

心理问题发生机制与高校青年辅导员的心理健康教育

米华英

重庆工业职业技术学院, 重庆渝北, 400000;

摘要:近年来, 高校青年辅导员作为高校思想政治工作的骨干力量, 在高校中发挥着举足轻重的作用。但是, 随着高校辅导员工作任务的繁重以及学生群体的多样化, 他们自身的心理健康问题也越来越突出。心理健康问题不仅会影响个体的生活质量、职业生涯, 也会影响到其所负责的学生群体, 因此, 对高校青年辅导员心理问题的产生机理进行深入研究, 并对其进行有效的干预, 已经成为当前高校管理人员和教育研究者关注的焦点。

关键词:高校青年辅导员; 心理健康

DOI: 10. 69979/3029-2735. 25. 1. 043

高校青年辅导员是一项非常复杂的工作, 它包括学生管理、心理咨询、思想教育和学术指导等方面的工作, 长期高强度的工作环境, 频繁的人际交往, 角色冲突, 职业倦怠, 都会加重心理负担, 引发一系列的心理问题, 使青年辅导员的心理容易出现焦虑、抑郁、倦怠等心理症状, 严重者还会对心理健康及工作表现产生不良影响。因此, 对高校青年辅导员心理问题的产生机理进行系统分析, 对提高其心理健康水平, 优化其管理作用有着重要的现实意义。

1 高校青年辅导员的职责

在现代教育制度中, 青年辅导员起着举足轻重的作用。辅导员既是大学生学习生活的指导者, 同时也是大学生思想政治教育和心理健康维护的中坚力量。

1.1 思想政治教育

思想政治教育是高校青年辅导员的一项重要职责, 是高校辅导员工作的核心, 辅导员要对大学生进行正确的世界观、人生观、价值观教育, 培养大学生的社会责任感和历史使命感^[1]。辅导员经常组织学生开展各种政治理论学习活动, 如小组学习、专题讲座、座谈会等, 这些活动是为了使大学生对党的理论、路线方针政策有更深层的了解, 提高自身的政治素质和理论水平。辅导员也要按照学校及上级机关的要求, 策划、组织各类主题教育活动, 如爱国主义教育、社会主义核心价值观教育等, 这些活动形式多样, 内容多样, 可增强学生思想政治教育的实效性、吸引力。

1.2 学业指导

学业辅导是辅导员工作中的另一项重要工作, 辅导

员是解决大学生学业问题、提高学业成绩、提高学业成绩的关键角色。为使学生掌握科学有效的学习方法与技能, 提高其学习效率与自我管理水平, 辅导员需要开展学习经验交流、学习方法讲座等。另外, 辅导员也要为学生做好学业规划, 指导学生合理安排学习时间、选择合适的课程, 保证学生顺利完成学业目标。对有特殊学习需要的学生, 进行个性化辅导, 对学习有困难的同学, 辅导员可以通过一对一辅导或学习小组等形式, 帮助他们克服学习困难, 提高其学业成绩。

1.3 心理辅导

心理辅导是高校辅导员工作中不可缺少的一环, 辅导员通过对大学生进行心理咨询与辅导, 可解决大学生的心理问题, 维护其身心健康。辅导员要对大学生进行心理健康教育, 提高其心理健康意识, 提高其心理素质, 对有心理困扰或困难的大学生, 辅导员给予个别心理辅导, 帮助他们解决心理困惑与难题。辅导员应具备一定的心理学知识与技能, 对学生心理问题作出正确的判断与应对, 辅导员要及时干预, 防止出现严重的心理问题, 防止事态进一步恶化。辅导员要与学校心理辅导中心及有关部门紧密合作, 提供全方位的心理支援与协助。

1.4 日常管理与服务

辅导员在日常管理和服务中, 同样肩负着重要的责任, 辅导员作为学生生活与学习的直接管理者和服务者, 为学生在学校的生活与学习提供了保障。辅导员要加强对学日常行为的管理, 使其遵守校规, 维持良好的学习、生活秩序。辅导员要经常深入学生寝室、班级, 及时发现并纠正学生的不良行为。辅导员要做好学生的生

