

# 辅导员参与大学生心理健康教育的策略

李宴美

曲阜师范大学统计与数据科学学院, 山东 曲阜

收稿日期: 2023年9月9日; 录用日期: 2023年10月12日; 发布日期: 2023年10月23日

## 摘要

随着社会的发展和竞争的加剧, 大学生心理健康问题越来越受到关注。辅导员作为大学生的管理人员, 不仅需要关注学生的学业发展, 还需要关注学生的心理健康, 参与大学生心理健康教育中, 妥善解决大学生心理问题, 完善心理健康教育体系。因此, 本文主要分析辅导员参与大学生心理健康教育的优势与价值, 并探究策略, 以提供有效的心理支持和指导, 帮助学生解决困惑和压力, 促进心理健康成长。

## 关键词

辅导员, 大学生, 心理健康教育

# Strategies for Counselors to Participate in Mental Health Education of College Students

Yanmei Li

School of Statistics and Data Science, Qufu Normal University, Qufu Shandong

Received: Sep. 9<sup>th</sup>, 2023; accepted: Oct. 12<sup>th</sup>, 2023; published: Oct. 23<sup>rd</sup>, 2023

## Abstract

With the development of society and the intensification of competition, the mental health of college students has attracted more and more attention. Counselors, as administrators of college students, not only need to pay attention to students' academic development, but also need to pay attention to students' mental health, participate in college students' mental health education, properly solve college students' psychological problems, and improve the mental health education system. Therefore, this paper mainly analyzes the advantages and value of counselors' participation in college students' mental health education, and explores strategies to provide effective

psychological support and guidance, help students solve confusion and pressure, and promote mental health growth.

## Keywords

Counselor, College Students, Mental Health Education

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

在中国共产党第二十次全国代表大会报告中表明了教育的根本问题在于“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”，育人的根本在于立德，要求高校教育以德育为首，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者与接班人。当前，很多高校在开展日常教育工作的同时，辅导员也要时刻关注学生心理情绪变化，将学生心理健康教育视为思想政治教育工作的首要内容，以帮助学生更好地适应大学生活的挑战和压力。

## 2. 辅导员参与大学生心理健康教育的优势

### (一) 身份优势

教育部《关于加强高等学校辅导员班主任队伍建设的意见》中提出，在高等学校教师队伍中，辅导员、班主任是重要构成，不仅是学校实施德育工作和开展思想政治教育的核心力量，也是大学生健康成长与发展的引领者(姚又丹, 2023)。在大学期间，辅导员扮演着学生、家长、学校以及社会之间的联结者的角色，可参与学生学习与生活中绝大多数的活动，在进一步了解学生的家庭情况、学习情况以及实习情况的前提下，可让辅导员全面地了解学生的现状和需求，进而针对性地提供帮助和支持。

### (二) 情感优势

中共中央、国务院印发的《中国教育现代化 2035》中明确提出要将师德师风作为教师素质评价的第一标准，落实立德树人任务，不断提升学生道德品质、文化素养。现如今，多数高校的辅导员多是高校毕业的优秀本科生、研究生，其年龄较小，价值观念、生活观念、心理特征、综合素质与大学生比较接近，更容易与大学生进行沟通，并深入了解大学生的内心真实想法。同时，由于年轻辅导员与大学生存在着人生经历的相似性，能够理解大学生所面临的困惑和挑战，并与大学生建立起信任和亲近的关系，大学生更愿意把自己的问题和困扰向辅导员倾诉(许群, 石晶晶, 2023)。此外，对于年长的辅导员而言，在心理教育方面具备经验优势，能够从长辈角度关切学生，让学生放下戒备心，配合辅导员教育与引导。

### (三) 信息优势

2021年教育部发布的《关于加强学生心理健康管理工作的通知》中明确提出要进一步提升学生心理健康工作的针对性和有效性，要求辅导员每月检查学生心理动态，及时与家长沟通。对于辅导员而言，在工作职责要求下可以深度了解学生的各方面情况，包括学业、身心发展、家庭背景、经济状况等信息，从而能针对性的进行心理疏导与辅导，也可结合学生具体状况，制定个别辅导计划，针对学生的问题进行心理咨询和引导。同时，还可以根据学生的兴趣、优势和目标，为学生提供职业规划和就业指导(汪韵迪, 2023)。

