

高校辅导员心理咨询工作效果提升研究

王敏¹, 王娟娟²

¹贵州大学马克思主义学院, 贵州 贵阳

²贵州大学历史与民族文化学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2024年1月15日; 录用日期: 2024年3月1日; 发布日期: 2024年3月8日

摘要

辅导员开展心理咨询工作已成为我国各高校解决学生心理问题, 引导学生保持积极健康心态的主要途径, 充分发挥了辅导员心理育人的教育效果。但在具体实践过程中仍存在着专业知识缺乏、角色冲突、精力有限以及学生刻意与辅导员保持距离的现实困境。为了打破现实困境, 我们需要采取开展专业培训、优化辅导员的工作方式、培养学生助手以及缩短师生距离等措施, 来提升各高校辅导员开展心理咨询的工作效果, 帮助学生解决心理问题, 促进大学生健康成长成才。

关键词

辅导员, 心理咨询, 工作效果

Research on Improving the Effect of Psychological Counseling Work of College Counselors

Min Wang¹, Juanmei Wang²

¹School of Marxism, Guizhou University, Guiyang Guizhou

²College of History and Ethnic Culture, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: Jan. 15th, 2024; accepted: Mar. 1st, 2024; published: Mar. 8th, 2024

Abstract

Counselor's psychological counseling work has become an important way for universities in our country to solve students' psychological problems and guide students to maintain a positive and healthy mentality, giving full play to counselor's psychological education effect. However, in the

文章引用: 王敏, 王娟娟(2024). 高校辅导员心理咨询工作效果提升研究. *心理学进展*, 14(3), 7-12.

DOI: 10.12677/ap.2024.143126

practical process, there are still some practical dilemmas, such as lack of professional knowledge, role conflict of multiple identity transformation, limited energy and students deliberately keeping distance from counselors. In order to break the real dilemma, we need to carry out professional training, optimize the working mode of counselors, train student assistants and shorten the distance between teachers and students to improve the effect of psychological counseling carried out by college counselors, help students solve psychological problems, and promote the healthy growth of college students.

Keywords

Counselor, Psychological Counseling, Work Effect

Copyright © 2024 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

以习近平同志为核心的党中央高度重视和关心广大学生的心理健康和成长发展, 党的二十大报告中提出要“重视心理健康和精神卫生”。在这一背景下, 国内各高校普遍实行辅导员嵌入心理咨询工作的模式, 辅导员不仅担负着思想政治教育工作, 还承担了与学生相关的心理咨询工作, 这一模式虽取得了一定的成效, 但同时也面临着一些困境, 必须采取相关措施加以解决。

2. 高校辅导员开展心理咨询工作的必要性

辅导员是高等学校学生日常思想政治教育和管理工作的组织者、实施者、指导者, 是学生在学校发生问题时, 最先寻求帮助的人, 也是在学校范围内与学生接触最多的教师之一, 因此各高校坚持辅导员协助相关机构和组织开展心理咨询工作具有必要性。

(一) 贯彻党和国家政策的必然要求

2017年发布的《普通高等学校辅导员队伍建设规定》中规定, 辅导员的主要工作职责之一是开展“心理健康教育与咨询工作。协助学校心理健康教育机构开展心理健康教育, 对学生心理问题进行初步排查和疏导, 组织开展心理健康知识普及宣传活动, 培育学生理性平和、乐观向上的健康心态。”(教育部, 2017)在《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的通知提出要重视对班主任、辅导员等人开展心理健康教育知识培训。不同的文件从不同的角度规定了高校辅导员应围绕学生做好心理咨询工作, 做学生健康成长的知心朋友和人生导师, 为培养德智体美劳全面发展的时代新人作贡献。

(二) 构建和谐社会的重要举措

虽然大学生的主要活动场所是在校园, 但是校园也是社会大环境中的一部分。身心是否健康是影响构建和谐社会的重要因素, 因此辅导员开展心理咨询工作不仅有利于构建和谐的校园文化, 也有利于构建和谐社会。据教育部发布的2022年全国教育事业统计公报显示, 我国2022年高等教育在学总规模达4655万人, 而在中国科学院最新发布心理健康蓝皮书《2022年中国国民心理健康报告》显示, 在对近8万名大学生的心理健康状况进行调查后发现, 抑郁检出率大约是21.48%, 焦虑风险的检出率约45.28%, 可见我国大学生出现心理问题的几率较高, 因此高校辅导员应在良好的沟通和交流的前提下, 有针对性的开展心理咨询工作, 对学生进行有效的引导, 帮助学生缓解压力, 解决心理问题, 做一个“和

