

# “三全育人”背景下高校辅导员如何做好学生心理健康教育工作的思考

谢耀辉

(四川化工职业技术学院, 四川 泸州 646000)

**【摘要】**高校辅导员在“三全育人”背景下扮演着重要角色,他们应该积极参与学生心理健康教育工作。本文介绍了“三全育人”教育理念及做好心理健康教育的重要性。然后,提出了七项策略,包括建立沟通和信任关系、建立档案与跟踪机制、提供个性化咨询与辅导、打造宣传与教育平台、引导学生参与培训与活动、加强与班级、家长、校医的合作以及推行心理健康教育课程等。这些策略旨在帮助辅导员更好地满足学生心理健康需求,促进学生全面发展。

**【关键词】**“三全育人”背景;高校辅导员;学生;心理健康教育

## 引言

“三全育人”是对高等教育目标的追求,旨在培养全面发展的人才。而心理健康作为人的重要组成部分,对学生的成长和发展至关重要。因此,高校辅导员在“三全育人”背景下负有重要任务,需要不断改进自身工作方式,并采取有效策略来做好学生心理健康教育工作。

### 一、“三全育人”的教育理念

“三全育人”是指全面发展、全员培养、全程育人的教育理念,是中国高等教育改革发展的重要理念 and 目标。“三全育人”的教育理念强调全面发展,高校辅导员要注重学生身心健康的全面发展,关注学生学业、职业规划、人际交往、情感管理等多方面的需求。通过心理健康教育,辅导员可以帮助学生充分发展自己的潜能,提高自我认知和自我管理能力。“三全育人”的教育理念强调全员培养,高校辅导员要注重培养学生综合素质和能力,包括但不限于学术能力、创新思维、实践能力、领导力等。辅导员可以通过心理咨询、辅导和指导等形式,引导学生拓宽视野,提升综合能力,做好自我规划和发展。此外,“三全育人”的教育理念强调全程育人,高校辅导员要在学生整个学习阶段提供持续的心理健康教育支持和服务。辅导员可以构建学生心理健康档案和跟踪机制,及时了解学生的需求和问题,为学生提供个性化的心理咨询和辅导,帮助学生培养健康的人格品质和道德价值观<sup>[1]</sup>。

### 二、做好高校学生心理健康教育的重要性

学生心理健康是其全面成长和发展的基础,做

好高校学生心理健康教育有助于提升学生的学习能力和成绩,心理健康问题会对学生的学习产生负面影响,如焦虑、压力、注意力不集中等。通过心理健康教育,辅导员可以帮助学生了解自己的学习方式、管理学习时间、应对考试压力等,使学生在学业上更加自信和有效。做好高校学生心理健康教育有助于促进学生良好的人际关系和社交能力的发展,大学是学生社交的重要阶段,但许多学生由于内外压力而存在交往困难、孤独感等问题。辅导员可以提供个体或小组辅导服务,帮助学生培养良好的人际交往技巧、增强人际关系的适应能力,从而更好地融入社会。此外,做好高校学生心理健康教育有助于提升学生的自我认知和自我发展,心理健康教育可帮助学生了解自己的情绪、优点和潜力,并设定具体的目标和规划未来。辅导员可以通过个体咨询、心理测评等方式,帮助学生建立积极的自我形象和价值观,拓宽视野,提高自我管理和决策能力。另外,在“三全育人”背景下进行高校学生心理健康教育还有助于预防和干预心理健康问题,辅导员通过及时发现和处理学生的心理压力、焦虑、抑郁等问题,可以预防这些问题进一步恶化,保障学生的身心健康。同时,辅导员在学生心理问题出现时提供准确的指导和支持,帮助学生解决问题,摆脱困境,实现全面的成长和发展。

### 三、“三全育人”背景下高校辅导员做好学生心理健康教育工作的策略

#### (一)建立良好的沟通和信任关系

辅导员可以通过积极主动的沟通,与学生展开

真诚的对话。他们应主动关注学生的情感、需求和困惑,倾听学生的心声,理解他们的内心世界。辅导员可以通过个人面谈、小组讨论、在线交流等方式开展沟通,与学生进行深入的交流和互动。辅导员需要建立专业信任关系,让学生感到他们是值得信赖的。辅导员可以通过严守保密原则、尊重学生个人隐私和权益,建立起学生对辅导员的信任感。辅导员应以真诚、善良、专业的形象示人,用自己的言行和行为让学生相信他们是值得倾诉和依赖的人。此外,辅导员可以运用有效的沟通技巧,增进与学生的互动。例如,他们能够采用开放式问题,帮助学生更深入地表达自己的感受和问题。辅导员还可以运用非语言沟通,如面部表情、肢体语言等,表达对学生的关心和支持。通过技巧性的沟通方式,辅导员能够促进学生与他们之间的互动和理解,从而建立起更为紧密和信任的关系。辅导员可以通过回应学生的问题和困惑,给予专业性的建议和指导。辅导员还可以及时跟进学生的发展和进步,给予正面的肯定和鼓励。通过及时的反馈和支持,辅导员能够增进与学生之间的互动和信任,帮助他们更好地解决问题,提升心理健康水平<sup>[2]</sup>。

