

积极心理学视角下高校辅导员心理压力与应对策略研究

王 倩

上海理工大学基础学院, 上海

收稿日期: 2024年8月5日; 录用日期: 2024年9月3日; 发布日期: 2024年9月14日

摘要

随着高等教育转型与社会发展, 高校辅导员面临的压力与挑战日益增加, 对其心理压力及其应对策略进行研究具有重要的现实意义。本文基于积极心理学视角, 通过问卷法与访谈法相结合的方式对高校辅导员的心理压力和应对策略进行了深入分析。研究首先识别并分类了辅导员压力源头, 包括工作任务的繁重性、角色不明确、人际关系复杂和心理资源匮乏四个方面, 揭示了工作倦怠、人际关系疏离、决策困难以及职业发展困惑等心理压力表现。然后, 本文探讨了积极情感、心理资本及心理弹性对高校辅导员缓解心理压力和提升工作绩效的积极影响, 并结合心理弹性理论、社会支持理论、压力管理理论等提出了心理压力的应对策略。研究结果不仅为辅导员的压力管理和心理健康提高贡献了科学的理论框架, 并且为实际工作中的策略实施提供了具体的操作建议, 促进理论与实践的有机结合。最终, 文章提出了对未来研究方向的展望, 强调了个体差异、效果反馈与持续改进的重要性, 为高校辅导员心理压力管理提供了新的理论视角和实用的方法论支持。

关键词

积极心理学, 心理压力, 高校辅导员, 应对策略

Research on Psychological Stress and Coping Strategies of College Counselors from the Perspective of Positive Psychology

Qian Wang

College of New Students, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: Aug. 5th, 2024; accepted: Sep. 3rd, 2024; published: Sep. 14th, 2024

Abstract

With the transformation of higher education and social development, the pressure and challenges faced by college counselors are increasing day by day, and it is of great practical significance to study their psychological pressure and coping strategies. This article is based on the perspective of positive psychology and conducts an in-depth analysis of the psychological pressure and coping strategies of college counselors through a combination of questionnaire and interview methods. The study first identified and classified the sources of stress for counselors, including the heaviness of work tasks, unclear roles, complex interpersonal relationships, and lack of psychological resources. It revealed psychological stress manifestations such as job burnout, interpersonal alienation, decision-making difficulties, and career development confusion. Then, this article explores the positive effects of positive emotions, psychological capital, and psychological resilience on college counselors to alleviate psychological stress and improve work performance, and proposes coping strategies for psychological stress based on theories such as psychological resilience, social support, and stress management. The research results not only contribute a scientific theoretical framework for the stress management and mental health improvement of counselors, but also provide specific operational suggestions for the implementation of strategies in practical work, promoting the organic combination of theory and practice. Finally, the article proposes prospects for future research directions, emphasizing the importance of individual differences, feedback on effectiveness, and continuous improvement, providing new theoretical perspectives and practical methodological support for psychological stress management of college counselors.

Keywords

Positive Psychology, Psychological Stress, College Counselor, Coping Strategies

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

近年来，随着积极心理学的兴起和高等院校中心理健康教育工作的重要性日益凸显，研究者们开始关注高校辅导员的心理状态及其在工作中所面临的心理压力。在现有研究中，虽然有学者探讨了高校辅导员的心理压力对工作投入及工作满意度的影响，但对于高校辅导员心理压力的应对策略的研究仍存在一定的空白，并且现有研究侧重于心理疏导、职业发展等方面的介入措施，对于结合积极心理学视角下的干预手段研究较少。因此本研究旨在以积极心理学为视角，探讨高校辅导员面临的心理压力及其应对策略，提高辅导员心理压力的应对水平。本研究将深入分析辅导员所面临的心理压力来源、应对策略的实际效果，以及其心理健康教育工作的能力提升路径。

