

高职院校辅导员思政管理工作中的心理疏导策略研究

苏杰宾

珠海城市职业技术学院 广东 珠海 519090

摘要: 在学生面临学业、就业、人际关系等方面压力的背景下,心理疏导被认为是提升学生心理素质、促进思政教育效果的重要手段。本文通过分析心理疏导在高职院校思政管理中的实际应用,提出多方面心理疏导策略,旨在为高职院校辅导员在心理疏导过程中提供理论支持与实践指导。

关键词: 高职院校;辅导员;思政管理;心理疏导;心理健康

随着高职院校学生群体的不断扩大及社会环境的变化,学生面临的压力愈加多样化,学业压力、就业焦虑、人际关系问题等成为影响学生身心健康的重要因素。辅导员作为学生思想政治工作的重要担当,肩负着帮助学生解决心理困惑和情感问题的责任^[1]。心理疏导作为一种有效的心理健康干预措施,已经成为辅导员工作中不可忽视的一部分。传统的思政教育以理论学习为主,学生往往难以真正理解并内化思政教育内容。因此,如何结合心理疏导策略,提升思政教育的效果,已成为当前高职院校辅导员工作中的一项重要课题。

一、心理疏导在高职院校思政管理工作中的重要性

在高职院校辅导员的思政管理工作中,心理疏导不仅是思政教育的重要补充,也是在实际教育管理中不可或缺的内容。辅导员通过心理健康教育,不仅能够提升学生的心理素质,也能增强思政教育的实效性,为学生的成长和发展提供坚实保障。

(一) 促进学生心理健康

高职院校学生在学业、生活和就业压力下,容易产生焦虑、抑郁等心理问题,影响其心理健康和个人成长。心理疏导的意义在于为学生提供一个安全、信任的倾诉空间,使其能够表达内心的困惑和压力,从而缓解情绪困扰,获得心理支持。辅导员在心理疏导过程中,通过倾听和引导,使学生更清晰地认识到情绪产生的根源,帮助其调整心态,以更积极的态度面对挑战。心理疏导不仅有助于缓解焦虑和抑郁情绪,还能提升学生的心理韧性,使其在面对困难和挫折时具备更强的应对能力。许多学生在面对学业、就业等压力时,容易陷入消极思维,产生自我怀疑甚至放弃的念头。辅导员通过心理疏导,帮助学生树立正确的认知,鼓励其采取有效的行动去应对挑战,逐步增强自信心和自我调节能力。

(二) 增强思政教育效果

心理疏导在思政教育中的作用不可忽视,它能够提升教育的针对性和有效性,使思政教育更加贴近学生的实际需求。传统思政教育多以理论灌输为主,学生往往处于被动接受状

态,难以形成深刻的情感共鸣。而心理疏导通过倾听、共情等方式,使辅导员能够更好地理解学生的思想动态,有针对性地进行思政教育,引导学生在真实的情境和情感体验中深化对思政内容的理解。心理疏导也能够增强思政教育的实践性,使理论教育与现实体验相结合^[2]。例如,在爱国主义教育中,辅导员可以引导学生回顾自身经历,如国家在重大事件中的应对措施、社会互助精神等,让学生在分享和交流中增强爱国情感。这种方式比单纯的理论灌输更能触动学生的内心,使其对爱国主义有更深刻的理解和认同。

(三) 构建和谐师生关系

心理疏导是辅导员与学生建立信任关系、构建和谐师生关系的重要途径。辅导员在心理疏导过程中,以倾听和共情为核心,使学生感受到被理解和支持,减少与教师之间的距离感。无论是学业困难、人际矛盾还是生活压力,辅导员耐心倾听学生的困惑,不急于评判或给予结论,而是给予学生充分表达自我的空间,使其感受到尊重和重视。心理上的疏导也能够进一步增强师生之间的互动,使辅导员能够更全面地了解学生的思想状况和心理需求,从而更有效地开展思政教育和心理健康工作。同时,和谐的师生关系还能提升学生的归属感,使其在学校环境中感受到支持和温暖,从而更积极地投入到学习和生活中。