#### (二) 建立心理健康档案与跟踪机制

辅导员可以建立学生的心理健康档案。这些档案涵盖学生的个人信息、心理评估结果、咨询记录等内容。通过建立档案,辅导员能够更全面地了解学生的心理状况和需求,有利于提供个性化的心理咨询和辅导服务。辅导员需要定期对学生进行跟踪评估,通过与学生的定期接触和沟通,辅导员可以及时了解学生的心理变化和问题,并采取相应措施进行干预和支持。辅导员可以利用问卷调查、个别访谈等方法,对学生的心理健康状况进行评估,从而更加精准地制定后续的心理健康教育计划。在跟踪机制方面,辅导员可以与学生进行一对一的面谈,了解学生的近况和心理需求,并提供针对性的建议和指导。辅导员还可以通过电话、电子邮件、在线聊天等方式与学生保持联系,及时回应学生的困惑和问题,保证学生在心理健康方面得到持续的关注和支持。此外,辅导员应及时更新和整理档案信息,每位学生的心理状况和需求都会发生变化,辅导员需要通过定期的档案更新,保证档案中的信息准确完整。这有助于跟踪学生的心理变化和教育效果,为提供更好的心理健康教育服务提供依据。

#### (三) 提供个性化的心理咨询和辅导

辅导员需要对每位学生进行个体化的评估和分

析,了解学生的特点、问题和需求。通过全面了解学生的个性差异,辅导员能够为他们提供有针对性的心理咨询和辅导方案。辅导员可以结合学生的个人特点和问题,采用不同的咨询技术和方法。例如,对于情绪问题较为突出的学生,辅导员可以选择情绪调节训练、认知重构等技术;对于人际关系问题较多的学生,可以开展团体辅导或者交往技能培训等活动。通过个性化的咨询和辅导方法,辅导员能够更好地满足学生的特定需求,提供针对性的帮助和支持。此外,在咨询和辅导过程中,辅导员可以通过追踪评估和回访,了解学生改变和进步的情况。辅导员可以与学生一起制定目标和计划,并与其共同评估目标的实现情况。通过持续关注和及时调整辅导方案,辅导员能够为学生提供更连续性的心理咨询和辅导,帮助他们更好地面对挑战和成长<sup>[3]</sup>。

#### (四) 打造心理健康宣传与教育平台

辅导员可以建立一个统一的心理健康宣传与教育平台,这个平台可以包括线上和线下的内容。在线上方面,辅导员可以通过创建专门的网站或社交媒体平台,发布心理健康相关的信息和资源。他们可以分享关于心理健康的文章、视频、推送学术研究成果等,以丰富学生的心理健康知识。同时,也可以提供在线测试、心理测评等功能,帮助学生自我评估和了解自己的心理状态。在线下方面,辅导员可以运用海报、宣传册、展览等形式,组织丰富多样的心理健康活动,吸引学生的参与和关注。辅导员需要将平台定位为一个互动交流的社区,他们可以定期开展线上和线下的讨论、分享会、讲座等活动,邀请专业心理学家、优秀学生典型等人士给予指导和分享。辅导员在打造心理健康宣传与教育平台时,要注重培养学生的自助能力和自我管理能力。他们可以通过提供心理健康的自助手册、个性化的学习资源、在线学习课程等,帮助学生掌握一些基本的心理健康知识和应对方法。辅导员还可以组织心理素质训练、兴趣小组活动等,鼓励学生主动参与,培养他们的社交技能、情绪管理能力和压力调节能力。此外,辅导员需要了解学生和教职员工对平台的评价和需求,及时进行改进和完善。辅导员还可以与其他部门、学生组织等进行合作,共同促进心理健康宣传与教育工作的开展,形成更加有效的合力。