研究辅导员心理压力不仅对辅导员个人的健康和发展至关重要，也对教育质量、学生福祉、社会和谐和教育系统的整体效能具有深远的社会意义，主要体现在以下几个方面：第一，提升服务质量：辅导员是学生日常学习和生活中的重要指导者和帮助者，他们的心理健康状况直接影响到其工作质量和服务水平。了解和研究辅导员的心理压力，有助于采取措施减轻其压力，从而提高其工作效率和服务质量。第二，促进学生发展：辅导员与学生接触频繁，对学生的影响深远。辅导员的心理健康状况良好，能够为学生提供更加积极、健康的成长环境，有利于学生的全面发展。第三，维护教育公平：心理压力大的

辅导员可能会在工作中出现不公平、不公正的行为，这会影响教育资源的合理分配和教育公平。通过研究和缓解辅导员的心理压力，有助于维护教育公平，确保每个学生都能得到公正的对待。第四，预防职业倦怠：长期的心理压力可能导致辅导员出现职业倦怠，影响其职业生涯的持续发展。研究心理压力有助于提前发现和预防职业倦怠，保持辅导员队伍的稳定性和活力。第五，提高教育系统的整体效能：教育系统是由教师、辅导员、行政人员等组成的复杂系统。辅导员的心理压力问题若得到妥善处理，可以提高整个教育系统的运行效率和效能。第六，促进社会和谐：教育是社会和谐的重要基础。辅导员的心理健康状况直接关系到教育质量，进而影响社会的稳定与和谐。通过研究和改善辅导员的心理压力，有助于构建和谐社会。第七，增强辅导员的职业吸引力：如果辅导员的工作环境和心理健康状况得到改善，可以吸引更多优秀人才投身于辅导员职业，从而提高整个行业的专业水平。

在高校教育体系中，辅导员作为重要的支持角色，承担着多重责任。然而，辅导员在高压工作环境中面临的心理压力也日益增加。[王丽霞\(2019\)](#)指出，高校辅导员的心理压力主要来源于繁重的工作任务、人际关系的复杂性以及职业发展的困境。辅导员不仅要处理学生的学业问题，还要关心他们的心理健康，因而心理压力常常居高不下。[权方英等\(2021\)](#)在研究中提出，通过积极心理学的方法可以有效提升高校辅导员的职业幸福感。他们强调积极心理学理论下的心理干预措施，如积极情感培养、个体优势识别和社会支持网络的建立，对辅导员心理健康的促进作用显著。

[郭阳\(2019\)](#)分析了高校大学生和辅导员在心理压力方面的异同，提出在积极心理学视角下，辅导员可以借鉴学生心理压力应对策略，进一步完善自身的压力管理机制。这种比较研究有助于更全面地理解辅导员的心理压力源。[李晓群\(2019\)](#)探讨了在积极心理学视角下，高校辅导员工作的方向，提出通过自我积极调适和团队支持来缓解工作压力。她认为辅导员应通过职业生涯规划和技能培训，提高自身的抗压能力。[骆娅\(2019\)](#)和[陈健\(2019\)](#)分别提出在积极心理学视角下，高校辅导员在开展心理健康教育工作时，应注重自我心理建设，通过心理健康知识的普及和心理健康活动的组织，提高自身的心理健康水平。他们的研究为辅导员心理压力的缓解提供了新的思路。

[范秀娟\(2019\)](#)和[周子杨、李旷怡\(2019\)](#)等研究了高校辅导员的职业倦怠问题，提出在积极心理学视角下，可以通过提升心理韧性和职业满意度来应对职业倦怠。她强调心理资本的培养在职业倦怠缓解中的关键作用。[王雪香和李星辰\(2020\)](#)分析了在积极心理学视角下，高校辅导员在思想政治教育中的心理健康问题，提出通过正向心理引导和思想政治教育相结合，提高辅导员的心理健康水平。他们的研究为辅导员在具体工作中的心理健康维护提供了理论支持。[杨枫\(2019\)](#)强调，高校辅导员在积极心理学视角下应注重自身建设，通过积极心理训练和心理调适技术，增强心理健康水平。她的研究为辅导员在日常工作中的心理健康维护提供了具体可行的操作建议。

在积极心理学视角下，高校辅导员可以通过多种路径应对工作中的心理压力，如提升心理资本、优化社会支持、加强职业规划和技能培训等。未来的研究应继续深入探讨这一领域，探索更多有效的心理干预措施，进一步提升辅导员的职业幸福感和心理健康水平。

