

如何发挥辅导员在学生心理健康教育中的作用

杨玉晶

黑龙江职业学院 150080

摘要:高职院校辅导员是大学生成长成才的指导者和引路人,肩负着学生日常思想政治教育,学习学风养成,生活习惯塑造等方面的责任,在心理健康教育中也有着无法替代的优势,因此,充分发挥辅导员在心理健康教育中的力量,让全体教育工作者齐心协力,共同做好高职院校的心理健康教育工作。基于此,本文针对如何发挥辅导员在学生心理健康教育中的作用展开探讨,并提出几点浅薄的建议,以供各位同仁参考。

关键词: 高职; 辅导员; 心理健康教育

当今社会,大学生心理健康问题受到广泛关注,心理健康也成为高职院校教育工作的重要组成部分。探索辅导员在心理健康教育中的优势及作用,研究辅导员如何通过日常工作有效的开展大学生心理健康教育,对于完善高职院校心理健康教育工作体系十分重要。

一、高职院校辅导员参与学生心理健康教育的优势

(一) 信息反馈多渠道,易于发现心理健康问题

在高职院校,辅导员常常被称为是离学生最近的人。原因是,高职院校辅导员吃、住皆与学生同行,而且基于工作需要,常常深入班级、宿舍、教室、活动等场合。接触的多了,便有利于通过各种场合获得学生心理状况的一手信息。此外,辅导员在日常工作中还培养出班委、宿舍心理健康员、团委学生会成员等学生干部,这些学生干部也成为辅导员获得学生信息的得力助手。信息获知渠道的畅通,也有利于心理健康问题的发现与处理。

(二) 朋辈关系多交流,易于进行心理健康咨询

高职院校辅导员在年龄结构上普遍与学生年纪相差不大,沟通交流上不存在代沟问题,因此学生常常把辅导员当做哥哥姐姐的存在,而辅导员与学生沟通交流的多了,这就使得辅导员很容易获得学生的信任,有利于直接或间接的了解学生的思想状态、学业困惑、压力情绪等。问题发现后,通过谈心谈话,作为朋辈的辅导员,可以用自己或者周边人经历为例,引导学生走出思想或认知误区,这便是辅导员在心理健康咨询中的优势。

(三) 日常教育多引导,易于预防心理健康问题

辅导员在日常教育引导上,经常要通过班会、年级大会、交流会、讲座、素质拓展活动等形式进行思想政治教育,而这些教育引导的过程中,可以将心理健康教育植入其中,让学生形成良好的世界观、人生观、价值观。学生心理健康出现问题,如因就业压力出现的恐慌或是新生入学出现的不适应情况,一部分原因就是对自己或外界认知不足。而通过就业形势讲座或是职业生涯规划课程的引导,便可以在一定程度上缓解这种情况的出现。因此,辅导员通过日常工作植入心理健康教育,在抵御心理健康问题中起到积极地作用。

(四) 校内部门多联系,易于协调心理健康问题

在日常工作中,辅导员常常要穿梭于学校各个部门之间,成为学校各项政策要求的宣传者、执行者,这使得辅导员对校内各项资源十分了解,在学生遇到问题时,辅导员可以第一时间为学生提供解决问题的方法。同时,在发现无法解决的问题时,辅导员也可以有针对性的求助相关部门,这在协调解决学生心理健康问题中有良好的优势。

二、高职院校辅导员在高职院校心理健康教育中的重要作用

(一) 做好沟通与反馈作用

一是要及时与学生本人沟通。辅导员在获得学生心理健

康状况信息后应及时与学生本人沟通。出现的问题是自己可以进行咨询引导的可以进行心理疏导并持续跟进。问题比较严重的,可以通过沟通交流了解学生具体情况后再向专业机构寻求帮助。二是要及时与学生家长联系,学生出现问题后应及时与家长沟通,了解问题产生的原因,了解家庭生活中是否有其他状况,便于家校共同关注。三是要及时与专业机构进行交流。针对问题比较严重的心理问题重点关注的学生,要及时将学生情况反馈给学校心理咨询中心,或是转介绍给专业心理咨询机构,及时将了解的信息向相关机构做好反馈,以便开展有效治疗。

(二) 做好教育与引导作用

心理健康教育的重点在于全员的教育,普遍的预防。辅导员可以把心理健康教育融入日常的学生管理之中。如开展有针对性的环境适应、恋爱交友、求职择业方面的心理健康辅导讲座;开展自我管理、人际交往的团体心理辅导素质拓展活动;开展情绪调节、学业困惑等个体咨询活动等。丰富的教育形式及内容,有利于学生在日常活动中植入强大的心理健康素质,使学生能够全面健康的发展。

