

浅析在践行三全育人的理念下 辅导员怎样做好对大学生进行心理健康教育的工作

黄云鹏 陈新雨

(桂林电子科技大学信息科技学院 广西 桂林 541004)

“三全育人”被认为是新时期推进育人思想、育人途径和育人手段方式发展变革的一个重要命题。深化“三全育人”的改革,必须始终保持正确的方向,紧扣问题导向,进一步夯实责任,不断把立德树人的制度管理机制优势转化成为育人的实效。这些年,不少高校将我国大学生的心理健康教育融入到了“三全”育人的理念中去,然而在大学生思想教育工作中,辅导员的工作是不容小觑的。作为高校开展大学生就业管理工作的第一线积极执行者,应努力成为其成长路上至关重要的引导者和健康生活的知心朋友,只有充分关注大学生的心理健康,并采取积极有效的措施进行预防和处理,才能保证大学生的健康成长。

一、“三全育人”理念的作用

“三全育人”即全员育人、全程育人、全方位育人,是中共中央、国务院《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》提出的坚持全员全过程全方位育人的要求。学生的心理健康教育在生命中贯穿始终,因此其并非是阶段性的;也不能够单纯的依靠学校的努力,必须要全社会学校、家庭以及学生共同的努力才能够实现和完成;学生的心理健康教育渗透到整个教育教学的各个环节当中,而非单纯地通过心理课程来完成。综上所述,在大学生心理健康教育中“三全育人”具有十分重要的作用。

当代大学生在思想上比较活跃,而且每个学生都有自己的理想,这也使得他们每个人的个性有所不同,不过他们自身在自控力和自理能力上有所欠缺,而且不善于与他人的交流,还有部分学生内心比较内向,同时比较脆弱,这样的情况使得学生们心理健康容易出现问題。许多学生以及家长对于心理学的相关知识不够了解,这也使得一部分学生对于有心理障碍的同学存在歧视的现象,这使得他们受到较为严重的影响,再加之当前许多大学生在心理健康方面的建设不足,使得他们无法有效地开展心理健康教育工作。为此,在当前高校开展心理教育的过程中应该充分发挥辅导员的自身作用,这也充分体现出辅导员在大学生心理教育工作中的必要性。

二、高校辅导员要提升自身专业能力

辅导员长期工作在学生工作的一线,与学生存在更多的情感链接,因此做学生的心理工作有着独特的优势。加强对辅导员的心理学基础知识的掌握和心理辅导相关技能的培训,增强其在心理教育中辅导的重要作用和角色意识。辅导员也应认真地学习心理健康教育有关的基础知识和理论,在工作中要培养和锻炼他们的心理辅导能力。在研究如何处理学生们的心理健康

这个问题时,辅导员在一方面需要注意保持学生们的心理健康状况的高度敏感性,能够及时地意识到学生的心理状况异常情况,及时地进行有效的干预;另一方面,辅导员应不断加强自身综合素质,学习与心理健康教育相关的知识,不断地总结研究学生的心理健康教育问题的工作实践案例,在实际教学中不断借鉴总结经验,提高自己的心理健康教育的水平,拓宽了辅导员们的知识面和职业水平,可以有效地解决广大学生的不同心理健康问题。

辅导员往往是我国大学生活的指导者和引路人,他们的素质水平将直接影响到大学生的精神品质和心理健康受到教育的效果。在开展心理健康教育工作的进行过程中,辅导员也就需要进一步增强自己的专门技术能力,同时培养辅导员自己的基础知识能力和实际操作能力。辅导员所需要学习的基础知识比较多,除了日常的本职工作之外,还包括很多其他方面的知识。每一位辅导员均应当积极地主动参与到学习中,这样我们才可以为学生们营造一个更好的学习与生活氛围。再次,辅导员本身也一定要保持有良好的价值观和心理状态,用自己的价值观和态度去激励和感染每一个学生,为每一个学生树立一个榜样,一个典型的模范,成为学校进行心理健康教育工作的先驱。使得学生与辅导员的精神和心智一同发展,使得学生的未来可以飞得更高、可以飞得更远。