#### (四) 时间优势

辅导员的工作性质较为独特，是高校专门负责学生发展与辅导工作的专业人员，不仅负责学生管理和教学活动组织，还负责学生个人成长辅导、职业规划和心理健康教育等，因此其工作实践安排通常比较灵活。为了能够及时解决学生的突发问题，辅导员往往需要全天候待命，随时准备进入工作状态(王振辉, 2023)。这种工作时间的安排使得辅导员可以结合学生情况与需求，灵活性安排心理疏导时间，让其无论是面对面的咨询、电话咨询亦或是在线咨询，辅导员都能够根据学生的时间安排灵活提供帮助和支持。

### 3. 辅导员参与大学生心理健康教育的策略

#### (一) 明确角色定位，履行辅导员教育职责

《教育部办公厅关于做好 2023 年高校思想政治工作队伍培训研修中心重点建设工作的通知》中明确提出要全面提升高校辅导员素质能力，围绕心理健康教育工作，以大学生心理健康教育基本理论、方法和技能培训为主要内容，及时发现学生心理问题，并进行有效疏导。可见，国家层面高度重视高校思想政治教育和心理健康教育，并赋予辅导员重要的教育职责(张加薇, 2023)。因此，辅导员参与大学生心理健康教育的过程中，应进一步明确自身角色定位，履行教育职责。

站在角色定位角度而言，辅导员与专业心理健康教师之间在个人专业发展、工作性质等方面存在较大的差异。常言道，闻道有先后，术业有专攻，专业能力的培养与发展不是一朝一夕就能实现。对此可以将辅导员的角色定位为大学生心理健康教育的辅导者，将教育辅导优势发挥出来，为专业心理健康教师提供学情信息，从而有效找到大学生心理问题产生的根源。同时，积极与大学生群体进行沟通与交流，提供情感支持，用温暖的情感、亲切的语言，关怀存在心理健康问题的学生。此外，辅导员还要严格按照国家教育指导，考虑自身工作性质与学生需求，明确心理健康教育具体内容，对自身心理健康教育责任有清晰认知，并从学生需求角度入手，将解决学生心理问题为主要目的，发挥学生自身主观能动性。在工作流程中找到实现学生身心健康发展作为教育切入点，采用深度咨询和调查研究的方式，把握学生心理特点和情绪变化特征，制定心理健康教育计划，提供信息支持(王思宇, 2023)。

具体而言，辅导员在参与大学生心理健康教育的过程中，可以将角色定位为辅导者，与心理健康教师、学生进行沟通与了解，配合心理健康教师的工作，并提供学情信息。在日常教学工作中，辅导员可以辅助开展心理健康讲座或心理专业课程，引导学生积极参与其中并学习。此外，在与学生进行沟通的过程中，辅导员也要认真、耐心倾听大学生的心理需求，从而解决大学生在家庭、学业、人际关系等方面的心理问题。

#### (二) 加强理论学习，提升辅导员教育能力

大学生心理健康教育的目标在于通过语言交流、观念渗透、心理疏导等形式，解决大学生心理问题，从而提高学生心理认知和自我认知能力，增强学生情绪管理和应对能力，促进学生学业发展，预防和干预大学生心理问题，帮助大学生建立积极的人际关系，增强大学生自我管理和自我发展能力等。一些辅导员在进行心理健康教育的过程中，由于自身能力水平有限，不具备专业的心理疏导和教育能力，教育效果偏低。对此，辅导员应树立终身学习意识，加强理论学习，深入了解心理健康教育原理，如心理发展理论：个体从出生到成熟的心理变化过程，会受到遗传、环境、生理、认知、社会、个性等多个方面因素的影响；应激与适应理论：个体在面对各种内外部刺激时，身体、心理和行为上所做出的反应；心理健康促进理论：是指一种关注个体心理健康的理论框架，旨在提高个体心理健康水平并预防心理健康问题的发生。同时，辅导员还需要熟悉心理健康教育的基本模型，并掌握习心理健康教育技巧，如心理测量与评估、咨询与辅导技巧、心理危机干预等，从而更准确地评估学生的心理健康状况，进行有效的咨询和辅导，提供恰当的支持和帮助(闻雪梅, 2022)。