谐人”进而起到构建和谐校园以及和谐社会的积极作用。

(三) 充分发挥辅导员角色优势的工作要求

各高校的辅导员是与学生接触的第一人,因而具有与学生接触早的优势。辅导员在开学之初,都会组织学生进行家庭情况摸查、心理普测等,所以能较快地了解学生的成长环境、性格特征、心理健康状态等方面,并在此基础上有针对性的引导遇到困境的学生发现问题、分析问题、解决问题。除此之外,辅导员还是与学生接触时间最长的教师,并在这长时间的接触中形成独属于二者之间的信任。因而大多数学生遇到问题时往往求助的第一位老师是辅导员,并相较于其他老师更愿意和辅导员进行交流与谈心。

(四) 完善高校心理咨询工作网络的必要举措

在党的教育方针的全面指导下,我国各高校在教育实践活动始终坚持育心与育德相统一,在遵循学生身心发展规律的前提下,注重对学生的人文关怀和心理疏导,在学校的统筹规划下,建立起心理咨询工作室主导、各学院辅助的工作网络,并在学院层面由辅导员开展具体心理健康工作,如协助组织学生心理普测、筛查等;按照心理健康教育与咨询中心建议对待问题学生并持续跟进关注;选拔、培养、使用、管理好班级心理委员等,进一步担当好学校、学院、学生心理沟通桥梁,是学校心理咨询网络中的重要一环。

3. 高校辅导员开展心理咨询工作的现实困境

我国高校心理健康工作在各方面力量的推动下于上个世纪 80 年代便已经开始展开,并随着时代的发展不断发展。如今我国高校已经形成辅导员嵌入心理咨询的心理健康教育模式,建设了一支以专业心理咨询人员为主导,辅导员、班主任辅助的心理咨询工作队伍,不断帮助学生解决心理问题。然后这一模式虽然在很大程度上帮助学生,取得良好效果,但是仍然面临着各辅导员专业知识储备不足、角色转换冲突、任务繁重和精力有限之间的矛盾以及部分学生有意疏远辅导员的困境。

(一) 心理咨询专业和理论知识的缺乏

开展心理咨询工作必然“要求辅导员熟知如何建立咨询关系、如何诊断心理问题、如何挖掘求助者产生心理问题的原因、如何运用咨询帮助求助者健康发展等具体流程,但是,综合考察从事心理咨询工作的辅导员,多数人员的心理学知识是相对贫乏的,不具备从事心理咨询工作的基本专业知识和能力。”(王禹, 2014)各高校的辅导员中心理学毕业的辅导员尚能较为熟练的运用,而非心理学专业的辅导员中,师范专业毕业后就职的辅导员,他们在受教育阶段有学习教育心理学方面的知识,因此他们了解部分心理学的理论知识,但却反相关实践练习,而非师范专业的理科、工科抑或是艺体类毕业的辅导员对于心理学知识学习和掌握的几乎为零。所以高校的辅导员中,特别是刚毕业进入辅导员行业的新人,他们专业的心理学知识还是相对匮乏的。而对于那些已经工作了一定时间的辅导员,虽然有相关文件里规定了高校要针对辅导员开展相关心理健康教育知识培训,但是在多方面的影响下,这些措施帮助了辅导员掌握了一定的心理咨询的专业知识,但想要将其运用于挖掘大学生心理问题产生原因,并得心应手的引导学生解决问题,真正做到促进学生健康发展,还是任重道远。

(二) 职业发展中多重角色的冲突

角色冲突是辅导员开展心理咨询工作面临的重大困境之一。虽然辅导员开展的思想教育活动与心理健康教育有相同之处,但“在疏导谈话中可能会忽视、违背心理咨询的道德准则,比如保持价值观中立原则以及保密原则等,辅导员对于谈话原则的把握不够成熟。”(徐金娣, 2023)这是因为辅导员在开展相关活动的时候,会因两种活动的指导思想、目标、原则、方法以及同学的关系不同而陷入角色转换的冲突之中。辅导员作为教师,既要承担教书育人、管理学生的职责,树立“教师权威”,又要预防和解决大学生的心理问题,真诚倾听学生的问题与学生建立咨询师与来访者的关系,成为学生的“知

心朋友”。而部分辅导员在这两种角色的转换过程中难以树立正确的指导思想,并错误的运用教育方法,甚至是在工作中把握不清与学生之间的不同关系,因而无法正确引导学生解决心理问题。

