

疫情常态化之下的辅导员更需要被“辅导”

黄章琼

(贵州轻工职业技术学院 贵州省贵阳市 550025)

摘要:面对当前形势多变、多点爆发、毫无规律的疫情,全国的高校辅导员都成为了疫情防控员、安全教导员、情绪疏导员、信息统计员和职责第一人。但是在大家纷纷关注学生心理健康的同时却忽略了辅导员心理健康问题。辅导员在处理由疫情封校所带来的大学生日常管理事务、思想教育问题、心理健康教育、家校沟通问题等各个方面新问题的時候,工作的无力感、心理的焦虑感和行为的挫败感等都不同程度的影响了辅导员的工作效率和生活、工作的幸福感,而他们的心理状态直接影响到高校心理教育的开展现状,因此,积极处理维护辅导员们的心理健康问题是十分有必要的。

关键词:疫情常态化;辅导员;心理健康;被“辅导”

一、高校辅导员工作的重要意义

高校辅导员是学生健康成长的人生导师,担负着学生人生路上的引路人的责任,在为党育人、为国育才的立德树人重要任务中起着至关重要的作用。尤其是在疫情期间,他们是疫情防控员、安全教导员、情绪疏导员和信息统计员,担当着疫情防控、校园安全和正常的教学的第一“守护人”。

辅导员在疫情常态化背景下扮演着重要角色的同时也承担着重要责任、发挥着重要作用。辅导员是领导层和学生之间的信息传递桥梁,除了为学生传达教学、专业、管理等信息之外,在疫情期间也及时向学生传递有关疫情防控的相关通知,以QQ群、微信群等渠道传递学校防控信息、疫情最新咨询、防控科普知识等,并且也对一些杜撰的、编造的谣言和虚假信息等进行及时解答,阻断恶意信息的传播,避免学生被不良价值思想所利用。此外,辅导员在疫情防控中还起到思政教育作用,疫情防控不仅是对人们生命健康的保护,而且还对学生的思想观念形成挑战,面对复杂网络环境下各种各样的疫情信息,辅导员需要做好对学生思想政治观念的引导,帮助学生树立科学的抗疫意识,坚定理想信念,坚定党的领导,带领学生在全民抗疫中发挥自己的力量。与以往的教学管理工作相比,在疫情常态化背景下辅导员所面临的问题更多、所承担的责任更多,因而也出现了许多心理问题,为确保辅导员能够在岗位上继续发挥能力作用,则需关注目前高校辅导员的心理健康和能力培养。

二、当前疫情下高校辅导员所面临的心理问题

在知网上以“疫情”、“高校辅导员”“心理健康”为搜索关键词,未发现一篇完成的文章是以疫情期间高校辅导员的心理健康问题为主视角的。然而,辅导员在面对繁重的生活压力与工作压力,心理状态极易受到影响,从而导致他们在日常生活和教学中形成一定的负面效应,如情绪低落、情绪暴躁、疲劳不堪、焦虑不安、神经衰弱等症候明显增加,只是作为成年人,他们学会了控制和自我保护,但是正是这种情绪的不能释放,往往会存在较大的心理隐患,作为大学生心理健康的第一守护人,高校辅导员的心理健康状况不容忽视尤其是在疫情之下更需要更多的关注和疏导。

(一) 疫情防控压力

首当其冲的自然来自疫情防控的压力。作为疫情防控的守门人,在封校的情况下,既要当“坏人”,纪律严明、常罚分明处分违反疫情防控规定的学生,避免学生因翻墙等私自外出而导致的疫情波动;又要当“好人”,动之以情,晓之以理做好学生思想工作,防止学生出现因封校太久而出现的心理健康问题,而这种矛盾常常会让辅导员陷入工作的焦虑和不安,让其在对学生翻墙、随意请假等事件的高度紧张和对学生教育无果的心理厌倦中反复横跳,心理问题自然发生。

(二) 繁重日常事务压力

辅导员兼任着“保育员”“安全员”“灭火员”“勤务兵”等多项工作。根据《普通高等学校辅导员建设规定》,我们辅导员的工作职责涉及思想教育、学生安全、心理健康、学风建设、宿舍管理、党团建设、奖勤助学贷等多个方面。这些繁杂的工作使辅导员不得不“身兼数职”,而疫情的原因使得这些日常事务在原有基础上进行了加码,占用了大量的工作甚至是个人休息时间,在机械的解决一系列如学生打架、寝室矛盾、宿舍卫生、班级考勤、学生退学等繁琐却又单调无技术含量的工作中消耗着曾经的激情和斗志,神经中枢渐渐麻木而出现对人和事的厌倦,工作时常感到疲倦,进而导致心理问题的出现。^[1]

