

高职院校辅导员应对学生心理健康问题的策略探索

韦仲曦

贵州机电职业技术学院教务科, 贵州 都匀

收稿日期: 2025年7月23日; 录用日期: 2025年8月26日; 发布日期: 2025年9月5日

摘要

随着高等职业教育普及化与社会竞争压力加剧, 高职院校学生心理健康问题呈现多样化与复杂化趋势。辅导员作为学生管理工作的核心力量, 在心理健康教育中承担重要角色。本文通过分析高职学生心理健康问题的表现及成因, 明确辅导员在心理健康工作中的角色定位, 并提出针对性应对策略, 包括加强课程建设、完善监测机制、深化谈心谈话、强化学风引导、丰富课外活动及家校联动等, 以期高职院校心理健康教育提供实践参考。

关键词

高职院校, 辅导员, 心理健康问题, 干预策略

Exploration of Strategies for Vocational College Counselors to Address Students' Mental Health Issues

Zhongxi Wei

Academic Affairs Office, Guizhou Technological College of Machinery and Electricity, Duyun Guizhou

Received: Jul. 23rd, 2025; accepted: Aug. 26th, 2025; published: Sep. 5th, 2025

Abstract

With the popularization of higher vocational education and the increasing pressure of social competition, the mental health issues of vocational college students are becoming more diverse and complex. Counselors, as the core force in student management, play an important role in mental health education. This article analyzes the manifestations and causes of mental health issues among

vocational college students, clarifies the role positioning of counselors in mental health work, and proposes targeted countermeasures, including strengthening course development, improving monitoring mechanisms, deepening heart-to-heart conversations, strengthening chemical style guidance, enriching extracurricular activities, and promoting home-school cooperation, in order to provide practical references for mental health education in higher vocational colleges.

Keywords

Higher Vocational Colleges, Counselor, Mental Health Issues, Intervention Strategies

Copyright © 2025 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

学生心理健康教育是辅导员九大主要工作职责中的重要内容。如果说就业工作是高职院校辅导员工作过程的大难关,那么学生心理健康教育工作则是辅导员日常工作的“减速带”,面对有心理健康问题的学生,辅导员必须让自己慢下来,不能急躁,小心应对[1]。近年来,高职院校学生的心理健康问题成为社会关注的焦点。面对学业压力、就业压力、人际关系等多重挑战,部分学生出现了焦虑、抑郁等心理问题,影响了其身心健康和学业发展。辅导员作为学生教育管理的骨干成员,在学生心理健康教育中扮演着重要角色。因此,探索高职院校辅导员应对学生心理健康问题的有效策略,具有重要意义。

2. 高职院校学生的心理健康问题现状分析

2.1. 主要表现

高职院校学生自入校起多表现出不自信、对未来发展迷茫而担忧不安等现象。高职院校学生正处于人生发展的关键阶段,面临着学业、就业、人际关系、情感等多重压力。部分学生因自身心理素质较弱,难以有效应对这些压力,导致出现心理问题。具体表现包括:因学业压力、就业焦虑产生的抑郁、自卑情绪;人际关系敏感导致的社交回避行为;目标缺失引发的自我效能感低下;情感冲突引起的心理失衡以及突发性状态低落等。这些问题不仅影响学生的身心健康,还可能对其学业和未来发展造成不利影响。

2.2. 成因探析

高职院校学生出现心理问题有多种原因,总结分析如下。

1) 环境适应能力不足导致的心理问题。进入大学后,学生面临新的环境、新的人际关系以及新的抉择,很多学生因为沟通能力不足以及对新环境的不适应,会产生抵触心理,进而产生焦虑。还有部分学生因家庭背景(如农村留守儿童、单亲家庭等)或成长经历缺失,导致心理韧性较弱,难以适应大学环境。正如个人-环境匹配理论所阐释的原理,有些学生与新环境的不匹配会导致他们难以高效地融入新的学习生活环境,同时产生消极的行为模式以及心理状态。

