

辅导员在大学生心理健康教育体系中的作用

张莹

杨凌职业技术学院 陕西 杨凌 712100

【摘要】：随着我国素质教育的不断推进和深入发展，高素质人才的数量越来越多，一些高校的招生规模也逐渐在扩大，大学在校生的数量也慢慢增长。但是随着大学在校生生数量的增多，给大学校园中的学生带来了更大的竞争，他们需要更优秀、更努力、有更多的特点，才能够在数量庞大的同学群体中脱颖而出。竞争力的逐渐扩大，给越来越多的大学生增添了学习和心理上的压力，导致他们在学校的负担逐渐加重，最终这些施加在他们心理上的压力，会逐渐演变成心理健康问题，对于大学生的心理健康产生恶劣的影响。据调查显示，在高校中有越来越多的大学生存在一定的心理健康方面的问题，这些问题或多或少都会影响大学生的日常生活和人际交往，因此对大学生进行心理健康教育迫在眉睫。所以，本文将围绕辅导员在大学生心理健康教育体系中起到的作用展开讨论。

【关键词】：高校辅导员；大学生心理健康教育体系；发挥作用

The Role of Counselors in College Students' Mental Health Education System

Ying Zhang

Yangling Vocational and Technical College Shaanxi Yangling 712100

Abstract: With the continuous promotion and in-depth development of quality education in China, the number of high-quality talents is increasing, the enrollment scale of some colleges and universities is gradually expanding, and the number of college students is also slowly increasing. However, with the increase of the number of college students, it has brought greater competition to the students on the university campus. They need to be better, work harder and have more characteristics to stand out from a large number of students. The gradual expansion of competitiveness has added learning and psychological pressure to more and more college students, resulting in their increasing burden in the school. Finally, these psychological pressures will gradually evolve into mental health problems, which will have a bad impact on the mental health of college students. According to the survey, more and more college students have some mental health problems, which will more or less affect their daily life and interpersonal communication. Therefore, it is urgent to carry out mental health education for college students. Therefore, this article will focus on the role of counselors in college students' mental health education system.

Keywords: College counselors; College students' mental health education system; Play a role

引言

高校中的辅导员料理着大学生学习上的问题和生活上的琐事，是大学生在大学生活中一个十分重要的角色，大学中，大学生在生活或者是学习上遇到什么问题都会去找辅导员进行沟通，以此来解决自己在生活和学习方面遇到的问题。而近些年有越来越多的大学生和辅导员进行沟通时，都向辅导员反映了他们在心理健康方面存在的问题，之所以在心理健康方面存在一定的问题，一是因为他们的学习压力过大，二是因为高校中优秀的大学生数量逐年增多，导致高校中大学生的竞争力加强。而存在心理健康方面的问题，又会影响大学生的日常生活和学习，以及与人的社交等各个方面。所以说关注大学生的心理健康方面的问题，并对其实施心理健康方面的教育是很重要的。

1 辅导员在大学生心理健康教育体系中的优势

1.1 辅导员工作性质的特殊性

一般来说，大学辅导员在大学生的大学生活当中所扮演的

角色，不仅仅是一个教师那么简单，他们还是大学生生活中的朋友。辅导员是学生在进入大学之后第一个接触到的教师，他们可以对学生在入校之后的一系列日常生活和学习进行一个指导，帮助大学生尽快地适应自己在大学中，即将要开始的崭新的大学新生活。高校中的辅导员和大学生们的接触十分得多，因为他们要深入到大学生群体中去，了解大学生在生活和学习上的需求，所以让辅导员去对大学生们开展心理健康方面的教育，是很合理和科学的一件事情。因为高校辅导员和初高中班主任的教学性质不一样，高校辅导员的工作性质还是比较特殊的，他们和大学生们的关系更加亲近，因为在日常的工作中，和大学生接触的次数比较多，所以大学生也更容易去亲近辅导员，和辅导员像朋友那样相处。

1.2 辅导员本身条件的优越性

高校中的辅导员对大学生开展心理健康方面的教育，拥有的第二个优势就是高校中辅导员他们自身的条件就很优越。在一些高校中招聘辅导员的条件和门槛是很高的，辅导员要不然

就是必须要拥有研究生学历,要不然就是优秀的本科院校毕业出来的学生,只有这些学生才有资格去参加高校辅导员的招聘。而这两类人才往往都在研究生期间,或者是自己比较优秀的本科院校中,都学习了与心理健康教育相关的知识,或者是与思想道德教育相关的知识,他们对这方面更加的精通和熟悉,可以为大学生的心理健康教育体系的建设添砖加瓦,因为他们本身就是学校聘请过来的素质人才,可以更好地为大学生提供心理方面的咨询和心理问题方面的解决。