活保障工作,解决学生在生活中遇到的各种实际困难^[2]。另外,辅导员要和学校后勤、学生工作中心等部门紧密配合,共同营造一个良好的学习氛围。辅导员可组织丰富多彩的文体活动,提高学生体质,增强学生的团队精神。

2 高校青年辅导员的心理问题发生机制

青年辅导员在大学教育系统中扮演着重要的角色,既是学生学业辅导的指导者,也是学生生活与心理健康的保卫者,但是,随着教育环境日趋复杂,心理问题日益突出,尤其是青年辅导员。

2.1 工作压力

工作繁重,是造成青年辅导员心理压力的一个重要因素,随着大学生数量的增多,个体差异的凸现,辅导员面临的问题日趋复杂化、多元化。他们既要承担学业上的指导责任,又要关心他们的心理健康、生涯规划以及生活中遇到的各种问题。这些繁杂的工作经常使辅导员感到疲惫不堪,束手无策。另外,学校对辅导员进行绩效评价,加大了辅导员的工作压力,辅导员在完成学校各项考核指标的同时,也在一定程度上增加了辅导员的心理负担。青年辅导员人员长期处于高强度的工作环境中,极易产生焦虑、抑郁等心理疾病,甚至诱发更严重的心理疾病。

2.2 角色冲突

青年辅导员在工作过程中经常遇到角色冲突,教师既是学生的朋友,也是学生的良师益友,同时也是学校规章制度的执行者。这就要求辅导员在处理学生关系时,既要保持一定的权威,又要保持一定的距离^[3]。这一矛盾的角色定位,使得辅导员在面对学生问题的时候,往往会感到困惑、不知所措。例如,当学生违反校规的时候,辅导员要在维持学校规章制度的同时,也要对学生有一定的了解,这样的角色冲突,不仅加重了其心理负担,而且还会造成其心理上的困惑与无助,引发心理问题。

2.3 职业发展困惑

职业生涯的不稳定也是导致其心理问题的一个重要因素,在高校内部,辅导员的职业生涯发展空间较窄,晋升渠道较窄;这使得很多年轻辅导员在职业生涯发展过程中产生了困惑与焦虑。此外,辅导员的工作性质也

决定了其难以像一般学术岗位上的教师那样以科研成果、论文等形式晋升职称,职业生涯的“瓶颈”,使很多青年辅导员感到前途渺茫,职业倦怠、心理压力大。

2.4 个人生活与工作平衡

由于工作繁忙,青年辅导员很难协调好个人生活与工作,这种不平衡,不仅影响了青年辅导员的工作效率,而且对青年辅导员的心理健康也有一定的影响。辅导员的工作时间往往是不固定的,而且要随时应对各种突发事件,这就使得辅导员的生活节奏变得非常困难^[4]。长期紧张的工作使青年辅导员身心俱疲,很难在工作之余获得放松与恢复的机会,长此以往,极易引发心理问题。同时,辅导员也面临着一系列的学生问题,这些问题与学生的情感、学业、家庭等密切相关。这种情感投入与消耗,使青年辅导员在日常生活中也经常感觉到身心俱疲,影响其生活品质与心理健康。

