

大学生人际交往心理问题与辅导员引导策略

刘珈岐

黑龙江职业学院 150080

摘要:人际交往,作为人类社会中不可或缺的一部分,是构建个体社会关系网络、实现情感交流与信息互换的重要途径。对于大学生而言,人际交往不仅关乎其校园生活的和谐与丰富,更是其成长成才、步入社会的重要基石。然而,随着社会的快速发展与竞争的日益激烈,大学生在人际交往中面临着诸多挑战与心理问题。自卑、羞怯、孤僻、社交恐惧、嫉妒等心理问题在大学生群体中屡见不鲜。这些问题不仅阻碍了大学生正常的人际交往,更对其学业、生活乃至未来的职业发展产生了深远的负面影响。因此,深入探讨大学生人际交往的心理问题,并提出有效的辅导员引导策略,对于促进大学生的健康成长、提升人际交往能力具有重要意义。本文旨在从心理学、教育学等角度,对大学生人际交往的心理问题进行系统分析,并结合辅导员的实际工作经验,提出切实可行的引导策略。期望通过本文的研究,能够为辅导员在大学生人际交往心理辅导方面提供有益的参考与借鉴。

关键词:心理教育;人际交往;辅导员工作;积极心理学

在高等教育的广阔舞台上,大学生作为即将步入社会的关键群体,其人际交往能力不仅关乎个体的情感健康与社会适应,更是衡量其综合素质的重要指标之一。然而,随着社会的多元化与复杂化,大学生在人际交往中面临的心理挑战日益凸显。从个体心理发展的角度来看,大学生正处于自我认知与社会角色定位的关键时期。这一阶段的他们,既渴望建立稳定而深入的人际关系,又常常因自我认知的模糊、社交技巧的缺乏或心理防御机制的过度使用而陷入人际交往的困境。自卑、焦虑、孤独感等心理问题,往往成为阻碍他们建立健康人际关系的绊脚石。因此,对大学生人际交往心理问题的深入探讨,不仅是对个体心理健康的关怀,更是对高等教育质量与学生全面发展的高度关注。

一、大学生人际交往心理问题

(一)自我认知偏差与社交焦虑

在大学生的人际交往历程中,自我认知的困扰如同一道难以逾越的屏障,严重阻碍了他们的社交步伐。一方面,一些学生陷入了过度关注自我形象的泥潭,他们时刻担心自己的言行举止是否符合社会规范,是否能够得到他人的认可与接纳。这种过度的自我审视,往往使他们在社交场合中表现得过于拘谨,缺乏自然与从容。他们害怕自己的一个小动作、一句话甚至一个表情都可能成为他人眼中的笑柄或批评的对象,因此,他们选择避免与他人交往,以逃避可能的负面评价,这种心态无疑加剧了他们的社交焦虑。另一方面,一些学生则对自己的能力、价值或外貌持有不切实际的负面看法。

他们可能对自己的外貌、性格或能力缺乏自信,认为自己不如他人优秀,这种自我贬低的心态同样会阻碍他们积极参与社交活动。他们害怕在社交中暴露自己的不足,担心被他人嘲笑或轻视,因此,他们选择了社交隔离,将自己封闭在一个狭小的空间里,以避免与他人产生交集。这种自我认知的偏差与社交焦虑,无疑成为了大学生人际交往中的一大障碍。

(二)沟通与表达障碍

有效的沟通与表达,如同人际交往中的桥梁,连接着彼此的心灵,是建立良好人际关系不可或缺的基石。然而,遗憾的是,许多大学生在人际交往中却面临着沟通与表达上的障碍,这无疑成为了一道难以逾越的隐形壁垒。一方面,部分学生可能由于缺乏必要的沟通技巧,如倾听的艺术、恰当的反馈以及非言语交流的运用等,导致信息传递不畅,甚至产生误解。他们可能无法准确理解他人的意图和需求,也无法清晰、有效地表达自己的观点和情感,这使得他们在人际交往中常常陷入困境。另一方面,一些学生可能因害怕冲突或担心自己的观点不被接受而选择了沉默。他们可能害怕在表达真实想法时引发争议或冲突,从而损害人际关系的和谐。这种不敢表达、不敢发声的心态,不仅剥夺了他们表达自己观点的权利,也阻碍了人际关系的深入发展。因此,沟通与表达障碍已成为大学生人际交往中亟待解决的问题。