(三) 工作压力和生活压力交织

从事辅导员工作的都是一批有素质有理想的年轻人,但是正是因为他们年轻,很多人刚成家立业或者拖家带口,上有老下有小的压力时常让他们难以在工作中尽情施展才华,而疫情的出现更是让他们觉得心有余而力不足。而他们的年轻,也让他们在工作因经验不足而得不到更多的机会,与相同年纪的专职教师相比有着较大的差距,因而理想的无法实现和现实的生活压力让他们心理抑郁而有苦说不出。

(四) 学生负面情绪的影响

辅导员作为与学生朝夕相处的人,每天接触最多的不是学习成绩好的、参加活动最积极的、最勇于表现自己的同学,而是那些心理健康有问题的、家庭条件困难的、学习状况好的同学,这些同学往往都有着较多的负面情绪。心理学的“踢猫效应”明确显示,情绪是会相互传染的,尤其是坏情绪,而很多时候,辅导员在面临这些负面情绪时,就像一个被动或主动接受负能量的“树洞”,在将同学们的负能量慢慢转移和消化的过程中,自身却慢慢积累负能量,而随着疫情原因学生心理健康问题频发,很容易导致辅导员情绪阈值突破。

(五) 付出与成效的巨大差异

辅导员在高校是一个特别的存在,虽然国家给予了较高的政治地位,但是在实际工作中,却沦为了学生眼中的“保姆”和专职教师中的“边缘人”。面对刚走入大学的学生,很多还处于青春叛逆期,心智不够成熟,三观还不够完整,容易冲动做出不理智的行为,尤其是面对当下疫情封校管理政策下,很多同学无法理解,而在放假等特殊时期尤为严重,辅导员语重心长、自身说法的效果不明显,得不到学生的理解甚至得不到学生的尊重,挫败感油然而生,心理问题也随之而来。同时,作为跟专职教师一样为学校付出的工作人员,但是在很多中心工作中却没有辅导员的身影,在职称的评定中不受重视,差距较大,心理落差同样带来较大心理压力。辅导员在高校教师管理中未被纳入专业教师培训的行列中,对其专业技

术和职能职责也缺少专门标准的评审机制,过于重视对辅导员的使用,而忽视其培养发展,尤其是在当前疫情常态化防控背景下,辅导员所承担的责任多且复杂,更进一步加剧了其心理上的不平衡、不满足,对自身未来的职业发展产生迷惘,自身认同感较低,陷入茫然的困局,导致工作积极性下降、工作态度的懈怠。^[2]

三、疫情期间高职辅导员的情绪疏导途径

(一) 熟悉防控政策,摆正自身定位

在疫情防控的关键时期,辅导员要适度关注疫情信息,主动减少焦虑和压力来源,每天关注疫情信息不超过一个小时,尤其是休息前少看或不看疫情信息,提高休息的质量,缓解疫情咨询带来的压力。同时建议浏览官方、权威机构发布的、信誉度高的资讯,掌握正确完整的信息有利于稳定自己和学生的心理,正视自己和学生目前的具体情况,认真对照政府发布的防控措施,积极配合,做好规范的防护措施,相信国家和全社会的抗疫能力,正向意念,为自己带来安定的力量,更能保护自己。在做好学校所安排的疫情防控管理工作的同时,也积极与学生进行沟通、与其他教师或朋友进行交流,为学生客观解释学校所采取的防控政策和措施的意义和作用,得到学生的认可和支持,形成相对轻松的工作状态,不被学生的消极情绪所影响。同时,在实际工作中不可避免的会产生一些不良情绪,及时与其他教师、朋友等进行交流联系,找到倾诉者,疏解自身的焦虑和压力,得到来自朋友的关心和支持也可以减少工作方面的消极影响,更好的投入到后续工作当中去。

(二) 加强心理培训,强化自身素养

高校辅导员大多不是心理学科班出身,虽然经过短期的心理学岗前培训能应对简单的心理问题,但是面对复杂琐碎的工作状况,还远远不够。因此,高校思想队伍建设应做好辅导员心理健康方面的培训工作。一是在辅导员在教师培训进修体系中增加心理健康方面的知识。二是通过心理测评体系让辅导员了解自己的心理健康状况,针对辅导员所共有的心理问题高校进行集中研究,从统筹全局的视角采取专业性方式帮助辅导员解决心理问题。而对于辅导员的个性问题,则通过安排专门的心理辅导人员进行针对性的辅导,让各辅导员能够根据自身存在的问题,调整学习,改善自身心理健康状况。^[3]三是辅导员自身要加强自我学习,提高心理素质,正确认识压力并及时进行自我调适。当前疫情常态化防控背景下,教育环境发生变化,社会和学校的期望要求也发生变化,对此辅导员要积极适应这种变化,在学习心理健康知识、掌握心理调控方法的基础上,根据自身实际情况选择适宜的宣泄方式来调整心态和情绪。