2 辅导员在开展心理健康教育时存在的困难

2.1 加重了工作负担

虽然说辅导员在对大学生开展心理健康教育时有着一定的优势,但是同时也存在着一定的困难,这些困难的存在会在一定程度上阻碍辅导员开展心理健康教育。那么辅导员在对大学生开展心理健康教育时,存在的第一个困难和问题就是,这会在无形之中加重辅导员的工作负担,加大其工作压力,使其无暇顾及本职工作,而可能会造成工作上的失误等。因为高校的辅导员所带的学生数量比较多,不仅仅只有一个班级,而是一个专业的所有人,所以他们日常的工作内容还是比较多的,不仅要对学生的日常学习进行监督,而且还要对其日常生活进行管理,最主要的是还要向学生传达学校所制定和通过的一些决策,通过开会的方式。这些日常的琐事和工作任务就已经占据了辅导员很多的时间,而如果再让他们对大学生开展心理健康教育的话,就会在冥冥之中加强其工作强度,最终会导致辅导员做不好其本职工作。因为一些学生的心理问题不单单是三言两语就能够解决好的,学生的心理问题程度和强度不同,程度比较轻的可以在短时间到辅导之后缓解,而程度比较重的则需要长期的治愈,这对高校的辅导员来说是一个挑战和问题,提升了他们在工作上的负担,不利于他们进行工作角色的转换。

2.2 辅导员很可能会面临心理健康方面的问题

辅导员在对大学生开展心理健康教育时,进行心理辅导时,倾听大学生在心理方面存在的问题时,都会对大学生向自己反映的心理问题进行一个记忆,而这些心理问题在经过记忆之后,往往会使人产生烦躁的情绪,而大学生在向辅导员倾诉完成之后,辅导员作为其情绪垃圾和心理问题的倾听者,却没有地方去排解自己在听到这些心理问题而存在的不良情绪。长此以往,很可能让辅导员面临心理健康方面的问题,因为他们听到了过多的心理问题,但是却没有办法去和他人进行倾诉或者是被解决。因为辅导员在给大学生进行心理健康方面问题的辅导时,要遵循的第一个原则就是保密原则,不能够把大学生的心理健康方面存在的问题公之于众,因为这涉及个人隐私,而且如果辅导员把这些个人问题公之于众的话,很可能还会加剧大学生的心理问题,有一些大学生还可能会选择过激的处理方式,比如说自杀,轻度的也可能会产生抑郁的现象。所

以说大部分辅导员在听到学生的心理问题时,都是会选择保密的,但是他们无处倾诉自己在听到这种心理问题时的不良情绪,闷在自己的心中,慢慢地就会使其变为心理问题,而最终影响辅导员的心理健康。

3 如何解决辅导员在开展心理健康教育时的问题

3.1 合理规划工作和进行辅导的时间

那么要想解决这一问题,就需要辅导员能够更好地规划自己的工作时间,比如说可以把自己的工作尽量在上午完成,而下午集中来聆听学生们在心理方面所遇到的问题,并为他们进行解决。或者是在白天的时候开展自己的教室工作,而在晚上的时候利用手机,微信等聊天平台的视频或者是聊天的方式,来为学生解决他们在心理方面遇到的问题。就是说要尽量地把自己的教师工作和与学生们进行心理辅导的时间分开,这样的话就更有利于高校辅导员去转变自己的工作角色。还有就是学校也可以对辅导员进行心理健康教育方面的培训,因为有一些辅导员觉得自己在对学生进行心理辅导时存在问题,负担比较重,是因为他们对如何为学生进行心理辅导不够熟悉和了解,如果他们能够拥有相关的知识的话,就能够驾轻就熟地去解决学生在心理健康方面存在的问题,并对其开展心理健康教育,这在一定程度上也会减轻辅导员在开展心理健康教育时,所承受的工作负担。

3.2 学会合理地排解不良情绪

那么要想解决这一问题,可以采取的措施有,学校可以派遣专门的心理工作者去对辅导员进行定期的心理疏导。因为在每个高校中都会配备心理健康咨询室,而每个心理健康咨询室里都会有专业的心理健康咨询师,他们对解决别人心理健康方面的问题有着很多的工作经验,所以辅导员在聆听了学生的心理问题而产生不良情绪时,可以让学校派遣这些专业的心理辅导员,来为辅导员的心理健康进行调节,帮助他们去排解在听到不好问题时所产生的不良情绪。还有就是辅导员也要学会合理的情绪调节,比如说通过运动、听音乐、读书等方式去排解自己的不良情绪,找到发泄的出口,或者是做自己感兴趣的事情去转移自己在这方面的注意力,帮助自己更好的排解自己的不良情绪,这些方法都是十分可行的,且有着一定的科学合理性。而辅导员在学会了合理的排解自己的不良情绪的方法之后,也可以把这种方法传授给学生,和学生一起进步,共同成长。

