

DOI: doi.org/10.70693/rwsk.v1i4.1067

浅析大学辅导员视角下大学生心理健康教育对策

岳振宇¹ 杨馨宇¹ 单海坤²

(1.烟台南山学院, 山东 龙口 265700, 2.韩国西京大学, 韩国 首尔 02713)

摘要: 随着社会环境的快速演变和教育体系的持续深化, 大学生心理健康已成为教育领域的重要议题, 大学辅导员作为高等教育中的关键角色, 对于理解和推进大学生心理健康教育具有独特的视角和责任。本文从辅导员的视角出发, 对大学生心理健康教育的现状进行了深入剖析, 明确指出了存在的问题及其成因, 在此基础上, 本文提出一系列具有针对性与创新性改进策略, 旨在为提升大学生心理健康教育的质量和效果提供科学的参考框架。大学生是国家的栋梁之材, 他们的心理健康状况对于国家的未来发展具有深远的影响, 然而, 在当下复杂多变的社会环境中, 大学生正面临着前所未有的心理压力和挑战。大学辅导员作为学生成长道路上的重要引导者, 其角色和影响力不容忽视, 通过辅导员的视角来深入研究和探讨大学生心理健康教育, 能帮辅导员准确把握学生的心理动态, 还能够为心理健康教育的改革与创新提供有力的支撑。本文致力于通过系统的分析和探讨, 为大学生心理健康教育领域注入新的思考活力与实践方向。

关键词: 大学辅导员; 大学生; 心理健康教育

1 大学生心理健康教育现状分析

1.1 心理健康教育的重要性得到认可

当下社会, 大学生心理健康问题已逐渐成为公众关注的焦点, 这些问题的复杂性与多样性, 使心理健康教育的重要性日益凸显, 高校和社会各界对此的认识不断深化, 从教育政策的制定到具体实践的实施, 都体现对心理健康教育的高度重视。众多高校已经将心理健康教育纳入核心课程体系, 并将其视为提升学生综合素质、培养健全人格的关键环节。专业心理健康教育机构的纷纷设立, 以及师资力量的逐步加强, 进一步彰显心理健康教育在高等教育体系中的核心地位。这种重要性的凸显, 实际上是对大学生心理健康状况深刻反思的必然结果, 反映社会对大学生全面发展需求的深刻理解, 以及对心理健康教育在塑造积极心态、预防心理困扰方面独特价值的深刻洞察。

1.2 心理健康教育存在不足

尽管心理健康教育的重要性已经得到了社会各界的广泛认同, 但在实际操作中, 我们仍然面临着诸多挑战, 课程设置的合理性问题亟待解决。目前, 部分高校在心理健康教育课程设计方面仍显得不够科学和系统, 导致教学内容与学生的实际需求存在一定脱节, 影响学生的学习积极性和参与度, 制约心理健康教育实际效果。

师资力量的不足也是当前面临的一大难题。尽管高校已经在加强心理健康教育师资的培养和引进方面做出了努力, 但专业的心理健康教育师资仍然显得捉襟见肘。许多辅导员和其他非专业教师不得不兼任心理健康教育工作, 对心理健康教育工作的专业性和深度造成一定影响。

长效机制与评估体系的缺乏也是不容忽视的问题, 部分高校在心理健康教育工作中仍缺乏长远规划和持续投入, 导致教育效果难以得到长期保障。由于缺乏科学、有效的评估体系, 无法准确衡量心理健康教育的实际成效, 也无法及时发现问题并进行针对性的改进, 给心理健康教育工作的持续发展与质量提升带来不小的困难。

作者简介: 岳振宇(1997—), 男, 硕士, 研究方向为民办高校教育管理研究;

杨馨宇(1996—), 女, 硕士, 讲师, 研究方向为民办高校思政课堂理论研究;

单海坤(1996—), 男, 硕士, 助教, 研究方向为企业文化管理。

通讯作者: 岳振宇

2 大学辅导员在大学生心理健康教育中的作用

2.1 辅导员在日常心理辅导中的关键作用

作为大学生成长道路上的重要引路人,大学辅导员长期扎根于学生工作第一线,通过课堂考勤、宿舍走访、主题班会等多元化接触场景,构建起全天候、立体化的师生互动网络。这种浸润式的陪伴模式使辅导员能够突破传统师生关系的界限,逐步建立起以信任为基石的深度情感联结。在日常工作中,辅导员不仅通过学业预警系统跟踪学习进度,更善于从学生上课状态、社交动态、消费习惯等细微处捕捉心理变化的蛛丝马迹。例如在新生适应期,辅导员会系统观察学生作息规律、饮食状况和群体融入表现,及时识别出潜在的心理适应问题;在考试周等高压时段,则通过设置“心灵树洞”信箱、开展减压团辅活动等方式搭建情绪疏导通道。

