

高校辅导员开展大学生心理健康教育路径研究

江维豪

(广东理工学院, 广东 肇庆 526070)

摘要: 随着近几年来高校持续扩招, 大学生就业压力和学习压力增大, 抑郁、焦虑、社交障碍等心理问题频发, 影响了正常学习和生活。辅导员作为大学生在学校最亲密的朋友, 要关注他们心理健康, 为他们量身定制心理健康教育方案, 帮助他们克服心理障碍、提高心理素质。本文分析了高校辅导员开展心理健康教育的必要性, 剖析了当前辅导员开展心理健康教育面临的挑战, 提出了定期开展团体心理辅导、新媒体推送心理健康知识、实施个性化心理辅导、积极开展音乐与绘画疗法的策略, 以期全面提高大学生心理健康教育质量。

关键词: 高校辅导员; 心理健康; 必要性; 教育路径

心理健康教育是高校辅导员工作的重要组成部分, 也是提高大学生心理素质的重要基础, 在大学生学习、生活和就业创业中发挥着重要作用。但是目前辅导员心理健康教育却存在诸多问题, 例如心理健康教育方式缺乏创新、心理健康教育方式单一、学生对心理健康教育不重视等问题, 影响了心理健康教育质量。基于此, 高校辅导员要积极学习心理学知识, 提高自身心理健康教育能力, 根据“00后”心理特点开展团体心理辅导、个案辅导, 借助微信、抖音等新媒体推送心理健康知识, 让学生更加关注自己的心理健康, 为他们提供线上心理辅导, 从而提高他们抗挫折能力、情绪控制能力和人际交往能力。

一、高校辅导员开展大学生心理健康教育的必要性

(一) 有利于构建和谐师生关系

通过心理健康教育, 高校辅导员可以了解学生心理健康状态, 及时发现他们潜在的心理危机, 给予他们更多鼓励、温暖和关爱, 让他们愿意主动接近辅导员、诉说心理困扰, 从而构建和谐的师生关系, 为后续辅导员各项工作的开展奠定良好基础。与此同时, 辅导员可以通过心理健康教育拉近师生距离, 及时帮助学生疏导负面情绪、进行心理危机干预, 让他们感受到无微不至的关怀, 从而赢得学生信赖, 有利于构建良好师生关系。

(二) 有利于促进学生全面发展

大学生涉世未深, 抗挫折能力、情绪管理能力和抗压能力都比较薄弱, 这给他们日常学习、求职就业带来了一些不便。这一背景下, 心理健康教育成为高校辅导员工作重点, 有利于帮助学生适应大学生活, 提高他们自我管理能力和自控能力, 激发他们学习兴趣和对他生活的热爱。此外, 辅导员重视学生心理健康教育, 是学生健康成长、全面发展的保障, 帮助他们融入宿舍、班级和学生社团, 提高他们人际交往能力, 让他们克服社交障碍, 让学生保持良好心态, 促进他们德智体美劳全面发展。

(三) 有利于提高学生道德素养

高校辅导员开展心理健康教育是推进课程思政建设、落实立德树人根本任务的重要举措。通过心理健康教育, 学生可以正确看待学业、生活中遇到的挫折, 从挫折中吸取教训, 敢于挑战自

我, 从而提高自身抗挫折能力, 为未来就业奠定良好基础。此外, 心理健康教育有利于丰富辅导员思政教育内容, 督促辅导员弘扬励志人物先进事迹, 培养学生自强不息、永不言弃的精神, 提高他们道德素养。

二、新时代高校辅导员心理健康教育面临的挑战

(一) 学生对心理健康教育不太重视

很多大学生都把学习重点放在了专业课学习、社会实践和各类职业技能证书备考上, 对心理健康教育不太重视, 主要体现在以下两个方面。第一, 学生忙于学习专业知识, 很少主动了解心理健康相关知识, 对抑郁、焦虑和社交障碍等心理问题缺乏了解, 导致深陷心理问题而不自知。第二, 部分学生在团体心理辅导、心理测试中表现得比较消极, 没有如实填写相关信息, 不利于辅导员了解他们心理健康状态。