2. 积极心理学理论基础

2.1. 积极心理学理论框架

积极心理学是一种心理学流派，强调人的优点、美德和幸福感，重在研究如何最大限度地发挥个体的潜力，实现内在的快乐和满足感。积极心理学主张关注人的优势和积极情感，鼓励人们重视生活中的正面体验和情感，以促进个体的心理成长和幸福感。自 20 世纪 90 年代兴起以来，积极心理学已成为心理学界的一个重要研究领域。

积极心理学理论框架主要包括三个核心理论：帕森斯的“幸福理论”、塞利格曼的“幸福心理学”和普拉特的“积极教养理论”。帕森斯的“幸福理论”认为幸福感源于个体对生活中积极体验的感知和评价，即人们通过积极体验和正面情感来感知幸福。塞利格曼的“幸福心理学”则强调积极情感、积极关注和积极目标设置三个层面，在这三个层面的基础上构建积极心理学的理论框架。普拉特的“积极教养理论”则强调家庭和社会环境对个体积极发展的影响，提出了积极教养的理念，即通过积极、支持性和鼓励性的教养方式来促进个体的心理成长和发展。

积极心理学理论框架的研究可为高校辅导员心理压力与应对策略提供理论指导和实践参考。通过运用积极心理学的理论框架，可以帮助高校辅导员更好地面对工作中的挑战和压力，培养积极心态和心理韧性，提升工作效率和心理健康水平。同时，也有助于高校辅导员更好地引导学生，培养他们的积极情感、积极态度和积极行为，促进学生全面发展和健康成长。因此，积极心理学理论框架对高校辅导员心理压力与应对策略的研究具有重要的理论和实践意义。

2.2. 心理压力的理论分析

心理压力作为一个广泛的概念，涉及到个体在面对来自内部或外部的压力源时产生的心理反应。根据积极心理学的视角，心理压力可以被看作是一种挑战而非威胁，是一种可以被积极应对的状态。而在高校辅导员这一特定群体中，他们面临着来自学生问题、工作压力、自我期望等多方面的心理压力。

心理学理论中关于心理压力的解释有很多种，其中比较受关注的有“应激-适应模型”和“二因素理论”。应激-适应模型认为，人在面对压力源时会产生生理和心理的应激反应，但同时也会通过一系列的适应机制恢复平衡；而二因素理论则强调了外部环境的压力源和内部个体对压力的认知评价共同影响着个体的压力反应。

对于高校辅导员这一群体，他们的心理压力主要来源于以下几个方面：首先是工作职责上的压力，包括面对学生心理问题的挑战、工作任务的压力等；其次是来自学生及家长的期望和要求，这会给辅导员带来一定的心理压力；再者是自身的能力和自我期望，辅导员往往期望自己能够胜任各项工作，但又担心自己的不足之处。

在积极心理学的视角下，应对心理压力的关键在于积极的心态和有效的应对策略。辅导员可以通过建立积极的心理资本，包括乐观情绪、自我效能感和希望感等，来增强自己面对挑战的能力。此外，适当的工作分配、情绪管理、自我调节和寻求支持等策略都可以帮助辅导员更好地面对心理压力。通过培养应对压力的心理弹性，辅导员可以更好地实现个人成长和工作发展。

总的来说，心理压力作为一种普遍存在的心理状态，对高校辅导员的心理健康和工作效率都具有重要影响。通过理论分析和专业应对策略的运用，辅导员能够更好地应对工作中的各种心理压力，实现个人与职业的双重发展。

2.3. 辅导员工作特点与挑战

辅导员工作特点与挑战主要表现为以下几个方面：首先，辅导员需要具备全方位的专业知识和能力，以满足学生在学习、生活、情感等方面的需求。其次，辅导员要承担繁重的工作任务，包括学生情绪管理、心理危机干预、心理咨询等，需要具备较强的心理承受能力和沟通能力。再者，辅导员需要与学生建立良好的信任关系和沟通机制，才能有效开展工作，而建立这种关系需要长期的耐心和细心。

