

# 高校女性专职辅导员群体压力管理策略研究

冯 清

南阳理工学院 河南南阳 473000

**摘要:** 伴随着我国高等职业教育政策的不断改革与创新,使得对高职院校学生的教育教学难度也有了一定程度的上升,而在此过程中,辅导员的职责也日渐增多,其工作的效率和质量对于高职学生的教育教学有着非常重要的影响。在辅导员这一职业群体当中,女性的数量在不断增多,但是其教育压力也是不容忽视的,高校的女性专职辅导员容易受到多个方面因素的影响,从而对其自身教育效率及质量会产生较为严重的影响,所以说该职业群体逐渐受到了社会多方的高度重视,尤其是心理以及行为等方面。鉴于此,本文对高校女性专职辅导员群体产生压力的具体原因作出了详细分析,并提出了相应的管理策略,以促进该群体能够顺应时代发展的需求。

**关键词:** 高职院校; 女性专职辅导员; 产生压力原因; 管理策略

## 引言:

近些年来,针对高职院校的教育教学的改革发展正在不断的深化过程中,而对于学生方面的管理以及教师方面的要求也逐渐呈现出多样性的特征,对于高职院校的辅导员工作也提出了更高的要求,所以其面临的工作压力也更大。女性专职辅导员对于这一职业群体而言,具有较强的特殊性,因为其性格、生理、认知、能力以及情绪点等方面与男性有所不同,所以有会面临着更大的压力。在长时间的压力过大的环境中工作,不仅对其自身身心健康有着严重影响,对于日常教育教学活动以及学生来说都会产生影响,所以对此问题,一定要予以重视,以有效提升高校辅导员群体的稳定发展。

## 一、高校女性专职辅导员群体产生压力的具体原因

### 1. 辅导员岗位的特殊性质

根据相关明文规定可以了解到,辅导员这一职业,对于高职学生的思政方面的教育有着非常重要的作用,在此过程中,不仅占据了主导性地位,同时也是作为学生思政教育及学生管理工作的主要指导者和实施者<sup>[1]</sup>。与其他教育职位相比较,辅导员岗位具有一定的特殊性,不仅仅要对学生的思政方面开展各项教育活动,还需要对学生做出科学合理的管理,针对一些家庭贫困的学生,更是要施以援手,在学生的日常教学过程中,还要对其进行日常的就业方面的指导,某些个性化特征较为明显的学生容易与他人产生冲突,辅导员要对其进行有效的疏导,时刻关注每一位学生的心理健康发展程度,并对

一些突发事件能够及时有效的处理。对于女性的专职辅导员来说,其心理承受能力以及一些处理突发事件的能力与男性相比是有所不及的,并且由于其自身的性别与生理方面的原因,使其在该项工作过程中,容易产生不良情绪,以影响辅导员群体的工作效率。

### 2. 学生管理工作的复杂性

高职院校的学生管理工作内容不仅多种多样,并且具有一定的复杂性,伴随着教育事业的不断快速发展,对学生开展的管理工作已经不仅仅满足于日常工作。身为辅导员,对学生的各项需求已经日常生活中的心理状态需要时刻关注,以使得学生管理工作的效率和质量能够不断提升,那么就需要辅导员具有非常强悍的工作能力和丰富的经验,这一点无疑增加了辅导员的工作压力。

### 3. 女性的性别特征

相比于男性,女性在情感方面更加细腻,具有一定的优势,但是正是因为如此,女性的思维能力要差于男性,尤其是在高校的专职辅导员工作当中,女性在一般情况下会过于重视情感,在一些事情的处理上,容易出现过于感性的现象。而辅导员这一职业所涉及到的工作内容不仅种类多,也很繁杂,相比之下,女性辅导员的自信心有所欠缺,在决策当中所顾虑的问题比较多,所以不够果断,长时间下去,对其工作会产生严重影响。另外,相比于男性,在很多事件当中,女性辅导员会将责任揽于自身,认为是自身不够努力才会造成这样的事情发生,这种情况虽然能够表现出强烈的责任感,但是如果不能良好把控,就会使其内心的焦虑感有所增强,从而产生更大的压力<sup>[2]</sup>。

## 二、高校女性专职辅导员群体压力管理策略

针对高校女性专职辅导员群体压力要进行管理,帮

**作者简介:** 冯清(1989.11—)女,汉族,河南南阳人,硕士研究生,单位:南阳理工学院,职称:助教,研究方向:心理学。

助他们排解这些压力，最关键的就是从他们本身入手。自我有主动排解压力的意识，已经能力往往是最关键的。另外院校方面也要给这些辅导员一定的帮助。下文主要从这两个层面探讨管理策略。

