

浅析高校辅导员如何做好大学生心理健康教育工作

石磊

天津海运职业学院 天津 300350

摘要: 随着社会的快速发展和高等教育普及化,大学生心理健康问题日益凸显。基于此,本文简要介绍了心理健康教育的重要意义,分析了当代大学生心理健康存在的问题,涉及来自家庭方面的心理问题和由于环境变化产生的心理问题两方面,并针对高校辅导员如何开展心理健康教育进行了讨论,旨在为相关人员提供参考和借鉴。

关键词: 高校辅导员;大学生;心理健康教育工作

引言

大学生面临着学业压力、人际关系、职业规划等多方面的挑战,这些压力往往导致他们出现焦虑、抑郁等心理问题。因此,加强大学生心理健康教育,提高他们的心理素质和应对能力,成为高等教育的重要任务。高校辅导员作为大学生日常管理和思想政治教育的重要力量,在大学生心理健康教育中扮演着至关重要的角色。

1 认识心理健康教育的重要意义

心理健康,如同身体健康一样,是每个人成长和发展的基石,对于高校大学生而言,他们正处在一个充满挑战和机遇的年龄段,面临着来自社会、家庭、学校等多方面的压力。这些压力如果不能得到及时、有效的疏导和排解,很容易引发一系列心理问题,如焦虑、抑郁、自卑等,而这些问题一旦产生,不仅会影响学生的学业和生活,更可能对其未来的职业发展和人生轨迹造成深远影响。作为高校辅导员,我们与学生的接触最为频繁,也最容易发现学生心理上的微妙变化。我们不仅是学生的教育者,更是他们的朋友和倾诉对象。因此,我们有责任也有义务去关注每一位学生的心理健康状况,及时发现并解决问题。然而,要真正实现这一目标,仅仅依靠传统的思想政治教育是远远不够的,我们必须清醒地认识到,思想政治教育和心理健康教育是相辅相成、相互促进的。在思想政治教育中,我们注重培养学生的道德品质、政治觉悟和社会责任感;而在心理健康教育中,我们则更注重培养学生的心理素质、情感能力和自我调节能力。只有将两者有机结合,才能真正实现育人的目标。为此,我们需要不断提高自身的专业素养和知识储备,除了熟练掌握思想政治教育的基本理论和方法外,我们还需要加强对于心理学知识的学习和研究。只有这样,我们才能更好地理解学生的心理需求和心理问题,采取更加科学、有效的措施来帮助他们解决问题。

2 当代大学生心理健康存在的问题

2.1 来自家庭方面的心理问题

在当代社会,大学生群体的心理健康问题日益受到广泛关注。其中,来自家庭方面的心理问题尤为突出,这些问题往往源于家庭教育方式、家庭结构、经济状况等多个方面,对大学生的心理健康产生了深远的影响。一方面,家庭教育方式对大学生心理健康的影响不容忽视,一些家庭过分强调成绩和学业成就,忽视了对孩子情感需求的关注和满足。这种以成绩为导向的教育方式往往导致孩子在面对学业压力时缺乏有效的情绪调节能力,容易产生焦虑、抑郁等心理问题^[1]。同时,过度保护或溺爱的家庭教育方式也会削弱孩子的自理能力和适应能力,使他们在进入大学后难以独立应对生活中的挑战。另一方面,家庭结构的变化也是影响大学生心理健康的重要因素,随着离婚率的上升,单亲家庭和重组家庭的数量逐渐增多。这些家庭变故可能会给孩子带来情感上的创伤和不安全感,使他们在人际交往和情感表达上遇到困难。此外,家庭成员之间的冲突和矛盾也会对大学生的心理健康产生负面影响。长期生活在紧张的家庭氛围中,大学生可能会形成消极的情绪和认知模式,从而影响其心理健康状况。除了家庭教育方式和家庭结构外,家庭经济状况也是影响大学生心理健康的关键因素。对于经济条件较差的家庭来说,经济压力可能会给大学生带来沉重的心理负担。他们可能会因为担心学费、生活费等问题而产生焦虑和自卑情绪。

2.2 由于环境变化产生的心理问题

在大学的门槛前,每一个学子都怀揣着梦想与憧憬,然而,随着他们步入这片新的天地,迎面而来的不仅仅是知识的海洋,还有生活环境的巨大变化。对于许多大学生来说,这是一个全新的起点,他们需要适应新的环境、新的教师、新的同学,以及全新的生活和学习模式。一方面,大学生们从高中步入大学,他们面对的

