

高职辅导员开展大学生心理健康教育路径探析

徐婧怡

苏州工艺美术职业技术学院 江苏 苏州 215000

DOI: 10.61369/VDE.2025200024

摘要：“00后”大学生面临着学习、就业和情感等压力，心理健康问题日益凸显，受到社会各界广泛关注。因此，高职辅导员要全面开展心理健康教育，提高学生抗挫折能力、人际交往能力和社会适应能力，为他们升学就业奠定良好基础。本文分析了高职辅导员开展心理健康教育的重要性、面临的困境，提出要用大数据开展心理健康普查、开展团体心理辅导、建立大学生心理档案和利用新媒体开展心理健康教育，旨在提高高职辅导员大学生心理健康教育质量。

关键词：高职辅导员；心理健康教育；重要性；困境与对策

Exploration on the Path of Higher Vocational Counselors Carrying Out College Students' Mental Health Education

Xu Jingyi

Suzhou Art & Design Technology Institute, Suzhou, Jiangsu 215000

Abstract : Post-2000s college students are faced with pressures such as academic study, employment and emotional issues, and their mental health problems have become increasingly prominent, attracting widespread attention from all sectors of society. Therefore, higher vocational counselors should carry out comprehensive mental health education to improve students' ability to resist setbacks, interpersonal communication skills and social adaptability, laying a solid foundation for their further study and employment. This paper analyzes the importance of higher vocational counselors carrying out mental health education and the difficulties they face, and proposes measures including using big data to conduct mental health surveys, carrying out group psychological counseling, establishing college students' psychological files, and using new media to carry out mental health education. The aim is to improve the quality of higher vocational counselors' mental health education for college students.

Keywords : higher vocational counselors; mental health education; importance; difficulties and countermeasures

引言

辅导员是高职学生日常思想政治教育、管理工作的组织者、实施者和指导者，对学生心理健康、道德素养和创业就业等发挥着重要作用。但是目前高职辅导员在心理健康教育中存在学生缺乏对心理健康知识的了解、网络心理健康教育渠道不畅和心理健康教育途径单一等问题，影响了学生心理健康。因此，高职辅导员要积极学习心理健康教育知识，提高自身心理健康教育能力，借助大数据和人工智能技术推进心理普查，及时了解学生心理状态，为他们提供个性化心理辅导，定期开展团体心理辅导，引导学生释放学习、生活压力，提高他们抗压能力，帮助大学生养成良好心理品质，为他们未来就业奠定良好基础。

一、高职辅导员开展心理健康教育的重要性

(一) 有助于提高大学生心理素质

辅导员是大学生最亲近的朋友与引路人，与学生交流比较多，更容易发现他们学习、生活、情感和就业等方面存在的问题，及时进行心理疏导，有利于引导大学生正确释放压力、与他人友好交往，有利于提高他们人际交往能力和心理素质^[1]。此外，辅导员可以开展抗挫折教育，引导学生辩证看待生活、学业和人

际交往中的挫折，引导他们以积极乐观的心态面对挫折，培养他们挑战自我、永不言弃和坚韧不拔的良好心态，从而提高大学生心理素质。

(二) 有利于端正大学生学习态度

很多大学生进入大学后产生了懈怠情绪，普遍存在“躺平”心理，缺乏自主学习积极性，甚至出现了逃课问题。针对这一问题，高职辅导员要全面发展心理健康教育，通过团体心理辅导、个性化辅导端正学生学习态度，激发他们自主学习积极性，让他

们珍惜大学时光，引导他们不断挑战自我、考取各类证书，从而培养大学生乐观自信、勤奋好学的良好学习态度，从而提高他们自主学习能力和自控能力^[2]。

（三）有助于提高辅导员综合能力

高职辅导员不仅要负责学生日常管理工作，还要开展思政教育、就业指导等工作，容易产生职业倦怠和心理疲劳。在心理健康教育过程中，高职辅导员可以学习更多心理健康知识，更好地调节工作压力，消除职业倦怠，从而提高自身抗压能力，避免把负面情绪带给学生，为学生树立良好榜样^[3]。此外，心理健康教育可以促进辅导员与学生之间的交流，让学生愿意和辅导员倾诉心事，构建和谐的师生关系，促进双方之间的信赖，从而让学生更加支持辅导员日常工作，有利于提高辅导员沟通能力、管理能力，促进其专业能力发展。

二、高职辅导员心理健康教育面临的挑战

（一）学生对心理健康知识缺乏了解

虽然高职院校开设了心理健康课程，辅导员也会定期开展健康教育，但是学生对心理健康教育不够重视，很少主动学习心理健康知识，难以及时发现自身存在的心理问题，导致心理问题愈发严重，影响了身心健康发展。此外，很多高职大学生即使意识到自身出现了心理问题，但是对心理健康咨询比较排斥，不会主动寻求辅导员和心理教师的帮助，无形中加剧了心理问题，这反映出大学生心理健康知识过于薄弱^[4]。

（二）心理健康教育途径单一

目前高职辅导员心理健康教育以专题讲座、主题班会等途径开展，形式比较单一，难以激发学生学习心理健康知识的积极性，不利于提高学生抗挫折能力、情绪控制能力和人际交往能力。同时，单一的心理健康教育方式难以帮助高职辅导员全面、精准了解学生心理状况，无法开展针对性、个性化心理辅导，同时也限制了学生寻求心理帮助的渠道，无法引导学生释放心理压力和负面情绪，影响了心理健康教育质量。

