

新时代高校辅导员开展大学生情商培养工作探析

戴静娱¹, 葛静^{2,3}

1. 桂林医科大学 智能医学与生物技术学院, 广西 桂林 541199

2. 桂林医科大学 公共卫生学院, 广西 桂林 541199

3. 桂林医科大学 学生工作部(处), 广西 桂林 541199

DOI: 10.61369/RTED.2025020002

摘要 : 在新时代, 大学生情商养成对其在学术成就、人际交往、职业发展乃至心理健康等多个层面均具有显著的促进作用。通过综合文献回顾、现状分析以及实践探索, 分析了家庭、学校与社会等多维度因素对大学生情商养成的影响, 结合当前社会对人才的要求, 提出了高校辅导员在大学生情商培养工作中的建议, 以期对高校大学生情商培养工作起到一定借鉴作用。

关键词 : 新时代; 大学生情商培养; 高校辅导员

An Analysis on the Work of Eq Training Carried out by College Counselors in the New Era

Dai Jingyu¹, Ge Jing^{2,3}

1.College of Intelligent Medicine and Biotechnology, Guilin Medical University, Guilin, Guangxi 541199

2.School of Public Health, Guilin Medical University, Guilin, Guangxi 541199

3.Department of Student Affairs, Guilin Medical University, Guilin, Guangxi 541199

Abstract : In the new era, the cultivation of college students' EQ plays a significant role in promoting their academic achievement, interpersonal communication, career development and even mental health. Through comprehensive literature review, current situation analysis and practical exploration, this paper analyzes the influence of multi-dimensional factors such as family, school and society on the cultivation of EQ of college students. Combined with the current requirements of society for talents, this paper puts forward suggestions for college counselors in the training of EQ of college students, hoping to play a certain role in the training of EQ of college students.

Keywords : new era; eq training for college students; college counselor

心理健康教育对提升大学生心理素质、促进身心健康发展意义重大, 是高校人才培养与思想政治工作的关键因素^[1]。教育部等十七部门印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》, 明确要求将其贯穿德育思政全程, 融入各环节, 纳入“三全育人”格局, 凸显党和国家高度重视, 且文件强调培育的心理与意志品质和情商教育目标相契合^[2]。被誉为情商之父的心理学家尼尔·戈尔曼研究表明, 人成功的因素里, 智商占比20%, 情商占80%^[3]。社会竞争加剧, 高校毕业生难满足多元需求, 情商培养在人才培育中愈发重要, 加强大学生情商培养, 利于提升其就业与社会适应能力, 掌握职业发展主动权^[4]。当下国内情商教育研究持续深入, 不少高校为提升大学生情商素养积极探索, 开展系列工作, 如戴科研究中华优秀传统文化融入大学生情商教育取得积极效果^[5]、以就业为导向的大学生情商教育分析, 具有较强针对性^[6]。实践已然证明, 良好情商是大学生心理健康的前提, 能助力其自我认知、人际和谐与应对就业挑战^[7]。高校辅导员肩负大学生心理健康教育重任, 且具备开展情商教育实践的便利^[8], 应秉持立德树人根本任务, 把大学生情商教育作为思政教育重要部分, 创新开展相关工作。

基金项目 : 本文系“2024年度桂林医学院“十佳特色支部”党建品牌培育项目”的部分成果。

作者简介 : 戴静娱(1989—), 女(汉族), 广西平南人, 理学硕士, 桂林医学院智能医学与生物技术学院学工办主任, 大学讲师, 主要从事大学生思想政治教育、心理健康教育和大学生管理工作。

通讯作者 : 葛静(1980—), 女(汉族), 广西桂林人, 理学硕士, 心理健康专业在读博士, 桂林医学院公共卫生学院学工办主任、学生工作部(处)大学生心理健康教育与咨询中心副主任, 讲师, 主要从事大学生心理健康教育、思想政治教育工作方面的研究。

一、高校大学生情商现状及原因分析

（一）高校大学生情商缺乏的现状

1. 自我认知与情绪管理能力欠缺

部分大学生对自我情绪状态、个人优缺点及价值观等缺乏清晰认知，导致在面对挑战时难以做出合理决策。同时，他们在情绪管理上显得较为薄弱，易受外界影响，缺乏有效的情绪调节策略。例如，某大一学生蔡某，入学后因盲目跟从，没有认清自身兴趣和优势，同时加入多个学生组织和社团，导致出现顾此失彼的不良局面。该生也出现了自我怀疑、心情烦躁、迷茫无措等心理状态^[9]。

