

# 高校辅导员在大学生心理健康教育中作用探讨及提升路径

刘怡松

西安建筑科技大学华清学院

DOI:10.12238/mef.v8i15.16104

**[摘要]** 本文深入探讨高校辅导员在大学生心理健康教育中的角色定位、作用及提升路径。通过分析辅导员作为观察者、疏导者、教育者、协调者等多重角色的具体职责,揭示其在学生心理问题识别、干预、教育引导及资源整合中的关键作用。结合当前高校心理健康教育现状,提出增强专业素养、创新教育方法、完善家校合作机制、构建支持性环境等提升路径,旨在为高校辅导员有效开展心理健康教育提供理论支持与实践指导。

**[关键词]** 高校辅导员; 大学生心理健康教育; 角色定位; 作用; 提升路径

**中图分类号:** G479 **文献标识码:** A

## Discussion on the Role of College Counselors in Mental Health Education for College Students and the Pathways for Enhancement

Yisong Liu

Huqing College, Xi'an University of Architecture and Technology

**[Abstract]** This paper delves into the role positioning, functions, and enhancement pathways of college counselors in mental health education for college students. By analyzing the specific responsibilities of counselors as observers, counselors, educators, and coordinators, it reveals their crucial role in identifying, intervening, guiding, and integrating resources for students' psychological issues. In light of the current status of mental health education in colleges and universities, it proposes enhancement pathways such as strengthening professional competence, innovating educational methods, improving the home-school cooperation mechanism, and building a supportive environment, aiming to provide theoretical support and practical guidance for college counselors to effectively carry out mental health education.

**[Key words]** college counselors; mental health education for college students; role positioning; function; improvement path

### 引言

随着社会竞争的加剧和教育环境的变化,大学生心理健康问题日益凸显。学业压力、人际关系、职业规划等多重因素交织,使得大学生心理困扰呈现多样化、复杂化趋势。高校辅导员作为学生日常管理和教育的重要力量,与学生接触最为密切,在大学生心理健康教育中发挥着不可替代的作用。深入研究高校辅导员在心理健康教育中的角色定位、作用及提升路径,对于提高大学生心理健康水平、促进其全面发展具有重要意义。

#### 1 高校辅导员在大学生心理健康教育中的角色定位

##### 1.1 观察者

高校辅导员长期与学生朝夕相处,对学生日常行为、情绪变化具有敏锐的洞察力。通过日常观察、谈心谈话等方式,能够及时发现学生潜在的心理问题。例如,辅导员在日常查寝过程中,发现某学生近期情绪低落、作息不规律,通过进一步沟通了解,

得知该学生因家庭经济困难面临较大压力,进而可能产生焦虑等心理问题。这种细致入微的观察,为后续的心理干预提供了重要依据。

##### 1.2 疏导者

当学生出现心理困扰时,辅导员是首要的倾诉对象和心理疏导者。凭借自身经验与专业知识,为学生提供情感支持与心理指导。对于因学业压力导致焦虑的学生,辅导员可以通过倾听其烦恼,帮助其分析问题,制定合理的学习计划,缓解焦虑情绪;对于因人际关系问题产生孤独感的学生,辅导员可以引导其学会换位思考,提高人际交往能力。

##### 1.3 教育者

辅导员承担着向学生普及心理健康知识、培养良好心理素质的重要职责。通过组织心理健康教育课程、讲座、主题班会等活动,向学生传授心理健康的基本概念、原理和方法,帮助学



形式呈现,将专业知识融入其中,让学生在轻松愉悦的氛围中学习心理健康知识。

同时,借助班级微信群定期推送心理健康小贴士,内容涵盖情绪调节小妙招、应对焦虑的实用技巧等。这些简洁明了、针对性强的信息,能引导学生主动关注自身心理健康,在潜移默化中增强心理调适能力,使心理健康教育更贴合大学生实际,取得更好的教育效果。

### 3.3完善家校合作机制

家庭作为学生成长过程中至关重要且不可替代的环境,对学生的心理健康有着深远影响。因此,高校辅导员肩负着加强与家长沟通与合作的重要使命,这对于全方位保障学生的心理健康意义重大。

