

高校辅导员进行青年大学生心理健康教育的思考

张子默

黑龙江职业学院 150080

摘要:在新的时代背景下,大学生心理健康受到更为复杂的外界因素影响,不少心理健康问题在大学生群体中已经较为常见,严重影响了大学生的健康成长,也对高校育人工作的开展和落实造成了一定阻碍。因此在近年来,高校越来越重视心理健康教育工作的开展,而辅导员在大学生心理健康教育方面占据着不小的优势,需要积极参与其中,促进心理健康教育水平的稳步提升。对此,本文对高校辅导员进行青年大学生心理健康教育的策略展开研究,以供参考。

关键词:高校辅导员;心理健康教育;优势及对策

高校辅导员对大学生开展心理健康教育,可在教育实用性的层面帮助大学生形成积极向上的心理,具备针对性的心理引导能够促使大学生形成良好的心理倾向。在生活与学习的层面上参与大学生的心理健康教育建设,能在思想层面提高大学生对心理健康教育的认识。辅导员的支持与引导是大学生心理健康教育中重要的一环,分析高校辅导员在心理健康教育中的做法,并针对如何让大学生维持稳定的心理状态进行相关的教育讨论具有重要意义。

一、高校辅导员在大学生心理健康教育中的优势

(一) 高校辅导员具备沟通与交流的教育优势

高校中辅导员年龄分布区间具有特殊性,便于教育沟通工作的进行。同时,辅导员的的工作计划往往是值得当代大学生所学习与借鉴的,大多数辅导员在心理健康教育工作中都会设立不同的教育主题,并提供相关的心理健康资料以协助大学生选取适合自身心理情况的辅导书籍。当然,相关心理健康书籍的提供离不开辅导员的沟通优势,只有与大学生年龄差距不大的辅导员,进行相关问题的调查,才能利用更多的教育数据进行心理健康工作的实施。值得注意的是,高校辅导员在心理健康教育中的作用通常是沟通与提供支持,所选书籍的最终决定权应该交给学生。这一种教育优势的最大精髓并不在于提供相关的书籍列表或者强制灌输心理健康知识,而是利用辅导员与大学生年龄差距不大、便于沟通与交流的特点,最大限度地激励大学生关注自身的心理状态,并激励大学生利用相关的书籍主动排解心理压力。

(二) 高校辅导员具备教育整合的优势

高校辅导员的定位处于校园、社会之间,有利于引导大学生进入更深层次的思考。心理健康教育作为一种难以把握的教育内容,需要辅导员根据校园与社会的要求,获取心理健康教育的系统内容。心理健康教育工作的实施不像基础的知识教育内容,辅导员应发挥教育中间衔接的作用,根据学习要求以及社会标准定时发布相关的信息交流公告,并将大学生干部所提供的大学生心理状况信息在活动方案制订与工作安排上落实。辅导员根据日常的观察与沟通,能够在心理健康教育工作中加入针对性的工作计划,在大学生个人发展的层面上进行心理交流。此外,高校辅导员可以制订相关的活动方案,可通过教育活动的增加,为大学生提供更为系统的心理健康知识,使大学生能够在活动中认清自身在社会中的定位。因此,高校辅导员要充分发挥教育资源整合优势,开展更符合当代大学生素质培养的心理健康教育活动,使其获取更多的心理健康知识。

二、学生在心理健康方面的问题

(一) 不适应新的学习生活

高中和大学的时候需要用到的学习方式有很大的不同,

学生在高中时期的学习有明显的规律性,在大学时候的学习会更加自由,并且有自主性,但是不能放松自己的要求。虽然没有教师的管理,自律性差的学生经常会感到迷茫,甚至会挂科或者不到教室中上课,还会出现情绪低落的情况。另外,一部分学生在进入学校后,并没有选择理想的专业,对现在所学的专业没有浓厚的学习兴趣,甚至想出现退学的情况。在生活上,主要有两方面的体现:第一,学生刚进入学校的时候大概在18岁,他们多是独生子女,平常受到了家长的溺爱。家长将自己的重点都放到了孩子的学习上,没有提升学生的自主学习能力与独立能力,学生对某些事情并不能自主,在面对生活中的事情时,经常会不知道怎么办。第二,学生上的大学往往是在另一座城市,周围的环境与同学都不是很熟悉,在饮食等层面也会有很大的不同,如果解决不好这些问题,在心理方面就会出现障碍。比如,经济落后地区的学生往往会自闭,在新环境中,还会出现不自信的情况,并不能在最快的时间内融入到环境中,也不能与教师和其他学生进行交流互动。那些自我观念比较强的学生,经常会以自我为中心,不知道尊重其他学生,在交友方面也会存在问题,出现了不合群的情况。如果学生不能想到办法解决这些问题,在心理方面出现障碍,辅导员也要帮助学生解决问题。