(三) 做好特殊群体的关注与关爱

辅导员除了要关心关爱每一位学生外,还要重点关注三类群体:家庭经济困难群体、性格内向的群体及游戏成瘾群体。针对第一类家庭经济困难的群体,目前,在高职院校约有25%的学生是家庭经济困难的学生。他们大多生活环境比较落后,或者家庭突发变故造成家庭经济困难,这使得他们在个人价值观及消费模式上与其他同学会有很大的冲突,容易产生自卑等心理问题,因此要做好家庭经济困难群体的关注与引导,鼓励他们自立自强、勤奋学习,树立自信心。针对第二类性格内向的学生群体,他们不善于交流沟通,平时也不积极参加各类活动,与其他学生交流也比较少,很难发现他们的想法,他们容易压抑自己的情绪。所以要做好性格内向学生群体的关注,主动与他们进行沟通交流,适时帮助他们倾诉自己的问题,排解自己的情绪。针对第三类游戏成瘾的群体,目前互联网时代快速发展,游戏成瘾人群也逐步增多,学生常常上课都是手机不离手的玩游戏,这类学生往往是人际交往出现问题,有自卑倾向,在现实世界不如意,没有明确的奋斗目标,所以去游戏世界寻找满足感,沉迷游戏久了,将对现实生活产生隔阂,这不利用健康人生观的塑造,因此辅导员应不断帮助激发学生的自我潜能,不吝啬对他们的赞扬,帮助他们树立信心。

三、高职院校辅导员关于做好学生心理健康教育的具体途径

(一) 平等沟通,找到心理问题的起因

高职院校辅导员要做好心理健康教育工作,首先应当采用正确的态度,应当用平等的姿态同学生交流,由于高职院校辅导员是与学生最亲近的人,应当主动的去了解学生的心理

理状况,学生在倾诉其心理困难时,辅导员应仔细聆听,这样才能真正了解到学生的困难,找到心理问题的根本原因,从而更好的开展接下来的工作,用合理有效的解决方法帮助学生,对症下药,同时也是了解学生的有效途径,同学生之间及时进行沟通,关注学生的心理变化,真正做到为学生排忧解难,杜绝表面工作。

(二) 正确引导,让学生自我完善

由于环境的变化和年龄的特点,大学生还处在人格的建立和世界观的形成阶段,大学生在生活中难免会感到孤单,同时又希望被人理解。因此,辅导员要了解学生的具体情况,及时对学生进行引导,让学生找到正确的道路,逐渐获得使命感和责任心,并在辅导员的帮助下逐渐完善自己,建立自信,辅导员还应注意要开设相关课程,帮助学生在学习应对挫折和失败,做到积极应对,内心强大,从而逐渐建立起完善的人格和健全的心理。

(三) 提前预防,建立心理档案

辅导员可以在院系的帮助下对学生心理档案的建设,通过对学生进行问卷调查,对每一个学生的心理状况进行把握。对于有心理问题的学生,可以及时沟通和帮助其解决困难,同时也可以引起重视[4]。通过建立心理档案能够及时有效的掌握学生的近期心理状况,从而更进一步的完善学生心理健康教育工作。学校也要给予一定的配合和重视,建立相关的校级档案库,各个学院的辅导员之间也要定期开展关于学生心理健康的讨论会议,相互给予建议和帮助,更好的实现全校的学生心理健康教育工作。

(四) 扩充心理健康教育知识储备

心理健康教育专业性较强,而目前高职院校辅导员普遍是非心理健康专业出身,不具备相关的专业知识,也缺乏系统的学习心理健康教育相关理论与方法。因此,辅导员要想做好大学生心理健康教育,就必须从自身加强学习,参加一些相关的知识培训,补充专业知识。在日常与学生沟通咨询及处理问题后,要及时总结相关经验,为今后开展教育引导打好基础。

(五) 不断提升自身心理健康素质

心理健康突发事件一般是突发性的、迅速的、危害性的,影响着学生的健康和安全。而年轻的高职院校辅导员在处理棘手事件时必须具备较强的心理健康素质,才能正确应对和处理学生中存在的心理问题。因此要不断提高自己心理适应技巧,通过培训、讲座、演练、咨询等方式不断磨练自身适应技巧,增强心理辅导技巧,确保有应对各种突发问题的心理素质能力。同时,辅导员应该保持良好的心理健康状态,以积极乐观的心态去面对学生,通过不断学习提升能力的同时增强自身人格魅力,用自身乐观积极的状态去影响学生,在学生中树立起榜样的力量,带领学生一同健康成长。