2) 原生家庭带来的心理问题。高职院校学生很大部分来自农村家庭,很多学生是留守儿童或是孤儿,有的学生家庭条件比较差,成长环境也相对残缺,有的学生在离异家庭或是重组家庭长大,这样的成长环境对学生的性格养成产生不利影响,家庭教育方式不当或家庭结构不完整,易使学生形成敏感、孤僻、思想意志不够坚强等性格特征。

3) 人际关系不佳导致的心理问题。高职院校学生常因为沟通意识和沟通能力不佳导致寝室同学矛盾、班级同学矛盾、社团同学矛盾等人际关系问题,还有的学生和家庭成员存在关系不睦等问题,人际关系不和谐会使学生产生焦虑、抑郁等不良情绪。寝室矛盾、师生关系紧张、家庭矛盾等问题多源于学生沟通意识薄弱与情绪管理能力不足。

4) 情感问题处理不当导致的心理问题。学生中的情感问题常常导致心理问题,原因是高职学生对待各种情感特别是恋爱问题时不够理性,缺乏处理情感问题的知识和意识,甚至单相思、恋爱受挫等问题常引发严重的心理危机。

5) 学业目标不明确导致的心理问题。高职院校学生文化知识基础普遍较低,对专业前景认知模糊,对自身就业目标不清晰。很多学生入校后自我认识产生偏差,出现压抑敏感等心理素养问题[2]。基于此,高职院校学生常出现对自己的学业目标定位不清晰的问题,有些学生会表现得眼高手低,当发现目标无法达成时容易受挫且迷茫,时间一长又会出现自暴自弃、消极颓废等情况。这种因现实落差产生的挫败感,易让学生陷入低沉的心理状态。

3. 高职院校辅导员在学生心理健康工作中的角色定位

高职院校学生的心理健康问题需要辅导员保持关注,尽早识别,及时干预,并采取正当的处理措施。但辅导员并不是专业的心理治疗人员,面对有心理问题的学生时,无法做到彻底治愈学生的心理问题。因而在学生心理健康工作中,高职院校辅导员需要根据实际面对的问题定位好自身角色,尽到角色应有责任。

3.1. 问题识别者

高职院校学生的心理健康问题在初期时是不表现出来的,难以被察觉。在日常工作中,辅导员担任着学生心理健康问题识别者的角色,可以通过日常观察、心理测评等手段尽早识别出存在心理异常的学生,及时干预,及时引导,避免学生心理问题深化发展,亦避免更严重的心理危机事件。

3.2. 动态记录者

做好工作记录是辅导员处理学生心理问题的有效方法。在开展学生心理健康工作过程中,高职院校辅导员需要做好各项工作记录,建立“一生一档”心理健康档案,跟踪学生心理变化,担任动态记录者,通过记录好工作中的细节,不仅能更深入地了解学生、认识问题,还能积累工作经验,有利于不断优化工作方法,提高学生心理健康工作的成效。

3.3. 资源联络者

在处理学生心理健康问题时,辅导员并非担任“医者”,而是担任资源联络者,负责联动心理咨询中心、家长及专业机构,构建协同干预网络。发现学生心理健康问题后,切忌独立作战,及时上报分管领导,并联系家长沟通相关问题,以及求助心理咨询机构与心理健康专业人员,以便通过科学方法应对学生心理健康问题。

3.4. 情绪疏导者

高职院校学生的心理健康问题常表现出反复不定的特征,即有时问题程度较轻,学生可依靠自己进行调整;有时问题程度会恶化,学生出现焦躁、失眠、个人对抗等不适情绪。作为学生日常生活中的知心朋友,辅导员担任着心理异常学生的情绪疏导者,通过定期开展谈心谈话,可缓解学生短期心理压力,提供情感支持,尽可能及时处理一些程度较轻的不良心理倾向问题。