不仅仅是一个简单的学校转换,更是一个生活方式的彻底变革。他们需要独立处理生活琐事,如洗衣、做饭、购物等,这对于许多一直生活在父母呵护下的独生子女来说,无疑是一个巨大的挑战。同时,疫情期间,大学生的学业环境也发生了很大变化。由于疫情防控需要,许多大学采取了线上教学的方式。虽然线上教学在一定程度上保证了教学进度,但它也带来了一系列问题。例如,线上教学缺乏面对面交流的机会,导致学生与老师、同学之间的互动减少。此外,人际环境的变化也是影响大学生心理健康的重要因素。疫情期间,人们之间的交往受到限制,许多大学生只能通过社交媒体与朋友和家人保持联系。虽然虚拟交往在一定程度上缓解了人们的孤独感,但它无法完全替代面对面的交往,长时间缺乏面对面的社交活动可能导致大学生产生孤独感和社交障碍。并且,疫情还加剧了人与人之间的矛盾和冲突,如对于防疫措施的不同看法、对于生活压力的不同应对方式等,这些都可能影响大学生的心理健康。

3 高校辅导员如何开展心理健康教育

3.1 对特殊情况的学生进行建档

只有倡导自我教育,确立自我教育的主体意识,体现自我教育的参与性,才能实现自我教育的目的。自我教育,顾名思义,即学生通过自我反思、自我激励、自我约束和自我完善,实现自我提升和成长的过程。在大学生心理健康教育中,倡导自我教育意味着我们要鼓励学生主动关注自己的心理状态,学会自我调适,提高自我管理的能力。为了实现这一目的,辅导员在日常工作中应积极引导参与各种社会活动,这些活动不仅为学生提供了锻炼能力的平台,还能让他们在实践中不断提升自我管理、自我激励、自我发展和自我认知的能力。通过参与活动,学生可以更加清晰地认识自己,了解自己的优势和不足,从而有针对性地制定个人发展计划。在参与社会活动的过程中,学生将逐渐学会如何面对挑战和困难,如何调整自己的心态和情绪,这种自我教育的过程,有助于学生形成积极、健康的心态,提高他们应对复杂社会环境的能力。同时,学生还能在集体中感受到归属感和认同感,增强他们的集体意识和团队精神。而对于特殊情况的学生,如心理问题较为严重或存在特殊心理需求的学生,辅导员应建立个性化的心理健康档案。这些档案应详细记录学生的心理状态、心理需求、家庭背景等信息,以便辅导员能够根据学生的具体情况制定个性化的教育方案。在建立心理健康档案的基础上,辅导员应与学生保持密切的沟通和联系,通过定期的心理咨询、心理测评等方式,辅导员可以及时了解

学生的心理状态和心理需求,为他们提供及时、有效的帮助和支持。

3.2 组织丰富多彩的心理健教育育活动

在推进大学生心理健康教育的道路上,组织丰富多彩的心理健教育育活动显得尤为关键。辅导员作为这一过程中的重要引导者,应当紧密结合学生的实际需求,开展有针对性的心理健教育育活动,以确保学生能够在不同阶段得到恰当的引导和支持。首先,要确保活动的针对性和实效性,心理健教育育活动应紧密结合学生的实际需求,针对不同年级、不同专业的学生开展有针对性的教育。同时,活动的内容和形式也应根据学生的兴趣和特点进行设计和调整,以提高活动的吸引力和参与度。其次,要注重学生的参与和体验,心理健教育育活动不仅仅是知识的传授和讲解,更重要的是学生的参与和体验^[1]。因此,辅导员应设计各种互动性强、参与度高的活动形式,如角色扮演、小组讨论、案例分析等,让学生在参与中感受心理健康的重要性,学习有效的心理调适方法。最后,要加强与学生的沟通和交流,心理健教育育是一个长期的过程,需要辅导员与学生之间建立紧密的联系和沟通。辅导员应定期与学生进行谈心交流,了解他们的心理状态和需求,为他们提供及时、有效的帮助和支持。同时,还应鼓励学生积极参与学校的心理健教育育活动,共同营造一个积极向上、健康和谐的校园氛围。

