

积极心理学视角下辅导员提升大学生心理韧性的实践路径

高超

天津电子信息职业技术学院 天津 300350

摘要: 本文立足积极心理学视角,系统探讨辅导员提升大学生心理韧性的实践路径。通过分析当前高校在心理韧性培育中的实践成效与突出问题,从多维度剖析问题成因并挖掘积极心理学带来的改进契机。研究构建了包含课程教学创新、活动实践载体、支持系统搭建及辅导员能力提升的具体路径,设计了多元化评估指标与动态反馈机制,提出评估结果的积极转化策略及实践优化逻辑,最终形成长效培育机制。研究旨在为高校心理健康教育提供理论支撑与实践参考,助力大学生在应对学业、人际及职业压力时构建稳定的心理弹性,促进其全面发展。

关键词: 积极心理学; 辅导员; 大学生; 心理韧性; 实践路径

引言

社会环境不断复杂化,大学生承受的心理压力趋于多元化,心理韧性作为抵抗逆境的核心素质,其培育是高校教育的关键方向,辅导员作为和学生生活联系最紧密的教育者,对学生心理韧性养成意义重大,各高校虽已进行针对性实践,但培养途径固化、内容重复、质量监控缺乏等现象依旧存在^[1]。积极心理学把重点放在挖掘个体长处和潜力上,为突破这些困境提供新的思路,本研究依靠基层实务经验,运用积极心理学范式,全面考察辅导员提升学生心理韧性工作的实际成果,探寻可操作的培养模式和成效检验体系,为高校心理健康教育质量的提高给予方法保障。

1 积极心理学与大学生心理韧性的理论基础

积极心理学聚焦个体积极资源,突破问题导向研究范式,其PERMA模型强调积极情绪、人际关系等要素对心理资本的培育作用,为心理韧性发展提供理论支撑^[2]。心理韧性理论历经演变,现为个体借内在特质与外部环境交互实现逆境适应的动态过程,大学生心理韧性形成依赖自我效能感等内在特质与校园支持等外部资源。二者高度契合,积极心理学为心理韧性培育提供方法论,心理韧性提升为其理论应用提供实践场景,共同构成大学生心理健康教育的理论基石。

2 辅导员提升大学生心理韧性的实践现状与问题剖析

2.1 当前实践的主要成效

现今各高校辅导员普遍形成成熟的心理辅导工作模式,定时组织团体心理辅导和一对一辅导服务,有力提高了大学生对心理压力的感知能力,众多院校把心理韧性训练纳入新生入学教育的常规项目,采用专项辅导结合案例剖析等方式,帮助学生掌握情绪调节的基本方法,学生寻求帮助的意识呈现不断增强态势,部分辅导

员试点推进朋辈帮扶模式,挑选情绪稳定的学生组成支援小组,基于宿舍、班级等生活场景搭建互助平台,在日常环境中实施的朋辈帮扶,显著降低了心理危机的发生率^[3]。

2.2 实践过程中的突出问题

如今开展的心理韧性训练多依靠讲座、展板等单向的输出模式,活动信息传递是学生单向接收的形式,体验式互动在整体活动里的占比明显偏低,课程架构有重复化的倾向,不管是给大一新生做适应方面的培训,还是为大四学生进行就业方面的辅导,都完全沿用既定的课件体系,不考虑不同专业方向和学业发展阶段的特性,在开展学生个人心理辅导时,多以处理问题为导向,主要针对当下的焦虑进行缓解,未能系统构建激活学生心理潜力的机制,导致部分学生出现“有事才寻求帮助”的消极应对方式^[4]。

2.3 问题成因的多维度分析

部分辅导员对韧性培育的认知处于“事后治理”阶段,更强调事后介入而非事前防控,这种偏差认知使得积极心理培育工作被轻视,高校资源配置存在显著的结构矛盾,心理教师与辅导员的人员配备不合理,辅导员既要管理日常事务又要进行心理辅导,时间不够用阻碍了培养工作的顺利开展,现阶段考核制度中,心理素质培育成果未进入核心考评范围,制度难以激发辅导员的创新活力,普遍存在维持基本工作状态的风险规避现象。

2.4 积极心理学视角下的改进契机

积极心理学以优势视角为内核,催生新的研究范式,使培育方向从“弥补不足”转向“发挥优势”,运用每日感恩记录、回顾重大成就等练习方式,引导学生认识个人积极资源,着重培养积极心理体验,这种策略符合大学生发展阶段的需求,把积极心理学模型转化成

