

工作中辅导员如何促进学生心理健康发展

田 甜

黑龙江职业学院 150080

摘要:大学生心理健康状况一直是社会、家庭及高职重点关注的问题之一。近年来,来自社会环境、家庭环境、网络环境等多方面的压力使得大学生心理问题频发。高职辅导员作为大学生思想、学习及生活上的引导者,同时也肩负着引导大学生心理健康发展的重要责任。基于此,本文针对工作中辅导员如何促进学生心理健康发展展开探讨,希望能对各位同仁提供些许帮助。

关键词: 高职辅导员; 心理健康教育; 问题及对策

随着近年来经济快速发展,社会竞争日益激烈,高职学生面临的压力增大,特别是受特殊情况影响,高职学生心理健康问题日益凸显,做好新时期学生心理健康教育工作成为一项辅导员工作的一项重要内容。本文探讨辅导员参与高职心理健康教育的现状并提出相应对策,对于加强高职学生思想政治教育以及心理健康教育工作具有一定的意义。

一、高职辅导员在大学生心理健康建设方面的作用

辅导员直接与大学生接触,比较了解学生的学习和生活情况;同时学生对辅导员相对熟悉,容易打破陌生人之间的心理防线来深入沟通。当今社会竞争日趋激烈,大学生的心理问题也呈逐年增长的趋势,这不仅会直接影响他们在校的学习与生活,还会影响他们的身体健康,这也对辅导员的工作提出了一个严峻挑战。本文主要探讨了辅导员在大学生心理健康教育中的角色与作用和工作途径,对于进一步加强我国大学生的思想政治课程教育,做好我国大学生的心理健康教育工作至关重要意义。如何有效开展大学生心理健康知识宣传教育,提高广大学生的心理素质,构建平安和谐校园,是各个高职迫切需要解决的重要问题。因此辅导员在大学生心理健康的教育中起重要作用,重点体现在正确引导、广泛沟通、及时化解潜在风险、动态监督等方面。某种程度上讲,辅导员对大学生的监督具有强制性,同时有责任等道德因素。学生在大学生活中,主要以宿舍和小范围圈子来沟通,所以一个正确的价值和情感引导至关重要,此时辅导员便担此角色来给大学生群体树立正确的价值观,因为缺少父母和家人的陪伴,辅导员同时用陪伴者的角度来贯穿大学生的心理发展过程。

二、高职辅导员参与学生心理健康教育的现状分析

(一) 在制度上高职辅导员角色定位不清晰

目前,不论从高职院校的教育管理层还是到学生都普遍认为心理健康教育工作应由辅导员承担,但学校管理制度层面上没有明确规定辅导员的工作职责包括学生心理健康教育,角色定位的不确定性使得高职辅导员在学生的心理健康教育工作中心理培训无保障,心理辅导工作层次较浅等问题,对工作效果有一定影响。辅导员专业背景的差异性使辅导员队伍素质和专业知识具有一定局限性,绝大部分辅导员专业知识构成中都不具备专业心理健康教育的理论知识和技能。而心理咨询是一门专业与技术性都很强的工作,尽管辅导员上岗之前都会进行一些基本心理知识的短期培训,但是这种一两次的讲座与培训学习,很难解决学生的根本问题。

(二) 辅导员心理专业知识储备不足,工作开展缺乏科学性

高职辅导员具有开展大学生心理健康工作的职责,但是由于大部分辅导员并未经过系统的专业性学习,大多只是进

行简单的培训,自身对于心理健康相关知识了解甚少,在对大学生进行心理健康教育时,缺乏专业知识支撑,导致心理健康教育工作缺乏科学性。同时随着时代的发展,学生心理健康状态呈现新的特点。辅导员缺乏面对新问题的敏锐度,对于新问题、新情况,无法及时采取有效措施,避免学生心理问题的产生。辅导员对于学生出现的心理问题进行共情时,很容易被影响,又没有及时进行心理督导,导致辅导员出现心理不良状态,从而影响辅导员自身发展。此外,日常大量的事务性工作占据了辅导员的时间和精力,也导致辅导员没有过多精力去研究学习心理健康教育相关知识。

