

浅析高校辅导员学生管理工作 ——以心理健康教育为例

Analysis on the Student Management Work of College Counselors

——Taking Mental Health Education as an Example

李琛

Chen Li

齐鲁医药学院 中国·山东 淄博 255300

Qilu Medical College, Zibo, Shandong, 255300, China

摘要: 当代大学生的心理素质不仅影响到其自身的发展,而且关系到全民族素质的提高。但是随着社会的快速发展、环境的不断变化,大学生心理健康问题日益突显。高校辅导员作为大学生成长的引路人,是大学生思想政治教育和日常管理的重要力量,同时肩负着大学生心理健康教育的重要责任。论文通过研究大学生心理健康的主要问题、影响大学生心理健康的因素、分析高校辅导员如何做好大学生心理健康教育工作,以期为学生“成人、成长、成才、成功”服务,有利于高校辅导员学生管理工作的开展。

Abstract: The psychological quality of contemporary college students not only affects their own development, but also affects the improvement of the entire nation's quality. However, with the rapid development of society and continuous changes in the environment, the mental health of college students has become increasingly prominent. As a guide for university students, college counselors are an important force for college students' ideological and political education and daily management, and they also shoulder important responsibilities for college students' mental health education. This paper studies the main problems of college students' mental health, the factors that affect college students' mental health, and analyzes how college counselors can do a good job in college students' mental health education, in order to serve students' "adults, growth, success, and success", which is beneficial to college counselors. The development of student management.

关键词: 辅导员工作; 大学生; 心理健康

Keywords: counselor work; college students; mental health

DOI: 10.12346/sde.v4i3.6067

1 引言

21世纪是一个信息发达,各种思想文化相互交流的开放时代,这个时代赋予了大学生更多的成长与机遇,同时也对大学生的思想观念和价值取向有着强烈的冲击。现在的大学生有其特殊的年龄特点,面对纷繁复杂社会的适应能力和耐挫能力较弱,学生出现心理问题的数目也在增加。很多大学生因为处理不好心理健康问题而休学、退学;更有严重者会出现凶杀、自杀等恶性事件。对学生个人、学校和社会都

造成了极为严重的影响。做一名合格的辅导员,应在做好思想政治教育的同时,运用心理学的理论和技术帮助学生解决心理问题,这是时代对辅导员工作提出的客观要求,也是教育本身的内在需要,更是辅导员工作在新形势下的新任务、新课题。因此,分析并探讨高校辅导员如何做好大学生心理健康教育工作,对大学生心理健康问题采取相应的方法和措施显得尤为重要与迫切。

【作者简介】李琛(1993-),男,中国山东淄博人,本科,助教,从事大学生思想政治教育、大学生心理健康教育研究。

2 当前大学生存在的心理健康问题

2.1 学习适应问题

学习适应问题成为大一新生最主要的问题,部分同学在经历高考进入大学后,没有了学习目标,彻底自我放松,缺乏学习的激情和动力,迟到、旷课、混学分,得过且过,学习态度不端正,长期处于被动的消极体验中不能自拔,导致出现焦虑、抑郁、逃避学习的现状。有些学生学习动机过强,往往表现为在学习上过于勤奋、好胜、追求完美,这些学生往往出现性格孤僻、精神紧张、精神焦虑等不良心理问题^[1]。

2.2 人际交往问题

宿舍人际关系是大学生最普遍、最重要、最直接的人际关系,近年来发生在高校宿舍中的如“马加爵事件”、中国矿业大学毒害同学案、复旦大学投毒案等高校寝室悲剧给高校宿舍管理敲响了警钟,也引起人们对大学生宿舍人际关系的关注。现在的大学生人群中,独生子女有60%~65%,很多学生在家是“小公主”或“小皇帝”,这必然会使得他们总以自我为中心,我行我素,很难从他人的角度去考虑问题,总是以自我为中心、自我感觉良好、特立独行、不会理解包容他人,这样的同学长期以往容易脱离群体被孤立^[2]。另外,贫困大学生作为一个较为弱势的群体,由于经济上的困难往往会给他们身心造成一定的伤害。害怕与人交往、情绪低沉、自卑、悲观、自我评价较低等等^[3]。

2.3 择业问题

近年来,大学毕业生人数急剧上升,就业形势非常严峻,毕业生所面临的就业心理压力也不断增大。很多大学生存在基础不扎实、技能不过硬,而目标和期望值过高、追求高待遇工作、盲目攀比,一旦现实与理想不符,就很容易产生自卑、焦虑心理。或者不能很好利用他人的援助来增强就业心理承受力,将直接危害身心健康,情况严重者甚至会做出极端行为,例如出现犯罪或自杀等情形,造成社会的不稳定、不和谐^[4]。

3 影响大学生心理健康的主要因素

3.1 个人因素

很多大学生在踏入大学校园之前在当地名列前茅,是老师的宠儿、家长的骄傲,在一片赞扬声中长大。进入大学后,自我期望过高,不能正确认识、评价自己。当理想与现实差距大时,不能调整心态,心理失衡,自我认知失调,心理状态得不到及时调整,易出现自暴自弃、紧张焦虑等不良情绪。此外,大学生处在一个情感非常丰富的阶段,但情绪情感存在不稳定性,易患得患失,情绪管理能力欠缺,很容易出现情绪波动。