直观的培养手段,例如开发心理资本检测表,帮助辅导员有效探测学生乐观情绪和希望特质等心理资源,为实现科学化个性辅导提供支持,完善学校主导的三方协同支持结构,突破辅导员独自支撑的工作模式,借助家校合作教学和社区体验活动搭建多维培育体系,让心理韧性培养从校园拓展到生活的各个场景^[5]。

3 辅导员提升大学生心理韧性的具体实践路径

3.1 课程与教学创新:构建积极心理韧性培育体系

革新课程体系要突破传统心理健康教育的既有样式,设计贯穿大学全时段的阶梯式培养途径,把积极心理基础融入大一课程体系中,采用典型案例分析方式,帮助学生找出自身优点和潜在才华,结合电影案例研究与经典文本剖析,让心理学理论更靠近实际生活。大学一二年级设置专项选修课板块,针对学业压力、交往障碍等实际状况搭建应对模块,组织学生分组模拟常见压力场景,借助角色互动提升情绪调节的本领,三四年级重点培养职业适应的心理素质,按照行业的变动分析职场失败转化的可能性,引导学生建立应对变化的心理缓冲办法,教学设计需注重选取本土案例,以本校学生的真实事件为依据开发教学素材,提高课程的临场体验和实证效果。

3.2 活动与实践载体:创设积极心理体验场景

校园活动要突破封闭讲授限制,设置可参与的实践环节,助力学生在行动中搭建心理韧性基础,素质拓展计划配备难度恰当的训练项目,在开展定向越野等项目期间,引导学生全面记录面临难题时心理的动态转变,组织组员互动交流,总结实践收获和后续改进之处。推行社区志愿服务得考量岗位成长设置,引导学生在服务他人过程中强化自我价值,安排定期交流活动,将个体服务体验转化为系统知识,打造艺术疗愈空间,激励学生借助绘画、戏剧等手段呈现情绪压力及应对策略,利用创作环节推动情感释放和自我认知优化,整个实践过程都需安全支撑体系,确保学生在规定范围内接触适度压力,达成心理素质的阶段进步。

3.3 支持系统构建:完善多维度心理韧性支持网络

应在校园搭建由辅导员引领的阶梯式支持架构,将心理韧性培养融入日常工作流程,打造系统支持方案,班级可开展成长互助小组项目,由辅导员引导学生自行制定小组活动执行计划,通过朋辈有效交流建立情感联系,家庭成员要构建规律对话机制,通过线上途径向家长讲解大学生心理发展特点,建议家长用支持性交流取代权威性说教,要整合企业与社会资源搭建实践支撑体系,借助社会实际场景的多元反馈,拓展学生心理适应

范围,推进网络运行要构建信息互通机制,依靠定期举办的联合协调会,让各环节支持策略协同发挥作用而非分开执行。

3.4 辅导员专业能力提升:夯实积极心理干预基础

高校可以采用体系化培养形式,在辅导员继续教育中加入积极心理学理论与实践板块,利用个案督导、模拟训练等途径提高实操技能,带领辅导员完成积极心理干预技术的规范化认证课程,学习并实践正念减压、优势辨认等专业干预技术,搭建校际合作桥梁推动辅导员交流心理韧性教育实施经验,从实地考察典型事例中获取工作思路,搭建辅导员心理督導體系,按计划开展团体督导,助力其管理职业心理压力,稳定自身情绪状态以增强支持效果,专业水平提升要结合考核机制,基于积极心理干预实际成效进行评先,形成持续成长动力。

4 心理韧性提升效果的评估与反馈机制

4.1 多元化评估指标体系构建

评估体系的搭建需克服传统心理测量的单一维度弊端,建立兼顾主观反馈和客观测量的多维度架构,运用量表调查能有系统地记录学生在情绪管控和逆境适应上的主观评价情况,借助半结构化访谈来梳理受试者面对压力源时的心理适应轨迹,客观分析要结合行为观测的相关数据,例如集体活动参与的积极性、学业受挫后的心理复原能力等量化内容,并且考察同伴关系的进展、公共事务参与的水平等长期性指标。可以考虑添加对学生积极心理特性的考察方面,用心理量表来评估学生在自我效能感、希望感等维度的动态变化,让测评既能体现问题缓解程度,又能展现优势发展成果,评估重点要以发展性为核心,通过提高积极心理品质进步情况的分值占比,实现向发展性的倾斜。