(三) 繁杂工作与有限精力的矛盾

《普通高等学校辅导员队伍建设规定》提出明确要求高等学校专职辅导员与学生的配备比不得低于1:200,应按照专兼结合、以专为主的原则,足额配备。目前我国高校专兼职辅导员师生比为1:171,这在一定程度上减轻了专职辅导员的压力,但是兼职辅导员一般由刚入职的青年教师、学校的行政管理人员、优秀研究生等兼任,多角色必然导致多任务。此外该文件还规定了辅导员的职责包括思想理论教育和价值引领、党团和班级建设、学风建设、学生日常事务管理、心理健康教育与咨询工作等九大方面,因此辅导员的工作是相当繁杂的,需要付出极多的时间和精力,但辅导员本身的精力是有限的,且除了学校工作外还有家庭需要付出时间和精力,最终形成有限的精力和繁杂的工作之间矛盾,使辅导员处于疲于应对各种复杂任务的状态,无法系统地做好各项工作,也必然无法处理好心理咨询的相关工作。

(四) 师生实际距离与心理交流距离差距大

虽然在学校生活中辅导员具有与学生接触多、了解深的优势,但是仍然有部分学生不习惯与老师交流心理问题,加之部分辅导员天然的缺乏一定的亲和力,这导致了部分学生不愿意与辅导员袒露心扉,刻意与辅导员保持一定的距离,最终无法正常地开展心理咨询的活动(刘建伟,李建永,刘欢,2020)。同时,由于辅导员在对学生进行心理辅导时,辅导员便不是单纯的辅导员而是心理咨询师,学生也不仅仅是学生还是求助者,此时开展心理咨询活动需要二者处于充分信任的状态,但事实上二者很容易停留在普通师生关系中,并保持着一定的师生距离,无法做到心与心的交流,这也是辅导员开展心理咨询工作面临的现实困境之一。

4. 高校辅导员提升心理咨询工作效果的有效路径

(一) 加强专业培训提升工作技巧

当前随着大学生心理问题愈发突出以及党和国家高度重视的,各高校逐渐完善心理咨询工作网络,并在这一过程中越来越重视辅导员开展心理咨询工作能力的培训。然而各级各类培训的数量不断增加,效果却因缺乏系统性、培训方式单一、只注重理论知识,忽视实践锻炼等往往不尽人意。因此要提升辅导员的开展心理咨询工作的能力,就要克服以往培训中的缺点。首先培训系统化,培训应针对大学生身心发展规律,帮助辅导员系统的掌握大学生常见心理问题的类型、原因以及应对措施,懂得如何进行危机干预,不断提升实操效果等。其次培训多样化。针对辅导员不同的心理知识基础,开展不同内容的培训课程,如针对非师范毕业的辅导员开展更为基础的心理咨询培训课程。除了内容外,培训方式也应当多样化,组织开展讲座式培训、案例分析式培训、实践培训等,丰富培训方式实现理论知识与实践相结合,不断提升工作能力。最后培训自主化,引导辅导员开展自主培训,实现自学与他学相结合,主动钻研、增强本领,不断实现解决大学生心理问题,培养乐观向上的健康心态的工作目标。

(二) 优化工作方式缓解角色冲突

辅导员在工作中一直都是扮演着多重角色,既是学生工作的指导老师又是开展思想政治教育的教师,还是进行心理健康教育的教师,这就要求辅导员要掌握不同角色之间的对立统一关系,既要利用多重身份快速辨别学生面临的问题类型,挖掘问题产生原因,并采取正确的解决办法帮助学生走出困境,又要学会融会贯通,把握住不同角色之间的相通性。辅导员在开展实际的心理咨询工作中,首先应快速辨别学生是否面临心理问题及其严重程度。当发现学生存在严重心理问题时,如重度抑郁、焦虑,及时报备学校心理咨询中心,辅助心理咨询师进行工作进而减轻工作压力,而当学生面临人生目标缺失、学习缺乏自律性、人际关系协调能力差等较轻问题时,将思政育人和心理育人的方法相结合开展教育活动,从

而达到 1 + 1 大于 2 的效果。其次, 辅导员进行心理咨询应该根据实际情况转变工作方法。辅导员针对问题学生开展心理咨询工作是需要长期坚持的, 因此在这一过程中应当实事求是, 根据实际情况调整工作方法, 如当学生在心理咨询过程中, 情况逐渐变好时从以倾听、思考为主的咨询模式转变为以教导、劝说为主的工作模式。根据实际情况灵活转变工作方式, 不拘于某一中工作方法, 不断缓解角色转变冲突。

