

# 关于辅导员心理健康教育与咨询工作的探析 ——以广西高职院校为例

## Analysis of Counselor's Mental Health Education and Counseling Work —Taking Guangxi Higher Vocational Colleges as an Example

于洋

Yang Yu

桂林理工大学南宁分校 中国·广西 崇左 532100

Nanning Branch of Guilin University of Technology, Chongzuo, Guangxi, 532100, China

**摘要:** 大学阶段, 辅导员是对学生进行思想政治教育及关注学生心理发展情况变化的中坚力量, 大学生活中, 辅导员是学生接触最多的教育工作者, 同时也是学生日常学习、生活等方面的管理者, 很多时候学生面对困难时更愿意得到辅导员的帮助。随着社会经济发展日益迅速, 社会压力不断增加, 心理问题成为侵扰大众的普遍问题, 因此辅导员积极开展心理健康教育与咨询工作有现实意义。

**Abstract:** The university stage, the counselor is a concern for the student to carry on the ideological and political education and students' psychological development of the backbone of change, the university life, the counselor is the student contact most of education workers, as well as students daily study and life of managers, most of the time students are more willing to get help from counselors in the face of difficulties. With the rapid development of social economy and increasing social pressure, psychological problems have become a common problem that intrudes on the public. Therefore, it is of practical significance for counselors to actively carry out mental health education and consultation work.

**关键词:** 辅导员; 心理健康教育与咨询工作; 开展策略

**Keywords:** counselor; mental health education and consultation; carry out the strategy

**基金项目:** 桂林理工大学南宁分校辅导员专项研究课题资助(项目编号: 2021A02)。

**DOI:** 10.12346/sde.v3i9.4341

## 1 引言

中国教育机构经过长期的实践探索, 获得了很多经验, 再加上无数教育学家和研究学者的长期研究, 使得中国的教育水平得到很大提高。在2014年, 中华人民共和国教育部出台了《高等学校辅导员职业能力标准(暂行)》(教思政[2014]2号)该文件中针对辅导员的职业能力标准等作出明确要求, 在所有要求中心理健康教育与咨询工作是辅导员应具备的一项重要职业功能。这一文件的出台促使中国高等教育获得更为全面的发展, 高校辅导员应加强对心理健康

教育的重视, 并结合实际情况促使心理健康教育得到真正落实。

## 2 高校辅导员心理健康教育与咨询工作的重要性

在当前社会发展中, 社会主要矛盾较原来发生了很大变化, 如今社会主要矛盾已经变成“人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾”, 深度分析可知, 人们对美好生活的向往主要体现在精神生活需求上。高校是

【作者简介】于洋(1995-), 女, 中国黑龙江大庆人, 硕士, 研究实习员, 从事教育心理学研究。

中国教育体系中培养合格的社会主义建设者和接班人的重要途径,因此加强高校心理健康教育有重要作用。新时代背景下,大学生是国家的希望,青年人员是承担复兴中华民族伟大复兴的历史使命的主力,所以中国要加强对青少年的心理教育,帮助应加强对其自我辨识能力、心理承受能力等方面的锻炼,促进积极性上思想观念成型,最终形成正确的人生观。在此过程中,辅导员、班主任等承担主要教育任务,也是促进大学生心理健康教育工作有效落实的中坚力量,以高职院校为例,在此学习阶段,辅导员是学生接触最多的人群,同时学生很多事情都需要辅导员提供帮助,辅导员可以从多方面、全方位地了解学生,因此由辅导员承担心理健康教育与咨询工作具有更多优势。

综上所述,当前中国明确规定辅导员队伍应发挥自身优势,协助学校心理健康教育机构对学生开展心理辅导等工作,日常教育中引导学生养成自尊自信、积极性上的心态,充分发挥榜样作用,以自身行为引导学生形成正确的思想观念,敢于面对困难、不怕挫折,勇敢地面对人生各种挑战<sup>[1]</sup>。

### 3 辅导员心理健康教育工作弊端

#### 3.1 心理学知识匮乏,自身心理素质不高

当前阶段,很多高校辅导员主要职责仍是以管理、教育为主,关于心理教育工作方面内容很多领导层认识不深,也缺乏相应的宣传,自然也没有专门针对心理教育工作落实开展的培训活动,导致很多辅导员在心理学方面知识匮乏,开展的活动内容与学生实际需求存在很大差异,长此以往学生对辅导员失去了信心,也不再愿意倾诉问题。在心理危机工作时,部分辅导员自身能力不足,很多工作落实不到位,方法不合理,导致取得的实际效果极其微弱,甚至产生负面影响,促进学生和辅导员之间产生矛盾。