辅导员可以通过多种方式搭建起与家长沟通的桥梁。定期举办家长会,为家长和学校提供一个面对面交流的平台,系统地向家长普及心理健康知识,让他们了解大学生常见的心理问题及应对策略。开展家访活动则能更深入地走进学生的家庭环境,直观感受家庭氛围对学生心理的影响,与家长进行深度沟通。

此外,建立家长微信群是便捷高效的沟通手段。辅导员可及时向家长反馈学生的心理测评结果和在校表现,让家长随时掌握孩子的心理动态。同时,针对学生在心理方面出现的问题,与家长共同探讨科学合理的教育方法,形成家校教育合力。如此一来,家庭和学校紧密配合,为学生营造一个全方位、多层次的心理健康支持环境,助力学生健康成长。

### 3.4构建支持性环境

辅导员在塑造有利于学生心理健康的校园环境中扮演着关键角色。丰富多样的校园活动是缓解学生压力、促进心理健康的有效途径。组织各类文体活动,像激情四溢的篮球赛、活力动感的舞蹈大赛,能让学生在运动与艺术中释放压力、展现自我;社团活动则为学生提供了发展兴趣特长的平台,摄影社、书法社等让学生沉浸在自己热爱的事物中,获得成就感和满足感,有效舒缓学习带来的紧张情绪。

加强班级文化建设同样不可或缺。一个团结友爱、积极向上的班级氛围,能让学生感受到集体的温暖与力量。通过组织班级团建活动,培养学生的团队合作精神和集体荣誉感,使学生在相互支持中增强心理韧性<sup>[4]</sup>。此外,组织心理健康主题的征文比赛、演讲比赛等,鼓励学生表达内心感受,分享心理健康故事,引发大家对心理健康的重视,让关注心理健康成为校园里的新风尚,为学生的心理健康成长筑牢坚实基础。

### 3.5建立心理健康档案

为每位学生精心建立心理健康档案,是高校辅导员开展精

准心理健康教育工作的关键一步。这份档案犹如学生心理健康的“成长日记”,详细记录着学生的心理测评结果、谈心谈话记录、心理干预情况等重要信息。它不仅是一份简单的资料汇总,更是全面了解学生心理动态的珍贵宝库。

定期更新档案内容至关重要。随着学生成长环境的变化、学业压力的波动以及人际关系的发展,其心理状况也会发生相应改变。通过持续更新,辅导员能够清晰把握学生的心理发展轨迹,洞察其潜在的心理需求和问题倾向。

基于这些详实的信息,辅导员可以为有需要的学生量身定制个性化的心理辅导方案。对于存在焦虑情绪且社交恐惧的学生,可设计渐进式的社交训练活动;对于因学业挫折产生自我怀疑的学生,则侧重于帮助其重塑学习信心。如此一来,心理健康教育不再“一刀切”,而是有的放矢,大大提高了教育的针对性和有效性,为学生的心理健康成长保驾护航。

## 4 结语

高校辅导员在大学生心理健康教育中扮演着至关重要的角色,其角色定位涵盖观察者、疏导者、教育者、协调者等多个方面。通过及时发现心理问题、有效干预心理危机、促进学生全面发展、营造良好校园氛围等作用,为学生的心理健康保驾护航。然而,当前高校辅导员在开展心理健康教育过程中仍面临一些挑战,如专业素养有待提高、教育方法不够创新等。因此,通过增强专业素养、创新教育方法、完善家校合作机制、构建支持性环境、建立心理健康档案等提升路径,能够进一步提高高校辅导员开展大学生心理健康教育的水平,为培养身心健康、全面发展的高素质人才做出更大贡献。未来,还需要进一步深入研究高校辅导员在心理健康教育中的新模式。

### [参考文献]

- [1]查卫华.探究高校辅导员在心理健康教育工作中的角色定位[J].公关世界,2021,(14):118-119.
- [2]张欣,孙景芬,宝景春.高校辅导员心理危机干预能力现状调查分析[J].中国医科大学学报,2024,53(03):263-265+275.
- [3]项志祥,肖唯.高校辅导员参与大学生心理健康教育的作用与策略研究[J].中国多媒体与网络教学学报(中旬刊),2024,(03):209-212.
- [4]李亚.高校辅导员思想教育融入心理健康教育的措施[J].公关世界,2024,(01):10-12.

### 作者简介:

刘怡松(1995--),女,汉族,山东省人,硕士研究生,助教,研究方向:公共管理。