### (三) 关注心理变化, 强化辅导员心理素质

在发展心理学理论中, 不同年龄段的个体在心理发展上会面临不同的任务和挑战, 可能会出现不同的心理问题。对于大学生来说, 不同年级的学生可能会存在不同的心理问题, 心理问题会随着年龄增长、年级增加产生变化。对此, 就需要辅导员关注学生的心理变化, 强化心理素质。大学新生常见的心理问题, 包括生活、学习和人际关系等方面, 出现这些问题的原因包括内部与外部两个方面, 其中外部是环境的变化, 包括客观环境、学习环境、文化环境、经济环境、人际环境; 内部是心理矛盾和困惑, 包括自豪感和自卑感的矛盾、轻松感和空虚感的矛盾、新鲜感和怀旧感的矛盾、独立感和依赖感的矛盾、理想与现实的矛盾、渴望友谊和自我封闭的矛盾。而大四学生存在的心理问题普遍是求职择业、学习压力、恋爱问题、抑郁症和恐惧症等精神疾病等。因此, 辅导员在参与大学生心理健康教育中时, 要关注学生的心理变化, 清晰的认识到自身作为大学生精神榜样和心灵导师的角色定位, 了解到自身心理健康状态会影响大学生的心理健康状态与认知, 时刻注意个人的言行举止, 以积极向上的精神状态向学生传达正向价值观念。

此外, 在实际工作中, 辅导员面临着多方心理压力的影响, 而且在倾听学生烦恼与压力时, 也会不自觉代入其中, 承受学生的负面情绪, 长此以往, 辅导员自身的心理健康可能会受到影响。因此, 辅导员需要采取一些措施来保护自己的心理健康。首先, 辅导员需要认识到自己的心理压力, 利用《心理健康测试量表》定期监测自身心理变化, 结合监测结果明确问题来源, 并与同事、上级或专业心理健康人员进行交流, 分享自己的困扰和压力, 寻求建议和支持。其次, 辅导员可以通过定期进行自我反思和调整, 通过参加心理健康培训、阅读相关书籍和文献、参与兴趣爱好等方式, 提升自身的心理素养和抗压能力。再次, 辅导员可以建立良好的工作边界, 明确自己的角色和责任。在与学生进行沟通时, 要保持客观、中立的态度, 不将学生的问题和情绪过度代入自己的心理中, 也可以通过专业督导、团队讨论等方式, 获得同行的支持和建议, 避免工作压力对个人心理造成负面影响。最后, 辅导员还可以通过寻找适合自己的放松和调节方式, 如运动、冥想、艺术创作等, 来缓解工作压力和紧张情绪, 保持身心健康。

### (四) 完善教育机制, 提高辅导员教育效率

动态系统理论认为, 心理问题的出现是一个复杂的、动态的过程, 受到各种因素的相互作用影响。因此, 大学生心理问题的出现是一个持续性过程, 在这个过程中产生的变化是无法通过直觉观察和量化分析获取的。由于部分大学生与辅导员之间缺乏日常沟通, 未能建立起信任感, 再加上他们个性较为独立, 不愿向辅导员寻求心理帮助。在学情信息不对称的情况下, 辅导员难以全面了解学生心理健康状态, 也无法针对性的落实心理健康教育。因此, 就需要进一步完善教育机制, 提升辅导员对大学生心理健康发展状况的掌握程度, 从而提高教育效率。首先, 辅导员应完善心理健康教育管理机制, 将学生心理发展数据、侧面走访调查、与学生建立情感基础、开会动员组织与管理等纳入其中, 对大学生实施多样化的心理教育。其次, 心理健康教育管理是一个不断变化、纵横贯穿的落实过程, 辅导员要兼顾覆盖性原则, 一方面将所有学生作为教育对象, 采用横向教育覆盖模式, 拓展教育管理范畴; 另一方面, 考虑学情, 采用纵向分析学生心理问题成因的方式, 拓展教育管理深度。最后, 辅导员还要重视心理健康教育的实效性, 定期追踪学生的心理变化, 建立学生心理健康档案, 并实时更新, 及时了解学生的心理健康状况, 利用网络平台、社交媒体等渠道, 为学生提供在线心理咨询和心理健康教育资源, 方便学生随时获得帮助和指导。