3.5. 成长守护者

作为学生成长的引路人，高职院校辅导员需持续关注学生中的高危心理问题群体，确保其校园生活安全稳定，当好学生的成长守护者，常态化掌握学生的心理动态，保持与学生及其家长的联系，确保学生健康安全地参与校园学习生活，落实辅导员关心关爱学生的责任担当。

4. 高职院校辅导员应对学生心理健康问题的策略分析

4.1. 构建系统化心理健康课程体系

心理健康课程是传授心理健康知识、培养心理调试能力、提升心理健康素养的重要途径。在日常授课中，辅导员可结合学生实际需求和特点，设计有针对性和趣味性的课程内容和形式，并设计分层分类课程。例如，可以根据学生的年级、专业、兴趣等因素，选择不同的心理主题，如自我认识、人际沟通、情绪管理、压力应对，团队协作等，采用讲座、讨论、案例分析、角色扮演、情景模拟等形式，让学生在听、说、读、写、做中获得心理知识和技能，增强课程实效性。同时，还可以联系专业教师开展研究，将心理健康教育逐渐融入专业教学中，帮助学生解决专业选择、就业规划等方面的困惑和压力。

4.2. 完善监测预警机制，建立健全管理网络

借助一定工具了解学生的心理健康状态有其必要性，这可以帮助辅导员提前了解问题，对症下药，从而开展好学生心理健康工作。辅导员可借助学校平台，利用专业的心理测评工具，定期对学生进行心理健康水平和风险因素的监测。可以每学期进行一次心理健康状况问卷调查，了解学生的心理压力、情绪状态、人际关系、学习适应等方面的情况；还可以利用 AI 工具，辅助监测学生心理动态表现。根据监测结果，对有心理问题或潜在心理问题的学生进行及时干预和帮助，做到“早发现、早报告、早评估、早预防、早控制”[3]。同时，要建立学生心理健康档案库，做好“一生一档”记录，进行动态管理。除了进行心理测评之外，辅导员还需建立健全管理网络，监测好心理异常学生的日常表现，以便及时发现问题，及时干预。针对变化不定的学生心理问题，辅导员可建立“辅导员-班干部-宿舍长”三级纵向管理与“辅导员-学生”二级扁平化管理相结合的心理问题预警预防管理系统，通过师生协作，常态化监测观察学生心理状态，把学生心理健康工作做细做实，力求及时发现学生心理异常问题，早做处理，避免轻度问题恶化为心理危机事件。

4.3. 深化谈心谈话与个性化辅导

谈心谈话是辅导员的一项重要工作，谈心谈话能力也是辅导员素质能力中的重要组成部分。学生管理工作中的很多问题都可以通过有效的谈心谈话得到解决，包括心理问题、情感问题、学习态度问题等，辅导员可以通过开展谈心谈话帮助学生走出学习上与生活上的困境。应对复杂的学生心理健康问题，辅导员更需要不断加强谈心谈话水平，通过时常沟通交流，定期开展“一对一”深度访谈，运用共情、积极倾听等谈话技术引导学生宣泄情绪。针对特殊群体，如家庭经济困难学生、学业落后学生以及恋爱受挫学生等，还可以制定个性化疏导方案，比如帮助学生制定个人学习计划，开展课后辅导，跟踪学业进展，以及定期到心理疏导室释放压力等。做好谈心谈话工作，有利于走进学生内心，让学生敞开心扉，同时通过聊天的形式让学生把心理问题释放出来，逐渐回归正常的心理状态。利用好谈心谈话技巧，将可以通过语言的艺术，减少学生心底的阴霾，疏导学生心理压力。