(二) 人际交往与情感问题处理不当

学生在校中是与其他学生进行集体生活,学生们来自不同的地方,每个人的生活习惯的处事方式都有很大的不同。性格内向的学生,平常不善与人交际,因此与其他学生就是不合群的,也不能较好地融入到集体中,因此很容易会出现心理方面的问题。还有一些学生在与宿舍成员进行交流的过程中,因为在生活习惯上有很大的不同,如果不能解决生活习惯上面的问题,宿舍问题就会层出不穷。这样也会影响学生的心理状态。在大学时期,学生在身心方面都会更加成熟,也会有恋爱的想法,但是我们国家的现实状况,家长与教师不希望学生在上学期间谈恋爱,又因为异性存在的吸引,学生会上大学期间确定恋爱关系。但是,学生对爱情没有完善的了解,也不能对双方做到理解,也不知道怎样做才能让双方共赢。部分学生心理承受能力比较差,在出现感情问题的时候,不知道如何处理,也不知道应该怎样在失恋后走出来,有时还会出现极端的行为。另外,因为教育的弊端的影响,一些女大学生可能会出现意外怀孕的状况,不知道应该怎样进行处理,这样也就容易出现负面心理问题。

(三) 不能更好地处理学业与就业上面的压力

在学业上,因为大学期间的学习具有很大的随意性,学生需要有较强的自主研究素养,课堂教学时间又比较短,学生在面对困难的课程时不能做到学懂弄懂,还有一些学习能力比较差的学生会出现挂科的状况,在挂科后如果不能正确对待,弥补在学习上面的问题,就会出现严重的心理压力。

还有一些毕业班的学生,会选择升学,升学也会带来较大的学习压力,伴随着焦虑、自卑的情绪。在就业上,学生面临着较大的就业压力,在毕业前期找工作时会遇到诸多障碍。在就业时经常会出现这样的情况:学生因为没有足够的社会经验,认知水平比较低,对自己的未来没有足够的自信,经常会出现迷茫的时候;盲目自信,自视过高,不能树立正确的择业观。在学生就业的过程中,家长的意愿也是非常重要的,当学生与家长出现冲突时,如果不能很好地解决,学生就会放弃自己的选择,迎合家长的需求,学生与家长在就业问题上的冲突也会让学生的心理出现问题。

三、高校辅导员进行青年大学生心理健康教育的方法

(一) 利用信息网络的时效性优势,细化心理健康教育工作

移动终端心理健康调查的引入,可利用信息网络的时效性,提高心理健康教育问卷的搜集效率。同时,使用移动终端设备进行教育交流可减少空间上的限制,这便于减少大学生填写心理健康教育问卷的抗拒感,有利于辅导员在思想交流的同时,为不同大学生确立更符合其自身发展的教育目标。使用微信群等社交工具能够减少辅导员重复工作的比重,以便辅导员能有更多的时间为大学生制订更有利于其发展的目标。同时,在心理健康内容发布的层面,利用文库或网盘等媒介,能够整合更为多元化的教育资源内容,使大学生在资料的阅读与评估调查表的填写中得到更为具体的教育资源。信息网络在心理健康教育中的优势在于,心理调查表填写的过程更容易形成标准,在心理健康问题的发布与解决中,促使大学生开始重视心理教育问题,为辅导员未来的档案数据建立与心理评估等细化工作提供数据支撑,使大学生能够在更为规范的心理健康教育体系中,完善自身的性格,攻破自身的心理障碍。因此,辅导员需要利用信息技术的时效性,同时列出心理健康教育的步骤表格,利用角度更为宽泛的调查问卷对相关的心理健康问题进行教育干预,使辅导员能够充分发挥自身的交流与协调优势,建立更为完整的数据信息库,以便在大学生产生心理健康问题时,为其提供更为科学化的建议。

