

高校辅导员思政工作与心理辅导

毛炜

(合肥职业技术学院, 安徽 合肥 238000)

【摘要】思政工作与心理辅导是辅导员教学中的重要内容,一直受到家长和社会的关注。本文立足于高校辅导员教学实践工作,就高校辅导员思政工作与心理辅导进行分析和研究,希望可以为高校辅导员心理辅导提供帮助,更希望为学生的成长保驾护航。

【关键词】高校辅导员;思政工作;心理辅导

大学生的身心健康值得高校辅导员加以关注和重视。然而,由于各个原因,高校辅导员在教学期间过度重视学生的学习成绩和综合能力,对于学生的心理健康并不重视,所以大学生存在的心理问题无法得到妥善地解决和应对,所以很容易出现更多、更棘手的心理问题。因此,高校辅导员要清晰认识到当前的教学局面,采取有效的措施加以应对。高校辅导员作为学生的直接管理者和带领者,辅导员有义务和责任去实施和开展心理辅导和教育,以求学生身心健康发展^[1]。然而,在实际教学期间,一部分辅导员无法精准把控思想政治和心理辅导的区别,所以其教学效果不尽人意。基于此,为了确保学生身心健康的发展,也为了确保教师心理辅导工作的开展,高校辅导员要花费更多的时间和精力去授课,去把握两者之间的区别和联系,以此促进学生的发展和进步,为我国输送优秀人才奠定基础。只有这样,学生才能在大学生活之中保持一个乐观的心态,才能好好享受大学生活带来的乐趣,进而成长为一个高素质、好心态的优秀人才。

一、思政工作中心理辅导的特殊性

随着新课改的提出和推行,传统的教学方式已经很难发挥其作用和意义了,甚至会带来适得其反的作用。从高校目前地现状来看,心理辅导工作是辅导员教学之中的重要组成部分,不仅对于学生有着重要的影响作用,对于自身的工作完成也十分重要,其目的就是为了确保学生身心健康成长^[2],帮助学生拥有健全的人格和较高的素质,树立正确的世界观、价值观,为学生在社会之中

立足奠定基础。其次,心理辅导是高校辅导员的工作重点和要点。所以,高校辅导员要清晰认识到这一局面,努力提升自身心理教育能力和水平,树立正确的观念和思想,利用多种途径实施和开展心理教育,给予学生一个良好的学习氛围和学习环境。与此同时,身为高校辅导员,应该善于学习和总结,学习新的教学方式、教学理念、教学策略,关心每一位学生,对于学生进行及时的引导和关注,努力创造良好的条件助力学生的成长。对于思政工作和心理辅导工作是存在一定的差异和不同的,但是两者又相辅相成,联系紧密。

其一,在教学操作之中有所不同。思政是对于学生的品质、思想进行教育和引导的。而心理辅导却是帮助学生解决心理问题,比如自卑、抑郁、烦闷等等,以确保学生以积极乐观的态度去生活和学习。如此,这就是思政工作和心理辅导工作最为基础和显著的不同。

其二,在意义方面有所不同。思政工作是为了号召大学生响应党的指挥,向党靠近。而心理辅导则是偏向于学生的个人成长。

其三,地位不同。思政教育一般来说学生处于被动地位,学生被动接受知识和思想灌输。而心理辅导工作之中,教师和学生处于平等关系,教师多半以朋友的身份开导学生。同时,走向社会之中,心理咨询师也会平等对待每一个心理患者,会遵循患者的意愿^[3]

二、大学生心理疏导的重要性

大学生作为即将步入社会,走向工作岗位的群

体,其心理健康和生理健康对于其以后的工作学习都有重要影响。对大学生进行心理疏导有助于大学生保持良好的心理状态,大学生无论是在校期间还是毕业后进入工作岗位,都难免会遇到一些挫折。只有大学生拥有良好的心态,才能乐观面对困难和问题,才能进行自我调节,有效解决问题,进一步疏导自身情绪,还有助于学生形成健全的人格^[4]。因此,大学生心理疏导是极为重要的,可以帮助学生缓解压力、舒缓心情,从而获取更佳的教学效果。

三、高校辅导员开展心理辅导工作中常见问题简析

(一) 普遍存在的心理健康方面的问题

人群之中会出现一些常见的心理疾病,虽然心理疾病不会给人们带来特点的影响,但是会给人们的生活带来或多或少的麻烦,比如情绪低落、挫败心态等等。作为高校辅导员要对于这些问题进行分析和研究,不断充实自身的教学知识,引导学生正确对待心理问题,为克服障碍做好充足的准备工作。