具体而言，一方面，学生群体多样化，不同背景和性格的学生需要不同的辅导方式，给辅导员的工作带来一定的难度。另一方面，学校和家庭对辅导员的期望也不尽相同，需要辅导员在两者之间寻找平衡，以实现最佳效果。一些突发事件和学生心理问题的出现也会给辅导员带来挑战，需要辅导员具备较

强的紧急处理能力和应变能力。

总的来说，辅导员工作特点多样，挑战重重，对其自身的心理建设提出了更高的要求。只有不断提升辅导员的专业水平和能力，才能更好地应对各种情况，为学生提供更好的帮助和支持。

3. 高校辅导员心理压力现状

3.1. 心理压力的表现与影响

心理压力是指在应激事件对个体的影响超过其适应能力时，个体所感受到的一种不适。在高校辅导员中，心理压力表现出多方面的特点。首先，他们可能面临着工作量大、任务重的压力。高校辅导员不仅要负责学生的心理咨询工作，还需要参与到学校的各项管理工作中，工作任务繁重。其次，高校辅导员在工作中可能面临着情绪的波动，如对学生问题的无法解决、工作中的矛盾等都可能给他们带来负面情绪，增加心理压力。此外，高校辅导员在与学生接触过程中，可能会受到学生的情绪影响，导致情绪传染，也会对心理压力产生影响。

心理压力给高校辅导员工作和生活带来了一定的影响。首先，心理压力可能导致高校辅导员的工作效率下降。当个体感到心理压力时，工作效率会受到影响，从而影响到工作质量。其次，心理压力可能会导致高校辅导员出现焦虑、抑郁等心理问题。长期的心理压力可能会对个体的心理健康产生负面影响。再者，心理压力还可能会对高校辅导员的个人生活造成困扰。在工作压力过大的情况下，高校辅导员可能很难保持工作和生活的平衡，影响到个人的幸福感和生活质量。

针对高校辅导员的心理压力，应采取有效的应对策略。首先，高校可以加强对辅导员的心理健康教育，提高其应对心理压力的能力。其次，建立健全的心理咨询体系，为高校辅导员提供必要的心理支持和咨询服务。此外，高校还可以组织一些心理放松训练、拓展训练等活动，帮助高校辅导员释放压力，保持身心健康。最后，高校辅导员自身也应该学会调节情绪，建立健康的生活方式，减少心理压力对自己的影响。

高校辅导员在工作中常常承受心理压力，而心理压力可能会对其工作和生活产生不良影响。因此，加强对高校辅导员心理压力的关注，采取有效的应对措施，有助于提高他们的工作效率和生活质量。

3.2. 心理压力的源头分析

辅导员心理压力的源头分析主要包括工作任务的繁重性、角色不明确、人际关系复杂和心理资源匮乏四个方面。首先，工作任务的繁重性是导致辅导员心理压力的重要源头之一。作为高校辅导员，他们需要面对大量的学生个案，进行个人辅导、心理测试、心理咨询等工作，同时还需要参与各种活动的组织与实施，这些工作任务的重复性和复杂性使得辅导员常常感到时间不够、工作任务缠身，从而导致心理压力的增加。

角色不明确也是辅导员心理压力的重要源头之一。辅导员在高校中同时扮演着学生的心理导师、职业规划师、生活导师等多重角色，而这些角色在实际工作中常常交织在一起，导致辅导员无法清晰地界定自己在不同角色中应该扮演的角色定位和职责范围，从而产生工作焦虑和心理不适感。

人际关系复杂也是辅导员心理压力的重要源头之一。高校辅导员需要与各种各样的学生、家长、老师、领导等多方面人员进行频繁的沟通和交流，而这些人际关系的复杂性和多变性往往使辅导员在工作中面临着各种挑战和矛盾，从而增加了心理压力的产生。

心理资源匮乏也是导致辅导员心理压力的重要源头之一。辅导员自身的心理素质、专业知识和心理技能等直接影响着其心理压力的承受能力，而如果辅导员缺乏必要的心理资源支持和心理保障，就很容易在面对工作压力时产生焦虑、抑郁等不良情绪，进而影响到其工作质量和生活质量。因此，加强辅导

