

与学生同成长

——高校辅导员心理健康研究

石倩

黑龙江职业学院 150080

摘要:当今社会,大学生心理健康问题受到广泛关注,心理健康教育也成为高校教育工作的重要组成部分。在大学生心理健康教育过程中高校辅导员是重要力量,高校辅导员应该在充分认识自身工作重要性的基础上,不断的对心理健康教育进行创新与改革。高校辅导员的角色内涵不断拓展,不仅需要发挥日常管理者、思想政治教育工作者的作用,还应该发挥心理健康教育工作者的作用。基于此,本文将对高校辅导员开展心理健康教育的策略进行讨论,以供参考。

关键词:高校;辅导员;心理健康教育

大学生普遍处在较为简单的人际关系网和校园环境,同社会的接触不多,应对突发情况的能力较弱,对个别新生来说,由于适应环境的能力不够,可能同新的环境有隔阂,从而影响其心理,由此可能会引发一系列心理问题,甚至对学生的人格发展造成严重的负面影响。因此,高校要在专业的心理咨询体系的基础上,把同学生群体最亲密的辅导员也考虑到学生心理健康教育的队伍中来。高校辅导员由于同学生群体更加亲密,对学生的具体情况了解的也最为全面,能够及时发现学生的心理变化,学生也更愿意同辅导员进行心灵沟通,这有助于辅导员对学生疏导和心理问题干预,帮助学生解决心理危机,从而保障大学生的心理健康。

一、高校辅导员开展心理健康教育的意义

(一)有利于对学生进行深入了解

高校辅导员在日常工作中经常会和学生打交道,是学校对学生进行培养教育的第一线,是贯彻学校教育方针、理念,对高素质学生进行培养的主力军。辅导员直接负责管理学生的工作,服务学生,与学生之间建立密切的关系,能够更加深入的了解学生的基本情况,对学生的心理动态进行充分掌握,所以在开展大学生心理健康教育方面辅导员具有沟通性好、及时、便捷以及针对性强的优势。

(二)加强高校专业心理咨询师资建设

现阶段,高校尚未形成心理咨询以及教育的良性发展势头,还在进行探索,所以有很多问题存在,如学校认识不足、机构不完善、缺少专业教师等,其中缺少专业教师的问题最为严重。在高校中辅导员的数量较多,其工作性质又与心理健康教育存在一定的相同点,如果辅导员能够对心理健康教育进行有效开展,将为高校心理健康教育注入新的动力,从而使高校专业心理咨询师资力量得到很大程度的加强。

(三)使学生的人格更加健全

近年来,随着社会的不断发展,对人才提出的要求也越来越高,不但需要对专业理论知识进行掌握,还需要保证人格健全以及心理状态良好,高校辅导员在对大学生进行管理教育时,需要注意对心理健康教育进行加强,使学生素质教育的领域得到进一步拓展,使学生拥有更强的综合能力,完成健全人格的构建,从而更好的与社会的需求相适应。

(四)改善环境

心理健康教育不仅仅是要通过语言对学生进行教育和引导,还需要为学生创设良好的生活、学习的环境与氛围,促使其在良好的环境中逐步形成积极向上的健康心理,同时增强其自我认同感和集体归属感,强化其环境适应能力。辅导员作为大学生在学校的重要管理者,能够直接对整个班级进行管理,并且可以从学习、生活等各个方面进行综合化管理,

促使宿舍环境、班级环境乃至校园环境等得到有效改善。

(五)关注个体心理健康

教育不能一味地照搬理论和套用方法,而是要根据大学生个体的实际情况,灵活运用各种手段,使学生纠正错误的思想观念,形成科学正确的认知与态度,修复性格上的缺陷,进而逐渐形成健康心理。辅导员不仅能够通过学习研究、日常观察等方式对大学生群体的身心特征进行大致把握,更能在日常教学和生活中对学生个体的实际情况进行实时、动态把握。通过私下谈话、网络交流、针对性调查等方式,实时了解学生的思想动态、情感波动、心理变化、学习问题、生活情况等,进而针对性地采取有效办法对学生进行教育和指导,有效发挥心理健康教育作用,为学生的健康成长保驾护航。

