

# 新时期学生心理疏导工作研究

■ 李成亮(沈阳音乐学院戏剧影视学院, 辽宁 沈阳 110818)

[摘要]大学生群体是社会中的特殊群体,是属于未来社会发展的中坚力量。受到各种因素的影响和干扰,部分大学生或多或少会出现各种心理问题。作为高校学生主管的直接对接人,辅导员应该积极参与到大学生心理疏导和健康教育中来。因此,深入挖掘大学生心理健康问题,剖析大学生心理健康教育方法,做好大学生心理疏导工作,在新时期的素质教育工作中有着极为重要的现实意义。本文主要研究现阶段高校学生心理疏导工作的必要性和重要性,深究当下高校学生常见的主要心理问题及影响因素,剖析新时期高校辅导员对学生心理疏导工作的注意事项,为各地区高校辅导员在大学生心理问题发现及疏导方面提供相关经验和参考。

[关键词]新时期;辅导员;学生;心理疏导;相关工作;分析研究

作为特殊的社会群体,大学生处于青年向成年的过渡时期,自我意识较强、求知欲极高,个性化发展也在逐渐形成,但由于缺乏相关社会经验,使得大学生心理成熟度不够,在面对一些问题的处理上会显得幼稚和片面,从而间接产生一些矛盾和心理障碍,影响其健康成长。作为大学生管理的直接责任人,高校辅导员要直接担负起大学生心理疏导的责任和义务,保证其身心健康成长。本文旨在研究现阶段高校学生心理疏导工作的必要性和重要性,剖析当下高校学生心理常见的主要问题及影响因素,探讨新时期高校辅导员对学生心理疏导工作的注意事项,为各地区高校辅导员在学生心理问题发现及疏导策略方面提供一些可行性思路。

## 一、现阶段高校学生心理疏导工作的必要性和重要性

众所周知,大学生群体是社会发展的中坚力量,

是国家发展和民族振兴的栋梁和希望。大学生群体相对弱势,且由于缺乏相关社会经验,心理成熟度不够,在面对一些问题的处理上会显得幼稚和片面,在遭遇到各种挫折和问题的時候往往会出现各种问题和干扰。因此,新时期素质教育背景下,辅导员加强高校学生心理疏导工作有着必要且重要的意义。

首先,加强对大学生的心理辅导,可以使其重视生命、珍爱健康。大学生群体是未来国家发展和建设的主力推动者,是国家繁荣昌盛和民族振兴发展的主力部队。虽然我国高等教育发展日益繁荣,但高校教育更多偏向理论知识、科学技能和思想道德教育,而对大学生的心理问题和教育则是相对浅薄。有关数据表明,部分大学生存在一些心理和思想问题,比如暴力倾向、比如轻生念头、比如漠视他人生命等问题,都属于心理问题的重要体现。因此,加强对大学生的心理辅导,可以使得大学生重视生命、珍爱健康,增强大学生对生命的重视和敬畏<sup>[1]</sup>。

其次,加强对大学生的心理辅导,可以使得大学生有效预防潜在威胁。心理素质是大学生综合素质的重要体现,对其健康成长和后期步入社会中学习、生活和工作都有着直接的关联性。虽然学校里万里晴空一片祥和,但是步入社会后,部分大学生一旦遭遇挫折,或者面临选择和困惑的时候,如果得不到排除和解决,就会出现各种心理问题。如若心理问题得不到释放,在内心深处不断滋生,就会使得大学生出现各种极端现象,比如自残生命或者危害社会。因此,加强对大学生在校期间的心理辅导,可以使得大学生有效预防潜在威胁。

