

高校辅导员运用心理学理论提高 思想政治教育工作的研究

姜紫涵

宝鸡文理学院, 中国·陕西 宝鸡 721013

【摘要】高校辅导员是开展思想政治教育工作的重要组成部分,可以说高校辅导员思想政治教育工作的质量直接关系到大学生心理健康的水平。想要提高思想政治工作的质量和效果,需要高校辅导员能够全面了解学生实际心理健康状况,掌握与日常教育教学工作相关的心理学知识,并充分将其运用于实际工作环节中,遵循大学生心理成长规律,完善工作方式,加强思想政治教育工作的可行性和科学性。本文针对高校辅导员在思想政治教育工作中科学运用心理学理论进行分析,力求提高日常工作的有效性。

【关键词】高校辅导员; 心理学理论; 思想政治教育

Research on the Use of Psychological Theory by College Counselors to Improve Ideological and Political Education

Jiang Zihan

Baoji College of Arts and Sciences, Baoji, Shaanxi, China 721013

[Abstract] College counselors are an important part of ideological and political education work. It can be said that the quality of college counselors' ideological and political education work is directly related to the level of college students' mental health. In order to improve the quality and effect of ideological and political work, college counselors need to be able to fully understand the actual mental health of students, master the psychological knowledge related to daily education and teaching work, and fully apply it in practical work. The law of growth, the improvement of work methods, and the feasibility and scientific nature of ideological and political education work. This paper analyzes the scientific application of psychological theory in the ideological and political education work of college counselors, and strives to improve the effectiveness of daily work.

[Key words] college counselors; psychological theory; ideological and political education

在时代社会发展的背景下,人们的思想观念与价值观念发生了很大程度的变化。大学生群体出现焦虑,抑郁,躁狂,睡眠障碍,边缘型人格障碍,自伤自杀等现象屡见不鲜,对学生未来成长与发展造成很大程度的影响。高校辅导员是学生日常行为、心理健康的直接教育工作者,对引导学生思想观念、心理健康、行为习惯等方面,发挥着重要作用。

1 新时期影响学生心理健康的因素

1.1 社会环境变化

高校学生从高中正式进入大学校园后,面对的是一个全新的生活和学习环境。在新环境中,需要学生逐步扩展自己的朋友圈,处理好与舍友、同学和教师之间的关系,尽快适应与以往不同的集体生活环境。环境的变化不仅体现在社交对象层面,还有气候、习俗等方面,致使很多高校学生难以在短时间内接受和消化这种改变,因此出现焦虑、紧张、失眠等情况,甚至有可能出现一定程度的心理疾病。

1.2 自主学习能力

大学学习与高中学习存在很大程度的不同,大学更强调自由,需要学生能够自觉主动地参与学习活动,而不是像高中一样,需要班主任或各科教师的监督。因此,很多自主学习能力较差的学生,容易出现不会学习、学习动力低等问题,长此以往,学习成绩逐渐下滑。还有部分高校学生认为考试只需要及格就可以,所以在备考或学习期间并不认真,最终导致考试成绩不及格的情况,心理素质较差的学生会因此逐渐丧失学习动力,甚至出现厌学的情况^[1]。

2 心理学与高校学生思想政治教育工作的关系

思想政治教育工作是对学生心理、行为、思想等方面开展的针对性教育教学活动,意在利用多样化的教育方式,引导学生建立正确的人生价值观念,让学生明确自身未来发展方向,对自身有较为明确的认知,促进学生主动充实自己的大学生活。心理学则是面向人们心理活动和行为表现进行深入探究的学科,人的心理直

接受到思想的影响,因此,只有在思想层面树立优秀的人生价值观念,才能保障学生拥有健康的心理状态。个人心理健康状态直接影响和制约大学生全面发展的实现。高校辅导员应积极地帮助学生建立理性平和的心理健康状态,有效地促进学生的成长成才。

心理学理论对于高校思想政治教育工作具有很明确的导向性作用,高校辅导员开展相关思想政治教育工作的过程中,需要首先明确学生的思想和心理,并通过对其心理状况的探究,分析出学生自身可能存在的心理问题或思想误区,并采用科学、有效的方式对学生进行指导,舒缓学生紧张、焦虑等情绪,以此,保障学生能够拥有健康的心理状况,进而保障高校思想政治教育工作的顺利开展。除此之外,高校辅导员若是能够掌握一定心理学理论基础,对后续的相关工作也起到辅助作用。如今,高校学生面临来自社会、学校、家庭等方面因素的影响,这些影响中虽有大部分是积极、正向的影响,但也有来自不同方面的消极影响。高校辅导员通过自身掌握的心理学理论,能够有效、及时的了解学生实际心理状态,针对出现心理问题的学生进行思想纠正,有效避免不必要的负面事件发生。

