

高校辅导员心理健康教育能力培养路径探讨

周宇 杨丹

黔南民族师范学院 贵州 黔南 558000

摘要: 高等学校在进行德育活动时,心理健康危机干预是指通过科学地运用教育心理学方法,对心理健康危机群体和个人适时、合理地进行心理健康援助,从而达到心理健康平衡的有效恢复与合理建立,并有效地减少了恶性事件产生的可能性。本文对高校辅导员在学生心理健康教育工作中常见问题及危机应对策略进行分析研究,阐述了高校辅导员如何更有效地应付学生的心理危机,以期进一步推动中国现代高校教育的更有效发展。

关键词: 辅导员; 心理健康教育; 培养路径

Discussion on the cultivation path of college counselors' mental health education ability

Zhou Yu Yang Dan

Qiannan Normal University for Nationalities the south of Guizhou province 558000

Abstract: When we carry out moral education activities in the colleges, the mental health crisis intervention refers to providing timely and reasonable mental health assistance to groups and individuals in mental health crisis through scientific use of educational psychology. In this way, the balance of mental health can be effectively restored and reasonably established, and the possibility of malignant events can be effectively reduced. By analyzing the common problems and crisis coping strategies of college counselors in students' mental health education, this paper expounds how college counselors cope with students' psychological crisis more effectively, in order to further promote the more effective development of modern college education in China.

Key word: Counsellor; mental health education; Cultural method

随着社会发展的步伐越来越快,面对多种事物、思想的冲击,学生的心理健康问题逐渐被重视。大学生心理健康教育是思想政治教育的重要组成部分,加强高校大学生的心理健康教育不仅是新时代全面贯彻党的教育方针的重要举措,也是促进大学生综合素质提高的重要手段。大学生心理健康教育是辅导员九大工作职能之一,是新时期辅导员的重要职责,如何将心理健康教育融入到大学生的日常管理和教育中,需要探索所处时代特点,利用现有条件搭建新平台,让心理健康教育潜移默化的融入学生的学习生活中。

一、高校辅导员开展大学生心理健康教育存在的问题分析

(一) 高校辅导员未真正重视心理健康教育

目前,不少高校辅导员对大学生心理健康教育重要性还未真正认识和关注。不少高校辅导员认为大学心理健康教育工作是由思政教师实施,辅导员的主要职责只是对学生进行管理工作,受这些观念的影响,使不少高校辅导员没有充分地参与到大学生心理教育工作中,使得大学生心理教育工作的开展缺少有力的支撑和保证。同时,由于不少学校教育辅导员并没有充分认识心理健康教育的价值和重要性,也没有意识到心理健康对促进学生身心健康发展、培养学生综合素质的重要意义和价值,因而对学生心理健康教学的研究也不全面,缺少强有力的理论基础与保障,长此以往,直接影响了学校心理健康教师的教学成效。

(二) 大学生心理健康教育方式落后

当前,部分高校辅导员在进行心理健康教育的过程中,都是采用“说教”的方式,对学生讲述“大道理”,这种形式枯燥乏味,不仅不能达到心理健康教育效果,这种枯燥的方

式还容易引起学生的反感,甚至不再配合。另外,不少院校辅导员在心理教学过程中方法单一,无法引起学生对心理教育的兴趣,使心理素质教育无法达到理想的效果,从而影响了学生心理素质的培养,最终不利学校教学的良好发展。

二、辅导员开展心理健康教育的优势

(一) 信息掌握及时的优势

学生们从新生报到到毕业离校,这期间接触最多的老师就是辅导员。而对于辅导员来说,工作对象就是学生。因此深入寝室、课堂等与学生全方位、全天候、立体式的接触,了解学生日常生活、学习状况、思想动态、班级管理是辅导员工作的日常内容,也是一种与专业教师乃至其他行政工作人员相比不可替代的职业资源优势,对大学生的学习情况、情感状况、适应环境能力、人际关系和谐程度等心理动态能够比较迅速及时的掌握,从而有效解决问题尤其是生活相关的心理问题。

(二) 沟通便捷有效的优势

从辅导员事务上而言,辅导员的工作是一项服务性的工作,一切以关心关爱学生成长,全面促进学生成才为宗旨,围绕学生的利益和需求展开,自然能够走近学生。近年来,专职辅导员的队伍逐渐年轻化,“90后”辅导员逐渐成为大学生管理的中坚力量,他们与学生年龄差距小、代沟小,在经历和话题方面与学生有更多共同点,更容易与学生形成亦师亦友的和谐关系,更容易得到学生的配合与信任,在交流中他们也愿意主动将内心的真实想法和情感向辅导员倾诉。

(三) 教育潜移默化的优势

辅导员是大学生心理健康教育的主要力量,不仅是学生

的管理者,担任学生生活、学习的管理工作,他们也是学生成长成才的引路人,负责学生的心理健康教育、思想政治教育。在把握大学生的心特点和思想特点基础上,根据他们实际学习生活等各方具体情况展开教育,具有规律性与日常化的特征。其次,辅导员的教育还体现在辅导员自身的“言教”和“身教”上,尤其是在与学生接触交流中所传递的榜样激励性的直观示范,这种榜样的示范,不仅能引导学生在学习和生活中主动效仿、思考,也能有效控制学生的不良行为。

三、高校辅导员心理健康教育能力培养的路径

(一) 树立新意识,将心理健康教育理念融入到日常学习活动中

培养学生健全的人格和良好的心理素质是心理健康教育的最终目标,辅导员开展心理健康教育工作的成效受其自身意识观念的影响。因此,需要拥有借助我们独有的职业优势,在日常的大学生生活中去实现潜移默化的心理健康教育的新意识。