三、高校辅导员要关注班级的特殊群体

随着具有心理问题的大学生的数量逐渐增多,辅导员的工作强度和难度也不断加大,而且心理问题具有突发性。这就是要求辅导员必须具备预见性,注意密切地关注每一个班级的特殊学生,开展对学生的心理健康状况进行排查和评估工作,配合各级或者学校组织的学生做好心理普测工作,重点地排查那些遭遇严重的变故和其他突发事件的特殊学生,存在着学习困难、家庭经济困难、人际交往关系困难,或者是因为被医院诊断存在或曾患过其他心理疾病(主要包括抑郁症、焦虑症等)的学生,辅导员一定要及时地开展与学生的谈心谈话,对这些同学也要着重了解和关注,为不同程度的同学们都建立心理档案,并及时进行更新和完善,在平时的工作中一定要积极开展具有针对性的交流谈话,尽量把一些心理问题扼杀在萌芽阶段,在初期进行疏导,以免引起严重的后果。

四、高校辅导员要重视学生心理健康教育

辅导员需要积极地开展对大学生进行心理健康教育工作,首先必须对当前大学生中普遍存在的一些心理问题有深入地了解 and 观察。由于辅导员自身工作所独有的特殊性,能够深入地

了解每一位学生的平时的上课课下的学习情况、个人素质、兴趣爱好以及其家庭情况,有助于在一定程度上推动心理健康工作的开展。开展春季和秋季的心理普查,对于学生的身体和心理健康情况有一个初步了解,及时地建立存在疑难的问题学生的心理档案,尽量做到及早预防和及早干预。在日常的学生工作中,辅导员要深入到大学生中,贴近大学生的生活,收集更多关于学生的心理健康信息。面对不同情况的学生进行不同形式的谈话和沟通。例如,对于失恋的同学,辅导员一定要注意引导他们培养学生建立正确的情感和恋爱观,学会控制自己的情绪、及时进行情绪的疏通和发泄,努力进行自我调适,让自己在恋爱中获得成长。对于家里经济条件不好的大学生,辅导员老师应该时时鼓励他们不要自轻自贱,不要因为自己的、父母和家里其他人的原因不好就让这些孩子时时觉得自己低人一等,产生严重自卑心理,要时时勉励他们的人生命运都把自己的最终掌握在自己的手中,要通过自己的不懈努力,改变未来命运。辅导员还可以通过适当的心理健康检查和测试方式来对我国高校学生的整体心理情况和特点进行认识,及时发现和解决大学生出现的心理健康问题。

五、高校辅导员进行心理健康教育

辅导员们在开展心理健康课程的同时,也可以通过采取其他多种方式和途径去实施,以便更好地促进心理健康课程的实施和效率。一般而言,辅导员所带的同学都数量比较多,平时做的事情也比较多,可以在不同的班级中选拔一名具有良好的群众服务基础、乐于帮扶和助人、善于交流与沟通、热心做好班级的心理健康服务工作的同学为本次班级的心理委员,在每一位宿舍中选拔一名身心健康、性格开朗、富有亲和力的同学担当宿舍的心灵护航员,便于辅导员充分了解到大学生的心理健康状态状况。如果心理委员或心灵护航员发现哪一位学生在身体和心理健康方面出现问题的话,就能够直接把这件事告诉到辅导员,辅导员及时地做好了准备工作,及时地对每一位学生进行了心理辅导。辅导员与大学生之间的日常沟通中,发现所有的异常状态比较方便地采取了直接的措施。也可以用一种交心的手段来实施预防与控制。在这个移动互联网的时代,辅导员们在开展网络教育的过程中能够充分地利用了互联网的方式和便利,有的学生从小就会因为害怕老师或心里话而不敢当别人面说出来,面对这样的学生,辅导员可以通过qq、微信、微博、百度贴吧等网上交流的工具和这样的学生之间进行实时的互动,以便于学生能够说出自己心里的感受和想法。将自己不敢讲的或者很好意思讲的都可以直接写了下来,辅导员也就是可以把自己的时间安排调节好,不用特别想办法去寻找学生,只用在自己有空的地方回复解决就行了。最后,辅导员们还可以组织一些关于心理健康教育有关问题的主题班会,通过开展关于珍爱生命、进行情绪管理与调控的主题班会,积极地引导大学生分享、总结关于心理健康教育有关问题的班会学习经验体会及对自己的成长感悟,也可以组织一些大学生心理团体辅导活动,借助这些活动帮助团结班级学生,使学生的心理