2. 同理心与人际交往技巧不足

部分大学生在人际交往中缺乏同理心，难以理解和感受他人的情绪和需求。此外，他们在沟通技巧上也存在不足，如倾听、表达及反馈等，影响了沟通效果及人际关系的建立。

3. 自我激励与抗挫折能力薄弱

部分大学生在面对学习和生活压力时，缺乏自我激励的意识和能力，容易陷入消极情绪。同时，他们在面对挫折时往往显得无能为力，无法正确应对和处理，导致自信心受挫，产生自卑心理。

4. 责任感与团队协作能力缺失

部分大学生缺乏责任感，对自己的行为和选择不负责任。在团队合作中，他们往往因缺乏必要的沟通和协作能力，导致团队效率低下，无法高质量完成共同目标。例如某大学生在实验课小组上浑水摸鱼，加进实验小组，却不听从工作分配，经常以不会做、没时间来推卸工作任务，导致小组的学习任务不能顺利进行，直接影响了结果汇报，在同学和老师眼中留下了不负责任的印象。

（二）高校大学生情商缺乏的原因分析

情商教育是一个系统工程，不仅源于个人因素，还受到家庭、学校及社会等多重因素的影响。

1. 家庭教育的缺位

家庭环境在大学生情商养成方面发挥着最为原初的作用。然而，伴随社会转型的加速推进，传统家庭结构与功能经历深刻变革，家庭教育问题愈发凸显。过度溺爱抑或忽视孩子情感需求的行为，皆有可能致使孩子在情商发展进程中出现偏差。

2. 学校教育的滞后

在传统教育体系架构下，学校往往过度侧重于学科知识的传输以及智力潜能的发掘，然而对于人文素质与情商教育的培植则相对有所忽视。这种长期以来根深蒂固的“应试教育”范式，尽管在一定程度上有效地推动了知识的累积以及智力的快速发展，但却在不经意间将情商这一同样具有至关重要意义的的能力构建置于边缘地位。于高校范畴之内，在情商教育方面的资源投入以及课程规划显得较为匮乏，系统化的教学体系与实践平台目前仍处于稀缺状态，难以充分满足学生全面发展的实际需求。当学子们从学校步入社会这一广阔舞台之时，其成功与否，往往更多地取决于情商的展现而非单纯的智商高低。这一现象深刻地揭示出当前教育体系培养目标与社会实际需求之间存在着显著的差距，构成了一个亟待予以正视并加以解决的矛盾统一体。尽管众多高等教育机构已然逐渐觉醒，认识到强化大学生情商教育的重要性与紧迫性，但是从理念的认同向行动实践的转化，仍然需要跨越一段不可忽视的过渡时期，在此期间面临着诸多严峻挑战。

3. 社会环境的影响

在当今时代背景下，社会环境以其前所未有的复杂多变态势，催生出众多新兴思潮与文化形态，对大学生群体的世界观、人生观和价值观产生了深刻塑造作用，成为大学生情商成长历程中不可忽视的外部力量。

首先需关注的是价值观念与思想观念的深刻变迁。在全球化浪潮的席卷之下，多元文化如潮水般涌来，各类思想观念激烈碰撞，为大学生提供了更为广阔的视域，然而也带来了价值选择方面的困惑与挑战。传统意义上，集体主义精神以及对长辈的尊崇曾是大学生价值观的主流趋向；现今，大学生更加崇尚自由、追求个性表达，这种转变既彰显了时代的进步性，又伴随着个人主义倾向的潜在风险。若缺乏正确的引导与自我审视，便极有可能滋生拜金主义、功利主义等不良价值观，进而影响大学生在人际交往中的表现，例如过分强调个人利益、忽视团队协作与情感交流等，最终削弱其情商素养，给人留下情商欠佳的形象。