4.2 动态化跟踪反馈机制设计

需打造贯穿一学年的阶段性评估体系,把新生适应期、学期中段、毕业过渡期设定为测评的固定节点,针对考试季、就业季等重要节点增加临时评估单元,建立灵活的监测体系,反馈方案要做到高效传递和动态交流的统一,评估流程结束之后,辅导员要在一周的时间段内开展一对一的结果说明,用成长档案袋记录慢慢变化的过程,而不是只呈现最终的评估成绩。打造在线反馈系统,使学生可实时掌握个人评估指标动态变化,以图形样式直观呈现多维度演变态势,针对学业数据突发变化的个体进行针对性帮助,面向整体表现稳定的学习者群体开展基础成长指导,构建分层次评估结果处理体系,让反馈有的放矢且不增添额外压力。

4.3 动态化跟踪反馈机制设计

在结果阐释环节,需凭借优势视角对评估数据呈现形式加以重组,给予反馈时,先肯定学生此阶段的进步表现,每个细微变化都要用具体事例来证明,把评估所指出的不足转化为“成长空间”,而非直接标记为“问题毛病”,促使学生将关注重点从自身短处转移至可发展的具体方面。针对人际敏感学生群体,借助同伴协作的方式开展评估结果交流会,挖掘共情能力在应对压力方面的潜在作用,结合学生的优势特点来制定个性化成长计划,通过小组互动营造积极氛围来优化评估成果,引导学生在交流彼此进步案例时强化正向感受。

4.4 动态化跟踪反馈机制设计

需给数据应用建立问题排查系统,针对评估显现的集中性不足进行溯源剖析,看看效果差异是课程内容不健全还是活动形式不丰富导致的,借助开发实践项目和测评数据的对应图谱,运用交叉统计方法,判断特定培育措施和积极心理品质提升的显著关联,增强资源配置的针对性。辅导员、心理教师和学生代表定期参加数据分析联席会议,通过综合视角掌握数据核心诉求,要是活动吸引力不够,得着重查看形式设计或者时间规划有没有毛病,建立改进方案的试点检验机制,对靠数据支持的改进方案开展小范围验证性测试,依据试点前后成效对比来验证方案是否有效,合格之后才能全面推行,达成“评估-研判-优化-检验”的闭环提升循环。

5 长效机制未来研究展望

能够进一步围绕不同专业背景学生心理韧性的差距进行探究,具体研究理工科与人文社科学生在学业压力下心理反应的不同类型和应对特征,为差异化培养提供更可靠的理论依据,采用纵向追踪的实验方案,对选定学生群体进行数年跟踪监控,持续探索心理韧性的变化模式及其作用机制,以此衡量培养体系的远期价值。跨文化对比分析在当代大学生心理韧性发展方面意义非凡,可对不同教育环境下的心理韧性培养实践做交叉剖

析,为本土教育模式改进提供多元参考,需结合数字化场景分析大学生心理韧性发展,探索社交媒体与在线学习背景下心理韧性发展的新路径,让学术成果更契合高校学生实际生活^[6]。

结论

对大学生心理韧性进行优化需系统思考,要从课程规划、实践平台搭建、支持系统构建以及提升辅导员素养等多方面协同行动,运用积极心理学视角的实践途径,打破问题导向思维的束缚,着重于学生的正向特质和积极体验,使心理韧性培养从被动处理问题过渡到主动促进发展。构建多元评价与实时反馈体系,精确把控培养成效并及时完善,为实践革新提供科学支撑,形成长效机制可为工作推进提供稳固的制度保障和资源支持,必须使心理韧性培养覆盖人才培养的全阶段,才能有效助力大学生积累应对人生困境的心理资源,为其成长奠定可靠基础。

参考文献

- [1]张兰鸽,张平,沈慧玲.辅导员共情能力在大学生心理危机干预中的作用及提升路径[J].北京教育(德育),2025,(06):77-80.
- [2]高海燕.心理疾病污名化对大学生心理危机个案干预的影响——高校辅导员工作案例研究[J].心理月刊,2025,20(11):212-213.
- [3]韦伟.辅导员视角下大学生心理健康教育对策研究[J].科学咨询,2025,(09):256-259.
- [4]张瑞萍.辅导员在大学生心理健康问题早期识别与精准干预中的角色与策略探究[J].华章,2025,(04):168-170.
- [5]孙小桐,孙俊甜.高校辅导员在大学生心理健康教育中的角色定位及路径选择——基于质性访谈的研究[J].科教导刊,2025,(09):139-141.
- [6]程芳,李玉梅,伍婷.高校辅导员开展大学生心理健康教育的途径研究[N].重庆科技报,2025-03-18(007).