

试析高校辅导员对大学生心理健康的关注和教育研究

赵雪

(信阳师范学院物理电子工程学院, 河南 信阳 464000)

摘要:随着素质教育改革的深入推进,大学生心理健康教育越发受人关注。在此背景下,各大高校也纷纷开启了心理健康教育课程,借此来为大学生心理健康发展奠基。而高校辅导员从事学生的心理健康教育,需要从心理学方向入手,从情、知、行以及意方面对学生的心理进行辅导积极参与学生的心理普查工作、坚持完善学生信息网络档案、对待特殊学生,要及时地关注他们的心理健康问题。在新时期,辅导员要运用新思维、新方法,及时地转变工作观念,在沟通中充分关心大学生,不断地提升心理健康工作能力和沟通交流水平,为大学生健康成长、高效学习、顺利毕业铺路搭桥。基于此,本文就高校辅导员对大学生心理健康的关注和教育进行分析,希望为广大教师朋友提供一些有价值的借鉴和参考。

关键词:高校;辅导员;大学生心理健康

辅导员,是学生日常管理、思政教育以及心理健康教育的一线管理者,对学生的成长、学校的稳定以及发展发挥着重要的作用。因此,在新时期,高校辅导员必须要及时转变自身的观念、工作方法以及专业素养。在新形势下,更好地进行学生的心理健康教育工作。

一、大学生心理健康与辅导员工作之间的联系

在新时期,辅导员必须时时关注大学生的心理健康问题,可以从心理学角度出发,从情、知、行以及意方面,对大学生的心理问题教育,使他们的心理处于较为健康的状态,从而能顺利完成大学学业,并为他们顺利适应社会生活奠定基础。辅导员心理辅导工作需要从学生的认知、意志、情感以及行为方面着手,密切关注学生的心理动态,在大学生心理健康教育中及时发挥作用。

(一)促大学生形成良好认知

理解和行动的前提是认知,从伦理学角度讲,一定的社会道德会转化成个体的品德,前提条件是及时开展良好的道德教育。作为高校从事道德教育一线的工作人员,辅导员需要对在校大学生及时开展道德教育,通过帮助大学生树立正确的人生观和价值认知,提升他们的辨别是非的能力,促使他们正视自己的优点与缺点,使他们能够心明是非并且勇于认错,积极改过自新,进而提升社会的道德层次。

(二)培养大学生合理的情感

经过长时间的心理学研究,情感对人有着重要的作用,它可以对人的认知产生重要影响。由于大学生的年纪比较小,他们对认知的事物常常产生依赖性。因此,在进行教育和管理过程中必须要经过情感过滤,才能内化他们的心理成分。在开展学生的日常管理和心理健康教育工作中,必须要注意创设情感氛围,坚持以情动人、以情感人,与大学生产生情感共鸣,通过这样的方式使大学生对辅导员的工作认同,从而提升心理健康教育工作实效。比如说积极鼓励和引导大学生参与社会实践活动,比如充当志愿者、扶贫助困等活动,真正使他们感受到好的行为可以得到赞赏和表扬,促使他们体会到社会责任,提升自我满足感。

(三)锤炼大学生的意志

大学生的意志主要表现在坚韧性、自觉性、勇敢、自制力等。经过长期的实践证明,说教是平庸教师的代表、解惑是优秀教师的代表、启迪是卓越教师的代表。在新时期,辅导员心理健康工作应该运用科学、合理的启迪和激励方式,与时俱进,树立先进的现代化教育观念,将培养学生的意志力作为学生管理和心理健康教育的重要内容,通过这样的方式使高校学生提升自我管控能力和自制力,及时地进行自我调节,有始有终,保持坚韧的品质,锤

炼强大的意志力。

(四)促进学生知行统一

对于高校学生来说,道德规范只有转化成具体的道德行为,才能提升大学生的品格,并反过来促进他们知行统一。辅导员的工作主要是对在校大学生开展道德教育工作,通过启迪和引导他们关注自身的身边事、眼前事,积极实践,参与社会劳动,争取做到知行统一。在这一过程中,们不仅可以拓展学生的视野,感悟客观观念、规范行为,还能使他们知行统一,提升自身的综合能力。

二、高校辅导员参与大学生心理健康教育的有利条件

首先,辅导员即使教师也是学生的朋友,便于沟通,部分辅导员刚刚大学毕业,年纪与大学生的年纪相差无几,在生活阅历、知识背景、生活习惯上与大学生相近,这种情况可以减少与大学生之间的隔阂,缩短辅导员与学生之间的距离,方便辅导员以知心朋友的身份开展心理健康教育工作,从而更好地发挥出心理健康教育的效果。