4.4. 强化学风建设与目标引导

笔者在开展学生心理健康工作的过程中发现，存在焦虑、抑郁等心理倾向的学生可通过转移注意力

的方式进行积极心理引导,而比较实用的引导方式则是为学生提供路径清晰的学习目标或职业目标。根据心理学家班杜拉提出的自我效能理论,设立具体、可测量、可达成的目标有利于提升自我效能,同时也对成就行为产生正向影响。高职院校学生时常忧虑毕业去向问题,因此,当学生被不良情绪困扰时,引导学生学习制定前进目标,不仅可以帮助学生慢慢走出心理阴霾,还能促进学生成长进步。辅导员平常注意加强学风建设,注意开展职业指导,引导学生积极制定职业规划,从长期视角来看,既有利于促进学生稳步成长,又可以在学生出现心理问题时进行积极心理引导,有助于及时处理不良心理倾向。心理健康、学风建设以及职业指导都是辅导员的主要工作职责,它们之中存在着内在联系,辅导员可通过日常工作学习把握各种工作职责之间的联系逻辑,即将心理健康教育与职业规划相结合,帮助学生制定短期学业目标与长期职业规划,在良好的学习氛围中,通过目标达成提升自我效能感,从而缓解学生焦虑情绪。

4.5. 丰富课外活动,强化朋辈支持

课外活动是培养学生兴趣爱好、丰富精神文化、增进人际交往、缓解情绪压力的有效方式。辅导员可充分利用课外时间,积极组织开展形式多样、内容丰富、积极向上的课外活动,如读书沙龙、电影欣赏、文体活动、志愿服务、社会实践等。这些活动可以让学生在轻松愉快的氛围中,体验成功感和自我价值感,促进心理健康。同时,可以鼓励学生参与朋辈互助小组,利用团体的互助力改善学生人际交往能力,增强归属感。在集体活动中,可以充分发挥团辅和朋辈的作用,打开学生的心扉,激发学生的活力,使得学生心胸开阔、心情愉悦,让学生体会到生活的精彩,学会珍爱生命,进而向往未来的美好生活。

4.6. 强化家校协同育人机制

家庭环境深度影响着学生的成长,家长在学生心理健康教育中发挥着不可替代的作用。在实际工作中,辅导员在加强家长与学生的联系以及家长与学校的沟通合作方面扮演着关键角色。辅导员可以通过家长会、电话沟通、线上交流平台等方式,与家长建立良好的互动关系,引导家长关注子女心理健康,及时了解子女在校的真实状况,共同制定个性化的教育方案,避免过度施压或放任不管等极端教育行为。同时,还需要引导家长树立正确的教育观念,提高他们对心理健康教育的重视程度,帮助他们在日常生活中更好地关注学生的心理健康状态。

5. 结语

学生心理危机重在预防。高职学生心理健康教育是一项系统性工程,辅导员在学生心理健康教育工作中需要找准自身定位,尽自己所能及时采取合理措施,学会整合多方资源,实现预防为主、干预为辅的动态管理,保障学生心理健康与生命安全。学生的心理健康问题需要持续关注,心理健康问题是影响校园安全稳定的重要因素,同时也影响着学生的学习生活状态。辅导员需持续关注特殊心理状态学生的生活动态,同时积极学习更多的大学生心理健康教育相关知识,了解更多案例,努力填补自己在学生心理健康教育知识上的不足,提高心理问题的预警能力、识别能力和处理能力,让自己在遇到学生心理健康问题时能冷静面对,采取合适策略,稳妥处理。未来,辅导员还需持续提升专业素养,探索科学化、专业化、人性化的心理健康工作模式,助力学生全面成长。

参考文献

- [1] 王淑娟. 浅析高职院校辅导员学生管理工作——以心理健康教育为例[J]. 价值工程, 2017, 36(20): 234-236.
- [2] 罗苏. 新时代高职学生职业心理素质教育的对策探究[J]. 内江科技, 2020, 41(11): 3-4.
- [3] 段荟, 王雪松. 高职院校学生心理健康问题及对策研究[J]. 科技风, 2024(2): 157-159.