

# 高校辅导员开展谈心谈话工作的问题和对策研究

王 妍

河南理工大学 财经学院 河南 焦作 454003

**摘 要:** 谈心谈话是高校辅导员做好大学生思想政治教育工作的重要抓手, 是了解学生, 帮助学生, 解决学生实际问题, 预防问题出现, 增进师生关系的重要手段。但在实际工作中, 高校辅导员谈心谈话还存在着各种问题, 有主观的也有客观的。为此, 笔者对存在问题进行了深入分析, 提出了解决问题的对策和建议。

**关键词:** 高校; 辅导员; 谈心谈话; 对策研究

## Research on the problems and countermeasures of university counselors' heart-to-heart talk

Yan Wang

School of Finance and Economics, Henan Polytechnic University, Jiaozuo, Henan 454003

**Abstract:** Heart-to-heart talk is an important starting point for college counselors to do a good job in ideological and political education of college students. It is an important means to understand students, help students, solve students' practical problems, prevent problems and improve the relationship between teachers and students. But in the actual work, there are still various problems, subjective and objective, in college counselors' heart-to-heart talk. Therefore, the author has carried on the thorough analysis to the existence problem, proposed the solution countermeasure and the suggestion.

**Keywords:** University; The counselor; Have a heart-to-heart talk; Countermeasure research

随着社会发展, 网络化信息化时代的到来, 生活节奏的加快, 大学生的生活学习环境发生了很大变化, 来自各方面的压力也逐渐增大, 刺激源更多, 心理方面的问题日益增加, 心理健康越受到重视。在教育部构建十大育人体系中, 心理育人部分强调, 坚持育心与育德相结合, 加强人文关怀和心理疏导, 高校辅导员的工作职责中很重要的一项就是学生的心理健康教育和咨询工作, 要协助学校心理健康教育机构开展心理健康教育, 培育学生理性平和、乐观向上的健康心态, 促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。

### 一、谈心谈话在辅导员履行工作职责中的重要意义

辅导员要努力成为学生成长成才的人生导师和健康生活的知心朋友, 围绕学生、关照学生、服务学生, 帮助学生平安、健康、快乐、充实的度过大学生活, 学有所成, 回报社会。

在辅导员立德树人工作中, 谈心谈话是最常见最重要的一种工作方式, 是辅导员职业能力的要求, 也是衡量辅导员工作能力高低的重要指标, 教育部思想政治工作司主办的高校辅导员素质能力大赛中谈心谈话环节占了总成绩的40%。做好与学生的谈心谈话, 就可以及时了解学生的思想动态和各方面的变化, 针对性的解决或疏导学生出现的各种问题, 提升育人工作的针对性和实效性。

### 二、高校辅导员谈心谈话需要关注的问题

#### 1. 准备不充分

谈心谈话开始前, 信息获取渠道不够全面, 没有对学生、出现的问题或要沟通的内容进行全面了解和梳理预

判, 无法做到心中有数, 有的放矢。当谈心谈话仓促开始的时候, 后续的效果就会大打折扣。

#### 2. 方式不合理

随着网络的发展, 交流方式日趋多元化, 微信、QQ、微博、各种各样的交流软件层出不穷, 文字、语音、视频等交流方式百花齐放。网络联系, 随时随地, 师生沟通对网络的依赖性越来越大。事实上, 无论网络沟通有多么方便, 都无法取代面对面的谈心谈话。毕竟, 真实场面对面的沟通可以获得更多线上所得不到的信息。第一, 可以观察和捕捉谈话对象更全面的信息如: 面部表情、肢体反应、语言表达、情绪状态等, 更容易发现深层次问题, 更加全面掌握学生的思想动态、精神面貌和学习情况。第二, 便于拉近师生关系, 可以更好的发挥辅导员的自身影响力和感染力, 辅导员可以从自身表情、语言、肢体动作、声音、反应等方面给予谈话对象积极地自我暗示, 可以引导学生更坦诚的倾诉。

