

# 高校辅导员在心理健康教育工作中的作用

尚 岩

绥化学院 黑龙江绥化 152061

**摘要:** 随着我国社会经济水平的飞速发展,科学技术的快速进步,人们的生活节奏也变得越来越快。对于大学生而言,其在修习学业的同时不得不为就业而考虑,要付出大量的时间与精力去考证、实习、择业,不少学生还要准备研究生考试和公务员考试,这给学生的心理增添了极大的负担。同时,由于网络环境的特性,导致学生的思想容易被一些不良信息误导,加重学生的焦虑,对其心理健康造成损害。基于此,加强对学生的心理健康教育就十分重要,而辅导员时开展这一工作的主要人物,本文将就探讨辅导员在心理健康教育中的作用作用,并分析这一教育工作的开展策略。

**关键词:** 心理健康教育;高校;辅导员

## The role of college counselors in mental health education

Yan Shang

Suihua College, Suihua 152061, Heilongjiang, China

**Abstract:** With the rapid development of China's social and economic level, the rapid progress of science and technology, people's pace of life is becoming faster and faster. For college students, they have to consider for employment while studying, to pay a lot of time and energy to textual research, internship, job selection, many students have to prepare for postgraduate exams and civil servant exams, which add a great burden to students' psychology. At the same time, due to the characteristics of the network environment, students' thoughts are easily misled by some bad information, increasing students' anxiety and causing damage to their mental health. Based on this, it is very important to strengthen the mental health education for students, and the counselor is the main person to carry out this work, this article will discuss the counselor's role in the mental health education, and analyze the development strategy of this education work.

**Keywords:** mental health education; Colleges and universities; The counselor

### 引言:

对于大学阶段的学生而言,其一方面要努力完成自己的学业,另一方面要为就业或升学付出大量的时间与精力,这些事情都会给学生带来不小的心理压力。特别是在高度信息化的时代,学生的心灵普遍变得有些封闭,所接触到的不良信息数目也在剧增,从而加剧了学生的心理健康问题<sup>[1]</sup>。基于此,辅导员要切实负起责任,落实心理健康教育,为学生疏导负面思绪,帮学生排解心理问题,促进学生的心理健康发展。

### 一、当代大学生的心理健康状况刍议

随着生活节奏的加快以及现代信息技术的飞速发展,

当代大学生的心理健康问题普遍表现为以下几个方面。首先,越来越多的大学生都患有轻微的社交恐惧症。详细来说,就是不敢与人面对面地进行交流,在人流量较大的公共场所中会感到紧张,神态不自然,更愿意沉浸在虚拟的网络世界中或自我中。如果这一心理状态长期维持下去,人就会渐渐变得自闭。其次,不少大学生都因为就业而产生精神焦虑,对自己的未来一片茫然,在工作与爱好的心理矛盾中挣扎不堪,心理问题也因此日趋严重。最后,不少大学生都缺乏清醒的人生观和价值观,从众心理极为明显,听风是雨,犹如羊群。这样的精神思想和心理状态会让大学生失去自我,进而失去个人价值,变得越来越茫然,丢失人生的意义。这些心理问题都亟待解决<sup>[2]</sup>。

### 二、辅导员在心理健康教育中的作用

第一,保证教育的及时性。对于大学生而言,辅

---

**作者简介:** 尚岩(1990.11—),性别:女,民族:汉,籍贯:黑龙江省大庆市,单位:绥化学院,学历:研究生,职称:助教,研究方向:思政。

导师是大学期间和自己相处时间较长的一位老师,相应的,辅导员对于学生的整体情况也最为了解。若学生出现了一些生活或者学习上的困难,首先也是想到寻求辅导员的帮助。在这种条件下,辅导员就能及时了解学生的学习情况、思想动态。如果学生有一些思想困惑、心理困惑等,辅导员也是最先知晓的。这样一来,就能及时帮助学生解决问题,让心理健康教育更加及时。而且,辅导员还可以在平时和学生交流的过程中,通过多观察,及时发现学生潜在的一些心理健康问题苗头,提前预测。例如某位学生突然出现了情绪不稳定或者比较沮丧的情况,辅导员应根据他最近的学习生活情况,提前预测他可能会存在何种心理健康问题。例如学习方面,学习焦虑就是一个典型问题。一旦发现某位学生成绩忽上忽下,就要提前预判,找他谈话,帮助他纾解心结,调整学习状态,这样就能避免小问题演变成大的学习焦虑这一心理健康问题。