二、高职院校学生常见心理问题表现

(一) 学业压力

高职院校的学生在学习过程中普遍面临较大的学业压力,尤其是在工科类专业,如高等数学、机械制图等课程,由于理论性强、实践要求高,许多学生难以掌握,导致学习信心受挫,进而产生焦虑情绪。部分学生由于基础薄弱,学习效率低下,在多次尝试仍未取得理想成绩后,会对自身能力产生怀疑,甚至出现厌学情绪。此外,部分学生对未来缺乏明确的学业规划,不清楚所学专业的就业方向,对自己的职业发展感到迷茫,从而缺乏学习动力,导致成绩下滑,形成恶性循环。考试期间,学生因担心挂科、补考或影响毕业而产生焦虑情绪,甚至出现失眠、注意力难以集中等问题。过度

的学业压力不仅影响学生的学习效果,也可能诱发一系列心理问题,如焦虑症、抑郁倾向等。

(二) 人际关系问题

人际关系问题主要体现在宿舍关系和社交恐惧上。由于高职院校的学生来自不同地区,生活习惯和性格特点各异,在集体生活中容易产生矛盾。例如,有些学生习惯早睡早起,而另一些学生则喜欢熬夜玩游戏,作息差异可能引发冲突,导致宿舍氛围紧张,进而影响学生的心理状态。此外,一些学生在人际交往中缺乏社交技巧,存在社交恐惧心理。他们害怕在公众场合表现自己,担心被拒绝或嘲笑,因此在班级活动、社团聚会等场合中往往选择逃避,错失许多社交机会,进一步加剧孤独感和自卑感。这种长期的社交回避不仅影响学生的心理健康。

(三) 就业焦虑

随着就业市场竞争的加剧,高职院校毕业生在求职过程中面临诸多挑战,他们普遍担心自身学历和技能不足,在与本科生竞争时处于劣势。部分学生在求职过程中经历多次失败,缺乏职业规划,导致对未来充满不确定感,产生焦虑、迷茫等负面情绪^[3]。此外,就业市场的不确定性使学生感到压力倍增,他们可能会因为担心找不到理想的工作而出现失眠、烦躁、食欲不振等身心不适的表现。一些学生缺乏求职技巧,如简历撰写、面试表达等,使得他们在求职过程中信心不足,进一步加剧就业焦虑。

(四) 自我认知偏差

高职院校学生在自我认知方面常存在偏差,主要表现为自负与自卑两种极端情况。一些学生对自身能力过高评价,过于自负,在学习和生活中眼高手低,缺乏脚踏实地的精神,一旦遭遇失败便难以接受,容易产生挫败感和失落情绪。相反,另一部分学生则对自己评价过低,认为自己能力不足,在面对挑战时缺乏自信,不敢尝试新事物,导致错失许多学习和成长的机会。这种自我认知的偏差不仅影响学生的学业表现,也影响他们的心理健康和未来发展。

三、高职院校辅导员思政管理工作中心理疏导的具体策略

(一) 建立良好沟通机制

良好的沟通机制是辅导员与学生之间建立信任和理解的基础。首先,营造轻松的沟通氛围非常重要。辅导员应避免在严肃的办公环境或嘈杂的公共场所进行交流,而是选择舒适、安静的环境,如心理咨询室或校园内的休闲区,这能有效减轻学生的紧张感^[4]。沟通时,辅导员应始终保持亲切、平等的态度,使用非命令式的语言,例如“咱们一起聊聊最近的情况”,这种亲和力的语言可以使学生感受到尊重,从而

减少心理防备,愿意敞开心扉分享自己的想法与感受。倾听技巧也是沟通中的关键,辅导员需要专注听学生讲述,不打断他们,确保学生的情感得到充分表达。同时,通过眼神交流、点头等非语言回应方式,增强学生的参与感与被理解感。当学生表达完毕后,辅导员应进行适当的反馈和确认,比如“我理解你现在的感受,是不是觉得这件事让你很委屈?”这种方式不仅能够确认自己对学生问题的理解,还能让学生感受到被关心。此外,同理心的运用能够加深与学生的情感联系。辅导员应站在学生的角度,理解他们的情绪,如面对考试失利的学生时,可以说:“我能想象你现在有多难过,付出了那么多努力,结果却不理想。”这种表达能帮助学生感受到辅导员的共情,促进更深入的沟通。