(二) 部分学生可能存在较为严重的心理问题

现如今,高校辅导员在实施和开展心理工作期间会时常发现部分学生存在严重的心理问题,这部分学生往往有着异常的行为,比如沉默寡言、偏执、易怒等等,又或者这部分学生在童年时经历过一些事情,所以给学生的成长造成了一定的阴影,甚至部分学生因为这段特殊的记忆,而产生严重的心理障碍,比如憎恨所有人、不愿与人交流等等。如若辅导员坐视不理,那么学生的心理问题就会越发严重,甚至最后危害到学生的生命安危。因此,高校辅导员要真正了解学生的内心世界,包括出现心理问题的原因、学生的异常行为等等。只有清晰了解学生后,高校辅导员才能真正意义上开展心理辅导。反之,辅导员不能真正、完全了解学生的想法,并且采取单一的心理辅导方式,那么很容易造成不良的结果。比如某高校招聘了一些年轻的导员,他们的工作经验不足,在处理问题时容易出现问题,所以无法清晰、敏感地了解和捕捉学生的心理问题。比如大一开学期间,

由于部分学生很难适应大学生活,所以想辅导员提出退学的申请,而辅导员遇事手忙脚乱,既不知道如何劝说学生,又无法为学生缓解生活压力。其次,还有部分学生是因为其他的事情而退学的,他们的心理遭受到创伤,他们不想面对,所以才提出退学申请。因此,高校辅导员要对于学生进行高度重视和关注,主动了解学生的思想和行为,确保学生思想和行为的健康。在日常生活之中,高校辅导员可以积极主动和学生交流,对于学生多一丝关爱和呵护,为学生的成长保驾护航。这样,学生就会在高校辅导员的引导和帮助下开心学习、乐观生活,就会好好享受大学生活了。

四、开展心理辅导是辅导员应该遵守的原则和应尽的义务

(一) 重视学生心理问题,多种途径实施心理教育

大学生的压力也是存在的,包括人际关系、证书考核、课业成绩、学分考察等,这些都需要大学生用心维持^[5]。假如,大学生的心态不正确,很容易对于这些事情失去兴趣,还会出现精神紧绷的情况,对于学生的生活和学习都产生一定的影响。基于此,高校辅导员可以运用音乐帮助学生舒缓压力,促使学生放松自我,找回自信的状态,有效排解大学生的压力,使大学生保持比较轻松的心理状态,从而更好地应对学习压力、就业压力等等。

如高校辅导员可以为学生挑选一些舒缓的歌曲加以播放,让大学生感受到音乐的美丽和美好,从而沉浸在音乐的美好世界之中。同时,通过舒缓音乐的治疗,部分学生还能在情感之中和音乐引起共鸣,进而放松心情,促使自身情绪的释放。另外,高校辅导员还可以鼓舞大学生跟着音乐轻轻哼唱,放松自我,当然也是大学生释放压力的一种方式。如此反复,学生就可以在音乐之中缓解压力,释放自我。

又如高校增设音乐理疗机构,要求师生共同参与其中,师生不仅可以学习到更多的知识,还能得到专业人士的帮助,从而根据自身的性格特点来更好地缓解自身负面情绪。其次,学校还可以

针对参与音乐理疗的师生进行调查,通过分析和比较,查看音乐理疗机构是否有效,进而获取更佳的教学效果。在音乐理疗机构的辅助下,无论是辅导员还是学生都得到一定的帮助,他们的情绪得到释放,可以专心于学业和工作。

另外,辅导员还可以在学校之中可以开展“心动力”活动,包括教育学、心理学的相关知识,更可以组织家长前去观看,从而在日后的教育之中参与孩子的成长。这样,辅导员和家长都可以为孩子的心理问题出力。其次,辅导员还要让父母做好孩子的表率,为学生提供一个良好的家庭教育氛围。这样父母的一言一行就可以成为孩子学习的范例,陪伴式的家庭教育也能积极发挥作用。

相信在多种途径下的心理引导和教育,学生的心理问题一定可以得到改善。

(二) 实施家校合作,转变家长教育观念

针对父母教育观念滞后这一问题,辅导员可以适当增加家长会谈,来扭转父母教育观念,使得父母通过与其他家长,或者辅导员的沟通和交谈之中明白教育的真谛,明白教育的正确方式,从

而对于孩子的全面发展提供必要的信念支持和监督引导,成为孩子成长道路上的指明灯。反之,家长会增加孩子的学习压力和精神压力,带来适得其反的教学效果。

像在开展家长会谈时,辅导员可以列举身边成功和失败的案例,使得家长认识到教育方式的重要性,也使得一部分家长意识到过于溺爱和严厉都是导致孩子失足,误入歧途的直接原因。其次,辅导员还可以对于父母在实际教育中的经历进行引导,引诱父母说出事出的原因、经过、结果,以及父母的教育方式和态度等,来从一点一滴的小事之中提升父母的思想境界,扭转父母的教育观念等,为后续高质量家庭教育提供良好的条件支持。另外,辅导员还可以带领父母观看一些有价值的小视频,或者谈论一些有争议的话题等,从而使得父母深刻认知到教育的重要性,这样家长才能静下心来思考教育问题、改进教育方式、更新教育观念。如此一来,家长会谈才能真正发挥价值和优势,才能更新父母根深蒂固的思想价值观念,才能有效使得学生的心理教育得到改革。