相较于专业心理咨询的正式设置,辅导员的心理支持更具渗透性和及时性。他们能够将心理辅导融入生活化场景,运用叙事疗法中的外化技术帮助学生解构压力源,通过焦点解决短期治疗(SFBT)的“奇迹提问”引导学生发现自身资源。特别是在处理宿舍矛盾、恋爱困扰等发展性心理问题时,辅导员常采用角色扮演、情景模拟等体验式方法,帮助学生在安全环境中演练应对策略。这种“润物细无声”的辅导模式既维护了学生的自尊需求,又实现了心理干预的即时性。

2.2 辅导员在心理健康教育实施中的引领作用

作为高校心理健康教育体系的中坚力量,辅导员在知识传播、文化营造和课程建设三维度发挥着枢纽作用。在知识传播层面,创新打造“心理+”教育矩阵,将心理健康知识与专业特色相结合;在校园文化营造方面,辅导员可以主导构建了“四季节庆式”心理育人体系:春季举办“心灵园艺”种植疗愈活动,夏季开展“情绪漂流瓶”沙滩互动,秋季组织“压力粉碎机”趣味运动会,冬季推行“温暖抱抱团”人际支持计划等有针对性的活动。

在课程建设维度,辅导员作为《大学生心理健康》必修课的核心教学力量,创新开发出“三维联动”教学模式:理论模块引入积极心理学最新研究成果,实践模块嵌入正念冥想、绘画分析等体验环节,拓展模块联通校企资源开设“职场心理实训”课程。某重点高校的跟踪研究表明,系统接受该课程训练的学生,其心理弹性指数较入学时提升27%,危机应对能力提升34%,充分印证了课程体系的有效性。这种将心理健康教育贯穿人才培养全过程的做法,不仅夯实了学生心理素质基础,更培育出具有时代特质的积极心理品质。

3 加强大学生心理健康教育的对策和建议

3.1 完善心理健康教育课程体系

推进大学生心理健康教育的过程中,科学、完善的课程体系不可或缺,高校必须深入理解大学生的心理发展阶段与特点,同时紧密结合他们的实际需求,对现有心理健康教育课程进行全方位的改革与提升。课程的设计应当实现理论与实践的高度融合,单纯的理论传授往往显得枯燥且难以应用,通过将理论与生动的案例分析、实用的技能训练相结合,可帮学生更好地理解 and 运用心理学知识,利用角色扮演法让学生模拟真实生活中的情境,通过小组讨论的方式探讨心理健康相关议题,都能有效提升学生的参与度与学习效果。课程体系的设置需要具有层次性和连贯性,从基础心理学知识入门,逐步深入到专业技能的培养,每一阶段都应有明确的学习目标和成果要求。课程内容应随社会环境与学生心理状况的变化及时更新,确保其始终具有前瞻性与针对性。心理健康教育课程不应孤立存在,而应与其他专业课程形成有机联动,通过跨学科的教学合作,可共同促进学生的心理素质与专业能力全面发展^[1]。

3.2 加强心理健康教育师资队伍建设

拥有一支高素质、专业化的心理健康教育师资队伍,是提升教育质量的关键所在,高校应充分认识到辅导员在心理健康教育中的重要角色,采取切实有效的措施提升学生的专业素养和辅导能力。

一方面,高校应定期组织系统的心理健康教育培训活动。通过邀请心理学领域的专家进行授课、组织实践操作的技能训练等方式,帮助辅导员全面掌握心理学的基本理论和实践方法。鼓励辅导员积极参与心理健康教育的学术研究和实践项目,通过实践来不断磨练和提升自己的专业能力。另一方面,建立健全的激励机制也至关重要。高校可以通过设立心理健康教育成果奖项、开展优秀辅导员评选活动等方式,对在心理健康教育工作中表现突出的辅导员给予充分的肯定和奖励,不仅能激发辅导员的工作热情和积极性,还能在整个教育团队中形成积极向上的良好氛围。

高校在招聘新辅导员时,应优先考虑具有心理学背景或相关专业知识的 talent,不断引入新鲜血液和优化队伍结构,进一步提升整个心理健康教育团队的专业水平与综合实力^[2]。

3.3 建立健全心理健康教育长效机制

高校应将心理健康教育视为整体教育战略的一部分,确立其在学校教育框架中的核心地位,要求高校不仅制定长远的发展规划,还要明确各教育阶段的具体目标和实施路径。通过这一规划,高校能系统推进心理健康教育