4. 学生个人的特点

大学生个人特点对情商养成的影响也不容忽视。大学生在步入大学之后，其自我认识与自我评价相较于中学时期呈现出显著的提升态势。然而，在自我认知的成熟程度方面，大学生群体之间仍存在着差异。部分学生能够相对客观地认识到自身的优点与不足，这种较为成熟的自我认知有助于他们更为有效地管理情绪、从容地面对挫折。与之相反，一些学生对自身的评价过于片面或者极端，这极有可能导致情绪出现较大幅度的波动，进而对情商的发展产生不利影响。就自尊心与自信心而言，大学生的自尊心和自信心对其情商的养成具有至关重要的影响。适度的自尊心和自信心能够激励他们积极地面对挑战、勇敢地克服困难。然而，过度自尊或者自卑则可能致使他们在人际交往中表现出攻击性或者退缩行为，从而影响情商的提升。因此，大学生需要注重个人特点的塑造与提升，以更好地促进情商的培养。

二、大学生情商培养的对策建议

（一）辅导员在大学生情商教育中的独特优势

大学生群体呈现出复杂的心理特征，表现为注意力与观察力显著增强、情绪情感丰富多元、自觉性逐步提升，然而也伴有盲目性与惰性的残留、决策时犹豫与冲动并存，以及坚韧品质凸显但应对挫折能力不足等情况。鉴于社会对大学生情商的需求日益增长与大学生情商现状之间存在矛盾，高校辅导员肩负着开展情商教育的重任并具备相应条件。辅导员在情商教育中具备以下显著优势：

1. 职责定位优势。作为大学生思想政治教育的核心力量，辅导员的工作职责天然涵盖了学生心理健康教育与指导，这为大学生情商培养提供了直接的职责基础，使得辅导员能够更直接、高效地参与情商教育。

2. 深入了解学生。辅导员通过日常管理以及密切交流，能够全面掌握学生的性格特点、心理状态、学习背景等，为实施个性化情商培养方案提供了可能，从而增强了教育的针对性和实效性。

3. 榜样示范作用。辅导员作为大学生思想政治教育工作的实施者，其言行举止对学生具有深远影响。一个高情商的辅导员能

够通过自身的行为示范和言传身教，在无形之中对学生进行情商教育。例如，辅导员在处理学生突发事件时能够保持情绪稳定、冷静应对，并顺利与相关学生进行沟通，这些行为都能够让学生从中学习到如何有效地管理和表达自己的情绪。

4.持续跟踪与调整。辅导员与学生之间建立了一种长期、稳定的关系，这使得辅导员能够持续跟踪学生的情商发展状况，并根据实际情况及时调整培养方案。同时，辅导员还能够通过定期的反馈机制，了解学生在情商培养过程中的收获与困惑，为他们提供更加精准的指导和帮助。

（二）辅导员开展大学生情商教育的具体建议

高情商作为综合能力的重要体现，对于提升大学生就业竞争力具有至关重要的意义。大学生应在自我认知、人际关系、学习工作等多个方面进行实践，以提升自身情商水平。辅导员应充分发挥其独特优势，通过日常管理、心理健康教育、校园文化活动等多种途径，多维度推进大学生情商教育。

1.提升情商教育重视度。辅导员需要深刻认识到大学生情商培养的重要性，将其纳入学生工作体系之中，明确目标，形成系统理念。同时，辅导员应自我提升，以身作则，率先成为情商高手，为学生树立榜样。此外，辅导员可通过宣传、讲座、班会等形式，增强学生对情商培养的认识和重视，营造良好氛围。

2.完善情商课程体系。利用辅导员的教學能力，开设专门的情商培养课程或将其融入现有课程，如心理健康教育、职业生涯规划等。课程内容应全面涵盖自我认知、情绪管理、人际交往、压力应对等方面，采用案例分析、角色扮演、小组讨论、实践作业等互动教学方式，以提高学习效果。例如，可以利用周日班级例会，设计“周日心理小课堂”“情商小学堂”等微课，课程虽短小精悍，但实用性强，既不增加学生的学业负担，又能帮助学生提升情商素养。

3.丰富情商实践活动。组织情商工作坊、团队素质拓展训练、志愿服务等实践活动，让学生在在实践中体验和學習情商技能，增强情绪管理、有效沟通与合作能力。特别是情商训练营，通过理论与实践相结合，能够有效提升学生的自我觉察和情绪管理能力。

4.发挥朋辈教育作用。朋辈间的互助由于其天然的亲近与信任，更能精准触及并满足学生的心理需求。本文作者紧密结合自身工作实践，深入探索并实施了“党建+朋辈心理育人”的创新融合模式，通过党建+心理特色品牌项目《党旗映心·朋辈心理护航站》建设，在实践进程中成功构建了一种相互促进、紧密“耦合”的有效机制。^[10]该机制依托朋辈互助小组，旨在在校大