(三) 心理健康教育方式单一,学生参与度不高

目前来看,高职辅导员开展心理健康教育的方式主要有谈心谈话、讲座和课程,多为照本宣科,缺乏创新性,同时需要占据学生大量的课余时间。除课程有学分要求,学生不得不参与外,其他心理健康教育的活动,由于缺乏吸引力,学生参与度并不高。此外,在一些心理健康教育的重要节点,例如5月25日大学生心理健康教育日、10月10日世界精神卫生日等,一般采取一些文字宣传的方式,并未结合一些有趣的线下活动,宣传效果欠佳,对于学生的教育作用也只停留在表面。1.2 网络信息对大学生心理健康的影响网络信息的井喷式发展,给学生带来了新想法和新体验。网络的兴起,让生活变得很快捷,也让生活丰富了起来。但大学生沉浸在网络中时间,将网络另一面展现得淋漓尽致。网络是把双刃剑,用好了它能解决很多问题,相反它也能造成负面影响。大学生尚处在树立三观的时期,多数学生难以抵制网络的诱惑,网络给他们带来的是现实生活无法给到他们的满足感。同时网络容易使大学生丢失积极向上的前进动力;在网络上的交友满足了大学生的交友愿望,但是也造成了现实中的孤独,与亲人朋友的疏远。已有相关研究表明,00后相较于90后的物质追求已经明显下降,但人生追求逐渐模糊,存在更为明显的孤独感。此外,网络为人们提供了自由交流的平台,部分学生易被不好的言论影响,进而导致部分他们心理问题的产生。

(四) 家庭对大学生心理健康的影响

家庭情况对于大学生心理健康的影响主要分为两个方面:家庭结构及家庭经济环境情况。根据2020年9月民政部公布的《2019年民政事业发展统计公报》,我国自2015年起,全国已登记结婚全体中,离婚率正逐年升高,仅2019年离婚率便是3.4%,同比上一年增长了0.2% [数据来源:中国民政部政府门户网站]。数据表明,单亲家庭的大学生比例越来越高;另一方面,我国高职普遍采取全国统招的形式,不同家庭职业背景的学生均可就读同一所院校。部分因从小受到父母呵护,以自我为中心的学生,可能会与室友或同学形成较

为紧张的关系,进而存在发生矛盾的风险。同时,家庭经济状况较差的学生,可能会存在自卑、内向等心理,将严重影响其心理健康的发展。

三、工作中辅导员如何促进学生心理健康发展

(一) 在制度上清晰定位高职辅导员角色

学校管理制度层面要明确规定辅导员的工作职责包括学生心理健康教育,使辅导员清晰掌握高等学校大学生心理健康教育工作的主要任务:根据大学生的心理特点,有针对性地讲授心理健康知识、开展辅导或咨询活动,帮助大学生树立心理健康意识、优化心理品质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题。帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑,提高健康水平,促进德智体美等全面发展。但值得注意的是需要专业心理咨询的学生,辅导员及时请咨询中心老师介入。辅导员清楚自己在高职学生心理健康教育中的角色,可以使辅导员在开展心理健康教育工作中减少角色冲突,有的放矢。

(二) 丰富辅导员参与学生心理健康教育的形式与途径

学生心理健康教育活动的开展与组织,要求辅导员具有相应的专业素质。所以高职院校在重视心理健康教育中心专业师资建设的同时也要大力支持辅导员队伍进行心理专业知识与技能的教育培训。通过开设线上线下课程、深造进修、专家讲学、团体辅导、专家指导实践环节等方式,使辅导员能掌握开展心理健康教育的基本心理知识和心理技巧、了解高职学生心理特征及常见心理问题,能够做到及时发现学生心理问题,能区别心理问题的严重程度,展开针对性的工作。

(三) 做好健康教育组织者与沟通者

在高职学生心理健康教育工作中,辅导员肩负着情况沟通的职责。一是与学生的心理沟通。这是发现问题、解决问题、避免出现意外情况的关键。二是与学生家长的心理沟通。对于发现有问题的学生,辅导员要及时与其家长取得联系,了解学生心理问题产生的背景、原因等,为顺利解决学生心理健康问题做好辅助工作,同时要求家长共同关注学生,发挥家长在危机事件处理中的重要作用;三是与学校领导的沟通。发现学生的心理的问题及时上报,才能保证学院领导采取有效决策与措施;四是与心理专业机构保持沟通。对于心理问题严重的学生,应建议或主动向专业机构转介,以保证学生咨询和治疗效果。加强理论知识学习,提高心理健康教育专业素养面对当前辅导员在心理健康教育中存在的短板,重中之重是要加强理论知识学习。