#### 3.2 工作事务繁杂,削弱了对心理健康教育工作的针对性

大学中,几乎与学生日常相关的工作任务都是有辅导员进行承担的,因此很多辅导员事务繁忙,几乎很难有时间对学生开展心理健康教育。具体来讲,心理健康辅导需要大量的时间作为基础支撑条件,而辅导员事务繁忙日常中缺乏时间深度了解学生的特点和实际需求,导致学生寻求辅导时,为其提供的思路和辅导方法并不适用,或者辅导员有重要事务需要处理,导致辅导工作中断等,这些问题的存在都造成辅导员开展的心理健康教育活动实际效果微弱<sup>[2]</sup>。

#### 3.3 辅导员面临思想政治与心理辅导两难的境遇

辅导员开展工作过程中,其本身具备政治辅导者和心理引导者的双重身份。在实际工作中,管理工作要求辅导员保持公正,需要对所有人一视同仁,同时对学生的价值观等进

行引导,而在进行心理辅导工作时,需要保持包容态度,可充分接纳学生的价值体系。从而导致辅导员在开展工作时存在冲突,在一些特殊情境下,很难保持平衡。

## 4 以广西高职院校为例的辅导员心理健康教育与咨询工作实施途径

### 4.1 心理健康心理普测

新生入学时开展心理普测工作有重要作用,此项工作最主要的目的是对学生的心理状况进行初步调查,是以心理学为依据了解学生的一项手段。此项工作开展过程中,辅导员积极参与,协助心理健康普测工作顺利实施,对日后的心理健康教育工作顺利落实有重要作用。首先辅导员应充分发挥自身优势,巧妙地借助身份向新生强调开展心理普测的重要价值,激发学生对此项工作的重视,并结合实际情况,以班级为单位组织好新生参与心理普测的秩序,可在每个班级指定一名负责人,主要负责人数上报、督促学生参与普测,并统计参与情况等事项,从而协助辅导员将新生心理普测工作落实到实际。

另外,辅导员应从思想上深刻认识到心理普测工作的价值,针对心理普测的结果最好反馈工作,尤其是重点学生更需要投入精力加以关注。其中,辅导员应对学生建立心理档案,在档案中将学生的具体情况标注明确,对重点学生档案进行特殊标记,并按照学生心理健康情况将档案分门别类地存放储存,在日后每年的心理普测时,将新增信息增添到档案中,从而促使心理档案成为提升学生心理健康水平的有效参考。

### 4.2 新生团体心理辅导

团体心理辅导是近些年提出的一种发展性咨询活动,在开发潜能和心理保健方面发挥了重要作用。对于刚进入新环境的学生而言刚刚进入一个陌生的环境,对其中很多人而言,甚至第一次离开父母等,这些情况都会在开学之初对学生产生影响,因此在此时开展团体辅导活动便具有重要价值,所谓的团体辅导便是将学生在生活中可能遇到的境况用游戏的方式展现,从而通过游戏加强对该境遇的理解和适应,并在游戏中学到应对方法,并进行知识迁移,用游戏中获得的经验解决生活中的实际问题。另外,新生入学后参与团体辅导活动,除了增强自身心理适应能力,调节心理压力外,还可以增进学生之间的情感交流,通过游戏,学生之间加强认识和了解,为日后的大学生活奠定基础。团体辅导工作不仅仅只能在开学阶段开展,在大学生活期间均能开展,辅导员可定期选择时间,并确定主题,然后在班级干部人员的帮助下进行宣传通知,由学生自愿选择是否参与,根据人数确定活动规模,通过此种方式有效促进学生心理健康

发展。

#### 4.3 组织开展课外实践活动

在高职院校中,辅导员也可以组织各种形式的课外实践活动,辅助心理健康教育与咨询工作顺利开展,如组织开展心理话剧比赛、心理知识演讲及辩论等活动,吸引学生兴趣,组织学生积极踊跃参与活动。另外,辅导员应加强对5·25大学生心理健康节的重视,在节日前期,辅导员应以多种形式鼓励学生参与学校组织的各项心理教育活动,提高对心理健康知识的了解,并掌握更多调节心理压力的方法策略,从而形成积极乐观的心理氛围<sup>[1]</sup>。