自卑心理是如今高校学生经常出现的心理问题,尤其是对于自身经济薄弱、原生家庭支持不足、学习成绩较差的学生,在进入大学后容易产生自卑心理,这种心理问题的产生,很容易导致学生受到各种消极言论的影响,为高校辅导员的思政教育工作的顺利开展带来一定阻碍。针对这一情况,高校辅导员若是可以灵活运用心理学理论,则可以缓解消极情绪对学生带来的不利影响。从某种程度上说,思想政治教育工作是对心理学的实践与升华,高校辅导员有效引导学生建立优秀的人生价值观念,促进其以正能量、积极的态度看待社会,能够加强学生心理素质,这对于学生未来就业、发展等方面具有积极的促进作用^[2]。

3 心理学理论提升思想政治教育工作有效性研究

3.1 学会尊重,关爱学生

心理学实践过程中,需要做到充分尊重辅导对象。高校辅

辅导员开展心理健康教育和思想政治教育时,也要充分尊重学生,这种尊重并不单纯指代尊重学生自身性格、思想,还包括学生兴趣爱好、生活习惯等方面。相互尊重是心理学中较为基础的理论,高校辅导员想要开展高质量的思想教育工作,就要首先尊重学生个体,这样能够尽量降低两者之间的隔阂,有利于促进师生关系的良性发展。辅导员的日常工作就是对学生的心理和思想进行积极、有效的引导,促进学生建立理性平和、积极阳光的健康心态。

尊重学生需要高校辅导员能够正视学生之间存在的各种不同,即个体差异性,尊重不同学生之间的生活习惯、行为习惯,对于学生的爱好和特长要一视同仁,不能存在差异心理。站在高校学生自身的角度上,不同的成长环境会导致其想法、观念存在不同,高校辅导员对于学生之间不同的人生态度也要给予足够的尊重。因此,高校辅导员要有意识地与学生进行深度的交流与沟通,帮助学生打开心扉,愿意与高校辅导员进行交流,从而帮助学生解决学习生活问题以及相关心理问题。

3.2 学会倾听,共情学生

倾听也是心理学中较为基础的方式,是心理辅导的重要方法之一,善于倾听还能有效拉近人们之间的距离,从而促进人际交往行为的开展。高校辅导员自身的职能与其他教师有所不同,具有较强的特殊性,因此,高校辅导员也是学生倾诉自身想法的重要对象之一。开展日常思想政治教育工作之前,需要高校辅导员能够全面了解和掌握学生实际心理动态,及时发现学生中可能存在的各种心理问题或消极思想,这样才能保障相关工作的针对性和有效性,从而帮助学生规划人生,对未来更加充满信心,实现属于自己的人生发展规划。

总而言之,倾听在高校思想政治工作中具有重要作用,高校辅导员需要学会、善于、乐于倾听,这样才能引导学生愿意将更多的心里话与辅导员进行交流,促进辅导员进一步了解学生内心的实际想法。掌握倾听的技巧和方法能够让辅导员成为一名合格的倾听者。如今,高校学生面临来自多方面的压力和影响,能够倾诉的对象本就不多,在高校这样相对陌生的环境中,更是缺乏倾诉的对象,若高校辅导员能够积极主动的与学生进行交流,了解学生的实际情况,逐渐拉近两者之间的距离,学生会不自觉的将辅导员置于倾诉者的行列,这对于学生心理健康以及辅导员思想政治工作的开展,具有积极的促进作用^[3]。

3.3 采用合理情绪疗法

合理情绪疗法在心理学理论中较为常见,也是心理治疗的关键手段之一,即利用合理的情绪帮助被辅导的人消除自身存在的不合理情绪。高校学生在经历高考的强压学习后步入大学校园,生活、学习环境的改变,使其容易产生心理情绪变化,笔者通过对相关文献资料的分析,发现其心理情绪主要有以下几项特点。首先,多元化情绪。学生正式进入高校后,人际交往圈层随之变化,广泛接触网络信息,致使学生容易受到周围环境的影响。大学生活的体验感日益强烈,师生交往、舍友相处以及就业竞争等实际需求直接摆在学生面前,因此,大学生普遍产生多元化情绪;其次,极端化情绪。大学是建立正确人生价值观念的关键时期,容易受到外界环境因素的影响,若缺乏正确的引导极易产生极端情绪,造成不良情绪反映;最后,矛盾化情绪。由于高校学生普遍具有活跃的思想和心理动态,面对外界刺激时往往会直接表达感受和情绪,但随着学生自我意识的加强,这种情绪又会逐渐内敛,导致学生心理和行为出现不一致的情况。