4 辅导员开展心理健康教育的方式

4.1 切实地了解大学生在心理方面的需求

辅导员在对大学生开展心理健康方面的教育是做应当采取第一个方式,就是要切实的了解大学生们在心理方面有什么需求,只有对症下药,才能够事半功倍地解决大学生在心理方面存在的问题。因为大学生在心理方面存在问题时,不可能是

无缘无故的,肯定是受到了周边的环境或者是人的影响,那么为了弄清楚他们到底是怎样产生心理问题的,就必须要进行实地走访和调查。比如说:第一,辅导员要深入大学生内部去了解不同学生的生活环境,以及他们与人相处的状况,定期让学生通过填问卷的方式,去回答他们在某一段时间内对于周边环境和人的思考,辅导员可以通过学生反馈上来的问卷,来了解不同学生很可能在心理方面所存在的问题,或者是通过某一同学的朋友了解他们近期的一些异常,然后对症下药地解决这一学生在心理健康方面所存在的问题;第二,辅导员必须和学生们保持长期的沟通关系。只有通过和学生进行定期的沟通和交流,才能够明白他们在某一时期内心理特征发生的转化;第三,应当切实的关注每一个学生在心理方面所发生的转变和问题,一旦发现异样,就要采取对应的措施。

4.2 耐心地倾听大学生的心理问题

当大学生来向辅导员倾诉他们心理方面的问题时,辅导员要做到的就是要进行耐心的倾听,不能够采用敷衍的态度去应付学生向其倾诉的问题。因为有一些辅导员在转变不过来自己的角色,没有处理完自己的工作任务时,是无暇顾及学生的心理咨询的。而这时学生来向他们倾诉自己在心理方面存在的问题时,他们往往会采用敷衍的态度,而这一态度很可能会严重地影响学生,因为他们能够对辅导员进行倾诉,第一方面是对辅导员有足够的信任,第二方面是实在没有其他的办法去缓解自己在心理上存在的不良情绪了,而这时如果辅导员的態度很敷衍的话,就会对学生的心理产生不良影响。所以说辅导员

在倾听大学生的心理问题时,一定要专注、耐心,给予学生积极的回应,和他们进行眼神沟通,让他们明白自己在很认真地倾听他们在心理方面所存在的问题,给他们继续说下去的勇气。

4.3 定期为学生开展心理健康教育

辅导员在开展心理健康教育时可以采用的第三个方式就是,一定要定期为大学生们开展心理健康教育,因为学生心理问题的存在是有一个周期性的,不可能是一成不变的,而是不断地会受周边的人和环境的影响而产生一定的波动,所以就要求辅导员要定期为学生开展心理健康方面的教育。可以采取的具体模式有:第一,可以通过上课的方式来对学生进行教育。在课上可以用多媒体设备为学生播放相关的视频,然后针对视频中主人公在心理方面存在的问题来为学生进行分析和讲解,教会学生在遇到类似情况时,应该如何去排解和应对自己的不良情绪和问题;第二,可以专门邀请咨询室内的心理咨询师,来为学生进行定期的宣讲和心理疏导。

5 结束语

总而言之,对大学生进行心理健康方面的教育是很有必要的,因为大学生会受到各种因素影响,而面临着比较严重的心理健康方面的问题,高校中的辅导员在大学生心理健康教育体系中发挥了巨大的作用。本文也对辅导员在大学生心理健康教育体系中的作用,进行了分析和论述,相信可以更好地帮助高校中的辅导员,对大学生开展心理健康方面的教育。

参考文献:

- [1] 周嵘,程明霞,马薇娜.基于高校辅导员在大学生心理健康教育工作中的作用研究[J].山西青年,2022(11):196-198.
- [2] 邱菊.辅导员在大学生心理健康教育工作中的作用发挥[J].环球市场信息导报,2017(25):96.
- [3] 唐宁,陈洪斌,冯桂梅,周小光.高校辅导员在大学生心理健康教育中的作用[J].吉林医药学院学报,2019,40(01):24-25.
- [4] 臧泉智.浅谈辅导员在大学生心理健康教育工作中的地位及作用[J].就业与保障,2020(19):133-134.
- [5] 王劝.高校辅导员在大学生心理健康教育中的作用探析[J].文化创新比较研究,2021,5(02):61-63.
- [6] 孟洁.高校辅导员在大学生心理健康教育中的作用[J].教育信息化论坛,2021(07):87-88.

作者简介:张莹(1989年4月生),女,陕西杨凌人,研究方向大学生思想政治教育。