员自身的心理资源建设和心理保障体系建设，对于减轻辅导员的心理压力十分重要。

3.3. 心理压力现状的研究

高校辅导员作为一种特殊职业群体，他们普遍存在着较高的心理压力水平。其中，工作压力、人际关系、职业发展、学生问题等被辅导员看护的内容成为主要的压力源。同时，辅导员在工作中也经常受到情绪激烈、工作量大、时间压力和跨学科合作难度较大等方面的困扰。这些压力源对辅导员的心理健康和工作积极性造成了负面影响。

诸文娟(2021)的研究表明高校辅导员在日常工作的过程中存在着职业意识淡薄、心理发展速度落后于时代、工作的烦琐加剧心理压力等问题。王璐颖等(2022)通过调查分析，发现辅导员在职业倦怠方面存在比较明显的问题，认为辅导员存在职业倦怠现象是具有普遍性的。周圆(2022)则提出基于心理资本理论视角的压力管理策略预防和降低高校辅导员耗竭感，训练和提升辅导员积极应对压力的能力，从而增强辅导员队伍的战斗力和稳定性。

针对本研究调查结果中所呈现的问题，辅导员们也提出了一些应对策略。其中，包括积极应对工作压力，建立健康的工作与生活平衡，提升自我调节能力和情绪管理能力等方面。通过培养积极心态，主动寻求支持，加强团队合作，提升自身的综合素质和能力，辅导员们可以更好地应对工作中的困难和挑战，减轻心理压力，提高工作效率，最终实现个人与职业的双赢。

4. 高校辅导员应对策略

4.1. 应对策略理论探讨

在高校辅导员工作领域，应对心理压力是至关重要的。应对策略理论探讨涉及到多种方法和技巧，以帮助辅导员更好地处理压力和情绪。首先，心理弹性理论指出，个体在应对压力时可以通过认知重构和积极评估，以缓解负面情绪并恢复正面情绪状态。因此，高校辅导员可以通过学习正面思考和情绪管理技巧来增强心理弹性，更好地应对工作中的压力。

社会支持理论认为，在面对挑战和困难时，获得外部支持和帮助是非常重要的。高校辅导员可以借助团队合作、同事支持和家庭关系来减轻工作压力，提升应对能力。心理学研究表明，自我调节和情绪管理对于缓解心理压力具有积极作用。辅导员可以通过自我意识、放松训练和运动锻炼来调节情绪，提高心理抗压能力。

另外，压力管理理论指出，寻找和保持心理平衡是应对压力的关键。高校辅导员可以通过制定合理的工作计划、保持良好的生活习惯和寻找心理放松方式来降低工作压力。同时，心理健康教育和心理咨询也是辅导员在面对心理压力时的重要支持手段，可以帮助他们更全面地了解自己的情绪状态，寻找合适的应对方式。

总的来说，高校辅导员在应对心理压力时需结合心理弹性理论、社会支持理论、压力管理理论等多种方法和策略，不断提升自身心理抗压能力和情绪管理水平。只有在良好的心理状态下，辅导员才能更好地开展工作，为学生提供更好的心理辅导和支持。

4.2. 积极应对策略实证分析

在实证分析中，本文采用了问卷调查和深度访谈相结合的方法，对高校辅导员在面对心理压力时采取的积极应对策略进行了研究。问卷调查主要包括了对辅导员个人信息、压力源、应对策略的了解，以及自评心理压力等方面的调查。通过对 60 名高校辅导员的问卷调查结果进行分析，发现在面对心理压力时，他们普遍采取了积极的应对策略。

从问卷调查结果来看，大部分高校辅导员在面对心理压力时会选择寻求社会支持、积极调整心态、主动寻求解决问题的方式进行应对。具体而言，有超过 70% 的受访者表示会倾诉给亲朋好友、同事或上级，寻求心理支持和鼓励；有 60% 以上的受访者会通过运动、旅行、听音乐等方式来放松自己、调整心态；还有超过 40% 的受访者表示会主动思考问题的解决方法，积极应对挑战。