健康成长。开展集体活动是心理健康成长有效的手段。一些心理素质不强的大学生就能通过组织的集体活动来增强自己的心理素质。对于一些不善于沟通交流的大学生,参加这样的集体活动能够促进他们积极主动地融入集体,可以与其他人进行更好的交流沟通。同时还可以为我们营造一个在校园中和谐的环境氛围,将大学生们在校园里的课余时间得到有效利用了起来,学生们也可以共同进行交流和合作,感受到了像家一样的温馨感觉,温馨快乐。

六、家校联系共助学生成长

辅导员的日常工作也就是面向学生,所以辅导员具有独特的优势,通过与其他学生的日常互动交流,我们能够在课堂上第一时间发现和解决学生存在的问题,掌握了学生的状况,对于学生动向也能够及时发现并及时制止。但一些大学生存在的心理健康问题,没有学生家长的参与,没有办法快速找出学生的心结所在,很难有效的和及时的让学生的心理问题得以解决。在家校联系的过程中要着重引导学生家长掌握心理学相关理论,管好自己的同时管好子女。定期安排一次家长座谈会,对于家长可以给予适当的帮助指导,可经常地组织开展一些家长对于孩子们进行比较系统的关于心理健康的知识和一些家教育技术方法的培训,引导父母们要改变传统的思想观念,重视对于子女的心理问题,多与其他子女进行交流,有利于及时地发现自己孩子在身上出现的心理问题,获得父母的支持与配合,双管齐下,共同解决,以达到最优效果。教育的根本任务是培养社会主义事业建设者和接班人,落脚点在于“立德树人”,重心是“心理”,心理健康已经成为影响新时代衡量人才标准的重要因素。每一个学生的心理健康都应该受到维护,尤其是心灵受过伤害,至今仍不能释怀的孩子,作为一名教育工作者,接触的类似孩子越多,越能激发内心的责任感和使命感,不愿意看到任何一个孩子因为任何原因脱离正常学习生活的团队,希望能用百分的爱心和耐心温暖每一个孩子的心灵,为学生心灵的健康保驾护航。

七、总结

心理辅导工作要做在前,想在前。高校辅导员在帮助大学生一旦入校,就需要及时对他们进行与辅导相关的教育,引导他们正确地认识自己的角色、转化他们的角色,尽早地适应他们的大学生活。高校辅导员还认为我们应该继续加强对大学生的抵御压力、抗击挫折的教育,通过各种形式多样化的实践活动,培养他们独立、自强的精神品质,培养他们坚强的责任感与使命感。同时,要在实践中充分发挥自身的优势,熟悉大学生的心理情况,及时地引导进行教育,并积极组织广泛的学生参与到心理健康相关领域的讲座与研讨会,宣传有关心理健康教育知识,给予大学生正确的心理健康支持、提升他们的心理健康素质。

作者简介:1. 黄云鹏,1985.2,男,汉族,江西九江,硕士学位,讲师,思想政治教育。2. 陈新雨,1997.7,女,汉族,河北唐山,学士学位,助教,艺术教育。