



· 医学教育 ·

谈高校辅导员做学生心理健康教育工作的几点思考

陈 婵 (武汉科技大学城市学院 430083)

摘要: 高校辅导员是一线的工作人员, 对于大学生心理健康成长发挥着重要作用。在新形势下, 高校辅导员要不断探索并掌握适合学生实际的心理健康教育的方法, 不断提升自我素质, 做好学生的心理疏导和调节工作, 促进大学生的全面发展。

关键词: 辅导员 大学生 心理健康教育

中图分类号: R-4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1009-5187 (2018) 17-196-01

大学生是社会生活中的一个值得关注的重要群体, 家庭和社会对其要求以及学生的自我期望值都很高, 这些都是引发心理问题的原因。高校是培养合格的高素质人才的摇篮, 因而, 加强心理健康教育是对人才培养的必然要求。高校思想政治辅导员, 并非仅仅限于思想政治方面的引导, 进行心理健康教育也被囊括在辅导员职责之中。

一、辅导员需加强培训和自我提高掌握并运用心理辅导的基本方法

掌握国家的教育方针, 明确学生的教育培养目标, 热爱辅导员工作, 责任心强, 工作作风好, 严于律己, 是辅导员教育学生的立身之本, 辅导员的心理品质是对大学生最好的影响。所以, 辅导员自身要加强心理素质的修养, 追求心理美, 要热爱每个学生, 始终保持良好的精神状态和乐观向上的心境。作为工作在第一线的辅导员, 在知识结构上, 除要懂得社会学、心理学、教育学、美学、哲学、历史等方面的知识, 还要接受有效的心理健康辅导, 了解心理学的基本原理, 并将其运用到具体的工作中去。其次, 要了解学生在气质、性格、兴趣、能力等方面的个体差异性, 因为气质类型不同, 其心理活动特征也就不同。这样, 辅导员可以对不同的事情做出相应的反应, 从而使辅导员的思想教育、心理疏导工作更有针对性。

二、了解学生, 及时更新学生心理健康档案

在新生入学之时, 辅导员就要认真了解学生, 可以通过学校体检结果、心理健康测试反馈、和学生逐一谈心、由学生干部及寝室长介绍相关学生情况等, 发现问题、查找原因并建立心理健康档案。心理健康档案的建立, 要尽可能详实, 不仅要以心理健康咨询中心的心理健康测试反馈为基础, 还要结合学生的日常表现及谈心情况, 对特殊学生要有更加深入的了解与跟踪观察。心理健康档案要根据学生情况的变化不断进行更新、完善, 这样不仅有利于全面把握学生心理健康状况, 还可根据心理健康教育工作的开展与学生情况变化的关系积累心理健康教育经验。

三、制订以心理健康教育为主题的班会计划, 进行有针对性的心理辅导

当前大学生存在的心理问题, 有一些是属于共性的东西, 如新生适应问题、大学生感情困惑问题、就业压力问题等, 针对所带班级的共性特征可以制订心理健康教育班会计划, 使同学们能够正确认识心理压力, 正确面对挫折, 防患于未然。

四、进行多种形式的情感交流

1. 与学生进行一对一谈话。辅导员进行心理健康教育的一个便利条件是和学生接触较多, 解决心理问题的方式也比较多, 其中谈话尤为重要。和学生谈话, 是一种了解, 更是一种情感交流。通过谈话, 拉近和学生之间的距离, 使学生敞开心扉, 将心中的郁闷、不快一一倾诉, 从而使心情释放。辅导员通过学生的倾诉也能更进一步了解学生心理症结所在, 对症下药, 也可以从学生

的言谈举止把握学生性格及心理现状, 对学生的问题把握较为真实, 并能立即感知谈心效果。谈话可以选择不同的地点, 要尽可能地使学生产生亲近感。

2. 利用网络做好学生的心理辅导。网络恰好提供了一个学生和辅导员老师对等交流的平台。辅导员可以利用QQ、微信、邮箱等网络工具和学生在网上匿名交流, 增强了学生的隐蔽性, 有利于其将心中所想真实地告知老师。在这里学生可以咨询一些政策, 也可以尽情宣泄苦闷及不满、寻求帮助。面对这样一个暴露的心灵, 是辅导员进行心理辅导和思想教育的大好时机。在对学

生进行耐心引导的同时, 辅导员应注意坚持正确的价值导向。

五、加强与心理问题学生家长的沟通

家是温馨的港湾, 学生出现不同类型的心理问题, 有很大一部分与家庭背景有关。有些家长比较熟悉学生, 但有些家长由于孩子从中学到大学一直不在身边, 学生有什么心理问题也不愿与家长深谈, 以至不了解自己孩子现状, 学生已出现心理问题家长却一无所知。加强和学生家长的沟通, 可以和家长联手来做学生工作, 如果学生的心理诱因在家庭, 家长了解学生现状, 进行自我反省, 改变家庭氛围, 多给孩子以温暖, 可以起到事半功倍的效果。

六、建立信息员制度, 及时处理突发事件

目前高校辅导员所带学生较多、日常事务多且杂, 信息员制度必不可少。建立学生信息员制度, 可以利用同学之间一块儿上课, 一块儿休息等便利条件, 及时掌握有心理问题学生现状。信息员制度, 不仅要做到每个班、每个宿舍都要有信息员, 对个别特殊心理问题学生, 还要具体到个人, 一个信息员负责一个心理问题学生。该信息员要对该同学熟悉, 在一个宿舍, 热情、有爱心, 如果发现该同学有异常表现, 能立即报告辅导员。

七、与学校的心理咨询中心保持密切联系

学校心理咨询中心的专家、老师们是专业从事心理健康教育工作的, 对于学生的各类心理问题有着丰富的理论和实践经验。对于特殊问题的学生, 在辅导员无法提供给学生更好的服务时, 可以向学校心理健康教育中心的专家、老师们求助, 请他们给予适当的建议或进行初步筛查, 对于十分严重需要就医的, 还要到专科医院进行诊断或者住院治疗, 需要就医的必须要得到家长的同意, 必要时辅导员可以陪同家长、学生一起前往。辅导员在工作中也会有较大的心理压力, 做好自我保护十分必要。

总之, 高校思想政治辅导员在工作中要注重方式与手段的有机结合, 以健康心态面对学生管理和心理辅导工作, 以发自肺腑的真情实感关心爱护学生, 以积极进取的精神状态影响带动学生, 而且要眼界开阔, 思维活跃, 懂得学生管理业务和教育教学规律, 在结合高校改革实际的基础上, 联系青年学生心理生理特点, 不断与时俱进, 广开思路, 真正成为学生政治上的导师、德行上的贤师、心灵上的明师, 协助学生自我完善、自我成长。