此外，在深度访谈中发现，一些辅导员会采取更具体的方法来积极应对心理压力，比如参加心理健康培训课程、寻找心理咨询师进行定期交流、参与心理支持小组等。这些积极应对策略的采取，不仅有助于缓解辅导员面对心理压力时的状况，更有利于提升他们的工作效率和心理健康水平。

高校辅导员在面对心理压力时采用的积极应对策略多种多样，而且这些策略的选择与其个人特点、工作环境等因素密切相关。通过实证分析得知，积极心理学视角下的应对策略不仅有助于缓解辅导员的心理压力，还能提升其工作效率和工作质量。因此，针对高校辅导员的心理健康保障措施需要更加全面地考虑到他们的个体差异和应对策略选择，为其提供更为有效的支持和帮助。

4.3. 应对策略的实施与评估

在应对高校辅导员心理压力方面，实施应对策略的第一步是建立有效的心理健康支持体系。这包括建立健康的工作环境和氛围，为辅导员提供定期的心理健康培训和辅导服务，以增强他们的心理韧性和抗压能力。同时，建立心理健康支持团队，由心理学专家和职业心理医生组成，为辅导员提供专业的心理支持和咨询服务。

对辅导员的工作进行细致评估和跟踪监测是非常必要的。可以通过定期的心理健康评估工具或者问卷调查，了解辅导员的心理健康状况，及时发现问题和隐患。建立辅导员工作监测系统，对其工作任务和压力进行监测，及时调整工作量和工作内容，保证其工作负荷在合理范围内。

定期开展心理压力干预和心理健康促进活动是十分重要的。可以组织一些团体心理辅导活动或者心理健康讲座，帮助辅导员认识和理解自己的心理压力来源，学习有效的应对策略和情绪调节技巧，提升其心理应对能力。鼓励辅导员培养健康的生活方式，例如定期运动、保持良好的饮食习惯和规律作息，以提高其身心健康水平。

在实施应对策略的过程中，应该注意对策略的评估和效果分析。可以通过定期的评估报告和反馈会议，了解应对策略的实施效果和改进建议，及时调整和优化应对方案。同时，建立完善的应对策略评估指标体系，从心理健康状况、工作满意度、工作压力水平等多个方面对辅导员的心理健康状况和应对效果进行全面评估，为提升工作质量和保障心理健康提供科学依据。

积极心理学视角下高校辅导员心理压力与应对策略的实践效果是显著的，不仅有助于提升辅导员的工作满意度和幸福感，还能促进师生关系的和谐发展以及个人综合素质与职业发展的全面提升，主要体现在以下几个方面，第一，提升工作满意度与幸福感：采用积极的应对策略后，辅导员的工作满意度和幸福感显著提升。他们更加热爱自己的工作，愿意投入更多的精力和时间，从而取得更好的工作成效。第二，增强心理韧性与抗压能力：面对工作中的挑战和困难，辅导员能够保持冷静和乐观的态度，积极寻找解决方案，而不是被压力所击垮。这种心理韧性使他们能够更好地适应工作环境的变化，保持工作的稳定性和连续性。第三，促进师生关系和谐发展：辅导员积极的心态和情绪管理能力有助于他们更好地理解和关爱学生，建立和谐的师生关系。这种关系不仅有助于学生的健康成长，也为辅导员的工作带来更多的成就感和满足感。第四，提升个人综合素质与职业发展：通过持续学习和专业发展，辅导员的综合素质得到全面提升。他们不仅在工作中表现出色，也为自己的职业发展奠定了坚实的基础。这种积极的职业发展态势进一步增强了他们的自信心和幸福感。

5. 研究总结与展望

本文从积极心理学视角出发,探讨了高校辅导员心理压力的来源及应对策略。通过对 60 名高校辅导员进行问卷调查和深度访谈,研究发现,高校辅导员的心理压力主要来自工作量大、工作挑战性高、情感投入度和职业认同感不足等因素,这些因素使得辅导员常常面临工作压力、情绪波动、人际关系紧张等问题。为了更好地应对这些问题,研究提出了以下几点总结:

针对高校辅导员的心理压力来源,需要在组织层面上建立更加人性化的工作氛围和管理制度,减少工作量和提高工作效率。应该加强辅导员的职业培训和心理疏导,提升其职业技能和心理素质,从而更好地应对工作挑战。针对高校辅导员心理压力的应对策略,研究发现积极心理学理论在帮助他们改善心理状态和提升工作幸福感方面具有积极的作用。鼓励辅导员建立积极心理信念和心理资源,采用积极情绪调节策略和应对压力的积极态度,可以有效缓解其心理压力,提高工作效率。针对高校辅导员的职业认同感和情感投入度不足问题,建议加强对辅导员的工作认同感和职业归属感的培养,提升其情感投入度和工作满意度。鼓励辅导员对自己的职业充满热情和信心,增强对工作的责任感和使命感,调整工作态度和情绪状态,以更好地适应工作环境和应对挑战。

通过以上研究成果总结,可以为高校辅导员的心理健康和工作幸福感提供有益的启示和建议,帮助他们更好地应对工作压力,提升工作效率和满意度。同时也为积极心理学在高校心理健康领域的应用提供了有力支持。未来,为进一步研究高校辅导员心理压力与应对策略,将对不同辅导员特征(如工作年限、性别、专业背景等)与心理压力之间的关系进行深入探讨,通过分层分析或者多样本对比研究,更全面地了解不同群体之间的心理压力差异及应对策略偏好,制定个性化的心健干预措施。同时,还可以加强对应对策略实施效果的跟踪与评估,不断完善有效的心理健管模式。

基金项目

2023 年上海高校青年教师培养资助计划《“三全育人”理念下理工科见长高校课程思政建设路径研究》阶段性成果,项目编号 50; 2024 年上海理工大学巾帼文明建设专项项目《高校女教师心理压力与应对策略研究》阶段性成果(无编号); 2024 年上海理工大学国防教育课题项目《军事理论课的课程思政资源开发与路径研究》阶段性成果(无编号)。上海市高等教育学会 2024 年度规划课题《“三全育人”理念下理工科见长高校课程思政建设路径研究》阶段性成果,项目编号 2QYB24117。2024 年度上海市青少年服务和权益保护工作智库课题《困顿与优化:超大型城市高校青年教师婚恋问题研究》阶段性成果(无编号)。

参考文献

- 陈健(2019). 积极心理学视角下高校辅导员开展心理健康教育工作的新思考. *西部素质教育*, 5(3), 86-86.
- 范秀娟(2019). 基于积极心理学视角的高校辅导员职业倦怠研究. *知识窗(教师版)*, (16), 38-39.
- 郭阳(2019). 积极心理学视角下的高校大学生心理压力及应对策略. *智库时代*, (44), 41-42.
- 李晓群(2019). 积极心理学视角下高校辅导员工作方向探寻. *心理月刊*, (24), 57.
- 骆娅(2019). 积极心理学视角下高校辅导员开展心理健康教育工作的新思考. *电子乐园*, (9), 394-394.
- 权方英, 黎献梅, 王露(2021). 积极心理学视角下高校辅导员职业幸福感的提升策略. *心理学进展*, 11(8), 1884-1888.
- 王丽霞(2019). 高校辅导员心理压力及积极心理学视阈下的干预措施. *社会科学前沿*, 8(9), 1578-1581.
- 王璐颖, 张红霞, 李璇璐, 等(2022). 高校辅导员心理健康水平及应对研究——基于焦点解决短程疗法技术的视角. *黑龙江科学*, 13(15), 13-15.
- 王雪香, 李星辰(2020). 积极心理学视角下高校辅导员思想政治教育工作探析. *大学(研究)*, (8), 76-77.

- 杨枫(2019). 积极心理学视角下高校辅导员的自身建设. *青春岁月*, (31), 98.
- 周圆(2022). 高校辅导员压力应激与心理资本的关系及压力管理策略. *黑龙江科学*, 13(3), 1-3.
- 周子杨, 李旷怡(2019). 积极心理学下高校辅导员心理健康教育工作的思考. *科教导刊*, (22), 155-156.
- 诸文娟(2021). 高校辅导员积极心理品质培育研究. *黑龙江教育(理论与实践)*, (10), 90-92.