(二) 开展心理健康教育活动

高职院校开展心理健康教育活动,能够有效普及心理知识,提升学生的心理素质,帮助他们应对学业、人际关系和就业等方面的压力。心理健康讲座是最常见且有效的方式之一,辅导员可以邀请心理咨询专家或心理学学者,为学生讲解情绪管理、压力应对、人际交往等心理健康知识。比如,在情绪管理讲座中,专家通过真实案例,向学生展示情绪的产生机制、情绪对身体的影响以及如何通过深呼吸、冥想等方法来控制情绪。通过这类讲座,学生不仅能够学到有效的情绪调节技巧,还能更好地理解自身的情绪变化,掌握调节压力的有效途径。也可以通过团体辅导进行心理健康教育,学生可以在团体成员的互动中,相互支持、共同成长。例如,辅导员可以为新生组织“新生适应之旅”,帮助他们尽快融入大学生活,适应新的环境,培养良好的人际关系。对于毕业生,辅导员可以开展“职场启航”团体辅导,帮助他们缓解就业压力,提升面试技巧,规划职业生涯。上述心理健康教育活动能为学生提供一个学习和成长的平台,使他们在轻松愉快的氛围中接受心理疏导,改善心理健康,进一步促进其全面发展。

(三) 个性化心理疏导

每位学生的心理需求和问题都有其独特性,因此,辅导员需要采取不同的策略,根据学生的个体差异制定个性化的心理疏导方案。首先,辅导员可以通过心理测评工具,对学生进行量化评估,了解其情绪状态、人格特征等方面的信息。常用的测评工具如症状自评量表(SCL-90)、艾森克人格问卷(EPQ)等,能够为辅导员提供一个初步的心理健康评估,帮助他们更好地理解学生的心理状况。与学生进行深入的一对一谈话是个性化疏导的另一个重要环节。辅导员可以通过与学生的交流,全面了解学生的成长背景、家庭环境、学业压力以及人际关系等方面的信息。在这个过程中,

辅导员应创建一个信任和开放的沟通氛围,使学生能够自由表达内心的感受,从而发现潜在的心理问题并提供有效的帮助。

(四) 利用网络平台进行心理疏导

随着互联网技术的迅速发展,网络平台为辅导员开展心理疏导工作提供了更为便捷和高效的渠道。在线心理咨询打破了时间和空间的限制,使学生能够随时随地获得心理支持,特别是对那些性格内向、害怕面对面沟通的学生而言,线上平台提供了一个相对隐秘、安全的沟通环境。在这种平台上,辅导员可以通过文字、语音、视频等多种形式与学生进行心理疏导,帮助他们及时解决学业、人际关系等方面的问题。网络平台还能够通过开展心理健康在线讲座、问卷调查等活动,进一步了解学生的心理需求和状况。线上平台通过虚拟现实(VR)、增强现实(AR)等技术的应用,能够为学生提供沉浸式的心理健康教育课程,增加学习的互动性和参与感。这种形式的心理疏导不仅能提高学生的心理素质,还能帮助他们学会如何面对压力、调节情绪,从而提升整体心理健康水平。

四、结语

综上所述,心理疏导在高职院校思政管理工作中具有重要意义。它不仅能帮助学生缓解学业、就业、人际关系等方面的压力,促进学生心理健康,还能提高思政教育的实效性,增强学生对思想政治教育内容的认同感和归属感。辅导员应根据学生的个体差异和具体需求,灵活采用心理疏导策略,为学生提供全方位的心理支持。

参考文献:

- [1] 张萍. 高职院校大学生心理健康教育研究——基于辅导员工作室案例分析[J]. 公关世界, 2024, (24): 45-47.
- [2] 张烜, 董晓梦. 新媒体时代高校辅导员心理教育工作课程化常态育人路径研究[J]. 当代教研论丛, 2024, 10(11): 77-80.
- [3] 赵斌斌. 高校辅导员在大学生心理疏导中的角色和实现路径探析[J]. 成才, 2024, (11): 70-71.
- [4] 张娜, 郝爱英. 高职辅导员心理健康教育能力的内涵与结构[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2023, 36(08): 94-96.