(六) 创新心理健康教育工作方法

教育的形式日新月异,心理健康教育也是一样,要不断探索新的形式,好的做法,让心理健康教育润物无声的被学生所接受。首先,可以探索“互联网+心理健康教育”模式,利用网络平台开展“心理树洞”咨询倾诉、专题心理健康测评、励志电影短剧的拍摄与欣赏、心理健康教育专题论坛等,让学生在互联网环境下更有效的参与心理健康教育活动;其次,利用朋辈教育互助的方式,在宿舍、班级分别选拔宿舍心理健康员、班级心理委员等人员,对他们开展针对性的培训与教育,使他们成为普及心理健康教育知识的主力军,有效防范心理健康问题,并且在出现问题的初期,通过朋辈心理健康互助等,在朋辈的安慰和引导下,使学生的心理困惑及时消化。再次,根据学生实际,开展形式多样的心理健康教育宣传工作,绘制心理健康宣传板报,张贴宣传标语,利用官方网站、海报、宣传栏普及心理健康知识等,将知识渗

透到学生心中。

(七) 形成多级心理健康预防网络体系

高职院校辅导员日常事务繁杂,而且面对几百名学生,很难仅靠一人之力做好学生的心理健康教育,因此辅导员要主动寻求多方面力量,共同形成心理健康防御体系。首先是利用宿舍心理健康员、班级心理委员、班长等班干部构建以宿舍和班级为单位的一级防御系统,在日常生活中及时发现心理问题,并做好学生和老师沟通的桥梁作用;其次是利用班主任、任课老师的力量,在日常教育引导中植入心理健康教育,进而构建出的二级心理防御系统;再次是利用学院辅导员、党总支书记为主要力量的学院心理工作站,共同研究解决学生心理健康教育难题的第三级防御系统;最后是依靠学校心理中心等专业机构,指导学院做好学生心理健康教育引导,协助处理学生心理健康问题的第四级防御系统。通过以上多级心理防御系统的通力合作,共同做好大学生心理健康教育这一工作。

(八) 建立良好的家校沟通渠道

家长的性格与家庭成员的关系状况,很大程度上会影响学生心理健康状况。而做好家校联系,一方面,辅导员可以及时掌握学生家庭的一些特殊情况或突发情况,在学生教育引导上会有更好的侧重点;另一方面,让家长更了解学生在校的表现情况,也有利于家庭对学生的沟通交流。通过家长与学校共同引导,通力合作,在学生心理健康教育上也起到1+1>2的作用。

(九) 辅导员自身必须具有良好的心理品质

辅导员在参与学生的心理教育工作的時候,首先需要建构好自身积极健康的内心世界,树立起适应时代的正确的道德观、人生观与世界观。才能承担起有效辅导学生使其心理健康的责任。塑造积极向上的人格魅力是辅导员能否给学生树立榜样的决定因素,也是辅导员工作是否具有凝聚力与说服力的首要因素。辅导员应以自身健康的人格为榜样教育引导青年学生健康成才。

四、结语

总而言之,心理健康教育工作是高职院校教育工作的重要组成部分,需要广大心理健康教育工作者、辅导员、家长的通力合作,共同完成。辅导员也成为学生心理健康教育环节的主力军,这就要求,辅导员应在日常工作中,不断加强自身的学习和实践,探索新的方法和好的途径,切实加强大学生心理健康教育,维护学生的心理健康,真正成为学生成长成才道路上的人生导师和知心朋友。

参考文献:

- [1] 陈珊. 浅议辅导员队伍在大学生心理健康教育工作中的地位[J]. 才智, 2020(3).
- [2] 林静. 朋辈心理咨询在大学生心理危机干预中作用的探讨[J]. 国家教育行政学院学报, 2020(8).
- [3] 张婷婷. 辅导员在大学生心理健康教育中的作用[J]. 现代交际, 2020(5).
- [4] 陈慧玲. 高职院校辅导员开展大学生心理健康教育的创新方法探讨[J]. 文化创新比较研究, 2020, 3(19): 90-91.
- [5] 周娟. 关于高职院校辅导员如何做好大学生心理健康教育工作的思考[J]. 教育现代化, 2020, 6(44): 145-146.
- [6] 游彤. 试论中职学校心理健康教育中的问题、误区及对策[J]. 福建教育学院学报, 2020, 11(3): 66-69.
- [7] 任智霞. 高校辅导员在心理健康教育工作中的定位探析[J]. 华北水利水电大学学报(社会科学版), 2020, 28(4): 163-165.