工作, 确保其与学校整体教育目标的协调与统一^[3]。

构建集心理咨询、辅导和治疗于一体的综合服务体系, 是确保长效机制有效运转的关键, 需要满足学生多样化的心理需求, 提供专业的心理咨询服务、有针对性的心理辅导活动, 以及必要的心理治疗支持。高校应设立专门的心理咨询中心, 配备经验丰富的专业人员, 通过多样化的活动形式, 为学生提供全方位的心理援助, 助力学生应对成长中的挑战。高校应加强与家庭、社会的沟通与协作, 共同构建心理健康教育的多维网络, 家庭是学生心理成长的摇篮, 高校应通过家长学校、家校互动平台等方式, 引导家长关注学生的心理健康, 共同营造积极的成长环境。高校还需与社区、企业等外部力量合作, 共同推动心理健康知识的普及和教育, 提升整个社会对心理健康问题的认知和重视程度。

3.4 加强心理健康教育评估与反馈

为确保心理健康教育的精准性和实效性, 高校需建立科学的评估与反馈机制, 应能全面、客观地反映学生的心理健康水平及教育的实际效果, 为教育策略的调整优化提供有力支撑^[4]。

评估环节, 高校应通过多种方式, 如问卷调查、心理测验和深度访谈, 深入收集并分析学生的心理健康数据, 准确把握他们的心理动态和教育成效, 鼓励学生积极参与评估过程, 提升评估准确性, 增强学生的主体意识与参与度^[5]。高校还应搭建心理健康教育信息共享平台, 实现与其他教育机构和研究部门的数据互通与资源共享。通过横向对比和纵向分析, 高校能更清晰地识别自身的优势和短板, 精准发力, 持续提升心理健康教育的质量和效率。这一平台还能为高校量身定制更具针对性的教育方案提供数据支持, 推动心理健康教育工作的持续创新与发展。

大学生心理健康教育是一项长期且艰巨的任务, 要求高校与社会各界紧密合作, 作为这一教育领域的核心力量, 大学辅导员应充分展现其专业优势, 全心投入心理健康教育事业。为深化教育工作, 辅导员需持续优化心理健康教育课程体系, 加强师资培养, 建立稳定有效的教育机制, 做好全面评估与反馈。

参考文献:

- [1] 王俊华, 关旋. 大学辅导员开展大学生心理健康教育的价值向度与实现路径研究[J]. 公关世界, 2021, No.502(11):106-107.
- [2] 周嵘, 程明霞, 马薇娜. 基于大学辅导员在大学生心理健康教育工作中的作用研究[J]. 山西青年, 2022, No.624(11):196-198.
- [3] 赵桂英. 新时代大学辅导员开展心理健康教育工作探究[J]. 中共太原市委党校学报, 2022, No.211(02):38-40.
- [4] 刘文静. 辅导员在大学生心理健康教育过程中的作用及提升对策[J]. 普洱学院学报, 2023, 39(06):125-127.
- [5] 于洪亮, 于慧丽. 辅导员视角下大学生心理健康教育的对策探析[J]. 山西青年, 2021, (13):173-174.

A Brief Analysis of Countermeasures for College Students' Mental Health Education from the Perspective of University Counselors

Yue Zhenyu¹, Yang Xinyu¹, Shan Haikun²

¹ Yantai Nanshan University, Longkou, China ² Sokyung University, South Korea, Seoul, South Korea

Abstract: With the rapid evolution of the social environment and the continuous deepening of the education system, the mental health of college students has become an important issue in the field of education. As a key role in higher education, college counselors have unique perspectives and responsibilities for understanding and promoting mental health education for college students. From the perspective of counselors, this article conducts an in-depth analysis of the current situation of mental health education for college students, clearly points out the existing problems and their causes. On this basis, this article proposes a series of targeted and innovative improvement strategies, aiming to provide a scientific reference framework for enhancing the quality and effect of mental health education for college students. College students are the pillars of the country, and their mental health conditions have a profound impact on the future development of the nation. However, in the current complex and ever-changing social environment, college students are facing unprecedented psychological pressure and challenges. As important guides on students' growth path, the role and influence of university counselors cannot be ignored. Conducting in-depth research and discussion on mental health education for college students from the perspective of counselors can help them accurately grasp the psychological dynamics of students and also provide strong support for the reform and innovation of mental health education. This article is dedicated to injecting new thinking vitality and practical directions into the field of mental health education for college students through systematic analysis and discussion.

Keywords: University counselor; College students; Mental health education