3.3 应对环境变化的心理健康

在环境变化引发的大学生心理问题面前,辅导员作为学生管理的第一责任人,扮演着至关重要的角色。以下是辅导员应对大学生由于环境变化产生的心理问题的措施:(1)建立有效的沟通机制是辅导员应对大学生心理问题的关键所在,辅导员应主动与学生进行交流,通过定期的个别谈话、班会等形式,了解他们的心理状况和需求。这种交流不仅可以帮助辅导员及时发现学生的心理问题,还有助于建立信任关系,让学生感受到被理解和支持。同时,鼓励学生之间的交流也至关重要,通过促进彼此之间的理解和支持,可以形成积极向上的班级氛围,为学生提供更多的情感支持。(2)辅导员可以组织开展各种形式的心理健教育育活动,如讲座、研讨会、工作坊等,向学生普及心理健康知识。这些活动可以帮助学生认识和理解自己的情绪和行为,提高心理素质。此外,提供情绪调节、压力管理等方面的培训也是必不可少的。这些培训可以增强学生的自我调节能力和抗压能力,帮助他们更好地应对环境变化带来的挑战。(3)对于一些需要专业帮助的学生,辅导员应及时转介

至专业心理咨询机构。与专业心理咨询师合作,为学生提供个性化的心理咨询服务,是解决严重心理问题的有效途径,辅导员还应与心理咨询师保持密切联系,共同制定干预方案,确保学生得到及时有效的帮助。这种合作模式可以充分发挥各自优势,形成合力,为学生提供更全面、更专业的心理健康服务。(4)辅导员可以开展职业规划教育,通过组织专题讲座、研讨会等形式,向学生介绍职业规划的重要性和方法,帮助他们明确自己的职业目标和发展方向。并且,提供个性化的职业规划指导,针对每个学生的兴趣、特长和性格等因素,为他们制定合适的职业发展计划。

3.4 建立家校合作工作机制

家校合作工作机制的核心在于共同促进学生的心理健康,家庭作为学生成长的第一课堂,其影响力不容忽视。因此,学校应当积极与家长建立联系,共同关注学生的心理状态,及时发现并解决问题。通过家校合作,学校可以了解学生的家庭背景、成长经历以及性格特点,从而更加有针对性地开展心理健康教育。同时,家长也能从学校那里获取专业的心理健康知识,更好地配合学校的教育工作。在家校合作中,正确认识自己是学生培养良好人格素质的首要任务,家长和学校应共同引导学生客观看待自己的优点和不足,培养积极的心态和自信心。通过家庭教育和学校教育的相互配合,学生可以更加全面地认识自己,找到自己的定位,明确自己的发展方向^[4]。同时,提高承受挫折的能力是家校合作的重要目标之一,面对挫折和困难时,学生往往会出现焦虑、沮丧等负面情绪。所以,家长和学校应共同教育学生正确看待挫折,学会从挫折中汲取经验,提高自己的心理韧性。学校可以开展挫折教育课程,引导学生学习

应对挫折的方法和技巧;家长则可以在日常生活中多关注孩子的情绪变化,及时给予鼓励和支持。此外,在提高挫折容忍能力的过程中,学生的意识形态状态、对挫折的主观判断以及挫折经历等因素起着关键作用。家校合作应关注这些方面的影响,共同帮助学生树立科学的人生观和价值观:学校可以通过开展讲座、组织讨论会等形式,引导学生正确认识挫折的意义和价值;家长则可以在日常生活中与孩子分享自己的经验和教训,帮助孩子形成积极的心态和应对挫折的能力。

结语

综上所述,高校辅导员在大学生心理健康教育中发挥着不可替代的作用。面对当前大学生心理健康问题的严峻形势,高校辅导员应当不断提升自身专业素质和能力,创新工作方法和手段,以更好地服务于学生的健康成长。同时,高校也应加强对辅导员心理健康教育的培训和支持,为他们提供必要的资源和保障。相信在辅导员的共同努力下,大学生心理健康教育将取得更加显著的成效,为培养身心健康、全面发展的高素质人才做出更大贡献。

参考文献

- [1]心理健康教育:高职院校学生的自卑与超越[J].中国职业技术教育,2017(7):28-32.
- [2]陈明.浅析高校辅导员如何做好大学生心理健康教育工作[J].科教文汇(下旬刊),2020(2):173-174.
- [3]范晶晶.高校大学生心理健康问题分析及对策建议[J].科教文汇(下旬刊),2019(9):27-28.
- [4]高庆勇,彭国强,程喜杰.美国体育产业发展经验及启示[J].体育文化导刊,2019,09:84-90+109.