

积极心理学视野下关注高校辅导员心理弹性提升幸福感水平研究

李菁

(陕西学前师范学院 陕西 西安 710100)

摘要:众所周知,高校学生辅导工作事项繁杂,工作持续时间长,辅导员心理压力较大,压力疏导渠道不足,造成我国高校辅导员幸福感较低,情绪长期处于低落状态,容易因此患上抑郁症和精神分裂症,工作热情和教学水平都会因幸福感水平低而有所下降,为解决此问题,必须运用积极心理学领域的研究成果激发辅导员的心理弹性,提高辅导员队伍的心理幸福感指数,鼓励高校辅导员在自身岗位上为社会、为他人发光发热。本文依托现代心理学视角分析了造成高校辅导员幸福感不足的原因,详细论证了使辅导员心理弹性保持在较高水平的重要性,并明确提出了通过提升心理弹性水平保障辅导员心理健康的可行策略。

关键词:辅导员;高等教育;幸福感水平

前言:据相关调查显示,我国高校辅导员整体主观幸福感指数较低,心理压力无法排解,心理层面驱动力不足,对职业工作缺乏兴趣,间接造成了高校学生教育水平下滑,针对学生的思想政治宣讲工作失去实际效果,因此影响了在校大学生身心发育。素质教育对高校教学提出了更高的要求,再加上社会发展带来的经济波动,高校辅导员群体已经难以承受来自工作和生活中各方面压力,自我效能感和幸福感较低,普遍存在情绪消极、思想阴暗等问题。

一、通过积极心理学探析拉低我国高校辅导员队伍主观幸福感的客观因素

辅导员自身使命感、责任感不强,自我定位不明确。高校辅导员的主要职责在于管理学生日常活动、为学生提供意识形态方面的指导,然而部分辅导员未能时刻坚持舍己为人的教育工作原则^[1],对社会上其他行业的优渥生活充满向往,没有意识到高校学生管理工作的社会价值,对辅导员这一特殊岗位担负的工责任与使命缺乏了解,高校辅导员队伍中认为自己择业错误者大有人在,积极心理学研究显示,人再参加工作时必须对该工作的工作目标、工作内容和形象具备一定的认同感和向往感,只有这样才能发挥自身主观能动性,做好自身本职工作。辅导员缺乏对工作的认同感,觉得努力工作得不到学生的尊重和校领导的重视,在屡遭打击之下产生了挫败感和虚无感,主观幸福感随之急剧下降。

因为辅导员工作的特殊性,思想政治工作见效较慢,辅导员无法精确评估自身的工作效果,导致在完成工作时缺乏成就感。辅导员因现有的高校管理体制问题,没有足够的发展空间和升职渠道^[2],部分辅导员觉得这一职业缺少前途,产生了一定的迷茫感和倦怠感。

二、基于积极心理学研究成果的提高辅导员群体幸福感的可行策略研究

(一)构建正向情绪反馈机制,提高辅导员的幸福感和成就感

必须在学生管理工作中构建积极的情绪反馈机制,使辅导员接受阳光正面的心理诱导,提高辅导员对自身工作的认同感和对学校、对班级的归属感,促进辅导员发挥自身智慧为学校工作献计献策。在工作中应当注意为辅导员带来积极的情绪体验,消除辅导员心中的消极情绪,使其在管理活动中感受到成就感和荣誉感,例如在辅导员日常到课堂上视察班级学生学习情况时,学生可集体起立向辅导员问好,在辅导员离开时进行欢送,营造热烈欢快的课堂氛围,为辅导员带来心理慰藉,提高

内心满足感。

(二)整合多方力量,为辅导员的工作和生活提供支持

校领导必须整合各方力量,为辅导员群体提供全方位的社会支持,在家庭层面为辅导员提供不限时的上下班专车接送^[3],校领导可定期对辅导员进行家访,了解并解决辅导员的家庭生活困难,为其提供物质上或精神上的支援,由学校出资为辅导员建造或购买经济适用房,国家还可为高校辅导员的子女建立专项教育基金,为他们在未来的升学就业活动提供支持,解除高校辅导员的后顾之忧,全面提高高校辅导员的薪酬待遇,为辅导员群体提供升职空间,修改思想政治教育效果评价标准,使辅导员能够准确评估自身教学水平。校领导还应帮助辅导员选定未来的职业发展方向,设计严密教育方案,减少对学生管理工作的文牍手续要求,简化工作流程,提高工作效果测评速度,为辅导员的自我实现提供适宜的外部条件,建立以政府为主导,学校、家庭各方配合的社会支援网络,减轻辅导员在社会层面和日常工作层面受到的心理压力,确保高校辅导员群体的主观幸福感始终保持在较高水平。

结论:综上所述,高校辅导员群体肩负着向学生传递社会主义核心价值观、提高学生思想道德水平的重要使命,校领导必须明确意识到只有提高辅导员群体的幸福感,让辅导员时刻保持工作积极性,紧抓对学生的日常宣教工作,高校学生管理与教育工作才会取得较好的实际效果,我国高等教育质量才会有保证。

参考文献:

[1]刘慧英,张丽琴,包慧君. 积极心理学视角下高校辅导员职业幸福感提升途径[J]. 大学教育,2017(05):162-164.

[2]陈健. 积极心理学视角下高校辅导员开展心理健康教育工作的新思考[J]. 西部素质教育,2019,5(03):86.

[3]袁海燕,朱亮. 积极心理学视域下高校辅导员职业幸福感提升的有效途径[J]. 品牌研究,2018(05):186-187.

[基金项目] 本文系陕西学前师范学院学生处课题,课题编号 2019FKT01

[作者简介] 姓名李菁(1985.09-),女,汉,陕西西安人,硕士研究生,,陕西学前师范学院,助理研究员,主要研究方向为思想政治教育。