(二) 提升辅导员的数量与专业素质

现如今,许多高校存在着辅导员数量不足的现象,一个年级的几百个学生,仅仅由一名辅导员来负责。在这种情况下,学生的各种日常事务就已经让辅导员感到应接不暇了,无法划分出更多的时间和精力落实好大学生的心理健康工作,导致一部分学生出现心理问题后无法得到及时有效的辅导。所以,高校应当加强对于辅导员心理健康工作能力的培训,并适当增加辅导员数量,减轻其工作压力,使其有精力关注学生的心理状况。另外,辅导员自身也应当对自己提高要求,利用各种机会参加有关心理咨询技巧的讲座,并广泛阅读一些有关心理学理论的专业著作,这样才能对学生进行科学有效的疏导。

(三) 充分考量学生的身心发展差异

辅导员一般会负责几百个学生的学习,这些学生来自不同地域、年级与环境,每个学生都是独立存在的个体,对他们要进行不同形式的心理健康教育,在心理健康教育上应该对不同的学生运用不同的教学方式。辅导员在对大学生进行心理健康教育的过程中,应该充分考量整体性与差异性,在教学方法与话语权上运用多元化形式。

(四) 平时做好心理健康教育工作

辅导员在对大学生进行心理健康教育工作时,不能得到学生出现问题再进行干预和解决,应该将工作做到平时。大部分学校在学生进入到学校后都要对学生进行心理测评工作,

辅导员也应该与学校的心理中心做好联系,查看每个学生的测试结果,为学生构建心理健康档案。辅导员应该与心理委员保持良好的联系,及时了解学生的心理,找到学生潜在的问题,做到提前预防。辅导员还要多到学生宿舍中查看,组织学生参与到趣味性活动中,促进学生个性发展。

(五) 帮助学生进行心理辅导

大部分学生认为,只有出现心理问题的时候才会接受心理辅导,认为心理辅导会让同学们认为自己是“精神病人”,被教师看成是“问题学生”,因此就算心理存在某些障碍也很难寻求心理辅导。辅导员应该帮助学生进行心理辅导,激励学生在遇到心理问题时,及时与教师进行交流互动。这需要辅导员与学生保持良好的关系,让学生意识到教师是可以信任的,可以将自己的事情保密,会尊重自己的隐私。

(六) 建立学生个人心理档案

辅导员应该对学生有全方位的了解,了解学生在每个时期的成长变化,尤其是大一新生对学校生活的适应状况,排查那些在心理方面存在问题的学生,借助心理健康指导中心检查学生在心理方面的问题,和班干部、寝室同学一起了解学生平常的学习与生活状况,和学生谈心谈话,借助心理健康中心一起发现学生存在的问题,找出相关问题并建立学生的个人心理档案,及时了解学生近段时间的状况。针对毕业班的学生,他们存在的问题主要是关于求职就业方面的。大学生在就业时难免会遇到挫折,这时候就会出现焦虑、苦闷等情况。辅导员应该做好心理辅导工作,及时为学生提供就业信息,加强学生的自我认知,针对低年级的学生,也应该帮助他们做好就业规划。

(七) 加强与学生家长的联系

从当前高校咨询案例可以看出,一些存在严重心理问题的学生可能与他的家庭有很大的关系。一些家长了解学生在心理方面的问题,但是不愿意告诉教师,一些家长不了解自己孩子的情况,学生在心理方面出现问题也不是很清楚,也不能意识到问题的严重性。因此,在平常的工作中,辅导员应该与学生家长及时交流互动,将学生表现良好的地方及时告知家长,针对特殊学生也应该做好良好沟通,与学生家长一起做好学生心理方面的工作。

四、结语

总而言之,高校辅导员在心理健康教育中的作用通常是沟通与提供支持,这一种教育优势的最大精髓并不在于提供相关的书籍列表或者强制灌输心理健康知识,而是利用高校辅导员与大学生年龄差距不大、便于沟通与交流的优势,最大限度地激励大学生关注自身的心理状态,并鼓励其利用相关的书籍主动排解心理压力。

参考文献:

- [1] 陈新星. 高校辅导员开展大学生心理健康教育研究 [D]. 福州: 福建师范大学, 2020.
- [2] 李芳. 基于心理健康教育的高校辅导员角色研究 [D]. 南昌: 南昌大学, 2020.
- [3] 李智慧, 龙跃, 齐立强. 高校辅导员工作与大学生心理健康教育 [J]. 河北联合大学学报(社会科学版), 2020(3): 93-96.
- [4] 朱珍葶, 包生耿. 辅导员在大学生心理健康教育工作中的作用探析 [J]. 教育导刊, 2020(12): 33-35.
- [5] 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, 2020, 40(01): 24-25.