## 二、当下高校学生心理常见的主要问题及影响因素

大学生群体作为特殊的社会群体,在日常的学

习、生活中，往往会受到各种因素影响和干扰，部分大学生或多或少会出现各种心理问题。笔者认为，当下高校学生心理常见的主要问题及影响因素，主要是体现在以下几个方面：

首先，恋爱问题。新时代下大学生恋爱是极为普遍的现象，大部分大学生在大学阶段都会拥抱属于自己的爱情，但是恋爱要客观、要冷静、要合理。部分大学生在恋爱观念上存在问题，比如霸道、强迫、心理承受压力大，使得其会出现各种过激行为，从而对他人的身体和心理造成伤害，比如每年个别高校因为感情恋爱问题出现的恶性伤人事件，已经足以给我们以启迪<sup>[2]</sup>。

其次，人际交往障碍问题。进入到大学新环境中，面对崭新的环境和人群，人际交往显得至关重要。只有在正常的人际交往中才可以彼此交朋友，但部分大学生由于内向自卑或者行为含蓄，往往表现得不合群，人际交往往往出现困难。没有朋友会使得学生出现心理压抑和抑郁情绪，尤其是来自农村家庭条件较差的学生更是如此，他们无论是物质生活还是精神世界与城市学生存在较大差异，面对差异所造成的心理落差是显而易见的。正是在这种背景和条件下，家庭生活条件不好或者性格软弱内向的学生，往往会出现各种人际交往障碍，进而引发心理和情绪障碍<sup>[3]</sup>。

再次，毕业择业选择问题。对于大学生来讲，学习的最终目的是就业和择业。部分大学生对就业和择业存在心理恐惧，他们认为自己能力和知识不足，无法承受就业中社会竞争压力。因此，部分大学生选择考研来逃避现实就业。毕竟，大学期间的的生活是安逸和轻松的，结束大学生活进入到现实社会中会存在手足无措、不知方向的现象。面对着社会的现实、欺骗和压力，这就使得在校期间大学生心理出现压力、惶恐不安、心思焦虑，影响到学生身心的健康成长<sup>[4]</sup>。

### 三、新时期高校辅导员对学生心理疏导工作的注意事项

#### （一）提高辅导员自身素质，掌握心理健康教育方法

辅导员是高校大学生心理辅导工作执行人员，需要根据国家教育方针，对学生综合素养、尤其心理素养培育有一定目标。辅导员要自我加强心理学相关知识学习，要不断在学生心理辅导实践中汲取经验和教训，从而更加精准把握学生心理问题和障碍。辅导员要具备较为高尚的情感，要去追求心理美，要热爱自己的岗位；要深入学生基层，察觉学生所思、所想、所感，努力引导学生要始终保持积极乐观的精神和心态；要博学多才，要努力掌握社会学、心理学、教育学、哲学相关知识；要对学生的性格特点、家庭背景、性格兴趣、专业能力等有清晰的掌握，从而使得在学生心理辅导上更具有针对性和精准性，从而保证学生心理辅导工作的顺利和平稳开展<sup>[5]</sup>。

#### （二）建立学生主体自助和互助机制，及时发现反馈问题

对于心理辅导工作来讲，其核心目标就是要帮助他人，更要学会自助。因此，引导学生之间发自内心进行心理互助，才是心理健康教育最大的目标。只有学生更加了解彼此，才可以在彼此相互帮助中得到心理安慰，从而获得更加良好的效果。辅导员可以在日常工作中，通过各种渠道和途径，依靠班级、宿舍、团组织，建立起学生之间心理辅导互助组，建立起完善的班级、宿舍、团组织心理健康链，从而使得学生和辅导员可以第一时间获得学生心理问题相关资料。对于产生心理问题的学生，互助组成员和辅导员要在第一时间对心理问题学生进行情感沟通，及时通过心理辅导发现问题和解决问题，避免一些悲剧和问题发生<sup>[6]</sup>。最后，辅导员可以与学生组织建立线上心理辅导平台，对于性格内向、腼腆、不善言辞的学生可以利用线上私密平台使其可以畅所欲言，从而采取更好的方式方法解决学生的心理健康问题。