#### 4.4 做好班级组织建设

在对学生开展心理健康教育时,单纯依靠辅导员个人力量难以充分保证开展质量,因此在落实具体工作任务时,辅导员应充分组织班委、学生会等团体协力配合,因此加强班级组织建设也至关重要。辅导员在实际开展心理健康教育与咨询工作时,可建立以院系、班级、宿舍三级结合的机制。一方面,宿舍中选举得出一名心理负责人,主要负责将宿舍成员的心理动向向心理委员报告,由心理委员进行整理,并将各位学生的具体情况汇总向辅导员进行报告。另一方面,通过层层管理的方式不仅有效降低工作量,也确保每位学生的

心理状态都能得到充分了解。在此过程中,班级心理委员发挥了重要作用,因此辅导员应定期组织心理委员参与培训,掌握更多的心理知识,从而更好地配合辅导员开展心理健康教育工作。

### 5 结语

综上所述,高校辅导员在大学生心理健康教育工作中发挥了重要价值,在大学生涯中,辅导员时学生的人生导师,也是“最佳”知心好友,作为与大学生联系接触最多的教育工作者,辅导员承担心理健康教育与咨询工作具有更大的优势。因此,新时代背景下,辅导员应充分发挥自身优势,承担其教育职责,加强心理健康教育,促使学生成长为合格的社会主义接班人。

### 参考文献

- [1] 曾秋子.高职院校辅导员参与心理健康教育工作的措施探讨[J].农家参谋,2019,619(10):277-278.
- [2] 李东旭.高校辅导员开展心理健康教育工作的意义与路径探析[J].山西青年,2019,35(19):154-156.
- [3] 罗希贝利.论高职院校辅导员开展心理健康教育的可行性——以湖南城建职业技术学院为例[J].智库时代,2019(50):132-133.

(上接第57页)

由于学生的知识结构不同,他们在听力活动中的表现各异。在这一问卷中,主体知识包括两个方面,即自我效能感和抗焦虑能力。学生的自我效能感是指他们能为自己是否能成功进行听力活动做正确的判断。这是对自己英语水平的自信。例如,一些学生可能认为听力活动是一项挑战,一些同学认为很容易。海内外的学者认为听力元认知意识不仅和听力水平有关,而且和听力焦虑有关。听力成绩不仅受到元认知策略的直接影响,并且受到听力焦虑的间接影响。情感在听力认知、理解和思考中起着重要的作用<sup>[1]</sup>。学生的焦虑感越强,听力理解能力越差。在听力活动中保持自信和愉快的心情有助于听力理解。

### 4 结语

论文通过 Vandergrift 等人开发的元认知听力意识调查问卷探析了元认知策略在民办院校的使用情况,对解决问题、计划评估、心理翻译、主体知识、引导性注意五项策略的使用进行了相关讨论。根据此项调查研究可知在听力过程中,民办院校学生能够通过其个人经验、知识和其他听力策略解决问题,并且能通过自我评估进行错误分析,一些学生能够

在听前阶段制定听力计划。但是此项研究表明在听力活动中被广泛使用的只有解决问题策略和集中注意策略。因此,应将元认知策略运用到大学英语听力的教学中,使学生更加有效地进行听力训练。但是,教师不能孤立地教授策略,应将策略训练与具体的听力教学内容结合起来,以便学生将学到的策略或技能灵活地运用到具体的语言材料中去。同时,我们应当认识到元认知策略的掌握是一个长期的过程,需要学习者长时间的积累和实践。此外,学者的性格、风格、语言水平、环境等诸多因素都会影响到元认知策略的使用。如何根据学习者的个体差异和实际情况进行更具针对性的策略培养中需要继续探索。

### 参考文献

- [1] 杨坚定.听力理解策略训练与教师的作用[J].外语研究,2003(3):66-71.
- [2] 田星.元认知与外语听力教学[J].四川外语学院学报,2003(9):139-142.
- [3] 杨坚定.听力教学中的元认知策略培训[J].外语教学,2003(4):65-69.