其次,高校辅导员的常规工作有利于及时发现学生的心理问题,辅导员的主要工作就是对高校学生进行日常管理和思想政治教育,长时间与学生打交道,了解大学生的生活、学习、工作等情况,这位开展心理健康教育提供了坚实的基础。在进行心理健康教育过程中,辅导员充分了解学生的实际情况,也更方便开展心理健康教育。

最后,高校辅导员能够更好地发挥出心理健康教育的实效,当代大学生的心理活动、思维方式以及意识形态等方面存在很多共性,高校辅导员一般都是思政教育专业出身或者是按照院系分配的,他们的理论知识和实践能力都比较出众,从而在辅导员对大学生进行心理健康教育时,对专业教育方式比较了解,能够更好地处理大学生的心理问题,能够很好地考虑到大学生的共性问题,因材施教、有的放矢地选择相关的处理方法,进一步提升大学生心理健康教育的实效。

三、辅导员参与大学生心理健康教育的相关工作内容

作为高校一线优秀工作者,辅导员在学生的日常管理和政治教育工作过程中,要积极转变教育观念,在工作中充当组织者、启迪者,在学生的成长过程中成为他们的知心朋友,为高校学生健康成长铺垫基础。辅导员具体参与大学生心理健康教育的相关工作内容主要应包括以下几方面:

(一)积极参与心理普查

在新时期,针对新入学的大学生,辅导员要积极参与心理普查工作,在此过程中,做好动员、组织工作的同时,需要借助有关部门的心理检测方法,对普查结果进行分析和判断。与此同时,

还需要对大学生提交的心理档案进行了解和熟悉,对他们的心理健康状况做一个基本的掌握,在学生新入学期间,及时地发现存在心理健康问题的学生,配合专业咨询机构确定预警对象和范围。

(二) 参与信息网络建立

在建立高校信息网络时,比如说搜集学生辅导员、学生家长、学生干部以及寝室长等人的信息,辅导员的工作至关重要。辅导员必须要重视这项工作,应该建立一支信息员队伍,成员必须要具备强烈的责任心、反应灵敏等特点,与辅导员单线联系,确保信息的及时、有效,当发生突发事件时,确保辅导员第一时间知晓。

(三) 及时关注特殊学生心理问题

高校辅导员在进行心理教育时,对待不同类型的学生,必须要注意沟通的方式和技巧,避免心理教育工作失误,不仅没有缓解学生的心理压力,同时还会对他们造成伤害。在大学中,特殊学生可以分为以下几个类型:

1. 特殊家庭的学生。比如说父母残疾、单亲家庭等,这类学生的心理承受能力非常的脆弱,缺乏自信心,害怕别人同学讨论。
2. 贫困生。这类学生非常容易产生自卑的心理。
3. 人际关系或者情感问题的学生。他们对人际关系处理或者情感观念并不成熟容易情绪低迷,甚至产生极端心理。
4. 性格孤僻或者偏执的学生。他们的情绪比较难以控制,容易患有暴躁或者抑郁心理疾病。
5. 学习落后的学生,他们面对学习上的挫折或者生活上的挫折缺少成熟的应对方式,非常容易自暴自弃。

(四) 围绕心理健康教育中心任务

高校辅导员在开展心理健康教育时,必须要围绕中心任务进行开展,积极鼓励学生去参与相关的社会实践,健全人格,帮助他们树立正确的人生观和价值认知,高校辅导员可以从以下几个方面入手:

一是在对新入学的大学生进行心理教育时,辅导员可以从环境适应、生存发展以及学习适应三个方面对他们进行心理教育。二是要积极开展丰富多彩的校园文化生活,比如说组织学生参与文艺表演。社团活动以及青年志愿者实践等活动通过这样的方式,帮助大学生培养自身的自律性、团队精神,强化他们的社会责任感,丰富他们的课外生活。三是要积极参加相关的心理健康教育讲座或者专题讲座,通过这样的方式促进学生心理健康教育科学化、规范化,强化辅导员自身的职业素养。