(三) 强化“三全育人”理念,明确各部门工作职责

高校要梳理好各部门间的工作关系,强化“三全育人”思想观念,尤其是全员育人理念,明确辅导员工作职责,真正发挥辅导员思想政治教育工作的职能。高校的全体教职工都是育人队伍中的一员,专职教师、行政管理人员、科研人员、后勤服务人员、安保人员都应从自身做起,担负起育人重任,而不是将与学生有关的事务统统推给辅导员,尤其是疫情期间,各部门更要守好自己的责任田,理清自己在疫情方面工作职责,制定明细的可操作的流程,相互合作相互配合,提高工作效率,而不是相互甩锅,导致一个问题反复咨询、重复劳动,增加辅导员工作厌烦情绪。实践证明,人类具有良好的人际关系和较高的心理健康水平,面对挫折的承受能力和社会适应能力就会增强。人类的心理适应,最主要的是对人际关系的适应。因此,构建良好的校园人际关系,消除人际关系的障碍因素,营造良好的团体心理气氛,是维护高校辅导员心理健康,提高工作效率和工作效率的有效途径。

(四) 充分利用“双因素”理论,创造有利于辅导员发展的环境氛围

一是保证“保健因素”的正常实施,提高辅导员满意度。学校要建立和健全各种相关的规章制度,为辅导员性理清工作职责范围,安排好阶段性的工作计划、常规性的工作计划,保证辅导员的工作能够按照明确的制度规定规范化的开展。基于疫情常态化防控的背景,在制度建设方面学校还要针对疫情突发情况确定相应的应急处理方案,辅导员提前对突发事件的可能情况做到心里有数,并形成相应的心理预期,从而在真正发生事情后可以更加冷静沉着地应对处置,避免疫情事态的扩大或失控,如此也可以保障辅导员的心理健康。^[4]此外,在薪酬和福利待遇方面,尽量与其他高校辅导员及本校其他教师水平相当,做到同工同酬,营造公平公正的工作环境。二是从充分利用“激励因素”,激发辅导员内生动力。高校要合理运用物质与精神奖励的手段,以调动辅导员的工作积极性,增强他们的荣誉感、自豪感。同时客观地评价辅导员的工作表现和绩效,畅通辅导员的岗位的晋升渠道。树立民主、平等的观点,,营造一种互相尊重、平等相待的宽松的心理氛围与和谐的人际环境。

(五) 做好职业规划,缓解未来发展压力

高校在教师管理中应将辅导员纳入专业教师培养范畴,针对辅导员的工作设定相应的统一标准进行全面评审,让辅导员感到职业认同感,增强其自我认可,从而更好的完成本职工作任务。在此基础上高校还要为辅导员做好职业规划、明确发展方向,梳理辅导员在不同阶段、不同情景下的任务职责,使其朝着职业发展目标有目的的完善自己、提高自己,不断成长、强大,提升自身的综合能力素养,从而可以避免其产生茫然和无助的心理,缓解职业发展压力。另外,高校应构建梯队形的辅导员培养规划,按照辅导员的的教学管理经验、阅历和专业能力等划分不同的层次,依次给予适当的职业培训和教育,并积极组织辅导员教学工作的研讨交流会议,让阅历丰富的辅导员向年轻辅导员讲授经验、提供工作指导,如此激励高校辅导员主动成长、发展,在内化他人工作经验的同时也可以形成自我的发展规划,清晰把握自己的职业方向,并自觉为之而努力、改进,当职业岗位上体会到了成就感和满足感,自然也就减轻了心理上的压力和困扰。

(六) 重视自我关照,排解日常焦虑情绪

在疫情常态化防控背景下辅导员所面临的职责任务是非常多的,投入到工作中时常常忽视自我感受,虽然承担较多压力并出现焦虑情绪,但依然将工作任务视为重点,这种情况下不仅会对工作效率和质量产生影响,容易出现工作差错,而且还会加重心理健康问题。对此,高校辅导员需充分认识到自我关照的重要性,学会关注自己的情绪、心理等,做好情绪管理、排解日常焦虑。对日常工作进行合理安排,按照轻重缓急进行工作规划梳理,定量完成日常工作,在工作之余做一些自己感兴趣的事情或者能够放松身心的事情,让工作和生活保持均衡协调,减少心理问题产生的概率。

参考文献:

- [1]余永松.高校辅导员常见心理问题及改善对策分析[J].决策探索(下),2021(10):48-49.DOI:10.16324/j.cnki.jcts.2021.10.027.
- [2]王雨生.高校辅导员考核问题与对策研究[J].产业与科技论坛,2021,20(15):271-272.
- [3]蒋百平.高校辅导员职业发展体系建设问题与对策研究[J].广西教育,2021(19):104-105+135.
- [4]胡雁波.常态化疫情防控背景下辅导员应对当代大学生心理问题的策略分析[J].大学,2021(04):67-68.

作者简介:黄章琼,1986年7月出生,女,汉族,贵州开阳人,硕士研究生,讲师,毕业于贵州大学生物化学与分子生物学专业,研究方向为党建、高校思想政治教育