(六)整合资源

在新时期背景下,大学生心理健康受到多方面因素影响,包括社会、学校、家庭以及学生自身。而辅导员作为连接社会、学校、家庭以及学生的关键人员,对于指导、规范大学生心理健康教育工作的开展有着不可替代的整合优势。辅导员应当在大学生的心理健康教育中承担起纽带桥梁作用,打通社会、学校、家庭以及学生四者之间的衔接与沟通,同时积极整合各方资源,形成强大合力,更好地支持心理健康教育工作开展,最大限度地保障实际教育效果。

二、高校辅导员开展心理健康教育应具备的素质要求

(一)心理素质处于健康状态

作为大学生心理健康的教育者,辅导员首先要保证自身的内心世界积极健康,对正确的价值观和自我意识进行树立,并且拥有与时代相适应的世界观、人生观以及道德观,在日常工作中对自身积极向上的人格品质和高度的责任心进行培养。

(二)对专业的心理学知识进行掌握

辅导员想要保证学生的各种心理问题得到及时发展,对问题进行解决,并且对学生心理素质进行优化,就必须深入了解学生的心理特点,深入的认识学生常见的心理障碍,并且进行心理咨询沟通技巧和的学习。

三、影响大学生心理健康的因素

(一)生活环境变化

很多学生第一次出远门上学,可能会有不同程度的环境适应问题。生活环境的改变加上对学校环境的不适应,新的环境和新的面孔有可能会使学生的心理产生一定的压力,从而导致一定的心理问题。

(二)人际关系影响

新时代的大学生多为独生子女,人际交往过程中难免有以自我为中心的情况,缺少集体精神,对团体活动漠不关心。

而新的学习生活环境中的同学大多来自各个不同的地方,生活习惯和习俗等可能会存在一定的差异,适应新的人际关系需要学生具备一定的人际交往能力。大学生希望能在新的环境中结交到新的朋友,但由于人际交往能力的欠缺,难免会导致事与愿违的情况发生,由此可能会引起学生的自卑心理,不利于学生健康发展。

(三) 学业压力

进入大学,由于学习模式的变化较大,以往优秀的学生可能由于无法很好的适应新的学习模式而不再是优秀学生。由此可能会导致学生的学习自信心受到打击,学习成绩不再理想。这样的心理落差加上不明确的学习目的,很容易让学生进入麻木状态,不再对学习怀有热情,甚至自我否定和自我怀疑,严重影响自身发展。

四、辅导员参与大学生心理健康教育的有效方法

(一) 提高专业化程度

大部分高校辅导员都不是心理学专业出身,没有接受过系统化的培训,专业化程度较低。而心理健康教育工作的开展,对辅导员的专业化程度提出了一定要求。不少辅导员无法满足这一要求,自然难以有效胜任相关工作,不能在大学生心理健康教育中充分发挥作用。高校应当全面加强辅导员人才队伍建设,在招聘辅导员时可以设置一定的专业背景限制,同时对非专业出身的辅导员进行系统化的专业培训。辅导员自身也应当意识到提高专业素养的重要性,积极、主动地配合学校相关工作的开展,同时树立终身学习、持续发展的良好观念,主动钻研心理健康教育相关的理论知识、方法技巧等,在实践中不断积累经验,稳步提高自身的专业化水平。

(二) 借助信息技术支持沟通与管理

新时期背景下信息技术在大学生心理健康教育中发挥着至关重要的作用。辅导员应当对此加以重视,并借助信息技术支持沟通与管理。首先,网络已经成为当代大学生生活、学习中极其重要的一部分,同时也是有待开发和占领的心理健康教育新阵地。辅导员可以合理利用网络媒介,通过QQ、微信、微博、邮件、论坛乃至抖音等,和学生进行在线交流与沟通,了解学生思想动态。这样既能保障和学生沟通的及时性,也能很好地保护学生隐私,更能以学生易接受的方式开展心理健康教育工作,从而有效吸引广大学生积极参与和配合。其次,信息技术的合理应用能够对学生心理健康相关数据进行有效记录与整合,甚至能够生成相应的心理档案,进而支持相关管理工作的开展。在信息技术的支持下,数据和档案的管理将变得更为简单、高效,这不但能够省去辅导员大量的时间,减轻辅导员的压力,也能促使辅导员通过数据分析、档案管理等方式,对学生心理健康状况有更为全面、综合、实时的把握。高校有必要构建统一的信息化管理平台,为辅导员提供专业的支持与服务。