合理情绪疗法对于上述情况的引导效果十分显著,首先,高校辅导员作为一名教育工作者,应灵活运用思想政治教育工作方法和心理学知识,针对学生出现的实际情况,及时开展干预指导工作,引导学生自我反思;其次,采用合理的引导想象手段,帮助学生摒弃不合理的思想或行为。最后,辅导员有意识地帮助学生树立正确、健康的信念,从而构建合理的认知,养成科学的生活方式,积极面对生活中的问题和困难。

3.4 采用马斯洛理论

马斯洛理论是心理学中另一个较为基础的理论观念,是指依据个人的实际需求提出的心理理论,高校辅导员将这一理论与思

想政治教育工作相结合,能够有效推进相关工作的开展。依据马斯洛理论,人们的需求主要分为七种,从最基础的生理需求到最高层次实现自我的需求。目前,很多高校学生都在反映高校生活较为空虚,自身缺乏明确的追求,经历高校生活的过程中不知道应该做些什么,从而浪费了时间。针对这一情况,高校辅导员可以将马斯洛理论与日常思想政治教育工作相结合,使学生充分认识到人们需求的层次,并依照这些层次制定出符合自己的发展规划,引导学生从设置短期目标开始,逐步建立自身的长期目标,并在不断努力下,逐一实现这些目标^[4]。

当学生明确认识到人们生活的需求层次时,会不自觉的向相应的需求层面努力,潜在摆脱以往消极、懒散等思想和行为。这时,需要高校辅导员能够鼓励学生不断提高自身追求,从最基本的生理需求向上迈进,引导学生计划未来发展方向,转变以往消极、没有追求的生活方式,从而充实其大学生活。高校辅导员开展思想政治教育工作的过程中,还需要注意,教育教学工作的主体始终是学生自身,因此,教学内容、教学活动等都要遵守大学生成长和发展规律,立足于学生实际情况,以学生为本开展相关教育教学工作,进而保障日常思想政治教育工作得以顺利开展。

4 高校辅导员开展思想政治教育的措施

4.1 建立学生心理档案

开展高质量思想政治教育工作的前提是高校辅导员能够及时掌握学生自身的心理动态和思想状况,及时发现学生可能存在的各种心理问题,针对出现心理困扰的学生,分析其根本原因,开展具有针对性的心理健康教育工作,帮助学生尽快顺利度过心理调适期。

4.2 构建优质班风学风

良好的校园环境以及班风学风能够有效促进学生保持良好的思想和心理状态,因此,高校辅导员开展思想政治教育工作的过程中,要有意识地帮助学生建立良好的班风,促进班级凝聚力的形成和向心力的提升。重视对班级干部的遴选和培养,使其在班级建设中起到积极的促进作用,引导学生之间互相帮助、互相尊重、互相关爱,在最大程度上降低学生学习的紧张感和生活的孤独感,保持乐观的情绪和良好的心境。

4.3 创建家校合作模式

学生心理健康情况、思想观念等方面与原生家庭的环境和教育有着密不可分的关系,家长的言行举止都会在不同程度上影响学生的实际心理情况。因此,高校辅导员开展心理健康教育和思想政治教育的过程中,要重视与学生家长建立连接,建立健全家校合作模式,及时将学生实际心理状况和思想动态与家长分享,建立畅通无阻的沟通机制,并帮助家长了解社会支持和家庭支持对学生全面发展的重要性。高校辅导员还可以将自身掌握的心理学理论与家长进行交流,指导家长正确引导学生思想观念,从而创建出优质的家校合作模式。

5 结语

综上所述,高校辅导员应重视对心理学相关理论和教育方式的学习与探究,加强自身心理健康教育的能力与素养,并将其充分运用于日常教育教学工作中。心理学理论和相关指导方法对高校思想政治教育工作有很大程度的帮助,需要辅导员在工作环节不断实践学习,以此提升新时代高校思想政治工作的质量和效果。

参考文献:

- [1]袁照军.高校辅导员思想政治教育工作问题与优化对策探源[J].人文之友,2021(5):65-66.
- [2]熊玉琴.新时代背景下高校辅导员思想政治教育工作实效性探究[J].理论观察,2021(4):168-170.
- [3]王巧玉.高校辅导员思想政治教育工作开展策略研究[J].国际公关,2021(1):103-104.
- [4]梅丽,林丕鹏,唐珊.如何有效提升高校辅导员思想政治教育工作[J].中外交流,2021,28(4):1320.

作者简介:姜紫涵(1988.08—),女,汉族,助教,高校辅导员,心理学,思想政治方向。