，主动说出自己的问题，可以及时了解学生心理状况和需求，为其提供个性化的指导和支持，及时疏通不适当情绪，以保证心理健康教育切实执行。

4.4 发挥网络心理健康教育的重要作用

当前网络是大学生学习、生活、娱乐、交友等行为的主要渠道，它已经成为了大学生认知世界的一个主要信息获取源。可以建设朋辈辅导的网站，通过设立类似“心灵驿站”

、“情感驿站”、“朋辈交友”等多种与大学生心理健康相关的版块，让广泛的大学生能将自己的心理世界大胆的放开在网络.上进行交流，这样他们可以将现实生活中难为情或者难言之隐的情感比较放心的转移到虚拟网络中，得到网络中“知心人”的答疑解惑；通过网络上刊登一些正面的心理案例，让大学生下载学习，化解心理压力等等，这也是辅导员通过网络传播媒介完成心理辅导的主渠道之一。

结语：

大学生是国家的未来，其心理健康直接关系到个人的未来成长、职业发展以及社会的稳定与进步。在新时代背景下，大学生正面临着来自学业、就业、人际关系等多方面的压力，心理健康问题日益明显。因此辅导员需要密切关注和重视大学生心理健康情况，了解大学生这一特殊群体在家庭、社会中所扮演的关键角色。关注大学生的心理健康状况，借助各方面资源为他们提供必要的支持和帮助。通过对大学生科学的心理品格素质的培养，引导学生鼓励学生解决自身成长过程中所遭遇到的发展性的问题，成长为新时代发展所需要的合格大学生。

参考文献：

- [1] 闫鹏. 高校辅导员开展大学生心理健康教育研究 [J]. 当代教研论丛, 2023, 9 (02): 79-82.
- [2] 阿依佐合热·图尔贡. 民族院校大学生心理健康教育研究 [D]. 中南民族大学, 2023.
- [3] 腾云, 李萍. 新时代高校辅导员开展大学生心理健康教育工作的路径研究 [J]. 生活教育, 2023, (02): 54-57.
- [4] 史洁. 论高校辅导员如何解决大学生心理健康发展问题 [J]. 教师, 2017, (21): 116.
- [5] 李菁. 新时代高校辅导员如何做好大学生心理健康教育工作 [J]. 学园, 2018, 11 (32): 193-194.
- [6] 陈新星. 高校辅导员开展大学生心理健康教育研究 [D]. 福建师范大学, 2016.

作者简介：

王耀强（1994.4-），男，汉族，广西合浦人，硕士学位，研究方向：工商管理。