#### (五) 引导学生参与心理健康培训和活动

辅导员可以组织多样化的心理健康活动,这些活动可以包括心理健康讲座、座谈会、心理测评、团体辅导等。通过参与活动,学生可以在轻松愉快的

氛围中学习心理健康知识,增进对心理问题的认识,并与其他同学进行交流和分享。这些活动的开展不仅能够提高学生的心理素质,还可以促进同学之间的交流与互动,培养合作意识与团队精神。另外,辅导员可以鼓励学生参与志愿服务和社会实践活动,通过参与社区或学校组织的志愿服务活动,学生能够关注和帮助他人,增强自己的社会责任感和人际交往能力。同时,参与社会实践活动也是学生实践和应用心理知识的机会,帮助他们将所学的理论应用到实际问题中,提升自己的专业能力。此外,辅导员还可以鼓励学生参与心理健康俱乐部或学生组织,通过参与心理健康俱乐部的活动,学生可以与同龄人一起分享学习心理健康的经验和知识,互相支持和鼓励。辅导员可以提供指导和指导,帮助学生组织和开展各种活动,促进学生的成长和发展。

#### (六) 加强与班级、家长、校医等的合作

辅导员可以与班级导师等共同制定心理健康教育计划,协商安排心理健康教育活动。辅导员可以定期走访班级,了解学生的心理状态和问题,与班级导师共同关注和解决学生的心理需求。他们可以在班级会议中向班级导师和学生提供有关心理健康的专业知识和建议,与班级共同促进学生的心理健康和全面发展。辅导员还可以通过家长会、家长培训等形式,向家长传递心理健康教育相关的信息和知识,与家长共同探讨学生的心理问题和困惑,提供专业建议和支持。同时,辅导员可以邀请家长参与心理健康教育活动,促进家校合作,共同关注学生的心理健康发展,形成家校联动的良好机制。此外,辅导员需要与校医建立紧密的合作关系,共同关注学生的身心健康。辅导员可以向校医提供学生的心理评估和咨询信息,以便校医能够综合评估学生的身心状况,并针对学生的具体情况给予相应的医疗指导<sup>[4]</sup>。

#### (七) 推行心理健康教育课程

辅导员可以在学校课程设置中加入心理健康教育课程,这些课程可以包括心理健康知识、心理问题的预防与干预、情绪管理、压力调适、人际关系等方面的内容。辅导员可以邀请专业心理咨询师或心理学领域的专家来担任授课教师,通过专业知识的传授和实践案例的引导,帮助学生了解并掌握心理健康相关的概念、理论和技能。推行心理健康教育课程有助于增强学生的心理健康意识,提高心理素质,培养积极健康的心态。辅导员可以提供多样化的教学方法和资源,以增加学生的参与和学习效果。辅导员可以结合案例分析、讨论和互动活动等教学方法,

帮助学生将所学知识与实际问题相联系,培养解决问题的能力。同时,辅导员还可以提供丰富多样的教学资源,如电子教材、在线学习平台、相关视频等,以便学生能够深入学习和练习心理健康的知识和技能。此外,辅导员可以将心理健康教育课程与实践结合起来。他们可以组织学生参与实践活动,如心理测评、情感教育课程、体验式活动等,让学生能够真正感受到心理健康教育的实用性和重要性。辅导员还可以鼓励学生开展小组讨论、个人报告和社区调研等形式的作业,帮助学生将所学的知识运用到实践中,提升应用能力和创新思维。另外,辅导员需要持续改进心理健康教育课程,根据学生的需求和反馈进行调整和完善。他们可以定期评估课程的效果,并与学生进行互动和问卷调查,了解学生对教学内容和方法的评价,以及对心理健康教育课程的期望。辅导员可以根据反馈意见,适时进行调整和改进,以提高学生的学习积极性和效果<sup>[5]</sup>。

#### 结语

综上所述,“三全育人”背景下,高校辅导员通过采取文中介绍的有效策略,将帮助高校辅导员更好地满足学生心理健康需求,促进学生健康发展,实现“三全育人”的教育目标。同时,这也需要高校提供足够的支持和资源,共同推动学生心理健康教育工作的开展。

#### 参考文献:

- [1] 周洁美慧.新媒体背景下学生心理健康教育途径研究[J].河北旅游职业学院学报,2022,27(01):83-87.
- [2] 何婧.“三全育人”背景下高职院校学前教育专业学生心理健康状况研究与对策[J].教育观察,2021,10(12):119-121+127.
- [3] 侯莉.新时代背景下高校辅导员做好学生心理健康教育工作的实践与探索[J].产业与科技论坛,2021,20(04):277-278.
- [4] 高彬.三全育人背景下高校大学生心理健康教育开展路径探索[J].科教导刊(下旬刊),2020(21):167-168.
- [5] 孙娟,袁海燕.大数据背景下高校学生心理危机预防与干预体系建设[J].佳木斯职业学院学报,2018(09):230-231.

**作者简介:** 谢耀辉(1992.10.2-),性别:男,籍贯:四川泸州,民族:汉族,学历:本科,职称:助教;研究方向:会计学、思政教育。