所以, 不同的问题, 不同的交流内容需要选择合适的谈心谈话方式。

#### 3. 方法不科学

(1) 没有把握好平等性原则, 居高临下, 忽略了亦师亦友的氛围, 容易使学生感到紧张, 产生顾虑。

(2) 没有运用好倾听性原则, 忽略学生的主体地位, 喋喋不休, 说教唠叨, 学生得不到充分表达的机会。

(3) 没有运用好理解和共情原则, 一味的批评指责, 容易引起学生的反感排斥和不满, 学生可能失去对辅导员的信任, 关闭心门。

(4) 不会运用心理咨询中的技巧和方法, 无法深度挖掘问题的事实真相, 做不到精准判断。

#### 4. 地点时间不恰当

(1) 谈话时间的安排上,更多考虑是辅导员自身的时间安排,要求学生随叫随到,没有充分考虑学生的时间,打乱学生个人事务的节奏安排,可能会导致学生带着情绪进入谈话,不利于问题的解决。

(2) 没有充分考虑到谈话内容的私密性,在谈话地点的选择上不够谨慎,影响到学生谈话时的心态,并且容易分散谈话时的注意力,导致学生顾虑太多,影响谈话效果。

#### 5. 效果不明显,追踪不及时

因前期准备不充分、方式、方法、时间、地点等某些方面的安排上出现问题,影响到谈心谈话的质量,导致最终效果不明显,没有实现预期的目的,在后期也没有进一步深入和持续进行对学生的追踪和关注,使问题长时间得不到充分的解决,甚至恶化。等到新的问题再次出现的时候,已经失去了前期的铺垫,不利于再谈。

#### 6. 知识不全面,创新不明显

辅导员忙于日常性事务性工作,没有持续性的加强学习和知识积累,没有完善相关的学科知识结构的构建,没有全面育人的知识储备,会导致工作能力不强,工作水平不高,创新能力薄弱,不利于对学生长期性的知识输出,不利于自身的成长。

### 三、对策研究

#### 1. 做好谈心谈话前的全部准备

谈心谈话前做好学生信息了解、确定谈话的核心内容、要解决的焦点问题、对可能出现的问题提前进行预判,确定谈心谈话的方式、方法、时间、地点,整理出一份谈心谈话提纲和详细计划,做到心中有数,有的放矢。

#### 2. 不同情况下辅导员谈心谈话的区别

##### (1) 辅导员主动邀约的谈心谈话

①以加强沟通增进了解为目的的谈话,做好谈话气氛的铺垫,寻找合适的切入点,让学生感觉到辅导员的真诚和真心,在心理上放松防备,在情感上快速融入,从而更快的进入谈话氛围。

②以解决问题为目的的谈话,可以直截了当的切入主题,在充分倾听的基础上,给出合理的意见和建议。

##### (2) 学生主动找辅导员进行谈话

这种谈话一般是学生带着明确的问题或求助意向而来,辅导员首先要安抚好学生的情绪,然后以倾听为主,让学生把情绪和问题充分释放,辅导员从中探索问题的真正原因和症结,然后给出合理的意见和建议,引导学生去解决问题,并进一步做好问题解决后的追踪。

##### (3) 通过线上进行的谈心谈话

随着网络时代的到来,和学生进行线上的交流和谈心谈话具有更便捷的特点,学生在屏幕背后更加放松。但作为辅导员要掌握线上谈心谈话的特点,充分利用新生代大学生的网络习惯和交流用语,增加与学生的互动,增进彼此的信任。多鼓励多表扬学生,并注意保护学生的隐私。

#### 3. 注意谈心谈话方法,讲究工作的艺术性

学生的问题和情况各种各样,性格类型千差万别,谈

心谈话要结合学生实际讲究方法和艺术性。

(1) 坚持平等性原则,创造亦师亦友的氛围,避免以居高临下的姿态俯视学生,使学生感到紧张,产生顾虑。多站在学生的角度考虑,多进行换位思考的分析,理解学生,包容学生,而不是一味的批评指责。

(2) 运用倾听性原则,做到理解和共情。给学生时间和机会,让学生表达自己,释放情绪,不打岔、不预设、不贴标签,从眼神、手势和肢体动作上让学生感觉到对他的尊重,从而建立更深的信任。在此基础上,加上一些引导性的提问可以适时地推进话题,发现和挖掘更多深层的问题。

