

积极心理学视域下民办高校辅导员心理健康提升策略研究

谢晓欣¹ 孟亚歌²

1 西安翻译学院 2 三门峡市第二中学

DOI:10.12238/mef.v8i10.13901

[摘要] 本文通过对当前民办高校辅导员的工作现状进行研究,以一般自我效能感量表、(SCL-90)症状自评量表、应对方式问卷三个为基础进行问卷编制对辅导员群体进行问卷调查与深度访谈,对影响其心理健康的因素展开研究。针对突出问题进行深层分析,探讨在积极心理学视域下为民办高校辅导员提供帮扶和指导,使其在工作、学习、生活方面达到和谐。

[关键词] 积极心理学; 民办高校; 辅导员; 心理健康

中图分类号: B84 **文献标识码:** A

Research on Strategies for Improving the Mental Health of Counselors in Private Universities from the Perspective of Positive Psychology

Xiaoxin Xie¹ Yage Meng²

1 Xi'an Fanyi University 2 Sanmenxia No. 2 Middle School

[Abstract] This paper investigates the current working conditions of counselors in private universities. Based on the General Self-Efficacy Scale, the Symptom Checklist-90 (SCL-90), and the Coping Style Questionnaire, a survey was designed and administered to counselors, supplemented by in-depth interviews. The research explores factors influencing their mental health, conducts an in-depth analysis of prominent issues, and discusses ways to provide support and guidance from the perspective of positive psychology. From the perspective of positive psychology, the study aims to provide support and guidance to help counselors achieve harmony in their work, studies, and personal lives.

[Key words] positive psychology; private universities; counselors; mental health

1 前言

近年来人工智能与高等教育改革深刻影响了大学生生活学习方式,个性化和多元化趋势明显,这对一线辅导员管理、教育、服务能力提出严峻挑战。教育部《普通高等学校辅导员队伍建设规定》明确指出辅导员是思想政治教育的骨干,需成为学生的人生导师和知心朋友。民办高校辅导员在社会地位、薪资待遇、生源结构等方面存在特殊性,面临更大心理压力和工作的挑战,工作压力与家庭生活、社会活动等多方面交织,对辅导员身心健康构成影响。因此民办高校辅导员的心理健康问题亟待关注,积极心理学视角下对辅导员心理健康问题的研究尤为重要,只有辅导员保持身心健康、积极向上,才能有效引领学生健康成长。

2 研究对象和方法

2.1 问卷调查

以S省一所民办高校辅导员和有辅导员工作经历的人员为研究对象,以一般自我效能感量表、(SCL-90)症状自评量表、应对方式问卷三个为基础编制问卷进行调研,从个人从业素质、工作强度、评价体系、薪资待遇、支持系统等维度进行深入分析。

2.2 深度访谈: 从不同年级各选2名辅导员进行深入访谈

表一 辅导员工作描述性统计

满意程度	个人从业素质	工作强度	评价体系	薪资待遇	支持系统
不满意	18	59	63	74	45
一般	35	45	42	41	52
满意	75	24	23	13	31

3 研究结果

3.1 群体心理状态良好,个别人员自我效能感低

调查显示辅导员队伍中大部分状态平稳,认真履职九大职能,辛苦劳作并取得一定成果。但少部分人自我效能感低,他们大多刚毕业、缺乏人生历练和工作经验,在没有完全完成角色转换的情况下立即肩负起学生思想政治教育、就业指导、心理健康等工作,经验缺乏、资历尚浅、与学生年龄阶段相近等因素导

致其工作专业性和权威性降低。入职后辅导员培训的投入比较匮乏或者培训安排不当,使得很多辅导员感觉在工作一两年后,工作事情以外自我提升太少,对工作的不合理认知增强,自我否定增多,自我认同减少,消极心态明显,出现自我效能感低的状况。

3.2 工作强度与难度增大,畏难情绪严重

辅导员除了履职九大职能以外,还承担着多种角色,既要考虑上层利益,又要兼顾下层情绪。调研中发现一些辅导员工作积极性欠佳,工作抱着逃避、敷衍了事的心态去完成,新任务也会找借口逃脱或躲避,消极怠工、得过且过、敷衍了事的工作态度和职业倦怠现象频出。甚至在日常工作中情绪化行为明显,工作、生活分不清,对待学生耐心不够,处理问题简单粗暴,全局意识薄弱,因材施教与榜样作用消退。甚至有辅导员对本职工作不清楚,工作组织性不强,纪律意识散漫。学生也只好把辅导员当成帮助他们解决困难的“保姆”、“救生员”,很多时候对辅导员有轻视心理和厌倦态度。且工作成效短期难以实现,辅导员时常感觉不到职业的荣誉感以及自豪感,最终导致工作失去激情。