四、加强辅导员队伍建设,提高其心理健康教育工作的能力和水平

(一) 转变观念

在教学实践中,辅导员务必要落实心理教育观念由“消极”向“积极”方向的转变,在端正自身心理健康教育意识和态度的基础上,要把握好高校学生在性格爱好、学习特点等方面的实情,注重对其自身优秀品质以及优秀道德的挖掘,要做好自身学生心理健康教育的服务者与指引者的角色,为学生更好的学习与成长铺路搭桥。具体来说,教师要推动教育主客体关系的转变,发挥自身教育引领、教育服务作用,围绕具体问题,与学生展开积极沟通,在帮助学生消减心理负面问题的基础上,要鼓励那些拥有良好心理素质或者一定心理学基础的学生去帮助其他学生排忧解难,而且可在此基础上培养一些学生骨干力量,如可设立心理辅导委员,引领学生自主发现问题和处理问题,解决部分学生不愿意和老师分享心理问题的难题,推动其心理的正向化和积极化发展。需要注意的是,在这一过程中,教师切不可“放任不管”,要通过及时的沟通来获取反馈信息,然后适时地介入其中,给学

生一定的辅导指引,确保他们心理素养的积极生成。

(二) 丰富教育方法

在开展大学生心理健康教育过程中,必须要创新和优化教育方式。但是如果单纯依靠课程教育的话是远远不够的。辅导员应该拓展心理健康教育方式,除了开展心理健康课程,需要采取其他的、行之有效的教育方式,对高校学生进行心理教育。而以活动来推进心理健康辅导不但能强化教育辅导效果,而且还能加深学生的体验,使他们心理素养得以正向化、积极化发展。对此,相关辅导员不妨将目光放在活动之上,以活动为助力来推进积极心理学的辅导教育,促使学生积极心理的生成。例如,教师可围绕宿舍生活,鼓励学生开展爱好、兴趣、学习经验等方面的交流会,营造一个积极的寝室氛围,让学生之间的情感更加融洽。在此过程中,辅导员也可针对学生的发言来把握他们的心理问题,然后通过积极的个体辅导和关爱,使他们走出负面心理泥潭。又如,辅导员可牵头学生组织,开展合唱比赛、文艺晚会等多种形式的文娱活动,为学生搭建一个展现才华的舞台,让他们能够获得积极体验,实现他们幸福感的提升。还如,辅导员可设立“心理健康周”活动,一方面开展一些关于“心理问题疏导”“积极心理学”方面的教育,丰富学生的心理健康认知;另一方面也可借此契机引导学生开展“心理健康主题演讲”“心理问题辩论会”等活动,让他们能够结合自我认知、自我实情去抒发观点,然后辅导员可适时地进行总结评价,通过一些积极心理方面的教育引导,让学生的心理素养得以积极化发展。

(三) 强化自身专业素养

辅导员在参与大学生心理健康教育工作时,可能会存在一些工作上的不足。有些时候因为辅导员的工作经验、心理健康教育水平有限,对大学生的心理健康问题定位并不准确,导致心理健康教育工作不到位,无法做到对大学生进行有效的心理健康教育。当出现这些问题的时候,辅导员必须要正确面对它,同时应该坚定自身的工作信念,不断地学习心理健康教育知识,提升自身的专业素养和心理健康教育水平。辅导员可以通过网络课程,不断地进行学习拓展自身的专业素养,也可以积极参与相关的心理健康专题讲座,丰富自己的知识储备。此外,高校也需要对辅导员的心理健康水平进行培训,通过定期开展相关的教研活动,帮助辅导员及时地发现问题,并且更好地解决它,通过这样的方式提升自身的心理健康教育能力,更好地帮助大学生健康成长、完善人格,促进高校心理健康教育工作的顺利开展,有序化的进行。

五、结语

总之,在新时期,高校辅导员对心理健康教育工作有着重要的现实意义。高校应当在正视辅导员的重要作用,同时,针对学生既有的心理问题,实施积极化的心理教育辅导,从而打造一个积极化的心理健康教育防线,为学生更好地成长与发展保驾护航。

参考文献:

- [1] 张晓宁. 高校辅导员对大学生心理健康教育的影响研究[J]. 现代职业教育, 2021(40): 22-23.
- [2] 许海光. 高校辅导员对大学生心理健康教育的影响研究[J]. 学周刊, 2019(16): 22.
- [3] 贺晴. 高校辅导员对大学生心理健康教育的影响[J]. 吉林教育, 2019(Z3): 100-101.
- [4] 王钥, 何军, 韩树新. 高校辅导员对大学生心理健康教育的影响研究[J]. 教育现代化, 2019, 6(60): 75-77.