1. 做好与课堂教育的有机结合。首先,在新生入学之初开展积极心理品质培养的专题入学教育,可将大学生常见的心理问题归类,尤其是大一新生对于大学生的环境的适应问题,并对心理健康状态进行初步探索,结合新生刚入大学时面对新生活的茫然,重点从拥有积极心态、学会控制脾气、学会沟通、学会感恩、学会合作、明确目标六个角度阐述相关品质能力的培养在大学生生活中的重要性。

其次,课根据大学生的生活实际,针对新生开设心理健康教育,采用辩论、演讲、讨论等丰富的形式就大家身边发生的关心的话题进行积极互动,把教师教育教学和学生自我调适、自我教育相结合,把理论武装与实践育人结合起来,寓教于乐,充分调动同学们积极性,有效地发挥课堂心理教育主渠道的作用。

再次,要讲心理健康教育 and 思想政治教育有机融合起来,心理健康教育是指在把握学生心理发展规律的基础上,运用心理学的教育方法和教学原理,培养(包括自我培养)受教育者良好心理素质,促进学生整体素质的全面提高。在当前形势下,通过提高思想政治教育工作的针对性和吸引力,培育德智体美全面发展的社会主义合格建设者和可靠接班人。

2. 做好与活动的有机结合。活动是大学生生活的又一主要内容形式,因此以主题班会、团体辅导等活动为抓手开展形式多样的渗透式的心理健康教育。首先,建立以心理委员、寝室室长为桥梁的班级与心理咨询部室相关心理活动的开展,每月活动由几个班轮流来承担开展,通过共同发力把我们的心理健康活动常态化于班级平时的主题班会活动当中。根据不同年级学生的心理困扰,以班级心理委员为助推,在班级开展各种主题鲜明的班会活动,除丰富了大家的学习生活,增进了大家的情感交流,还能更好地解决同学们关心的问题,做到心理健康教育和解决实际问题相统一。

其次,组织优秀学生自己根据亲身经历和自己的经验,围绕“树立良好集体荣誉感”,“把握时间、提升自己”,“努力是通向幸福之门的必经之路”等与生活学习相关主题开展讲坛系列,充分的发挥朋辈教育的正能量。

再次,定期的组织学生开展认识自己、时间管理、人际关系、情绪管理,感恩他人等班级团体辅导活动,以游戏的形式让大家快乐的参加,并在参与中获得深刻的体会。可以邀请素质拓展的专业人士来指挥开展。

(二) 搭建新平台,让心理健康教育走进学生生活

在心理健康教育工作中,要努力拓宽教育途径,利用好

互联网平台,用学生喜欢的方式,以求贴近学生生活、学习,让心理健康教育走进学生生活各个方面。

1. 打造心理健康教育微博微信平台。利用固定微博微信号,开设心理教育相关固定更新的若干系列,如活动宣传系列,及时传递校咨询部在全校开展的相关心理辅导活动,鼓励大家积极参与,同时把本校开展的活动及时通过次系列网上宣传,搜集对生活适应,人际交往,恋爱,情绪管理,自我认识与接纳,职业生涯规划,就业压力调整等方面有帮助的相关文章。

2. 创新活动参与方式。如何才能引起学生关注班级微博微信中这类信息呢?首先,将活动与第二课堂实践分数结合起来,活动参与形式可以以微信公众号为路径,每周一把本周的活动进行编写汇总,然后在微信公众号公布,学生以转发或评论的方式获得参与资格,另外一部分现场领取纸质门票获得参与资格,以这种方式让学生主动选择自己喜欢的活动,提高活动开支的质量与效果。

(三) 模块化辅导员队伍——提升辅导员心理健康教育能力

心理健康教育的成效受师资力量的制约,所以高校需要整合各方面教育资源,从整体上优化辅导员的心理健康教育工作能力。但具体到实际情况看,辅导员参与心理健康教育主要是协助性工作,如果要宣传和普及心理健康知识,他们对专业心理学知识和心理咨询技能的学习还不够系统。且由于辅导员的工作繁多,精力有限。因此就需要根据自身兴趣和工作开展的需要对辅导员进行有所侧重、有所专长分模块的个性化培训和进修、技能竞赛等,这样才能构建出一支非心理学专业但能具备一定心理学相关知识和心理辅导的方法与技术的后背师资力量。

模块化队伍可以缓解专业师资严重不足的现状,有利于辅导员个人有更多精力开展其他工作,更有利于开心理健康教育工作的有效开展,更能避免现实中存在的虽获取了心理咨询资格证书,却因工作的繁琐没法很好地将所学与实践经验完美结合的窘况。

四、结语

综上所述,学校辅导员通过强化心理教学,合理建立访谈机制,丰富校园文化活动,健全学校信息沟通网络,在学校日常教育管理中更合理地干预学生的心理危机,从而有效改善学校教育教学的效果,培养学生心理素质,保障学生的全面发展。

课题:2021年黔南民族师范学院辅导员工作室项目,文苑辅导员工作室“大学生思想政治教育和价值引领”。

项目编号:QNSY2021FDY01

参考文献:

- [1] 杨丽.新媒体与大学生心理健康教育的融合发展[J].人才资源开发,2020(23):29-30.
- [2] 杨婷,谢刚,李垠.高校辅导员在大学生心理危机干预中的作用及定位分析[J].广西青年干部学院学报,2019,28(05):19-23.
- [3] 陈国栋,佟卓尔.基于高校辅导员视角的大学生心理健康教育课程探讨[J].当代教育实践与教学研究,2019(19).
- [4] 刘捷.高校辅导员视角下的立体式大学生心理健康教育体系建设[J].课程教育研究,2019(40).