## 4. 辅导员参与大学生心理健康教育案例分析

### (一) 案例背景

随着社会的快速发展和高等教育提示的变革, 大学生心理健康交易日益受到关注。辅导员作为大学



生日常学习和生活的重要参与者，对于大学的心理健康状况有着重要影响。以下是辅导员参与大学生心理健康教育的实例分析。

小李是一名大一新生，自幼性格内向，不善于与他人沟通。进入大学之后，由于生活环境和学习方式的变化，小李逐渐感到焦虑和不安，难以适应新的生活环境。为了帮助小李解决心理问题，辅导员采取了一系列措施。

## (二) 案例过程

1) 发现问题。在一次班级活动中，小李表现异常，引起辅导员注意。小李言语混乱、表达不清，而且有明显的焦虑情绪。辅导员决定与小李进行深入交流，了解其真实情况。

2) 制定解决方案。首先，辅导员主动关注小李的生活和学习状况，了解其兴趣爱好和特长，为小李的学习和生活提供个性化的指导。其次，通过组织班级活动和团队建设，鼓励小李多参加集体活动，增加与人沟通和交流的机会，提升社交能力。最后，建议小李参加学校心理咨询中心提供的心理辅导课程，通过专业心理教师的帮助逐渐解决心理问题。

3) 实施方案。在辅导员的关爱下，小李逐渐敞开心扉，与辅导员建立信任关系，辅导员也了解到小李出现焦虑的原因在于新环境下的不适应，没有受到想象中的重视，与小李的特性特点有一定的关系，类似于“我应该将每件事做好”的错误认知模式主导下，无法有效应对新的环境，相反由于表现不突出不能带来自己认为理所应当的他人关注，导致焦虑出现，恶性循环。不过当前小李的症状并不严重，可以采用认知-行为疗法中的合理情绪疗法进行干预，这是美国心理学家 A. Ellis 提出的认知疗法，可以帮助小李改变不良的认知和行为目标。同时，在班级活动和社交活动中，小李逐渐适应了大学生活，与同学们建立了深厚的友谊，社交能力得到显著提升。并且在专业心理教师的帮助下，小李逐渐克服焦虑和抑郁情绪，心理状况得到明显改善。

## (三) 案例反思

在这个教育实例中可以明显看到辅导员在大学生心理健康教育中发挥的重要作用。首先，辅导员需要具备一定的心理健康教育知识和技能，通过学习与培训，了解心理健康教育的基本理论和实践方法，从而更好地为大学生提供专业化指导和关爱。其次，辅导员应该加强与学生的沟通和交流，通过深入了解学生的学习和生活状况，关注学生兴趣爱好和发展需求，为学生提供个性化的指导与支持。最后，学校应该加强心理咨询室的建设，提升心理咨询服务的专业性和有效性，帮助学生及时发现和解决心理问题。

## 5. 结语

总之，大学生心理健康教育是一项具有重要意义的工作，而辅导员作为学生心理健康教育的重要参与者和推动者，扮演着至关重要的角色。辅导员在参与大学生心理健康教育的过程中，应明确角色定位，履行辅导员教育职责，加强理论学习，关注心理变化，完善教育机制，从而为学生们提供全方位的关怀和支持。

## 参考文献

- 汪韵迪(2023). 心理资本视角下高校辅导员开展心理健康教育的途径. *佳木斯职业学院学报*, 39(7), 58-60.
- 王思宇(2023). 新时代高校辅导员心理健康教育路径探究. *教育教学论坛*, (20), 155-158.
- 王振辉(2023). 高职院校辅导员开展大学生心理健康教育的创新方法探析. *山西青年*, (11), 190-192.
- 闻雪梅(2022). 高校辅导员在大学生心理健康教育过程中的作用发挥及其工作策略. *宿州教育学院学报*, 25(3), 11-15.
- 许群, 石晶晶(2023). 辅导员在高校心理健康教育工作中的角色定位. *现代商贸工业*, 44(17), 110-112.

姚又丹(2023). 高职院校心理健康教育工作创新模式研究——基于“三全育人”动态链. *太原城市职业技术学院学报*, (8), 187-189.

张加薇(2023). 自媒体视角下高职朋辈心理辅导员选拔与培训模式的探究. *新闻研究导刊*, 14(11), 154-156.