(三) 辅导员开展心理辅导时需要平衡好自身的角色

辅导员开展心理辅导时需要平衡好自身的角色,简单来说就是做好自己分内的事情。比如正确认识心理疾病的危害、正确认识不同的心理疾病、明确区分心理问题政治化和政治问题心理化^[6],只有这样,高校辅导员才能正确开展后续教学任务。然而,部分高校却没有考虑到这一问题,他们会聘请一些年轻的教师充当高校辅导员。这一部分辅导员,由于自身教学经验不足和自身认知不足,当学生发生心理疾病时,高校辅导员不能正确,及时引导学生走出困境,甚至会造成适得其反的作用。与此同时,这一部分辅导员会错认一些问题,比如将心理问题错认为政治问题,将政治问题错认为心理问题。其次,这一部分辅导员会继续采用错误的心理,辅导方法和手段引导学生走出困境,这不仅无法起到有效的作用,还是阻碍心理辅导工作的最大障碍和阻力。因此,辅导员需要正确认知到心理辅导的性质和目的以及价值,采取正确的方式来缓解学生的心理压力和精神压力,只有这样才能为学生提供有力的帮助。在这期间一部分学生的心理疾病可能会越发严重,所以高校辅导员要高度关注学生的心理问题和行为健康,可以带领学生去一些心理医疗机构进行治疗等等,来实现预期的心理辅导目标。

总而言之,心理健康问题对于人们的影响是不可小觑的,是值得我们去关注和分析的。在辅导员和家长的努力之下,高校学生心理干预虽然取得了一定的成效,但是高校辅导员还要格外注意大学生的身心健康,多加给予他们关爱和呵护,及时和大学生进行沟通和交流,从而及时发现大学生存在的问题,更好采取措施解决问题,为大学生们的成长保驾护航^[7]。同时,高校辅导员在实施心理教育时,要采取合理、有效的方式加以治疗,要确保大学生毫无心理压力和负面情绪,促使大学生在可以调节自我,做好情绪的控制。只有这样,大学生才能健康成长,积极学习和生活。另外,为了创建和谐社会,也为了让人们感受到其他人的善意,政府或者相关社会机构可以宣传各种心

理健康知识,让人们在表达情绪、认识事物时都可以正确了解和认识,渐渐转变、改善人们心理不平衡和焦虑等心理健康问题,以此实现预期的目的。这样,这样既可以让学生接受新的思想,又可以帮助学生缓解心理压力和心理问题,这对于构建一个心理于文化的社会有着积极的促进作用^[8]。与此同时,高校领导者必须要以发展的眼光看待事物,善于总结高校管理工作出现的问题和漏洞,还要针对工作的不足进行针对性研究和分析,以制定针对性策略,进而促使高校高效发展、改革创新。如此,辅导员才能游刃有余开展心理辅导工作,才能为学生提供有效的帮助。

参考文献:

- [1] 姚冬梅. 高校辅导员的思政工作与心理辅导[J]. 时代人物, 2021(13):1.
- [2] 尹海兰. 高校辅导员工作借鉴心理辅导技术开展大学生思想政治教育的方法与技巧[J]. 国家教育行政学院学报, 2007(8):3.
- [3] 李军霞. 对新时期高校政治辅导员工作的思考——论思想政治教育与心理健康教育相结合[J]. 科技信息:学术研究, 2007, 000(015):308+310.
- [4] 武翠卿. 高校思想政治辅导员心理辅导工作初探[J]. 山西农业大学学报:社会科学版, 2007(5):2.
- [5] 李怡宁. 用心理咨询的技巧提高高校思想政治辅导员的工作水平[J]. 佳木斯教育学院学报, 2010(06):119.
- [6] 李怡宁. 用心理咨询的技巧提高高校思想政治辅导员的工作水平[J]. 佳木斯教育学院学报, 2010(06):119.
- [7] 李怡宁. 用心理咨询的技巧提高高校思想政治辅导员的工作水平[J]. 佳木斯教育学院学报, 2010(6):1.
- [8] 张小芳. 浅谈心理健康教育在高校辅导员工作中的应用[J]. 科教文汇, 2017(35):2.

作者简介: 毛炜, 1988年7月, 男, 江苏宿迁, 助教, 硕士研究生。