

高校辅导员心理辅导能力的培养研究

王雅茹

(齐鲁医药学院 临床医学院 山东淄博 255300)

摘要:随着我国高校扩招政策的持续推进,大学生规模越来越大,就业竞争也愈演愈烈,给大学生带来了较大的心理压力。加之学习、生活等多方面因素影响,使得大学生面临的心理健康隐患不断加大。而高校辅导员兼具大学生的学习导师、人生引路者、生活朋友、心理健康引导者等角色,因而提升高校辅导员的心理辅导能力,帮助大学生缓解心理压力、增强心理素质等意义重大。

关键词:高校 辅导员 心理辅导 能力 培养

中图分类号: G641 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.29.059

大学生心理健康工作属于高校思想政治工作的关键构成部分,也是实现立德树人根本目标的重要举措。目前,我国高校大学生心理健康工作还处于初级发展阶段,仍存在诸多不足之处,研究空间有待进一步填充。鉴于此,本文从辅导员视角探究高校辅导员心理辅导能力培养路径,以期对相关研究提供有价值的借鉴。

一、高校辅导员心理辅导能力的科学要义及结构内容

1. 高校辅导员心理辅导能力的内涵要义

心理辅导指的是心理素质培养和心理疾病防治,主要包括两方面内容:良好心理素质的培养,推动人的全面发展;心理疾病的防治,维护人的心理健康。心理辅导能力是指促使心理辅导员具备实施心理素质培养与心理调节的教研能力。

2. 高校辅导员心理辅导能力的内容构成

高校辅导员心理辅导能力结构主要包括辅导员自身心理辅导能力与针对大学生的心理辅导能力两部分内容。其中,辅导员自身心理辅导能力是由心理调节能力与辅导能力构成,这是其学习、工作与生活的重要前提与基础,属于整个结构组成的外围部分。而高校辅导员自身心理辅导能力又可细分为:一是自身心理健康意识,诸多辅导员容易忽略自身的心理亚健康状态,对于辅导员而言,具备自身心理健康的自省意识与自查意识十分重要;二是自身心理问题与困扰的觉察及诊断,且在必要情况下能够向他人寻求帮助;三是自我沟通技能,基于自省前提下的自我沟通技能是及时发现自身心理问题并能够及时有效解决的关键之举^[1];四是解决自身心理问题的方案,即面对自身心理困扰的情况下,实施的有效内省能力、自我沟通能力、寻求帮助能力、压力管理能力、情绪调节与控制能力、非理性认知向理性认知转化的

能力、学习管理能力等;五是自我监控能力,高校辅导员对自身心理辅导过程的监督与控制,从自我意识、自我诊断、自我沟通、解决方案到最终执行等所有环节,并形成有效的反馈。

另外,高校辅导员对于大学生心理辅导能力的构成包括:一是意识方面。即对大学生心理发展状态的认知、团体及个体心理咨询的过程性评价与结果性评价。二是观察和诊断方面。对于需要心理辅导的大学生个体或团体予以初步观察与诊断,能够明晰其心理问题产生的根源。三是解决问题方面。对于大学生存在的各种心理问题与心理潜能发挥目标可以制定行之有效的解决方法的能力,以及对方案实际发挥效果的认知评价能力,还有心理咨询技巧等多方面的能力。四是沟通能力方面。在特定心理辅导模式下,高校辅导员和大学生之间的信息沟通能力与问题解决能力,以及和心理联络员、班干部的沟通技能,聆听和反馈信息的能力等。

二、高校辅导员心理辅导能力提升的重要意义

1. 完善高校辅导员能力架构,增强大学生心理辅导支撑力

一方面,提升高校辅导员心理辅导能力能够有效强化辅导员队伍的整体素质,实现辅导员队伍的职业化与专业化发展。由于绝大多数高校辅导员并非心理学毕业,也没有接受过专业的心理教育训练,因而在开展大学生心理健康教育时难免力不能及。但新时代高校辅导员开展大学生心理健康教育的提出与实施,则有助于高校辅导员队伍整体素养的提升^[2]。譬如,高校心理健康中心通常会组织教育成员,定期参与专项心理教育培训活动,对辅导员队伍的心理教育知识与相关技能提供指导,确保辅导员具备辅导大学生心理健康教育的能力标准,能够为大学生提供有效的心理健康服务,