3.2 家庭因素

家庭是个体社会化的第一个亦是最重要的场所。通过现代心理学研究证明,性格特征受到家庭环境的极大影响。弗洛伊德的精神分析理论认为,儿童早期的成长经历往往对成

年后的人格形成有着决定性的影响。此外父母对子女的教育方式、家庭的经济条件状况及其家庭结构的完整与否也对大学生心理产生影响。父母的教育方式不当,如父母的溺爱会直接影响到孩子独立人格的发展^[5]。父母不和、经常争吵甚至离婚的家庭,子女就很容易忧郁、多虑和多疑的心理状态;家庭和睦美满,子女也就更容易积极乐观、开朗活泼。

3.3 学校因素

学校对于大学生而言是重要的综合性学习场所,学校教育对大学生而言具有无可替代的作用。学校环境与专业满意度、师生与同伴关系等学校因素对大学新生心理健康产生影响。良好的校园文化环境对学生的教育有着积极的促进作用,当人置身于优美的校园环境中时,其身心感到舒畅,自身的情绪也能够得以释放,感情上能够得到抚慰,心灵得以净化,从而促使身心健康发展。

3.4 社会因素

当前中国正处于社会转型期,人们的生活节奏正在日益加快,人们的生活方式、思维方式和价值观念正在转变,中西方文化冲突,迫使人们不断地进行知识更新,人类进入了“情绪负重”年代。而当代大学生生理发育虽然已经基本趋于成熟,但他们的心理发育还未成熟,心理承受能力较低,无法正确面对并缓解这一系列的心理问题,折射到校园里便出现拜金思潮、享乐主义、个人主义等现象。这使得大学生人格弱点浮现出来,形成心理疾病。

4 辅导员做好心理健康教育工作的方法

大学生处于青春期,这一阶段,遇到社会、生活等压力,难免会出现困惑、烦恼。作为从事以生命影响生命为事业的学生辅导员,应该有对学生心理健康和健全人格塑造的更加深刻的认识和在实践层面上的科学把握,从“管理育人”的模式转变为“服务育人”,提升心理育人的艺术。

4.1 提高自身心理健康知识素养,树立责任意识。

作为大学生心理健康教育的一线工作者,辅导员自身必须具备一定的理论知识储备与素养。每一个学生都是一个独立的个体,每一个学生都会有不一样的烦恼,辅导员要善于挖掘问题学生产生问题的原因,根据不同的学生展开有针对性的心理健康教育,做到因材施教、因人而异。高校辅导员需要树立起强大的责任意识,在他们遇到心理危机时,能够进行及时、科学的干预,帮助学生成功地度过危机,达到提升学生的自助能力的效果,进而达到个人的成长。

4.2 运用心理咨询技术,搭建心理沟通的桥梁。

当大学生遇到心理健康问题的时候,往往不能清楚地自我观察、自我判断和自我评价,难以觉察到问题所在。辅导员在做学生工作时,要善于运用“共情”的技巧。从学生的角度看待问题,设身处地地理解学生的处境,用心体验学生的感受,这样才有利于学生工作的展开。此外,有助于辅导员开展工作的心理咨询技术有同感、无条件积极关注、倾听

等。学生成功服务体现在帮助学生解决实际问题上,更体现在学生在辅导员的帮助下能够认识自我、学会学习、树立起正确的理想信念,有远大的理想并为之奋斗的“助人自助”的服务中^[6]。

4.3 建立心理问题学生档案。

要密切关注学生的心理健康,要随时掌握学生的心理状况以及普遍存在的心理问题,及时发现有严重心理障碍的学生,对普遍存在的问题进行心理辅导,对有严重心理障碍或有自杀倾向的学生及时进行心理咨询和危机干预,对有心理问题的学生及时建立心理档案。根据学生的情况进行不断更新和完善,及时掌握学生的心理健康情况,做到早发现、早预防。

4.4 将心理健康教育与思想政治教育相结合

高校思想政治教育是对大学生进行人生观、价值观、世界观等方面的教育;大学生心理健康教育是培养学生健康的心理素质、健全的人格、意志等方面的教育。大学生良好的心理素质是形成正确的人生观、价值观、世界观的基础;同时,正确的人生观、价值观、世界观促进着大学生的心理健康。二者关系密切,相互促进。因此,作为辅导员应将心理健康教育与思想政治教育相结合,双管齐下,才能更好地培养出一名真正意义上合格的大学生。

5 结语

大学生是社会团体中的重要组成部分,是祖国的未来,

肩负着全面建设小康社会、实现中华民族伟大复兴的重任。学生心理健康是他们成人成才的重要保证,因此,大学生心理健康教育工作不容忽视,高校辅导员作为学生管理工作的重要组成部分,要密切关注大学生心理健康教育工作。从心理健康教育的角度增强高校辅导员学生管理工作的科学性、针对性和成效,是适应新形势、迎接新挑战、完成新任务行之有效的途径之一。帮助大学生预防和解决心理健康问题,让他们树立健全的人格,健康的心理,才能够面对复杂的社会,适应瞬息万变的生活。

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(20):234-235.
- [2] 赵进法.大学生宿舍人际关系与心理健康的调查研究[J].科技视界,2015(4):190-191.
- [3] 王楚涵.高校贫困大学生自卑心理问题的社会工作介入报告[D].长春:长春工业大学,2016.
- [4] 文爱国.辅导员的社会支持对大学生就业心理压力的影响[D].西安:西安石油大学,2013.
- [5] 王金柯.当代大学生心理健康问题的成因及对策分析——基于辅导员实际工作案例,2017(33):69-70.
- [6] 黄桂玲.论高校辅导员工作中的“心理艺术”——基于学生工作案例的总结及思考,2016(5):74-75.