3 高校青年辅导员心理问题健康教育有效措施

3.1 建立心理健康档案

要建立科学系统的心理健康档案,首先要做好背景调查工作,背景调查的主要目的是了解高校辅导员的基本情况 and 心理状况,包括他们的家庭情况、工作压力、生活习惯、心理健康史等。该方法可采用问卷调查、个人访谈、心理评估等方法来实现,通过调查问卷,可对辅导员的工作负担、生活满意程度和压力来源进行问卷调查,以便对辅导员的心理状态有一个全面的了解。通过个人访谈,可以对辅导员在工作、生活中遇到的特殊困难和困惑进行更深层次的了解。另外,心理评估工具如焦虑自评量表和抑郁自评量表等,同样可以提供客观的心理健康指标。在完成背景调查之后,需要定期更新心理健康记录,心理健康是一个动态的动态过程,对心理健康档案的定期更新能够及时掌握心理健康状况。更新频率可依实际情况而定,例如每季或半年一次,每一次更新,都可以再做一次问卷调查和心理评估,并且记录下咨询人员在此期间发生的重要事件以及心理上的变化^[5]。此外,辅导员还可利用自述法主动记录其心理感受与变化,定期更新档案,不但可保证档案资料之准确及及时,亦可及早发现心理问题,并加以干预。在建立心理健康档案时,要注意隐私保护,心理健康档案关系到辅导员的个人隐私,任何信息的泄露都会给辅导员带来负面影响,因此,在档案的建立与管理过程中,必

须严格遵循隐私权的原则。所有的心理健康记录都应该保存在一个安全的系统里,只允许被授权的人进入,且辅导员在填写调查问卷、开展心理测评时,应清楚地告诉他们,他们的资料绝对保密,绝不会向外透露任何个人资料,另外保护辅导员的隐私,在数据分析与报告中应尽可能采用匿名的方法。

3.2 定期心理健康培训和讲座

定期开展心理健康培训与讲座,可以有效地促进大学生心理健康,提高青年辅导员心理健康水平,其中,普及心理学知识,是开展经常性精神卫生培训与讲座的基础。通过开展心理健康教育,使高校辅导员认识到心理健康的重要意义,认识到其存在的普遍性与必要性。培训与讲座可邀请心理学专家或资深咨询师,以理论讲解与案例分析相结合的方式,帮助辅导员掌握情绪管理、应激、心理障碍等基础心理学知识。另外,培训还能针对现实生活中常见的心理问题,提出针对性的建议与对策,以帮助辅导员更好地处理学生的心理问题。辅导员工作压力大、人际关系复杂,通过训练及讲座,青年辅导员可学习各种有效的处理压力的方法,例如时间安排、工作轻重缓急、放松训练等。具体而言,时间管理有助于辅导员合理安排工作与生活,避免过度劳累造成的心理压力;对任务进行优先排序,可以帮助其明确自己的任务优先级,减轻由于任务繁重而产生的焦虑感;深呼吸、冥想、瑜伽等放松训练能在短期内减轻精神压力,保持心理健康。在培训与讲座中设置互动环节,可增强辅导员的参与感、体验感,从而提高培训效果,在互动环节中,可通过提问、小组活动、角色扮演等多种形式,使辅导员在实践中加深对所学知识的理解与运用。例如,在讨论阶段,辅导员可就工作中遇到的心理问题及解决办法进行交流,相互借鉴,找出更好的对策;在小组活动中,可设置情境仿真,使心理咨询师在实际情况下练习处理心理问题的技能,从而提高他们的实际应用能力;角色扮演时,可模拟辅导员和学生的互动,使辅导员体会到不同角色的心理感受,从而提高共情能力。

3.3 设立心理咨询和辅导服务

应从多方面入手,构建综合性的、系统化的后勤保障体系,高校可建立心理咨询室,开展心理咨询服务。心理咨询室的设置要隐蔽、环境安静、气氛舒适,这样才能使辅导员在咨询过程中感觉到安全、轻松,咨询室