(三) 探索多样化教育方式

当代大学生更具个性,追求新奇事物,对死板、单一的事物往往有一定的排斥心理。而传统的心理健康教育在大学生看来则显得较为死板,而且具有极强的说教属性,很难受到广大学生青睐和接受。辅导员必须准确意识到这一客观事实,积极探索多样化的教育方式,通过不同的形式与活动对学生教育引导,增强心理健康教育本身对大学生的吸引力,促使大学生主动配合和参与。通常辅导员可以借助校园文化活动,开展丰富多彩的心理教育活动,让心理健康教育变得更具趣味性、实践性和可操作性。

(四) 把握学生个体心理健康动态

心理健康教育作用的发挥,主要体现在确保每位学生都有一个健康心理。这意味着辅导员务必要把握学生个体心理健康动态,及时发现学生在思想、心理方面遇到的问题,同时针对学生的学习疑惑、生活问题等提供支持帮助,切实帮助学生解决各方面问题,从而有效防止学生出现心理健康

问题。辅导员应当主动和大学生进行交流、沟通,积极维持与学生的良好关系,并且从课堂表现、考试成绩、情绪表现、考勤数据等方面,观察学生心理健康动态。一旦发现学生存在异常情况,辅导员需要主动出击,和学生进行深入交流,引导学生敞开心扉,帮助学生解决各方面问题。

(五) 构建心理健康教育网络化结构体系

辅导员在参与大学生心理健康教育工作时,应当发挥自身在整合资源方面的优势,积极构建相应的心理健康教育网络化结构体系。在校内可以构建由“学校心理中心—辅导员—班级心理委员—宿舍联络员”组成的四级网络体系,层层递进地指导和支撑心理健康教育工作的开展。而在校内外的联系方面则可以组建由社会心理机构、学校心理中心、辅导员以及家长所组成的网络化结构体系,协同合作,共同对学生心理健康进行教育。

(六) 延伸心理健康的教育路径,提供相关的问题引导

大学生的人格发展逐步完善,根据学生的情感诉求与择业压力进行教育渠道的扩充对心理健康教育的传输来说非常奏效。心理健康教育是高校教育中不可忽视的一块领域,高校辅导员需要按照大学生的成长规律来完善其价值观念,并利用相关的管理模式进行心理状态的引导,以便大学生面对情感问题与择业困难时,能够根据心理健康知识的扩容对自我的问题情绪加以调节。进行心理健康教育的过程中,同样需要重视教育活动的定期展开,这类活动能够记录大学生在学业与社会认知方面的心理状态,使大学生能将自己不同的心理问题具象化与对应化,帮助大学生在心理健康主题活动中得到心理问题的对照,以此减少心理挫败感对其人格发展与建立价值观的影响。因此,辅导员需要发挥自身的教育引导价值,改变一些大学生偏执的思想观念,使大学生在心理健康教育活动中能够明确自身的社会定位,抗压能力更强。

(七) 扩充心理健康教育模型,提升心理健康素养

当代大学生心理健康问题多样,高校辅导员应针对具体心理健康问题进行心理健康知识的补充,以便在进行心理健康教育时为大学生提供更为全面的活动计划,促使心理健康教育的维度增加。为了在心理健康教育活动的组织层面加强知识内容的传输,辅导员应在大学生与心理健康知识内容之间进行切换。心理健康教育能力的强弱,影响了教育的专业度,提升心理健康教育的全面性,这要求辅导员应该得到更为专业化的心理教育培训。比如,利用相关的心理健康教育讲座,丰富辅导员的心理健康教育管理模式。

五、结语

综上所述,高校辅导员在大学生心理健康教育中占据着重要地位,是推动心理健康教育质量和效率提升的关键角色。辅导员应当对自身定位和作用有准确认知,同时树立正确的心理健康教育意识以及观念,积极提高自身专业水平,从各个方面采取合理措施,针对学生实际情况进行科学引导、合理教育、适当指导,帮助学生维持健康心理,实现健康成长与发展。

参考文献:

- [1] 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.
- [2] 杨冬伟,邵宇博,王海青.探究辅导员在大学生心理健康教育工作中的重要性[J].教育现代化,2020(23):239-240.
- [3] 贾志平.探究辅导员在大学生心理健康教育工作中的重要性[J].现代职业教育,2020(7):120.
- [4] 孙国胜,薛春艳.生命教育视野下的大学生心理健康教育[J].学校党建与思想教育,2020,(21).
- [5] 申继亮,王凯荣.论教师的心理健康教育能力的构成[J].北京师范大学学报(人文社会科学版),2020,(1).