第二,保证教育的针对性。辅导员和学生接触的时间比较长,对他们的情况比较了解。因此,在开展心理健康教育时,更容易做到有针对性,即针对每一位学生的实际问题做具体分析,而不是只在整个班级或者同专业中开展大型心理健康教育讲座或者课程<sup>[3]</sup>。很多学生对于心理健康教育比较抵触,就是由于这种比较宽泛的心理健康教育课程范围太广,内容太多,失去了重点自然无法调动学生的学习主动性。辅导员可以通过了解每一位学生的实际情况,由他们自己存在的心理健康问题入手,切实帮助他们解决问题,这样的心理健康教育更像是根据不同学生的情况而“量身定制”的,能满足学生的个性化需求。提升教育的针对性也会让这一教育的成效更好。

### 三、心理健康教育的策略

辅导员在心理健康教育中十分重要,但最终还是要落实到具体教育中,本文提出以下几条教育策略。

#### 1. 重视以人为本,满足学生的心灵需求

在开展学生管理工作的过程中,辅导员不能将工作重点仅仅聚焦在学生的学习成绩上,还要注重学生的心理健康,要秉持以人为本的教育理念。不少辅导员在管理学生的时候都太过于关注学生的科学文化素养,或者是学生的考勤、学习态度和表面上的生活作风等<sup>[4]</sup>。诚然,这些都理应是学生管理工作中的重点内容,但是,辅导员还应当把心理健康教育也视作一项重点。当代大学生的心理健康问题已经越来越突显,而心理问题会侵蚀学生的思想和精神,会损害学生的身体健康,会对学生的人格造成不容小觑的恶性影响。

基于上述内容,可见辅导员应当首先转变传统的教学理念,将学业成绩的重要性适当地降低一些,而多多去关注学生的心灵需求,时常去慰问学生的学习生活、情感生活和家庭生活,了解学生的心理状况和思想状态,从而分析判断出学生的心理是否健康,找出其心理问题的诱因是什么,继而去科学地开导学生,逐步解决学生的心理问题,使学生的大部分心灵诉求都能够得到及时的满足,确保学生的心理能够在健康的状态下成长。

#### 2. 尊重学生隐私,创建心理健康辅导渠道

在开展心理健康教育的过程中,辅导员所必须谨记的一点是尊重并保护学生的隐私。心理健康教育一般可以分为公开的和私密的。公开的心理健康教育主要是辅导员讲,学生听,也就是辅导员给学生阐述一些关于心理健康的理论,这一过程的学术性和说教意味较强,学生也往往不会当众诉说其内心的情感与思想。私密的心理健康教育则不然。这一过程主要是学生讲,辅导员听。这项心理健康教育活动建立在学生充分信任辅导员的基础上,也即是说,学生相信辅导员不会把自己的隐私泄露出去,就好比是心理咨询师或律师严格遵循职业道德准则一样。如果辅导员没有做到充分尊重学生的个人隐私,将学生的心理状态或个人经历泄露了出去,或者将其用作了教学素材,那么学生的权益就会受到侵犯,学生遇到心理健康问题时也不再会寻求辅导员的帮助。

基于上述内容,可见辅导员必须要时刻谨记尊重学生的隐私,并对其予以保护。为此,辅导员还可以为学生创建心理健康辅导渠道。比方说,辅导员可以利用现代信息技术在班级内搭建一个线上心理健康辅导平台,学生可以匿名向辅导员发起心理咨询<sup>[5]</sup>。在具体的身份被隐藏之后,学生的安全感就会大大上升,学生在向辅导员诉说心理问题的过程中就不用过于担心自己的隐私会遭到泄露,对辅导员的信任度就会上升,其诉说的内容也将更加详尽和深入,辅导员就能够更加精准地为学生提供心理疏导服务,从而更有效地帮助学生解决心理问题,促进学生的心理健康。

#### 3. 加强心理服务,提高心理教育的针对性

在开展心理健康教育的过程中,辅导员还需要注重学生之间的个体差异,满足学生的个人心灵诉求。辅导员必须要清醒地认识到,每个学生的成长经历、家庭环境和精神思想都存在不可忽视的差异,这就导致其心理问题也必然存在差异。辅导员不能简单地将学生视作统一个体,笼统地讲述心理健康方面的理论,这样会导致心理健康教育逐渐流于形式,起不到应有的效用。辅导员要积极地走入学生中去,了解学生的具体心理状况,为

学生制定有针对性的心理辅导方案,从而强化心理健康教育的实际效果。

具体而言,辅导员可以加强与学生家长之间的交流,获悉学生与其亲人之间的相处模式,从而更全面地去了解学生的心理状况,从家庭的角度去判断学生潜在的或暴露的心理问题,继而更有针对性地为学生制定解决对策,促进其心理健康。另外,辅导员还应当增进与学生之间的感情,试着以朋友的身份去与学生相处,在小事上多为学生着想,获取学生的信任,让学生能够在自己面前放心地将心理困惑表达出来,从而更深入地获悉学生的心理问题,提高心理健康教育的实效性。