#### （三）关注学生的内心世界，采取多种形式进行情感沟通

出现心理问题的学生，往往是那些性格内向、个性叛逆或者个性腼腆的学生。因此，辅导员在日常的学习和生活中，要对这类学生进行特殊关照，要努力赢得他们的信任，使得他们在遇到心理障碍和问题时，可以主动向辅导员进行反映，从而使得自己可以得到心理问题辅导。比如，辅导员可以通过各种班级活动、日常谈话、网络平台等，更多加强与学生之间的联系，及时掌握学生的心理动态，从而采取有效手段进行心理问题的适宜处理<sup>[7]</sup>。对于发现的心理问题学生，辅导员要避免大声斥责学生，更不能利用学校处分进行震慑，而是要动之以情、晓之以理，坚持以“学生为根本”的基本理念，更多关注学生的内心世界，采取多种形式进行情感沟通，帮助学生摆脱心理问题。

（四）与心理问题学生家长保持沟通，制定心理健康教育计划

对于心理有问题的学生，单纯依靠辅导员或者学校单方面的力量，很难做好学生的心理辅导工作。

一方面，要与心理问题学生家长保持沟通、进行联合是做好学生心理疏导的关键，对于发现心理问题的学生，辅导员要多多与家长进行沟通，希望家长也可以更深入地了解学生现状，要及时进行自我反省，给学生营造出温馨、安全、舒适的家庭环境。在辅导员和家长共同努力下，可以使得学生心理辅导问题，获得事半功倍的效果<sup>[8]</sup>。

另一方面，辅导员要根据学生的心理问题，精准性制定出完善的心理健康教育计划。有些学生的心理问题属于共性心理问题，如新生适应性、情感困惑、就业压力等；而有些心理问题则属于个性问题，如自残或他残、被害妄想症、情感强迫症等。辅导员要对这些问题进行合理分类，从而使得自己的心理辅导工作更具有针对性，使得学生的心理问题也可以得到更加精准的治疗。

#### 四、结语：

综上所述，大学生群体是社会发展的中坚力量，

是国家发展和民族振兴的栋梁和希望。大学生心理健康与否，不仅会影响到大学生的学习和生活，而且还会对学校教学秩序的稳定、国家和社会的可持续发展都有着重要的影响。高校辅导员要担负起大学生心理辅导的重要责任，帮助大学生树立正确的世界观、人生观、价值观，要以学生为本加强对大学生心理和思想的引导，要扶植大学生搭建良好的思想道德品质，要积极倡导学校、家庭、社会三方共管模式，要形成人人参与、全员育人、齐抓共管的大学生教育新局面。与此同时，在大学生基础心理辅导工作基础上，辅导员还要积极进行学生心理疏导工作创新，利用新媒体、互联网、抖音直播平台等做好学生心理疏导宣传和引导。

#### 参考文献：

- [1]刘敏,魏福海.重大突发事件下社会工作介入高职学生心理疏导研究[J].山西青年,2021(03):137-138.
- [2]刘畅.心理疏导在高校学生思政工作中的应用[J].教育观察,2020,9(22):11-12+15.
- [3]刘建军.如何做好寄宿制学生的心理疏导工作[J].甘肃教育,2018(16):23.
- [4]赵娜.辅导员工作中对学生心理疏导工作研究[J].佳木斯职业学院学报,2018(05):277.
- [5]陈思佳,邹穆.唯物辩证法在学生心理疏导工作中运用探究[J].中小企业管理与科技(上旬刊),2013(09):226-227.
- [6]雒保祥.教师要做好学生心理疏导工作[J].学周刊,2013(12):98.DOI:10.16
- [7]吴光荣.对高校学生心理疏导工作的思考[J].科技信息,2010(22):467.
- [8]徐加法.做好学生心理疏导工作的方法[J].网络科技时代,2008(09):111.315

**作者简介：**姓名：李成亮（1987.8-），男，汉族，辽宁沈阳人，硕士，初级，研究方向：学生管理。✉