学生提供全面、贴心的心理健康教育、科普宣传及个性化辅导服务，有力促进了学生心理健康水平的提升与情商能力的培养。通过充分发挥支部党员、入党积极分子等优秀学生的引领作用，不仅锻炼了学生的组织协调、沟通交流及助人为乐的能力，还实现了对需要帮助同学的近距离、高效能支援，从而达成了“助人一自助”的心理育人目标。该举措巧妙地将心理健康教育的主体由教师转向了学生群体，通过朋辈互助这一系统化的工作模式，实现了对心理问题学生的及时发现与高效处理，有效预防并减少了心理危机事件的发生。在此过程中，助人者的心理素质得到了全面锻炼，综合能力显著提升；同时，受助者也在同辈的正面影响下，激发了向榜样学习的愿望，真正实现了朋辈互助、共同成长的良好愿景。

5.联合企业共同教育。首先，辅导员可以定期与企业联系，或到企业进行实地访问交流，了解企业的实际需求和职场文化。通过企业实践，辅导员可以将企业的最新动态和实践经验融入教学中，提高教学的针对性和实效性。同时，辅导员在企业实践中也可以提升自己的情商素养，更好地指导学生的情商培养。其次，可以邀请企业导师参与教学。企业可以选派具有丰富职场经验和高情商的管理人员或技术骨干担任高校的企业导师。企业导师可以通过讲座、案例分析、实践指导等方式，将职场中的情商要求和实践经验传授给学生。同时，企业导师也可以与辅导员共同开展教学研究和课程开发，提高情商教育的教学质量。最后，实习实训是校企合作中培养大学生情商的重要环节。企业为学生提供真实的工作环境和实践机会，让学生在实际工作中体验职场文化、锻炼沟通能力、学会团队协作。辅导员和企业导师可以共同指导学生，帮助他们在实习过程中不断反思和提升自己的情商表现。例如，在实习期间，学生可以通过与同事合作完成项目任务，学会倾听他人意见、表达自己观点、处理冲突等情商技能。

三、结束语

新时代视阈下，社会需求与大学生情商现状之间形成亟需解决的矛盾。大学生情商培养是一个复杂且长期的过程，需要家庭、学校、社会以及学生本人的共同努力。作为大学生成长成才的重要引导者，高校辅导员凭借其独特优势，在情商教育中发挥着不可替代的作用。通过提升情商教育重视度，构建合理课程体系、加强社会实践、激活朋辈互助力量、联合行业导师等策略，辅导员能有效促进大学生情商的全面发展，提升其自我认知、情绪管理、人际交往及抗挫折能力，为学生的全面发展奠定坚实基础。

参考文献

- [1]梅小峰,高美才.大学生心理健康指导[M].高等教育出版社,2015.
- [2]陈祉妍.推进新时代学生心理健康工作一体化建设——《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》解读[J].中小校长,2023(7):17-20. DOI:10.3969/j.issn.1673-9949.2023.07.006.
- [3]丹尼尔·戈尔曼.情商:为什么情商比智商更重要[M].中信出版,2017:3.
- [4]赵景会.情商培养对大学生成长成才的影响探析[J].经济师,2018(3):2.DOI:CNKI:SUN:JJSS.0.2018-03-104.
- [5]戴科.中华优秀传统文化融入大学生情商教育的价值与应用研究[J].产业与科技论坛,2024,23(5):125-128.
- [6]戴科.以就业为导向的大学生情商教育分析[J].产业与科技论坛,2023,22(12):114-115.
- [7]赵景会,杨坤.新时期辅导员在大学生情商教育实践中的定位[J].教书育人:高教论坛,2019(6):2.DOI:10.3969/j.issn.1008-2549.2019.06.019.
- [8]教育部令第9号.普通高等学校辅导员队伍建设规定[J].中华人民共和国教育部公报,2007,No.214(04):37-40.DOI:CNKI:SUN:GJBG.0.2007-04-008.
- [9]戴科.高职院校大学生情商培育现状与问题分析[J].汉学文化,2020(2):3.
- [10]陶梦景,王琪.朋辈教育引导大学生情商发展研究[J].心理学进展,2023,13(11):5282-5286.DOI:10.12677/AP.2023.1311667.