

# 大学生心理健康教育研究及辅导员工作策略

翟琳琳 王可君

(450001 河南工程学院 河南 郑州)

**摘要:** 大学生心理健康是大学素质教育的一部分。论文通过对大学生心理健康教育的重要性和大学生心理健康影响因素的分析, 给出高校辅导员在心理健康教育工作中的所采取的工作策略。

**关键词:** 大学生心理健康; 影响因素; 工作策略

## 1 大学生心理健康教育重要性

大学, 是一个多么美好的词眼, 也是一个人走向成熟走向社会的过渡阶段。近几年, 科学技术迅速发展, 社会竞争不断加剧, 校园里面的学子们面临的各种压力和不适也日益增多, 产生的困扰和问题接踵而来, 这让他们迷茫、困惑、无所适从, 心理负荷普遍加剧。

大学阶段是人生世界观、人生观、价值观形成的关键时期, 但十八九岁的学生心理发展还未成熟, 自我控制以及自我调节能力相对比较弱, 加上信息社会各种信息的充斥, 使大学生常常处于纠结矛盾中, 会有焦虑、压抑等不适体验, 严重影响到大学生的长远发展。因此, 大学生的心理健康教育工作显得尤为重要。

## 2 影响大学生心理健康的因素

### 2.1 新环境的不适应

这个因素对刚迈入大学校门的新生更为明显。进入大学后, 离开了熟悉的学习环境, 离开了父母亲, 离开了亲密的朋友, 面对一个陌生的环境, 周围都是陌生的面孔, 心中难免会感觉孤独。学习方式跟高中完全不一样, 学习氛围也变得很宽松, 大部分学生在精神上就呈现出松散的状态。松散的精神状态导致学生在学习上失去方向, 在生活中没有目标, 甚至影响世界观、人生观、价值观的树立, 从而产生心理健康问题。

### 2.2 学业与生活的压力

大学生学习上的压力主要有两个方面。一方面由于部分学生在高中时期对大学生活就是“人间天堂”的错误认知, 而现实与理想的差距使他们长期处于痛苦和矛盾中; 另一方面, 所学专业并非自己的兴趣爱好, 并且有些课程相对较难, 加之学习方法有问题, 导致学生厌学, 考试以及考核不合格。有些学生甚至面临无法获得毕业证或者学位证的问题, 无形之中对大学生构成心理压力。

### 2.3 人际交往失调心理承受能力差

目前的大学生基本都是“90”后, “90后”的大学生热情开放, 但容易沉默孤独; 崇尚新潮但责任感缺失; 自我意识明显但心理承受力不强; 迷恋虚拟世界, 人际交往能力较差。有不少大学生都是独生子女, 心理承受能力和抗挫折能力较差。进入大学, 远离了父母, 遇到困难的时候会让他们无所适从。有些大学生面对失恋, 他们怀疑自己, 甚至失去对生活的热爱和自信, 选择一些不冷静的做法, 有些沉迷虚拟网络, 酗酒发泄情感, 严重影响生活和学习。

### 2.4 就业、择业的困难

近几年, 高校加大招生力度, 大学生数量的急剧增加造成严峻的就业形势。这使临近毕业的大学生深感压力, 因而出现心理矛盾, 甚至产生沉重的压抑感。面对即将择业、就业的压力, 部分学生在内心感到前途迷茫, 充满忧虑和自卑的同时, 也因责任感和对现实的焦虑而形成强大的精神压力, 导致对学习失去信心, 对未来失去希望, 许多心理问题也随之产生。

除此之外, 一些社会因素, 学校制度, 个人缺陷等也是影响大学生心理健康的因素。辅导员作为高校学生工作的一线工作者, 有责任也有义务帮助和引导学生心理健康发展, 促进大