二、促进大学生心理健康发展的重要意义

(一)帮助大学生摆脱心理困境

大学生在选择职业、在工作中进行创新与探索的过程中

容易产生迷茫、自卑的情绪。在对大学生心理工作进行精细化管理的过程中,要坚定自己的管理思想,形成一套科学、合理的工作方式与措施。坚持善于发现学生的问题,及时进行疏导与干预,将求职技能、专业知识传授给大学生,让大学生自己去就业、去创业,开拓新的行业和项目,确保找工作的成功率与质量。以科学的管理思想,及时地处理学生在就业中的心理问题,在学生工作中更加注重精细化管理,持续优化管理的各个环节,提高学生就业工作的控制水平,使大学生摆脱心理困扰。

(二) 提高学生的社会适应性

随着技术发展、网络普及,学生们可以通过手机、网络等渠道了解到各种各样的观点和冲击。同时,大学生也很容易被社会上某些不健康的思想所感染,如拜金主义、功利主义等,这将对大学生的价值观和世界观造成一定的影响,大学生的求职观和各种意识形态也会被这种不良的思想所影响。此外,随着国家的学历教育的持续发展,职业院校的毕业生文化程度相对较低,在找工作的时候,学历优势并不明显。在学生就业工作中,学校和辅导员教师应该主动介入,加大对学生的就业培训力度,完善各种机制,把就业工作的任务弄清楚,让就业工作能够真正实现。持续开展“优秀辅导员”和“优秀毕业生”评选活动,充分宣传“爱岗敬业”先进典型,更好地发挥大学生在就业指导工作中的先锋模范作用。在对大学生就业工作进行评估的基础上,对优秀工作者和优秀学院的推荐进行进一步的细化,并将其与就业方面的重点工作进行评估,建立更加健全的问责机制,对其进行严格的评估,并加强对其结果的应用,使优秀的辅导员和学员的积极性得到充分发挥,建立一支强大的导师团队。

(三) 改善学生的就业率

要建立健全学校与企业之间的协作机制,建立一套科学、切实可行的学校与企业之间的长期合作机制。坚持公平、公开、择优的原则,把兼职教师放在第一线。特别要注重把重点放在工作一线,放在艰苦的环境中,放在社会急需的工作岗位和有就业能力的企业导师身上,把综合素质高、工作成绩好的一线人员请到兼职的教师岗位上,使大学生所学的技能、所学的知识与岗位更接近,这样才能在踏入社会的过程中减少不适,减少心理问题。

三、大学生人际交往心理问题的辅导员引导策略

(一) 改变大学生的思想观念

大学生的心理健康教育观念,作为大学教育工作者对其所持的基本态度和基本认识,对于促进大学生的心理健康发

展具有至关重要的指导作用。在实际教育过程中,大学教师所秉持的心理健康教育观念,不仅深刻影响着教育的价值取向,还直接关联到所采取的教育措施及最终的教育行为。针对大学生在人际交往中普遍存在的自我认知偏差与社交焦虑问题,辅导员的引导策略显得尤为重要。以笔者任教的高职院校为例,学校辅导员通过一系列心理健康教育活动,积极改变大学生的思想观念,帮助他们建立正确的自我认知,缓解社交焦虑。首先,辅导员组织开展了“自我认知与成长”主题讲座,邀请心理学专家深入浅出地讲解自我认知的重要性,引导学生正确看待自己的优点与不足,树立积极的自我形象。同时,通过小组讨论、角色扮演等互动环节,让学生们在轻松愉快的氛围中学会倾听他人意见,增强自我接纳感。针对社交焦虑问题,辅导员还设计了“社交技能提升工作坊”,通过模拟社交场景、教授沟通技巧等方式,帮助学生逐步克服社交恐惧,提升人际交往能力。此外,辅导员还建立了心理健康咨询服务平台,为学生提供一对一的心理咨询服务,帮助他们解决在人际交往中遇到的具体问题,如沟通障碍、人际关系冲突等。通过这些切实可行的引导策略,大学生们逐渐认识到自我认知偏差与社交焦虑的根源,学会了如何调整心态、提升自我,从而在人际交往中更加自信、从容。这不仅有助于他们建立良好的人际关系,还为未来的职业发展和社会适应奠定了坚实的基础。