(四) 重点关注特殊群体,增强心理健康教育指导能力

针对目前高职中存在的具有一定心理问题的特殊群体,辅导员要给予重点关注。首先要通过定期谈心谈话、心理辅导的方式,了解学生的心理状态,准确把握学生动态,使学生掌握提升心理健康的科学方法。同时引导学生形成积极的心理品质,加强与身边优秀团员、优秀学生骨干等同学的交流,学习他们的优良品德,以及面对困难、解决问题的能力,发挥朋辈引领作用。帮助特殊群体学生具体解决实际问题,利用学校的各项政策,帮助学生解决实际中的困难,避免因实际的困难,加深学生心理困扰,从而出现极端行为。

(五) 改进工作方式方法,提升心理健康教育实际效果

首先,要利用新生心理普测的结果,了解学生的心理状况。建立学生心理档案,及时进行更新,了解学生心理状态的波动。定期对学生进行心理辅导,使学生掌握健康生活、心理调节的方式方法,形成积极健康的心理品质。同时也要

充分发挥学生的主体作用,组建心理健康教育专业社团,组织学生开展心理文化节、微电影大赛、心理树洞等活动,增强学生的兴趣,提升学生的参与度。其次,加强与学校心理健康机构的联系,针对重点学生,积极引导学生进行专业心理咨询。加强与学生家长的沟通联系,了解学生家庭状况,及时掌握学生家庭变故,将家庭突发事件对学生的影响降到最低。最后,形成以学生骨干、班导师和任课教师、学院辅导员和学院书记、学校心理中心教师为主体的四级心理健康防御体系,全方位做好学生的心理健康教育工作。

(六) 建立心理健康数据调查机制

1. 建立心理状况数据库

辅导员应在新生入学后,组织进行心理情况的相关问题摸查,结合高职组织的心理健康教育活动,对新生的心理健康信息进行系统、科学的分析。与此同时,应将大学生心理健康调查纳入新生入学体检的必要检查项目,在保证信息安全的前提下,通过了解其家庭背景、原生家庭情况、学业情况等,建立相应的心理情况数据库。新生入校后,及时开展心理测评,一方面可以快速摸排学生心理健康情况,得到学生的第一手资料;另一方面通过全面了解学生在各个影响因素下的原始状态,为心理危机干预做到良好的前期准备工作,起到预防作用。在掌握学生心理状况数据后,高职辅导员可针对性的排查存在隐性心理问题或已有心理问题的学生,加强对这类学生的关注。针对情况较为复杂或严重的,也应及时采取恰当手段引导其进行专业的心理健康检查及治疗。通过数据库构建,辅导员也将可提前对相应问题做出预防,防止有心理问题的学生的心理健康状况进一步恶化。

2. 设立班级心理健康监察干部

辅导员应在各专业或班级中,设立心理健康引导及监察的专职学生干部。部分学生存在拒绝与老师或辅导员沟通的心理,因此选任学生进行督察团体中的学生是否存在异常情况,将会极大提高学生心理健康状况的反馈效率,也使得辅导员能尽早做出相应的处理办法。

3. 协同任课教师全面加强心理健康教育

任课教师作为大学生在每学期内最常接触也是最容易影响其思想的人,在学生心理健康教育方面也会发挥着重要的作用。辅导员可根据实际情况,与各任课老师交流其学生课堂表现,并与任课教师共同制定相应的心理教育课程。与此同时,任课教师亦可及时反映学生部分情况,辅导员可快速响应并采取相应措施进行教育。

四、结语

总而言之,心理健康教育是高职学生教育管理工作的主要内容,辅导员作为学生心理健康教育的主要实施者,要增强自身的理论知识水平,改进工作的方式方法,培育学生理性平和、乐观向上的健康心态。

参考文献:

- [1] 侯莉. 新时代背景下高职辅导员做好学生心理健康教育工作的实践与探索[J]. 产业与科技论坛, 2021(4).
- [2] 王默. 新时期高职辅导员工作加强学生心理健康教育研究[J]. 品位经典, 2020(12).
- [3] 朱静琳. 高职辅导员开展心理健康教育工作中的问题及解决方法探究[J]. 科技资讯, 2020(33).
- [4] 赵鹏, 施永红, 于智超. 辅导员在大学生心理健康教育中的作用[J]. 高职辅导员学刊 2020(02): 53-55.
- [5] 李智慧, 龙跃, 齐立强. 高职辅导员工作与大学生心理健康教育[J]. 河北理工大学学报. 2020(05): 93-95.