### 1. 针对女性专职辅导员自身方面

第一，其自身需要学会适当的放松心情，将心理压力进行合理的释放。在巨大的工作压力面前，可以尽可能寻找压力的平衡点，并采用科学合理的方式将内心的压力进行释放，长此以往，逐渐建立起能够与压力进行缓冲的平衡点。也可以积极的使用网络建立起相应的支持网络，在必要时，积极寻求亲友们的帮助，在面对巨大压力无法排解时，选择更为专业的方式进行心理疏导，从而使得自身情绪能够得到良好的控制，以此种方式能够有效缓解工作压力，同时也能够有效确保自身的心理健康发展程度。另外，在日常生活中，应该养成良好的习惯，比如运动习惯，这是排解压力的一个重要方法，也比较容易实施。通过这些举措，使辅导工作状态和日常生活状态都能够得以更加良好的保障<sup>[1]</sup>。

第二，要树立起正确的学习观念，俗话说活到老学到老，也同样适用在辅导员群体的工作当中。女性专职辅导员所面临的压力更大，主要是因为其心理素质以及自身性别的原因，那么针对此种现象，可以通过不断的学习，不断将自身综合素质能力得以有效提升，以促进其工作能力的提升，在日常工作过程中，不断积累经验，从而使其更加丰富，以有效弥补在其他方面的不足之处，从而使得压力有所降低，对学生管理工作的效率和质量也能够提供更加良好的前提性条件。

第三，高校女性专职辅导员一定要针对自身的专业发展，作出明确的规划。重视专业发展，凸显的是个人价值的实现需求。当一个人有了明确的发展需求以及目标和计划，在工作中的表现会更好，处理各种情绪，工作困难的能力也会逐渐变强。

第四，学会沟通。在日常工作中，软能有较好的沟通能力，则可以给自己的工作提供极大的帮助。一方面是和自己家庭成员的沟通，获得最大程度的家庭方面的支持。另一方面是在工作中和自己的同伴沟通。除了沟通日常工作，还可以在出现压力或者由于自身家庭原因影响正常工作时，多和同事沟通、协商，争取获得他们的帮助，不让压力堆积起来。

### 2. 针对高职院校方面

现阶段的社会发展过程中，女性数量的增长速度较快，而各所高职院校中的女性专职辅导员数量也在不断增多，并且该类群体已经逐渐成为了高校学生心理健康

发展以及成长过程中的重要组成部分之一。首先，高校应当将学生管理工作进行不断强化，使得辅导员群体的思维能够得到解放，不再将其束缚在传统管理理念当中，反之，应当更加注重信息化技术对于该项工作的重要性，并将其良好运用其中。通过信息技术，建立起一体化的学生管理体系，并将其相关管理制度加以不断完善与整改，从而使得更多的工作内容能够公开透明，促进多方人士的关注与监督，从而有效提升工作效率和质量<sup>[4]</sup>。同时，建立起应急机制，在面对突发事件时，即使是女性辅导员也能够有依据可循，以有效减轻其工作压力，为其营造出和谐良好的工作环境。其次，采取定期培训的措施，以有效提升辅导员群体的工作能力，积极帮助女性专职辅导员群体排解工作压力，并在此过程中，促使各专业人士将自身管理经验进行分享，从而充分调动其工作积极性和主动性，在日常工作过程当中，能够有效弥补性别及情感方面所表现出来的不足之处，以促进女性专职辅导员的长期良好发展。最后，将晋升制度予以完善，改变传统教育理念，实现创新发展，摒弃性别方面的区别对待，将女性专职辅导员群体也列入晋升选择当中，从而使得该群体能够从真正意义上受到高度重视，使其专业能力以及综合素质能力能够得以有效提升，也更加利于高校的整体发展。

### 三、结束语

综上所述，在很多情况下，女性由于受到多个方面因素的影响，所以其能力相比男性有些不足之处，在高校辅导员工作当中，也会时常遇到很多困难，为其造成很大压力，不利于其自身良好发展。因此，女性专职辅导员从自身方面上要注重选择科学合理的方式排解心中压力，以确保在工作当中能够控制自身情绪，规范自身行为，而各所高校也要对该群体引起高度重视，帮助该群体减轻工作压力，以有效提升高校学生管理工作的效率和质量，促进高校得以更加良好的发展。

### 参考文献：

- [1]吴雪影.高校女性专职辅导员群体压力管理策略研究[J].当代教育实践与教学研究:电子刊,2016,000(011):81,80.
- [2]张涵.高校辅导员压力源分析及管理策略[J].文教资料,2016(28):124-126.
- [3]吴雪影.国内关于高校女性辅导员压力问题的研究综述[J].青年文学家,2013,000(016):134-134.
- [4]卢丽娟.高等职业院校辅导员工作压力个人管理策略研究[J].时代教育,2016(12期):99-99.