3.3 薪资待遇低,福利保障需加强

民办高校由于在资金来源、运作条件、福利待遇等方面与公办高校存在差别,访谈过程了解到一些辅导员很明确地了解工资构成,也有人表示不清楚工资具体构成,认为付出与回报不成正比,怀疑自我付出无价值,无法明确自身努力方向。民办高校辅导员没有编制,一般不附设学校,教职工子女的教育问题无法得到解决,五险一金所交的金额也低于公办院校,退休后无法获得与公办高校教师同等的待遇,缺乏一定的稳定性。这种福利保障的差距让辅导员心理落差和不安感增强,无形中会削弱民办高校辅导员的职业认同感。

3.4 评价体系单一,评价过程有待规范

辅导员评价方式主要由辅导员自评、互评、领导评价以及学生评价等组成,有些也会将学生等级证书通过率、不及格率、缴纳学费率、上交材料完成度、毕业生就业率等都被临时列入到评价体系中。但不同专业和年级是存在差异性的,大一新生与毕业生、艺术与文理生等就有很大的区别,硬性将不同专业的辅导员用同一个指标进行考核不但有失公允,也不利于辅导员工作顺利进行。思想政治教育工作本身具有灵活度很高、结果滞后性的特征,若将辅导员一年的工作评价仅仅局限于硬性指标上,自然会使辅导员急功近利,按照指标硬性开展工作,忽略教书育人的真正意义。过分强调结果也会违背辅导员工作价值,打击辅导员工作积极性。

4 积极心理学视域下民办高校辅导员心理健康的提升策略

4.1 积极转变理念,赋能辅导员工作

辅导员需转变自我认知与理念,正视职业内涵。作为高校思想政治工作执行者,辅导员承担着培养未来社会建设者和接班人的重任,对学生思想政治水平提升及社会和谐稳定具有关键作用。辅导员应认识到所从事工作的高尚性,将其视为实现人生

价值的途径,结合九大职能要求自己,激发献身育人事业的责任感、使命感和荣誉感。

辅导员需转变个人理念,克服消极情绪,建立积极心态,转变工作态度。面对职业困难,应培养坚韧品格和意志力,调整心态,将压力转化为成长动力。辅导员需树立自我规划、成长和危机意识,制定符合自身特点的职业发展规划,结合业务方向、个人问题及学校规划,明确发展方向,科学规划未来工作目标,利用现有资源,循序渐进地达成目标,在成长过程中增强职业认同。

4.2 分层次提升辅导员专业素养与能力

高校应分层次开展针对性培训,针对不同年龄阶段的辅导员实施心理培训和专业提升计划,利用朋辈互助力量,促进辅导员日常培训与专业培训相结合,以理论学习提升业务能力,以实践检验并提升理论水平,确保辅导员具备上岗所需专业素养,缩短适应期,持续提升工作水平和专业能力,增强自我效能感。

高校还应注重提升辅导员思想觉悟和道德修养,辅导员需深化思想政治理论、政策文件及时事政治学习,提升思想政治水平,同时在育人和管理实践中努力提升职业道德修养。理论与实践相结合是提升辅导员专业素养的重要途径,辅导员应洞察、分析学生工作中存在的问题,将管理与服务细节上升为研究课题,结合专业知识和科研方法进行深入研究,形成科学研究成果,优化学生管理工作。辅导员也应把握前沿动态,利用新研究成果解决工作难题,胜任高等学校育人职责。

4.3 完善高校辅导员心理健康引导体系

高校应整合媒介资源,积极开展心理健康知识宣传活动,为辅导员开展自我教育和心理健康教育奠定坚实基础同时,将心理健康宣传教育纳入辅导员培训及继续教育体系,强化其心理健康发展意识,使其能理性应对心理问题,运用心理调适技巧化解冲突。高校需将心理健康评价纳入辅导员考核体系,通过定期测量心理健康水平,动态了解其心理状态,为辅导员心理健康教育提供依据,提升工作针对性与有效性。高校应充分利用学校心理咨询资源,为辅导员提供心理咨询服务、心理健康水平测评及心理障碍、心理冲突缓解等服务;促使辅导员正确、全面认知心理健康,避免“病耻感”,鼓励其在解决心理问题时积极面对、配合。

辅导员群体也应进行自我激励,树立崇高职业理想,明确工作目标,构建精神支柱,保持工作热情与自信,避免职业倦怠和自卑。学会情境迁移,面对情绪波动或心理问题,通过进入积极情境如良好人际关系中寻求安慰,或散步、听音乐等方式转移注意力,有效缓解不良情绪和心理问题的消极影响。同时培养多样化兴趣爱好,如体育运动、书法、写作、绘画等,不仅有助于情绪宣泄和控制,还能增强体质,陶冶情操,促进形成积极健康的人格和优良品质

