

高校思政辅导员心理健康问题解析

陈龙妹

(马鞍山师范高等专科学校 安徽 马鞍山 243000)

【摘要】在高校思政教育中，思政辅导员扮演了十分重要的角色。而在高校发展存在不均衡现象的前提下，高校思政辅导员的心理健康问题也逐渐引起了越来越多人的关注。例如心理焦虑、心理疲惫等等不良心理问题都严重影响着高校思政辅导员的教育效果，因此对于高校思政辅导员的心理健康问题的分析具有一定的现实意义。

【关键词】高等学校；思政辅导员；心理健康

从目前高等教育的现状看，高等院校学生心理健康被给予了极大的重视。而思政辅导员是引导高校学生心理健康发展的重要力量，其自身的心理健康状态自然也就引起了一部分人的关注。良好的心理健康状态不仅有助于排解高校辅导员自身的情绪，也能对学生产生一定的感染力。

一、高校辅导员心理健康问题的集中体现

高校辅导员心理健康问题主要包括环境适应能力差，容易产生心理疾病、心理压力大，形成心理疲惫、职业倦怠感强三方面。

（一）环境适应能力差，产生心理疾病

对于刚刚踏入工作岗位的高校辅导员来说，从事事依赖家长解决到主动承担责任的转变的过程是十分困难的，步入社会所面临的复杂的人际关系以及考虑事情的缺乏经验，不全面性都会导致高校辅导员在就业初期产生迷茫的心理，在此时，如果找不到合适的倾诉对象往往就会形成自我压抑，从而产生心理疾病。

（二）心理压力大，形成心理疲惫

在日常工作中，高校辅导员要面临着高强度的工作量，强大的工作负荷需要高校思政辅导员时刻保持着清醒的头脑与正确的价值观念，从而对高校学生进行正确思想导向的引领，这样一来，身肩重任的高校辅导员就会很容易的产生过大的心理压力，形成心理疲惫。

（三）职业倦怠感强

职业倦怠感在各行各业中都有可能出现，而其主要表现就是对长期情绪紧张与人际关系紧张而呈现出来的应激反应而呈现出来的心理或生理综合征。一般情况下，高校思政辅导员在刚一参加工作时，往往干劲十足，但是随着后期职业认同感发生变化，其积极性就会不如初期高涨，工作年限的增加也会使其倦怠感进一步加深，甚至私人不良情绪也会带入到工作中，从而使学生情绪受到感染和影响，大大影响了学生的未来发展。

二、高校思政辅导员心理健康问题原因分析

之所以高效思政辅导员容易产生心理健康问题，与其周围所在的环境、工作性质以及人际关系有着紧密的联系，因此导致高校思政辅导员出现心理健康问题的原因主要包括任务繁重，时刻处于忙碌状态、角色定位不准确以及工作前景不明朗三方面。

（一）任务繁重，时刻处于忙碌状态

高校思政辅导员的工作内容很多，其中设计高校学生日常管理、活动组织、思想教育、心理健康以及政治思想的指引与价值取向的引导等多个方面，所以高校辅导员始终保持着十分忙碌的状态，一些突发状况的发生也需要高校思政辅导员进行协调和解决，这样一来他们就很容易产生心理压力大，精神疲劳的情况。

（二）角色定位不准确

清晰的角色定位有助于工作高效的完成，而高校思政辅导员常常会产生角色定位不准确的问题。准确来说，高校思政辅导员主要承担的是学生政治思想的教育工作，而在实际生活中，高校思政辅导员不得不在多重身份中反复变换自己的角色，而当责任过大时，高校思政辅导员往往无法及时进行排解，从而使其产生心理焦虑、烦躁等一系列心理问题。

（三）职位地位低，心理负担大

如今大多数高校将学术研究作为职称评定与薪酬高低的判断标准，而对于高校思政辅导员来说却没有太大影响，所以

与其他职位相比较高校辅导员的地位常常被忽视同时高校常常将课堂教学之外的工作安排给思政辅导员，这样以来高校思政辅导员的工作量加大的同时心理负担也进一步加重。

（四）工作前景不明朗

从当前的局势看，高校思政辅导员所处的位置前景仍然是不明朗的状态，工作强度高于行政老师，工资薪酬低于任课老师，学校也缺乏对这一岗位的考核制度，且不存在激励体系，使高校思政辅导员始终存在为自身前途担忧的心理，不稳定的团队性使这一职位始终保持着换岗频繁的状态。

三、高校辅导员心理健康问题的解决策略

针对高校辅导员心理健康存在的问题，提出行之有效的解决策略是迫在眉睫的。目前围绕高校辅导员心理健康的解决策略主要包括优化自身知识结构，完善高校辅导员自身修养和完善高校辅导员教育培训机制，建立合适的激励体系两方面。

（一）优化自身知识结构，完善高校辅导员自身素养

对于高校辅导员这一岗位本身而言，自身知识体系的不断强化和与实践的结合力度加深是扎实推进工作的前提，只有不断提升自身实力和素养，才能更好的引导高校学生，所以高校辅导员务必要在日常生活中不断总结经验、吸取教训从而将其作为指导日后生活与工作的财富。此外，在帮助学生认识不足的同时高校思政辅导员也要正确认识自身的不足，并勇于承认，从而在自我改造的过程中完善自身素养。

（二）完善高校辅导员教育培训机制，建立合适的激励体系

尽管目前很多高校在思政辅导员的选拔上都秉持着严格且科学的态度与标准，但是科学完善的培训与激励机制在大部分高校都鲜少看到。这样以来高校辅导员在选拔进来没有经过系统且严格的培训，同样会对其未来发展形成限制，而且随着社会竞争体系的不断加强，这一类型的高校思政辅导员很难契合社会提出的新挑战，无法在与学生的引导中克服日益衍生的新问题。此外合适的激励体系的建立对于高校思政辅导员的积极性提升也有着重要作用，高校辅导员在怀揣热情的状态下工作同样能给予学生向上的感染力，无论是学生还是高校思政辅导员的身心健康发展都大有裨益。

四、结束语

随着教育体制改革的不断深入，高等院校学生心理健康被给予了极大的重视。而思政辅导员是引导高校学生心理健康发展的重要力量，其自身是否拥有良好的心理状态以及调节能力是能否引导高校学生身心健康发展的必要前提。通过本文的分析结果看，目前高校辅导员的心理健康问题主要包括环境适应能力差、心里压力大以及职业懈怠感强三方面，解决对策主要包括不断完善高校思政辅导员自身知识体系与自我认知和完善高效教育培训机制、构建激励体系两方面。

参考文献：

- [1] 王彬.浅议高校辅导员的工作理念 [J].湖北经济学院学报, 2012 (6)
- [2] 李建红.高校辅导员队伍专业化培养、职业化建设研究 [D].南昌大学, 2016.
- [3] 杨晓菊.高校辅导员心理健康问题现状与对策 [J].中国科技信息, 2015 (04) : 262-264.

作者简介：

陈龙妹, 1987.03.16, 女, 汉, 马鞍山师范高等专科学校, 本科, 学前教育, 辅导员。