(3) 运用冥想的技巧和方法,有效解决焦虑水平较高的问题。当学生在入学环境适应、人际关系困扰、学习压力、情感问题障碍、考研求职压力、遭遇应激性事件等问题引起一定程度的焦虑、紧张、抑郁等情绪而难以自我调节时,可根据谈话对象的实际情况,适时的运用呼吸冥想和蓝图冥想,首先改善情绪状态,使谈话对象保持一定程度的冷静和平和,再结合其他的谈心谈话方法,给出具体问题的合理建议和意见,就会收到明显的效果。

#### 4. 关注容易出现问题的时段

大一新生开学初期、奖助学金评选时期、期末考试前后时期、毕业季等几个时段是几个最容易出现问题的时段。大一新生开学初容易出现学生适应问题导致不能尽快融入大学生活;奖助学金评选时期因学生的家庭经济情况、学习成绩等因素均与奖助学金挂钩,学生比较敏感,是否获得奖助学金对学生影响比较大;期末考试前学习备考压力比较大产生焦虑,考场上出现作弊或者考试成绩挂科都会引发学生的想心理问题;毕业季牵涉到学生的考研、择业、就业、恋爱等重大的人生选择,对于出现的考研失利、就业失败、延迟毕业、恋爱分手等学生也是需要重点关注的对象。

#### 5. 加强辅导员的自我提升

(1) 辅导员要不断完善知识结构。要不断加强学生思想政治教育相关的知识学习,包括教育学、管理学、心理学、哲学等,优化知识结构。尤其是作为辅导员,学生的心理健康教育工作是重中之重,要不断学习心理学领域的知识,掌握心理咨询技能和技巧。在专业知识指导下,可以更快更准确的判断问题,可以更好的把握谈心谈话方式方法、更科学的选择谈话时间地点等重要因素。

(2) 养成积累档案的习惯。每一次谈话的前期准备、谈话过程和后期追踪都要形成完善的资料档案。既确保了解决问题的延续性,也方便为同类问题提供借鉴,还可以作为后续理论研究的最好案例。

(3) 加强对网络使用的研究。随着网络时代的到来,网络的使用已经非常普及,学生工作越来越多的通过网络解决,辅导员要研究如果利用网络更好的开展工作,利用网络增强谈心谈话的效果。研究如何通过运用短视频、直播、微信、QQ、微博等平台进行一对一和一对多交流的效果。

#### 四、结语

高校辅导员与学生开展谈心谈话是一项重要的系统工作,需要辅导员全心的投入、全力的准备、认真的开展、有效的追踪、不断的学习、持续的提升。教育部举办的历届全国高校辅导员素质能力大赛都把谈心谈话环节放在重要的位置,占据最高的分数,历经改革而始终作为重要环节保留,充分说明谈心谈话工作的重要性,体现了辅导员开展工作的意义和价值。辅导员谈心谈话像一盏指路的明灯,点亮学生的心房,照亮前行的道路。

#### 参考文献:

- [1] 徐燕.不同场景下的高校辅导员谈心谈话应用研究[J].才智,2021(32):181-184.
- [2] 孟娜.非暴力沟通在高校辅导员谈心谈话工作中的运用[J].科教导刊,2021(3):172-173.
- [3] 王亚南.高校辅导员谈心谈话的针对性和实效性

提升[J].百科知识,2021(12):77-79.

[4] 杨雯,吴越.高校心理咨询与辅导员谈心谈话协同育人机制构建策略[J].科教文汇,2020(23):159-160.

[5] 李颖存.提升高校辅导员谈心谈话工作针对性与实效性的策略[J].决策探索(中),2021(7):76-77.

[6] 杨朝,李静蕾.心理辅导视域下的高校辅导员谈心谈话工作方法研究[J].文教资料,2021(3):171-174.

作者简介:王妍(1984.4—),性别:女,民族:汉族,籍贯:河南省新乡市,在职单位:河南理工大学财经学院,讲师,研究生学历,硕士学位,研究方向:教育学。

课题项目:

项目:河南理工大学财经学院2022年辅导员工作精品项目。