(二) 心理健康教育方式缺乏创新

部分高校辅导员心理健康教育理念比较保守, 以讲座、团体心理辅导等方式为主, 很少利用微博、微信和抖音等新媒体平台开展心理健康教育, 难以激发学生心理知识学习的兴趣, 无形中影响了心理健康教育质量。部分辅导员忽略了利用大数据、专业化心理测试软件开展心理健康教育, 教育方式缺乏创新, 难以及时发现学生潜在的心理危机, 影响了心理健康教育的科学性和准确性。

(三) 心理健康教育方式单一

“00后”大学生个性独立, 更喜欢新颖、接地气、人性化的教育方式。但是目前高校辅导员心理健康教育方式却比较单一, 以团体或个案心理辅导方式为主, 绘画疗法、音乐疗法和心理剧等心理健康教育方法应用比较少, 导致心理健康教育缺乏创新和吸引力。例如辅导员多以口头讲述积极心理学、情绪管理等心理学知识为主, 忽略了根据学生近期心理特点来搜集心理剧、开展绘画疗法, 难以激发他们参与积极性, 不利于他们身心健康发育。

三、高校辅导员开展大学生心理健康教育路径

(一) 定期开展团体心理辅导

首先, 高校辅导员要定期对学生进行心理测试, 线上为学生

发放 SCL-90 心理测试量表,智能化、精准分析学生心理状态,重点关注学生抑郁、焦虑等指数,根据心理测试数据开展团体心理辅导,引导学生走出心理问题困扰,从而提高他们心理素质。例如辅导员可以在考试前开展团体心理辅导,引导学生从容面对考试、合理安排复习时间,避免他们过度焦虑,引导他们通过听音乐、慢跑等方式释放考试前的焦虑和不安,让他们以轻松愉悦、积极向上的心态进行复习,帮助学生取得优异成绩。其次,辅导员还可以结合近期学生心理状态波动开展团体心理辅导,例如人际交往团体辅导,引导学生正确处理与舍友、同学之间的关系,帮助他们处理人际交往中遇到的问题,从而提高他们沟通能力和自我表达能力。例如辅导员可以列举大学生宿舍常见的摩擦、校园霸凌特点,引导学生在与他人产生矛盾时学会换位思考,让他们懂得宽容,更要让他们尊重他人隐私,从而提高他们人际交往能力;引导学生意识到校园霸凌的危害,增强他们法律意识,让他们友善对待他人,全面提高团体心理辅导质量。

(二) 新媒体推送心理健康知识

高校辅导员要立足“互联网+”背景,创新心理健康教育方式,利用学生喜闻乐见的短视频开展心理健康教育,激发他们学习心理知识的积极性,逐步提高他们心理素质。辅导员可以在 B 站、抖音和微博等平台搜集关于大学生心理健康教育的短视频,并把视频推送给学生,便于他们在手机、平板上学习心理学知识,帮助他们了解自己心理健康状态,从而提高他们对心理健康教育的重视。例如辅导员可以推送 B 站心理学专家关于抑郁症讲座的短视频,深入讲解抑郁症典型特征、疏导方法,引导学生对照自己是否存在抑郁症状,端正他们对心理疾病的态度,鼓励他们在发现自己存在抑郁症状时及时就医,避免他们讳疾忌医,帮助学生走出心理阴霾。此外,辅导员要开通微博、抖音账号,定期推送关于大学生情绪管理、恋爱关系、社交障碍、心理疾病等相关文章和短视频,进一步拓宽心理健康教育渠道,为提高心理健康教育质量奠定良好基础。通过新媒体,学生可以学习更多心理学知识,正确认识自我,学习控制情绪的方法,提高自我管理能力和人际交往能力,从而提高自身心理素质,为未来就业奠定良好基础。