(三) 培养学生助手减轻工作压力

目前, 我国的大学生中有一部分人拥有者双重身份, 他们既是学生, 又是学校某些活动和工作的具体执行者, 是高校教师开展工作的得力助手。在活动中, 他们一方面起着传递信息的桥梁作用, 既将学校的政策、教师想法传递给同学, 又可以通过了解和关注同学的生活动态, 将同学的情况反馈于老师, 另一方面还可以帮助辅导员分担部分的工作, 减轻辅导员的工作压力, 因此辅导员想要做好心理咨询工作必须培养学生助手(李霞, 2014)。首先, 注重学生干部心理疏导, 发挥示范作用。学生干部是被选拔出来较为优秀的大学生, 但是他们也可能会因学习和工作时间冲突、与老师与同学之间交流冲突等矛盾而产生心理问题, 此时辅导员便需要展开对学生干部的心理疏导, 引导其处理遇到的矛盾和冲突。一方面通过对学生干部提供心理辅导, 积累工作经验和熟练心理咨询的方法及技能。另一方面借助辅导员引导学生干部走出心理困境来向其他同学表达, 辅导员可成为“知心朋友”, 进而增进其他同学对辅导员的信任度, 拉近与学生之间的距离。其次, 培养好班级心理委员和宿舍心理委员。通常来说心理委员是能为同学以及身边朋友提供心理健康方面帮助的人, 是心理动态的搬运工, 能够传递爱与能量, 同时协助心理老师、辅导员完成心理教育相关的活动。因此, 辅导员应该重视心理委员的选拔和培养工作, 选择具有一定心理知识或者对心理学感兴趣并热衷于心理健康工作以及具有服务意识的人组成一直学生心理工作队伍, 并组织他们参与心理健康教育培训, 不断提升提供心理健康支持、策划心理健康活动和项目等能力, 协助辅导员解决同学心理问题, 提高同学心理素质, 进一步减少辅导员心理咨询的工作量。

(四) 克服师生距离增强咨询效果

由于部分学生有意疏远与辅导员、对辅导员的不信任, 导致辅导员难以获得学生具体的心理情况, 进而无法针对性的介入, 引导学生解决问题, 这给辅导员开展心理咨询工作带来了一定的难度, 因此辅导员需要通过其他途径来弥补这一方面的缺陷。首先, 积极观察学生的表现。通过主动观察学生的言行举止、情绪变化、学习表现等方面, 了解学生在校情况并判断学生是否处于情绪低落、学习困难、人际关系紧张等困境中, 如果是则需要及时采取应对措施。其次, 采取适当的沟通方式。部分学生因害怕与老师面对面的交流, 而选择刻意疏远辅导员, 因此如果学生比较腼腆胆怯, 抵触与面对面交谈, 辅导员则可以尝试采取其他沟通方式, 如利用手机电话沟通或者 QQ、微信等线上沟通, 以便减轻学生面对老师的压力, 更好地与学生进行交流和沟通, 进而顺利的开展心理咨询工作。最后, 建立家校联动机制。建立与家长有效的沟通渠道是从家长方面了解学生现状的前提。当前辅导员可以通过短信、电话、邮件等方式与家长取得联系。一方面获取学生在家的行为表现和心理状态, 掌握学生更多的情况以便于分析学生心理问题产生的原因。另一方面, 实现及时与家长沟通学生的心理状况, 帮助家长正确对待学生遇到的心理困境, 巩固心理疏导工作成果。因此家校联动可以为学生的健康成长提供有力的支持, 但是在开展家校联动的过程中, 要注重开展心理咨询的相关原则, 如保密原则, 不能涉及学生的隐私或者敏感点, 否则, 则会起到适得其反的效果。

5. 结语

新时代大学生心理问题状况愈加严峻, 辅导员开展心理咨询是引导学生解决心理问题的主要途径, 并在学生成长成才路上起着至关重要的作用。而要提升辅导员心理咨询工作效果不仅需要辅导员通过自身的努力如加强专业知识的学习、转换工作方式等提高咨询水平, 还需要社会和家庭的支持, 实现家校

社协同发力, 帮助学生走出困境, 成为新时代的国之栋梁。

基金项目

2023 年度贵州省教育厅高校人文社会科学研究项目, 新时代高校思想政治工作体系建设研究, 项目编号: 23RWJD028。

参考文献

教育部(2017). 普通高等学校辅导员队伍建设规定《中华人民共和国教育部令第 43 号》.

http://www.moe.gov.cn/srcsite/A02/s5911/moe_621/201709/t20170929_315781.html

李霞(2014). 加强高校学生干部队伍培养策略研究. *中国成人教育*, (21), 38-40.

刘建伟, 李建永, 刘欢(2020). 高校辅导员开展心理咨询的优势与劣势分析. *现代交际*, (1), 142+141.

王禹(2014). 高校辅导员嵌入心理咨询工作的“两难选择”及破解对策. *山西师大学报(社会科学版)*, 41(S5), 227-228.

徐金娣(2023). 高校辅导员和心理咨询师的角色冲突与应对. *才智*, (35), 107-110.