为大学生心理健康发展“保驾护航”。另一方面，高校辅导员心理辅导能力的塑造，可以为大学生心理健康教育提供强大支撑。明确高校辅导员开展大学生心理健康教育工作，更容易发挥辅导员的中坚力量，也易于让辅导员学会尊重与理解学生，并给予大学生足够的耐心指导，进而提高辅导员工作的教育力、感染力与形象力，为大学生心理健康提供必要的关爱与引导。同时，将心理健康教育列入高校辅导员工作范畴内，有助于激发辅导员不断提升自身心理健康教育知识储备的自觉性，从而为大学生提供更为专业的、科学的心理教育。

2. 筑牢大学生心理健康防线，实现人才全面发展与培育

高校辅导员心理辅导能力的提升有助于全面引导新时代大学生心理朝着健康方向发展外界因素是大学生心理变化的直接诱导，成长背景与成长经历则是其心理变化的根本诱因。高校辅导员作为与大学生接触最为频繁的教育群体，自大学生入学之日起，高校辅导员就开始掌握与了解每位学生的各方面状况。从宏观视角去讲，辅导员是最为了解高校大学生在校期间生活习惯、学习状态、感情经历、心理状况等信息的群体，因而在教育大学生心理健康方面也更具优势，也更容易引导大学生心理顺着健康方向发展。同时，提升高校辅导员心理辅导能力，筑牢大学生心理健康防线，是实现高校培养新时代社会发展所需人才教育目标的必经之路。新时代条件下的国内外环境错综复杂，大学生作为国家社会主义建设的未来接班人，不仅要具备扎实的理论基础与丰富的实践经验，而且要具备强大的心理素质，能够积极乐观地应对各种纷繁复杂的局面。而高校辅导员开展大学生心理健康教育工作，一方面可以强化辅导员在关注大学生日常生活与学习过程中，更为重视大学生的心理健康问题，并给予及时的辅导与教育；另一方面则有助于高校适应时代发展所需，培养出更多更优质的现代化人才，即德才兼备、身心健康等全面发展人才，强化高校的教育影响力，提升大学生的社会竞争力与就业价值。

三、高校辅导员心理辅导能力的提升路径

1. 强化辅导员自我心理调适能力

心理辅导能力作为一种特殊技能，高校辅导员较强的自我心理调适能力是其有效开展大学生心理辅导工作的重要保障。其心理健康调适能力通常包括：能够快速调整自身心理状态，对社会环境的强适应力，不断发展和完整自我的能力。因此，高校辅导员自我心理辅导能力培训主要包括：优良自我意识、心理辅导角色理念的树立、良好的感知能

力、积极学习与工作的能力、热爱生活的能力、与社会规则相适应的人际交往意识及技巧、情绪调节能力、较强的社会感受力、正视挫折与困难的能力、谋划未来的能力等^[3]；以及意志力、荣誉感、正直真诚、团队协作力、责任感等良好品质特征。

2. 心理辅导能力培训活动的制度化

高校辅导员心理辅导能力培训主要涵盖职前培训、在职培训以及脱产进修等多个环节。比如，高校在选聘辅导员的过程中，需要对其开展心理健康测试，当入选之后需要对其开展职前心理辅导能力培训，主要侧重心理学知识与理论、心理辅导技能等方面的培训，重点在于帮助辅导员树立大学生个体与全体心理辅导意识，使其明确心理辅导是实现大学生人格完善与全面发展的重要抓手；在职培训以辅导员心理素质与心理辅导能力的提升为重点，可以组织知名心理咨询师或校园心理咨询中心教师为辅导员开设专门的心理辅导培训会，也可以定期组织辅导员参加校园心理咨询中心的相关活动或者亲自接待存在心理困扰的大学生，从而切实提升其心理辅导素养；脱产进修则是定期组织辅导员队伍参加职业化、专业化的心理辅导培训活动，为其心理辅导知识与技能提供全方位、系统化的指导^[4]。同时，教育相关部门与高校应逐步完善辅导员心理辅导能力培训体系，贯彻落实培训制度。例如，定期组织高校辅导员参加大学生心理健康教育案例分析会、教育实践大赛、经验交流会等，持续完善高校辅导员的心理辅导知识体系，不断更新其心理辅导技能，为高校辅导员科学开展大学生心理健康教育开辟绿色通道。

3. 借助互联网实施网络心理辅导能力

互联网时代背景下，网络逐渐成为大学生进行交流与沟通的主要媒介，高校辅导员要利用好网络交流平台，提供更具针对性的心理辅导。例如，辅导员可以通过人人网、微信、微博、QQ、Email、MSN等网络交流工具，随时随地和大学生进行互动，结合大学生的学习、生活、情感、人际关系、就业等方面问题进行探讨。这样不仅有助于辅导员与大学生无障碍沟通，而且能够促使双方共同学习与相互成长；辅导员还可以积极参与班级网上交流讨论活动，一方面有助于增强大学生的心理辅导质量，另一方面也能有效提升辅导员的心理辅导技能与实践经验^[5]。与此同时，当辅导员和大学生在网络交流过程中遇到比较棘手的心理辅导问题时，可以采用线上与线下相结合的方式，也可以请教专业心理咨询人士的意见或建议。另外，对于参加校外实习的大学生，高校辅导员要加强跟踪与关注，通过视频沟通的方式对