(三) 科学开展个案心理辅导

辅导员要给予出现心理问题的学生更多关注,为他们定期进行个案辅导,耐心倾听他们的心声,科学评估他们心理健康状态,针对他们存在的问题进行心理疏导,帮助他们克服心理障碍,让他们早日恢复健康。第一,辅导员要全面分析线上心理测试数据,筛选出存在心理问题的学生,分析他们心理问题成因,制定个性化心理辅导方案,并对他们心理治疗过程进行保密,保护好学生自尊心。例如辅导员可以每周为网络成瘾学生进行心理辅导,询问他们本周每天刷短视频、玩网络游戏的时间,以及他们是否存在头痛、失眠、暴躁等症状,评估他们心理状态,及时调整心理

辅导方案。第二,辅导员要为网络成瘾学生制定戒网瘾方案,规定他们每天上网时间,由他们的舍友进行监督,推荐他们听舒缓的轻音乐,帮助他们转移对网络的依赖,从而提高学生自我管理能力,帮助他们克服网络成瘾问题。通过个案心理辅导,存在心理问题的学生可以科学认识自己的心理状态,意识到心理健康的重要性,积极配合辅导员的心理疏导,逐步走出心理问题困扰。

(四) 积极开展音乐和绘画治疗

高校辅导员要不断提高自身心理健康教育能力,实施多元化心理健康教育,一方面可以提高心理健康教育吸引力和趣味性,让学生主动参与到活动中来;另一方面可以提高心理健康教育质量。首先,辅导员可以开展音乐治疗,搜集舒缓、轻松的轻音乐,引导学生在音乐声中冥想,帮助他们放松身心、释放压力,让他们远离焦虑、自卑和抑郁等负面情绪。通过音乐疗法,学生可以放空自我、释放心底积压的悲伤、抑郁和焦虑等情绪,感受音乐中蕴含的温暖,燃起对生活和生命的热爱,走出抑郁、焦虑等心理问题的困扰。其次,辅导员可以开展绘画疗法,创新心理健康教育方法,激发学生参与积极性。辅导员可以让学生画一幅自画像,通过其中的图形、线条疏密、色彩等来分析学生心理健康状态,了解他们真实的内心世界,从而为他们提供针对性心理辅导。例如杂乱、密集的线条反映出学生内心比较焦虑、急切;冷色调反映出学生内心比较悲观,这些可以帮助辅导员判断学生心理健康状态,及时开展团体或个案辅导,帮助学生走出心理阴霾,彰显出心理健康教育的重要性。

四、结语

总之,心理健康教育是高校辅导员工作重要组成部分,也是开展课程思政建设的重要载体,有利于提高大学生抗挫折能力、情绪管理能力、人际交往能力,促进他们全面发展。因此,高校辅导员要重视学生心理健康教育,定期开展团体心理辅导,增强学生对心理健康教育的重视;新媒体推送心理健康知识,拓宽心理健康教育渠道;科学开展个案心理辅导,帮助学生走出心理阴霾;积极开展音乐和绘画治疗,科学了解学生心理健康状况,开展针对性心理辅导,帮助学生走出心理阴霾,全面提高辅导员心理健康教育质量。

参考文献:

- [1] 罗晓帅. 高校辅导员开展大学生心理健康教育路径探析 [J]. 长治学院学报, 2023, 40(05): 86-90.
- [2] 方颖, 游冉, 陈琳, 等. 新媒体时代高校辅导员心理健康教育策略研究 [J]. 新闻研究导刊, 2023, 14(16): 179-181.
- [3] 宰婷. 高校辅导员参与大学生心理健康教育的作用与策略探赜 [J]. 成才之路, 2023(24): 37-40.
- [4] 王思宇. 新时代高校辅导员心理健康教育路径探究 [J]. 教育教学论坛, 2023(20): 155-158.