(二) 增加社会实践活动

在大学生的人际交往教育过程中,辅导员扮演着至关重要的角色。他们不仅需要关注大学生在校园生活中所遇到的不良心态与情感,给予耐心的指导与协助,帮助他们以积极的心态应对新的人际交往与复杂的人际关系,还需要引导他们对自己与别人有一个客观的了解。以笔者任教的高职院校为例,学校辅导员针对大学生普遍存在的沟通与表达障碍,设计了一系列社会实践活动,旨在提升学生的沟通与表达能力,塑造良好的人际交往心态。首先,辅导员组织开展了“模拟面试大赛”,让学生在模拟的职场环境中,学会如何清晰、准确地表达自己的观点,同时学会倾听他人的意见,提升沟通效率。通过这一活动,学生们不仅锻炼了口语表达能力,还学会了如何在沟通中保持自信与谦逊,赢得了评委与观众的一致好评。此外,辅导员还鼓励学生积极参与社区服务、支教等社会实践活动,让他们在与社会各阶层人士的交往中,学会尊重、宽容与理解。在这些活动中,学生们需要与不同背景、不同性格的人打交道,这迫使他们学会如何调整自己的沟通方式与表达策略,以适应不同的交往对象与场

景。同时,通过为社会做出贡献,学生们也收获了成就感与自信心,进一步增强了人际交往的意愿与能力。学校还定期举办“心理健康月”活动,包括心理健康讲座、心理剧表演、团体心理辅导等,让学生在参与中学会如何识别与调节自己的情绪,如何以积极的心态面对人际交往中的挑战与困难。通过这些社会实践活动,大学生们不仅提升了沟通与表达能力,还学会了如何以诚相待、以信取人,从而在人际交往中赢得了更多的尊重与友谊。

(三)健全心理辅导制度:构建全方位、多渠道的心理健康支持体系

面对日益复杂多变的大学生心理焦虑问题,促进大学生的健康成长,首要且核心的任务在于创建并持续健全一个高效、全面的心理辅导制度。这一制度的建立与完善,不仅要求心理咨询机构在物理空间上的合理布局,更需注重其服务功能的深度与广度,确保能够精准对接大学生的心理需求,提供及时、有效的心理支持。以笔者任教的高职院校为例,学校深刻认识到传统心理咨询机构设置隐蔽、服务覆盖面有限的弊端,积极采取措施加以改进。首先,学校在心理咨询机构的建设上进行了大胆创新,不仅在校内显眼位置设立了宽敞明亮、环境温馨的心理咨询室,还在学生宿舍区增设了心理咨询站点,真正做到了“心理服务进寝室”,极大地提升了心理咨询的可及性和便利性。在人员配置上,学校严格筛选并培养了一批具有深厚心理学理论基础和丰富实践经验的专业心理咨询导师,他们不仅具备高超的咨询技巧,更懂得如何以同理心倾听学生的心声,用专业知识和人文关怀为学生排忧解难。此外,学校还定期组织心理咨询导师参加国内外高水平的培训与交流活动,不断提升其业务素质和服务水平,确保心理辅导工作的专业性和有效性。在服务形式上,学校更是推陈出新,构建了面谈咨询、电话咨询、网站留言、微信平台等多种咨询渠道,实现了线上线下相结合的全方位服务模式。

学生可以根据自己的实际情况和偏好,选择最适合自己的咨询方式,既保护了个人隐私,又提高了咨询效率。特别是微信平台等新媒体工具的引入,更是让心理辅导服务变得更加便捷、高效,真正做到了“随时随地,心理健康伴你行”。通过这些措施的实施,学校成功构建了一个全方位、多渠道的心理健康支持体系,为大学生提供了一个安全、可靠、温馨的心理港湾。这不仅有助于及时发现和消除大学生的心理问题与心理障碍,更为营造一个积极向上、和谐健康的校园文化环境奠定了坚实的基础。

四、结束语

综上所述,大学生人际交往的心理问题是一个复杂而多维的议题,需要辅导员从多个层面进行引导与帮助。通过深入了解大学生的心理状态与交往需求,辅导员可以制定更具针对性的辅导策略,帮助大学生克服人际交往中的心理障碍,提升其人际交往能力。未来,随着社会的不断发展与教育的持续进步,大学生人际交往的心理问题将会得到更多的关注与研究。期望本文的研究能够为这一领域的深入探索提供有益的启示与参考,共同为大学生的健康成长与全面发展贡献力量。同时,也期待更多的教育工作者与学者加入到这一领域的研究中来,共同推动大学生人际交往心理辅导工作的不断完善与发展。

参考文献:

- [1] 林启修.基于心理韧性理论的大学生逆商培养研究[J].教育探索,2020(5):67-72.
- [2] 章烨.大学生心理问题早期发现途径和预防机制研究[J].卫生职业教育,2024,42(3):157-160.
- [3] 苏淑英,蒋莉.大学生心理问题成因与校园预防[J].家庭科技,2021(5):63-64.
- [4] 郑莉娟,郑刚,宋晓波.网络人际交往影响大学生心理韧性研究——生命意义感的中介作用和网络素养的调节机制[J].中国青年社会科学,2023(3):61-73.