4.4 提供实际支持,强化辅导员人文关怀

学校应为辅导员提供实际支持,根据需求搭建平台,助力其完成人生大事和学业成长,为已婚人员子女教育等提供便利,实

行弹性上班制度, 兼顾家庭与工作。学校工会可借职工之家提供人性化服务, 如接送儿童、提供家属活动场地、慰问困难教职工等活动, 让教职工感受家的温暖。同时对辅导员群体也应增加婚姻恋爱方面的心理辅导, 帮助其维持家庭和谐稳定。

学院应组织团体活动, 如分享会、研讨会、团建活动等, 缓解辅导员精神压力, 增进人际关系。辅导员同事间应形成互帮互助关系, 构建合作共同体, 交流工作经验, 共同探讨问题, 提升专业能力。学生更应尊重辅导员, 理解其辛勤付出, 积极配合工作, 加强与辅导员的情感联络, 遇到问题时, 先独立思考或寻求同学帮助, 再向辅导员反馈, 提高工作效率。

4.5 完善管理体制, 为辅导员发展提供坚实保障

在辅导员选聘制度上, 应明确政治面貌为中共党员, 确保其政治信仰坚定, 有利于开展学生工作。同时提高辅导员学历层次, 以其深厚的学习背景、理论修养和认知能力, 对学生成长具有积极影响, 增强工作权威性和有效性。高校应招聘高层次人才, 鼓励在职辅导员攻读学位, 提升整体师资水平。专业背景方面, 应倾向于思想政治教育、心理学、教育学、管理学等领域, 并优先考虑有学生干部或志愿者经历者。建立辅导员职业资格准入制度, 明确职业门槛, 吸引有志之士投身辅导员事业, 增强社会认同。同时严格准入制度, 成立专业招聘小组, 涵盖部门、组织、人事、纪检等部门, 共同参与招聘工作。通过笔试、面试、测评、见习等环节, 全面考察应聘者政治素养、职业兴趣、专业背景和能力状况, 确保选拔质量。

4.6 优化工作机制, 提升辅导员经济待遇与职业保障

高校应建立健全辅导员职业保障机制, 从级别待遇、职称评定、住房、津贴、进修、培训等多方面给予倾斜, 确保辅导员无后顾之忧, 全心投入工作, 增强其职业认同感、归属感和成就感。对于表现突出的辅导员, 应放宽条件, 择优提拔, 并鼓励其申报科研项目。考核评定应避免单一量化, 结合民主评议与目标考核, 增加人文评价、学生评价、自我陈述及班级任课教师评价等维度。也应拓宽辅导员职级晋升渠道, 推荐有能力、责任心强的辅导员到学校党政职能部门任职。在年终考核中, 增加辅导员心理健康教育工作的考核比重, 考核结果应影响辅导员工作晋升和职称评定, 以促使其不断提升心理健康教育能力, 更好地服务学

生发展。优化辅导员工作机制, 提升经济待遇与职业保障, 是激发辅导员工作热情、提高其职业素养的关键。高校应从多方面入手, 为辅导员创造良好工作环境, 促进其全面发展, 为学生成长成才提供有力支持。

4.7 营造社会环境, 增强辅导员的社會支持

辅导员的职业发展不仅依赖于学校的支持, 更离不开家庭成员的理解与帮助, 以及整个社会的认可与尊重。家庭成员应深刻理解辅导员职业的内涵与价值, 认识到其在人才培养中的重要作用, 从而更加理解辅导员的辛勤付出, 从精神上、物质上给予全力支持。家庭成员应成为其最坚实的依靠, 倾听辅导员的心声, 理解其工作压力, 适时给予鼓励和建议, 帮助辅导员转移注意力, 缓解心理压力。社会各界也应加强对辅导员职业的认可与尊重。通过媒体宣传、政策引导等方式, 提高辅导员的社会地位, 让更多人了解辅导员的工作内容和价值, 形成尊重辅导员、支持辅导员工作的良好社会氛围。

5 总结

辅导员是民办高校开展育人工作的中坚力量, 只有辅导员队伍健康发展, 学生的健康学习生活及学校的持续发展才有保障, 因此期待通过多方共同努力, 共同推动辅导员队伍迈向更高水平, 以此助力民办高校的蓬勃发展。

[基金项目]

2024年西安翻译学院校级课题“积极心理学视域下民办高校辅导员心理健康问题研究”(项目编号: 2024B13)。

[参考文献]

- [1]王燕.积极心理学视角下高校心理健康教育实践策略研究[J].佳木斯职业学院学报,2024,40(07):122-124.
- [2]庞文瑶.积极心理学视野下高校辅导员心理健康教育工作的探析[J].现代职业教育,2022,(27):162-164.
- [3]刘欣.云南民办高校辅导员职业认同研究[D].云南师范大学,2022.

作者简介:

谢晓欣(1989--),女,汉族,陕西凤翔人,西安翻译学院,讲师,大学生心理健康教育。