#### 4. 开展校园活动,促进学生之间的交流

在结合学生管理工作与心理健康教育的过程中,辅导员可以经常开展一些校园活动,以此来强化心理健康教育的效果<sup>[6]</sup>。不少大学生之所以会出现各种各样的心理问题,有很大一部分原因都出在其生活方式过于封闭,沉浸在虚拟的网络世界中难以自拔,与现实中的人的交流频率过低,这就使得学生的思想渐渐脱离于生活实际,其心灵也将因此变得越来越闭塞,慢慢地就会不敢与人交流,陷入自我封闭的困境,从而引发一系列心理问题。为此,辅导员就有必要经常开展一些校园线下活动,让学生广泛地参与其中,促进其相互之间的交流,帮助学生投入到现实生活当中,从而打开学生心灵的枷锁,帮助学生释放自我,继而促进其心理健康。

比方说,辅导员可以在春季学期组织一次郊游,带领班上的学生去野外游玩二三天,让学生亲近大自然,在大自然的曼妙奇美中陶冶情操,舒缓身心。在郊游期间,辅导员可以让学生在安全的前提下自行组织丰富的游戏活动,帮助学生回归孩子的本性,在郊外恣情地玩耍,释放负面情绪,从而促进学生的心理健康。再比如,辅导员还可以在校园内组织一场有奖竞赛活动,吸引学生踊跃参加。竞赛题目应当以心理健康为主题,形式上则可以尽可能地多样化、趣味化,要能够迎合学生的兴趣偏好,从而使学生在娱乐的同时能够间接地接受心理健康教育,促进其心理健康。

#### 5. 提高辅导员素质,为学生提供优质心理服务

为了能够提升心理健康教育的有效性,学校还应当提高辅导员的专业素养水平,为学生提供更加优质的心理服务<sup>[7]</sup>。不少辅导员在心理健康教育方面都不够专业,在理论上缺乏精深的见解,在实践上缺乏丰富的经验。在这种状况下,心理健康教育是难以取得理想的成效的。为此,高校必须要对辅导员进行培训,提高其在心理健康教育上的专业素养。一方面,高校要加强理论层面上

的指导,给辅导员讲解心理学、精神学和教育学上的相关论述,提高辅导员的理论认知。另一方面,高校要从实践层面提高辅导员的能力,指导辅导员去以专业的、科学的方法展开心理健康教育,并对辅导员的教育成果进行评价,构建激励机制,督促辅导员的自我学习和自我进步。唯有这样,学生所接受的心理服务质量才能逐渐提升,其心理问题才能在尽可能短的时间内得到有效解决。

#### 四、重视大学生心理健康教育的意义

首先,学生的人格将更加健全。一个人的心理状态是与其人格息息相关的,如果负面情绪始终积压在心里,其人格也会渐渐变得残缺。通过心理健康教育,学生的心理问题就可以及时得到疏导,其人格也就更加健全。其次,学生的精神面貌将更加良好。在心理问题得到纾解之后,学生的焦虑、紧张和郁闷情结也都会渐渐打开,从而使其更加朝气蓬勃。最后,学生在接受心理健康教育的过程中,会越来越自信,其价值观和人生观会越来越清晰,有利于学生形成奋斗精神和坚定信念,推动其全面发展。

#### 五、结束语

综上所述,辅导员不应当将工作重点仅仅放在学习成绩和生活作风上,还应当对学生的心理健康予以足够的关注。不少大学生都存在或轻或重的心理健康问题,这对学生的全面发展极其不利。为此,辅导员应当重视以人为本,满足学生的心灵需求,尊重学生隐私,创建心理健康辅导渠道,加强心理服务,提高心理教育的针对性,开展校园活动,促进学生之间的交流,学校也应当提高辅导员素质,为学生提供优质心理服务,从而大大提高心理健康教育的有效性,培养更多的优质人才。

#### 参考文献:

- [1]吴群艳.心理健康教育融入高校学生管理工作的模式思考[J].读与写(教育教学刊),2019,16(04).
- [2]吴长营.新时期高校学生思政工作中融入心理健康教育的实效与时效探究[J].青年与社会,2019(12).
- [3]吴婧.试析学生心理健康教育在高校班主任管理工作中的重要性[J].才智,2018(05).
- [4]李恺琳.心理健康教育融入高校学生管理工作的模式思考[J].科教导刊(中旬刊),2019(10).
- [5]周杰.心理健康教育融入高校学生管理工作的策略探析[J].佳木斯职业学院学报(教育教学研究),2021(06).
- [6]王心亮.浅谈大学生心理健康教育在高校学生管理工作中的应用[J].新教育时代电子杂志(学生版),2019(28).
- [7]赵祖阳,朱天一.辅导员在高校大学生心理健康教育中的作用探讨[J].山西青年,2020(4):1.