实习大学生的各方面状况进行及时了解,并提供有效指导。同时高校辅导员也可以通过视频形式与家长保持沟通,为家校合作提供平台与支撑,以保证大学生心理健康教育的客观性与全面性。

4. 拓展心理辅导能力提升渠道

其一,定期举办辅导员心理辅导沙龙。由于高校辅导员在开展大学生心理辅导的过程中会不断积累各种负面信息,久而久之也会对辅导员的心理健康构成威胁。对此,辅导员自身要学会定期“清理”心理垃圾。同时高校也要帮助辅导员缓解和疏散过多的负面信息,如定期举办辅导员心理沙龙等活动,助使辅导员有效减轻心理压力,进而用更轻松的心态开展工作,不断强化其自我调节力和心理承受力。同时,高校还可以定期举办辅导员心理辅导工作经验交流会,共享优质心理辅导资源,做到互帮互助、互促互进、互学互长等。其二,创建学生心理健康档案。从大学生入学到毕业,高校辅导员都要全程了解、追踪与记录其心理状态,围绕大学生日常生活中的具体表现、人际关系状况以及心理健康测试结果等信息,创建大学生客观的、翔实的、动态的心理健康档案。同时,要高度重视大学生心理健康档案的隐私性,参加工作后可交由单位心理健康中心,也可交给大学生自行保管。其三,设立宿舍与班级心理健康信息员。可择取班委担任班级心理健康信息员,一方面由于班委与其他同学之间的接触更多,另一方面班委在学生心中更具信赖感,开展心理健康信息员更具便利性与优势;可由舍长担任宿舍心理健康信息员,及时观察舍友的心理状况,一旦发现异常及时反馈给辅导员。

5. 创新心理辅导能力考核体系

信息时代视域下的高校辅导员心理辅导工作,从整体视域来看,与大学生思想政治教育、日常管理、职业生涯规划等工作同步同行,因而辅导员心理辅导能力的高低直接影响高校人才综合素养的培养水平,将心理辅导能力列入高校辅导员考评范畴内也是必然^[6]。结合高校辅导员心理辅导工作的内隐性与滞后性特征,高校需要秉持科学合理、可操作性强的基本原则,制定辅导员心理辅导能力考评标准与考评办

法,如采用学校评价、辅导员自评与互评、学生评价等多主体、多样化的考评模式,力争通过客观、公正、公平考核,不断提升高校辅导员的心理辅导能力。

结语

作为高校教育教学的重要组成部分,大学生心理健康教育也是关键构成部分,同时也是高校预防及调节大学生心理危机的主要抓手。而高校辅导员作为大学生心理健康教育的直接实施主体,无论是社会主义核心价值观,还是思政教育现代化与立德树人素质教育目标等,均需要高校辅导员对大学生开展心理健康教育。辅导员实施大学生心理健康教育本身具有显著的应然特征与实然属性,也是提升辅导员自身工作能力与工作职责的现实所需。因此,着力提升高校辅导员的心理辅导能力,重视大学生心理危机的预防与心理防线建设具有至关重要的现实意义。

参考文献

- [1]赵海鹏,王文龙.十年来我国高校辅导员心理健康工作专业化发展趋势——基于对七中思政类期刊129篇论文的内容分析[J].大学教育,2018(06):181-183.
- [2]李奎良,李玲.辅导员职业胜任力、自我效能感和工作投入的关系探究[J].武汉工程职业技术学院学报,2018(02):73-77.
- [3]郑丹丹.高校辅导员心理辅导胜任力现状调查研究[J].学校党建与思想教育,2016(01):81-83.
- [4]崔佳,李兴芬,张欣欣.高校辅导员心理辅导能力的内涵及其培养策略[J].华章,2014(01):194-195.
- [5]侯智博.高校辅导员如何借鉴和运用心理辅导开展思政教育工作[J].牡丹江医学院学报,2011(05):72-74.
- [6]周勇.自我效能感研究及其在辅导员选拔培养中的应用[J].思想教育研究,2010(04):75-77.

作者简介

王雅茹(1996.10—),女,汉族,山东滨州人,硕士,齐鲁医药学院,临床医学院,助教,研究方向:思想政治教育。