的布局要尽可能的简单,避免过分的装饰,让人分心。此外,谘询室应该有舒服的座位、柔和的灯光,提供基本的心理评估工具及书籍,以供咨询使用。心理咨询室建设不仅要有硬件设施,更要有专门的心理咨询人员,心理咨询师应具备扎实的心理学基础,具有较强的实际工作经验,能较好地识别并处理各类心理问题。同时,要对心理咨询师进行定期的培训与督导,保证其专业水准与服务质量持续提高。咨询师也要有很好的沟通技巧和共情能力,才能在咨询过程中与辅导员建立起信任感,帮助辅导员打开自己的心扉,把自己的心事说出来。高校应建立方便快捷的预约制度,使辅导员能够根据自己的实际情况进行预约,可通过学校网站、手机 APP、电话预约等多种方式提供预约服务,方便辅导员预约。同时,为应对突发心理危机,学校还应建立应急心理咨询机构,这些服务应该是 24 小时开放的,并且有专门的顾问,以便在发生紧急状况时,顾问可以得到及时的帮助^[6]。高校可通过构建综合的心理健康管理平台,提高预约与急诊服务的效率,平台可将预约系统、心理评估工具和心理健康教育资源进行整合,使心理咨询人员能够在最短的时间内找到自己需要的服务。同时,平台还能对心理健康档案进行管理,对辅导员的心理健康状态及咨询历史进行记录,便于心理咨询师后期对其进行个性化干预。随着网络技术的飞速发展,在线心理咨询已成为一种便捷而有效的心理干预手段,高校可建立网上心理咨询平台,为青年辅导员提供“一对一”、“网上聊天”、“邮件咨询”等服务,在线心理咨询平台应注意隐私保护,保证辅导员个人信息及咨询内容不受侵害。

3.4 建立同伴支持小组

在组织形式方面,可采取“小而精”的方式,每一组成员的数量不宜过多,控制在 5-8 人之间,这样的规模有利于成员间更深层次的交流与互助。同时,还可根据其工作性质、兴趣爱好和心理需要将其分组,使其在团体中找到更多的共同话题,产生共鸣。小组活动的时间安排应尽可能具有灵活性,以便于成员参加,建议每周或每半周举行一次定期见面,此外,还可利用网上平台进行日常联络与沟通。就互助机制而言,小组成员可采取轮流主持的形式,由不同的组员主持,既可提高组员的参与感与责任感,又可培养组员的组织与领导能力,活动内容包括心理健康讲座、经验分享、小组游戏及互动等。另外,也可引进一些心理学的工具与技巧,

例如情绪管理技巧、放松训练、压力应对策略等,以帮助辅导员在工作与生活中面对挑战。专业指导必不可少,可邀请心理专家或高级顾问担任团体顾问,定期为团体提供专业支援及训练,这些专家可在小组成立之初,对辅导员开展心理卫生知识普及与训练,使其了解常见心理问题及处理方式。同时,在团体活动期间,心理咨询师也可提供个人辅导,协助辅导员解决个别心理问题。

4 结束语

综上所述,青年辅导员心理问题的产生机理是复杂的、多因素交互作用的,理解和剖析这一作用机制,对于提高其心理健康水平、提高工作效率、提高教育质量具有重要意义。未来,高校辅导员的心理健康状况应得到更多的关注,唯有如此,才能真正实现教育的可持续性发展,才能培养出更加全面、全面的人才。

参考文献

[1]王正坤,于晓光.高校“青年领导力”培育视域下辅

导员工作路径探析——以山东青年政治学院“青年领导力学位班”为例[J].科教文汇(中旬刊),2020,(32):52-53.

[2]徐作锋.高校青年辅导员培养对策研究——基于学生评价的视角[J].北京教育(德育),2020,(Z1):131-134.

[3]黄立清.高校青年辅导员主观职业成功与幸福感的关系[J].中国青年研究,2020,(08):96-102+82.

[4]丁喜旺.高校青年辅导员科研能力提升路径探析[J].太原城市职业技术学院学报,2020,(07):67-69.

[5]韩东博.高校青年辅导员师德师风建设路径探析[J].佳木斯大学社会科学学报,2020,38(03):78-80.

[6]郝桂艳.新时代高校青年辅导员理想信念建设的意义、现状与策略[J].思想理论教育导刊,2020,(02):149-153.

作者简介:米华英,1986.07,女,汉族,籍贯:重庆潼南,学历:硕士研究生。