学生健康成长。

## 3 辅导员做好学生心理健康教育工作的策略

### 3.1 加强辅导员心理健康教育, 普及心理健康教育知识

大学生心理健康教育是高校思想政治教育工作中的一部分, 辅导员作为高校思想政治教育工作的主力军, 在自身学习心理健康教育知识, 具备初级心理辅导能力的基础之上, 可以组织开展心理健康知识讲座对心理健康知识进行普及和宣传, 或者以主题班会的形式把大学生心理健康知识渗透到每个学生心中。

### 3.2 开展心理访谈, 做好心理档案

辅导员要主动深入了解学生, 成为学生的思想上的朋友, 为每个学生建立一份心理档案, 从中发现有心理问题的学生, 关注家庭经济困难、父母离异、有过心理治疗经历等特殊群体。学生心理因人而异, 应对症下药, 只有这样才能真正了解每个学生的心理历程, 帮助学生解开心结。如果发现学生有严重心理障碍及心理疾患, 并且超出自身工作能力范围时, 应及时将学生转给学校的专业心理教师, 这样也避免了一些突发事件的发生。

### 3.3 加强学校与家长联系, 共同帮助学生

父母是学生的第一任教师, 也是学生最亲近的人。辅导员是学校里面与学生直接接触且接触时间最多的教师。加强家长与学校之间的联系, 互相沟通, 积极配合, 注意信息反馈, 能够促进大学生心理健康发展, 也更有助于辅导员做学生工作。

### 3.4 成立心理委员小组制度, 做好防范机制

大学生学习的基本场所是班级, 生活最基本的单位是宿舍。以班级为单位成立心理委员小组, 每个宿舍选出一名心理信息员。信息员随时注意宿舍学生的日常行为和表现, 心理委员小组定期汇总班级宿舍里同学的表现情况, 对于临时表现异常、家庭出现重大变故、家庭贫困学生和情感受挫的同学作为重点观察对象, 有异常反应或是旷课迟到现象, 应第一时间通知辅导员老师, 做到提前防范、干预, 引导学生正确面对困难挫折。

## 4 总结

综上所述, 大学生心理健康教育在高校思想政治教育工作中的地位是举足轻重的, 辅导员群体是高校学生工作的核心队伍, 是大学生心理健康教育的主要组织者和实施者, 因此, 辅导员不仅要认识到学生的心理健康教育的重要性, 而且要努力提升自己的人格魅力和业务素养, 为学生树立积极健康的模范典型, 指导并帮助大学生健康发展, 为国家培养一批优秀健康的大学生。

## 参考文献:

- [1] 黄华锋. 论高校开展大学生心理健康教育工作的意义[J]. 赤峰学院学报, 2012, 28(6).
- [2] 李建新, 陈瑞, 等. 浅谈如何开展好大一新生的管理工作[J]. 教育教学论坛, 2012, (39).
- [3] 文婧. 关于当代大学生常见心理问题的几点思考[J]. 读与写杂志, 2013, (7): 41.
- [4] 王文娟. 心理健康辅导员角色定位[J]. 教育旬刊, 2013(11): 52—53.
- [5] 史济纯, 陈玉民. 大学生心理健康教育存在的问题与对策[J]. 教育探索, 2011, 5.
- [6] 王佳利. 积极心理学与大学生心理健康教育[J]. 教育探索, 2013, (3): 138-139.
- [7] 李宏伟. 高校辅导员如何做好大学生心理健康教育工作[J]. 中国校外教育(理论), 2011(z1).

## 作者简介:

翟琳琳(1987.3~), 女, 河南洛阳人, 中原工学院计算机学院2010级硕士研究生, 计算机应用专业, 研究方向: 网络安全。

# 大学生心理健康教育研究及辅导员工作策略

作者: [翟琳琳](#), [王可君](#)  
作者单位: [450001, 河南工程学院 河南 郑州](#)  
刊名: [科学导报](#)  
英文刊名: [SCIENCE GUIDE](#)  
年, 卷(期): 2016(1)

引用本文格式: [翟琳琳](#). [王可君](#) [大学生心理健康教育研究及辅导员工作策略](#)[期刊论文]-[科学导报](#) 2016(1)