

# 高校辅导员心理健康问题成因及疏导途径

杨香玉

(武汉软件工程职业学院 湖北 武汉 430000)

**摘要:** 辅导员是高校开展学生管理工作的核心,同时在思政教育工作中也发挥着极为重要的作用。由于这一角色本身对教师素养、能力等的要求比较高,再加上其他因素的影响,很多高校辅导员在实际工作中会产生比较严重的焦虑、挫败、厌烦等情绪,从而出现心理健康问题。因此,高校辅导员必须要重视对自身综合素养的提升,要能够意识到自身存在的心理问题并及时对其进行化解。而高校也需要建立起更加有效的激励机制来为辅导员打造更系统的工作支持体系,从而促进高校辅导员心理健康的更进一步发展。

**关键词:** 高校教学;辅导员;心理健康问题;成因及疏导;疏导途径

## Causes and counseling channels of mental health problems in college counselors

Yang Xiangyu

(Wuhan Software Engineering Vocational College, Wuhan City, Hubei Province, 430000)

**Abstract:** Counselors are the core of student management in colleges and universities, and they also play a very important role in ideological and political education. Due to this role itself has relatively high requirements on teachers' quality and ability, coupled with the influence of other factors, many college counselors will have more serious anxiety, frustration, boredom and other emotions in the actual work, resulting in mental health problems. Therefore, college counselors must pay attention to the improvement of their own comprehensive quality, to be aware of their own psychological problems and resolve them in time. And Colleges and universities also need to establish a more effective incentive mechanism to create a more systematic work support system for the college counselors, so as to promote the further development of the college counselors' mental health.

**Key words:** college teaching; counselor; mental health problems; causes and counseling; counseling channels

### 引言

高校辅导员是学生管理工作的实施者,也是高校思政教育开展的主力军。日常教学开展过程中,辅导员与学生的接触最多,与学生的交流最频繁,这意味着辅导员对学生的影响也会更广泛。高校辅导员的心理健康状况对高校学生的心理素质发展也会产生极大影响,甚至于只有辅导员心理保持健康,高校学生才能够有更积极地成长。因此有必要对高校辅导员心理健康问题进行探讨,促进更和谐高校教学氛围的形成。

#### 一、高校辅导员心理健康问题及成因分析

从总体上来看,高校辅导员的心理素质相对是比较高的。多数辅导员有着比较高水准的知识素养以及良好的道德品质,也能够对学生问题进行妥善处理。在实际工作中,辅导员的组织管理能力是比较强的,能够以自己所奉献的教育事业为重且不计较个人得失,对于自身也有着比较合理的认知与评价,且多数辅导员都能够很好地调控自己。但与此同时,随着社会经济的不断发展以及高校教育改革的不断推进,辅导员所承受的来自于社会以及学校、自身等的压力也越来越大,因此,在多个因素的影响下,高校辅导员还是较容易出现各种心理问题的。从高校长远发展的角度分析来看,还是需要提高对辅导员群体所存在心理问题的重视,积极构建干预方案,确保每一位辅导员都可以保持心理健康。

#### 二、高校辅导员存在的心理健康问题

##### (一) 厌烦情绪

厌烦情绪是当前高校辅导员日常教学工作过程中比较常出现的一种心理情绪。高校辅导员不仅要帮助开展学生思想工作,还需要负责学生的安全,健康,卫生等其他工作<sup>[1]</sup>。日常教学过程中可能需要组织开展一系列的竞赛活动,还需要参与各种会议、学习、培训,还要不定期迎接来自于上级的各种检查。因此说,高校辅导员的日常工作是繁重且繁琐的。这些繁琐的工作会造成辅导员失去开展其本职工作的热情,产生厌烦情绪,也失去探索与钻研的

欲望。

##### (二) 焦虑情绪

焦虑情绪是当前高校辅导员在开展日常工作过程中会出现的一种心理健康问题。焦虑是个体孤独感受以及无助感的汇集。这种情绪与个人的身体素质,生物本能等有一定的关系,但与外在的环境以及社会文化背景等也息息相关。受到传统观念影响,高校辅导员队伍的社会地位一直比较低,且与其他专业学科教师相比,辅导员的待遇也是比较低的,成长空间也不是很大,这也就造成了高校辅导员对自身前途充满了焦虑<sup>[2]</sup>。在整个的高校教师群体中,辅导员一直处于一个比较尴尬的地位,尤其是近些年来随着教育的不断深化推进,很多高校辅导员都对自身未来的发展感到担忧,以至于其思想压力不断加大,甚至在工作中表现出心神不宁,浮躁不安的情绪。

##### (三) 其他心理问题

高校辅导员在日常工作中还可能存在困惑情绪。当前高校中所推行的价值评估体系是比较单一的,与其他的教学工作或者学术研究相比,辅导员所承担的学生工作在社会上的认可度并不高。这就导致了辅导员本身的职业角色定位与其本身的心理期待是存在较大差距的,这种心理落差会造成教师困惑心理的产生。再者高校辅导员的工作重心应该是关心学生思政观念的进步,培养学生成为高素质社会建设人才。但在实际工作中,却常常被认为是“学生保姆”,以至于辅导员自身都产生了不确定,心理存在比较多的困惑。

与此同时,高校辅导员在开展工作的过程中,还可能会出现挫败的心理情绪。具体分析来看,辅导员在日常工作中往往需要投入大量的时间与精力,而个体在付出这些之后往往内心对于成果会有一个比较高的期待。但在高校辅导员的工作中,其期望与最终成果往往是存在比较大差异的。这也就导致了高校辅导员的期望值常常处于一种难以被满足的状态中。而一旦期待未能得到满足,或者辅导员未能通过学校的考核,教师对于自己的所作所为,对自己的

能力等就难免产生怀疑,也会在内心形成比较严重的挫败感,在工作中变得越来越不积极。

### 三、高校辅导员心理健康问题的形成原因

#### (一) 职业角色与自身能力素质之间存在冲突

新时代背景下,高校思政教育工作与学生管理工作结合后产生了新型的高校教育机制,这也就决定了高校思政教育队伍在实际工作中必须要同时担负起德育教育以及法治育人的双重教育职能,既要是教育者,也要是管理者。这就意味着,高校辅导员既要博学多才,为学生的成长指明方向,也要是管理者,引导学生可以严于律己<sup>[3]</sup>。还需要想学生所想,急学生所急,为学生解决其日常生活学习中遇到的各种问题。因此高校辅导员必须要有足够坚定的政治立场,要有广博的学识以及极强的工作能力。但对于大多数的年轻辅导员来讲,这些要求与其本身的能力素养之间还是存在比较大差距的。

#### (二) 职业角色与工作性质之间存在冲突

高校辅导员之所以在工作中感到无尽压力,这与其工作特征是有着不可分割的关系的。工作会向个体不断地提出各种要求,而产生压力是因为这些辅导员无法满足这些要求。高校辅导员的工作是有一定特殊性的。一方面工作内容比较繁琐且重复性比较高。日常工作中辅导员要全面考虑学生的思想、学习、日常生活、社会实践活动、文体娱乐等等,与此同时,辅导员自己也要不断开展进修业务,与其他教育者进行交流探讨,或者进行一定的科研活动。但这些工作内容每一年也基本都是不断重复的。这样按部就班的工作久而久之就容易令辅导员产生疲倦感。另一方面,高校辅导员的工作对象也比较特殊复杂<sup>[4]</sup>。辅导员面对的高校学生是比较多的,而大学生又是个性极为鲜明的一个群体,不同学生的思想、行为、习惯,对于知识的理解能力等存在较大差异,且随着学习成长,这种习惯、能力也在不断变化。还有的高校学生存在比较消极的心态或者存在一些逆反心理,对辅导员本身就存在偏见。这就意味着,辅导员要想对这些学生产生影响,自身必然是存在极大的压力的。最后,高校辅导员的工作也存在较大的隐蔽性,简单来讲,辅导员在当下的教育可能在很久之后才能够看到成效,尤其是对学生的德育教育成效,很难在较短时间内显现出成果来,这些对于还年轻的辅导员来讲是一个极为严峻的考验。

#### (三) 职业角色与社会现实之间存在冲突

不同需求以及不同价值观念之间的取舍最终必然会引发心理上的冲突,最终造成心理问题的产生。高校辅导员是高校基层教育的主力军,是高校学生价值观念构建的引导者。高校辅导员在实际教学开展过程中,需要全面落实高校设计的各种学生思政教育计划,组织学生开展各种思政实践活动。要认真做好高校学生的思想工作,引导学生自觉遵守学校中的各种规章制度,促使学生养成良好的学习以及生活习惯。这些对于学生价值观念的形成是有着极为重要的作用的。但辅导员也是社会中的普通一分子,其自身持有的观念可能与其所要传递的观念并不完全相符,这种自我思想与传递思想之间的矛盾会不断冲击辅导员的内心,使其内心产生比较多的压抑情绪。

### 四、高校辅导员心理健康问题的疏导途径

#### (一) 高校辅导员要正面压力

为了可以有效解决高校辅导员的心理问题,需要构建良性的引导机制,确保辅导员可以对心理问题产生正确的认知,同时也要能够明确职业角色与自身工作现实之间所存在的冲突是必然存在的,也能够接受这种工作带来的压力,坦然面对自身能力方面的不足。高校辅导员必须要能够客观看待自己,对于自身职业角色要有合理的期待,并在工作过程中不断地调整对自身的认知,承认也接受自己的缺陷与不足。尤其是,高校辅导员不能将自己当做是学生的救世主,一味地给自己增加压力。要能够更积极地从教学体验中不断积累经验,更充分地感受工作中获得的成就感。再者,高校辅导员还需要不断提升自身素养,要能够向着更专业化的方向发展。

无论是知识储备的进一步丰富还是高校辅导员自身素质的提升,都是帮助高校辅导员内部力量增强的重要途径,可以帮助其在实际工作中更有安全感。因此,高校辅导员必须要不断加强自我学习,要提升自身的思政修养,对学生的管理水准等,全面提升自身综合素质,积极应对各种教学改革以及各种工作竞争,从而有更强的心理素质以及抗压能力。

#### (二) 高校辅导员要明确岗位职责

激励对于辅导员调整心理状态,以及其内动力提升是有着极大作用的。而个体的激励因素有很多,其中就包含了在工作中可以表现自己的机会以及其从工作中获得的快乐,对于自身工作的责任感等等。因此高校在帮助辅导员疏导心理情绪的过程中还需要构建更加科学有效的业绩考核体系,借助于这一考核体系来对辅导员的劳动进行评价,给予其认可,从而激励辅导员可以更积极地发展。高校要进一步明确辅导员的岗位职责,保障这些教育工作者的各项福利待遇,适当地提升辅导员岗位的津贴补贴<sup>[5]</sup>。除此之外,还需要定期选拔德才兼备的辅导员将其升迁到领导岗位上去,在职称评审时给予一定的照顾等等。通过这些来不断激励辅导员,使其充分感受到这一岗位的神圣感。高校还需要将辅导员心理素质的培养作为培训工作的重要内容,甚至将其与辅导员的工作考核,职业发展等紧密结合起来,使其也成为高校师资队伍建设的的重要组成部分。要给予高校辅导员更全方位的关心与关怀,从根本上缓解辅导员们的心理压力。

#### (三) 要营造更积极的社会支持系统

高校要能够更理性地看待辅导员的心理健康问题,要避免将这一问题夸大或者孤立存在心理健康问题的教师。虽然辅导员是高校学生行为的引领者,但在实际工作开展过程中,高校也必须要明确辅导员内心存在困惑情绪是很正常的,不能对这种情绪过分夸大。要能够从辅导员的心理素质、身体素质、文化素养等多个方面来研究其心理健康发展。同时,要建立起更加妥善健全的社会支持系统,为高校辅导员提供更全面的社会支持。社会舆论与社会理念对于个体的心理健康水准是有着极大影响的,而社会支持水准越高,辅导员们的心理健康水准也就会更高。高校要积极为辅导员们创造相应的社会支持条件,借助于报纸、电视、网络等渠道来对这一职业岗位进行更正面的宣传,从而使其能够获得来自于社会以及学生的更多支持与认可,帮助高校辅导员减轻心理压力,也为学生更健康成长提供良好社会环境。

#### 结束语

高校辅导员在实际工作中承受了比较大的心理压力,因为社会认可度、辅导员自身素养等多方面因素的影响,高校辅导员可能出现困惑、沮丧、挫败、厌烦等等不健康的心理情绪,从而影响到其正常生活与工作。高校要能够及时意识到这些情绪存在对于高校辅导员工作及生活带去的不利影响,要针对性地采取一些有效措施来帮助缓解辅导员工作中所面临的压力,及时疏导其心理上的负面情绪,从而帮助高校辅导员在工作中变得更积极,也更享受自己的工作。总体上讲,高校应当构建体系化的辅导员心理问题干预方案,从而促进高校辅导员更健康地发展。

#### 参考文献:

- [1] 高晓妹,路洋,徐凌子.新时代高校辅导员心理健康教育困境与路径重构[J].山西大同大学学报:社会科学版,2022,36(3):5.
- [2] 张舒宁.新时代高校辅导员心理健康教育的困境及解决路径[J].品位·经典,2022(13):3.
- [3] 韦淑亭.高校辅导员心理健康教育胜任力提升研究[J].学校党建与思想教育,2022(6):4.
- [4] 武昕宇,王世伟.后疫情压力下高校心理辅导员的成长路径探索[J].产业与科技论坛,2022,21(2):2.
- [5] 周圆.高校辅导员压力应激与心理资本的关系及压力管理策略[J].黑龙江科学,2022,13(3):3.