（三）人工智能和大数据技术应用比较少

很多高职辅导员习惯通过调查问卷、线上心理测试开展心理普查工作，虽然可以快速了解学生心理健康状况，但是难以精准分析每个学生心理波动特点、了解学生感兴趣的心理健康知识，影响了心理健康教育针对性和时效性^[5]。此外，辅导员忽略了利用人工智能技术分析心理健康教育数据、为学生精准画像，难以帮助学生走出心理阴霾，也忽略了利用微博、抖音等网络平台开展心理健康教育，让心理健康教育质量大打折扣。

三、高职辅导员大学生心理健康教育路径

（一）大数据赋能心理普查，精准分析学生心理问题

高职辅导员要不断学习心理健康教育知识，学习大数据、人工智能等新技术，创新心理健康教育方式，多渠道开展心理普查，精准分析学生心理状态、心理健康知识学习需求，为心理健

康教育提供准确数据，从而提高心理健康教育质量。首先，辅导员可以借助大数据了解“00后”大学生心理特点，针对焦虑、抑郁、社恐和抗压能力差等共性心理问题设计调查问卷，通过班级微信群发放调查问卷，便于及时、准确了解学生心理健康状况、压力源和心理需求，再利用人工智能精准分析学生答题数据，分析出他们存在的心理问题，从而明确线下心理健康教育内容^[6]。例如辅导员可以采用抑郁量表（PHQ-9）和广泛性焦虑量表（GAD-7）开展心理普查，了解大学生压力源、情绪控制方面存在的问题，及时发现学生抑郁、焦虑问题，开展针对性心理辅导，提高学生情绪调节和抗压能力。其次，辅导员要不定期开展心理普查，利用大数据对比学生心理健康数据，绘制动态化知识图谱，更加直观地呈现学生存在的心理健康问题，实现动态化监测、精准分析，及时为学生进行心理疏导，从而帮助学生走出心理阴霾，全面提高辅导员心理健康教育质量^[7]。

（二）优化团体心理辅导模式，提高学生心理素质

团体心理辅导是一种常见的心理健康教育形式，可以营造轻松、自由的氛围，让学生主动参与到活动中，从而提高他们的心理素质。辅导员可以对近期学生心理测试数据进行分析，针对学生存在的心理问题开展团体心理辅导，系统化讲解心理问题成因、疏导方式，帮助学生“拨开云雾”、走出心理问题困扰。例如辅导员可以开展“克服社交恐惧”团体辅导，通过短视频介绍同学、舍友、情侣之间的相处之道，明确人际交往礼仪、人际交往小技巧，引导学生辩证看待人际交往、恋爱过程中存在的问题，帮助他们懂得在人际交往中尊重他人隐私、真诚待人、乐于助人，逐步提高大学生人际交往能力，帮助他们克服社交障碍。此外，辅导员还要开展团体音乐辅导，把轻音乐作为背景音乐，引导学生根据音乐节奏舞动身体，让他们在音乐中放松身心，舒缓他们焦虑和抑郁等负面情绪，提高学生抗压能力和情绪调节能力；让学生根据音乐创编舞蹈，让他们与其他同学合作完成舞蹈表演，提高他们人际交往能力^[8]。通过音乐疗愈，大学生可以学会正确释放压力和负面情绪，学会表达自己的内心感受和情感诉求，积极向辅导员、心理教师学习心理健康知识，要勇敢面对心理问题，逐步提高个人心理素质。

（三）建立学生心理档案，实施个性化心理辅导

高职辅导员要全面了解每一个学生学习、生活、社交等情况，建立心理档案，记录学生心理波动、心理治疗情况和心理素质等数据，及时跟进心理健康教育进度，根据学生心理波动情况开展个性化心理辅导，从而提高心理健康教育水平。第一，辅导员要为每个学生建立心理档案，遵循发展性原则，关注学生情绪调节、抗压能力、人际交往能力和抗挫折能力发展情况，及时更新心理档案数据，确保数据的真实性和有效性，便于及时发现学生存在的心理问题，为他们提供个性化辅导，从而提高学生心理素质。例如辅导员可以根据心理档案数据发现学生网络成瘾问题，对其开展心理疏导，联合同宿舍舍友帮助学生克服网络依赖，监督其控制好每天上网时间，鼓励学生通过运动、宿舍集体活动转移网络依赖，从而帮助学生克服网络成瘾问题，提高他们自我控制能力。第二，辅导员要把心理健康教育和思政教育结合

起来,结合学生在思政教育活动中的表现完善心理档案数据,全面了解学生心理健康状况和内心想法,为开展个性化心理辅导奠定良好基础。例如辅导员可以开展劳动教育,弘扬中华民族坚韧不拔、吃苦耐劳和敢于拼搏的民族精神,激励学生正确看待生活中挫折,培养他们吃苦耐劳、永不言弃和奋勇拼搏的积极心态,提高大学生心理素质,为他们专业课学习和就业奠定良好基础^[9]。

(四) 新媒体开展心理健康教育,提高心理健康教育质量

“互联网+”时代下,高职辅导员要积极利用微博、抖音等新媒体开展心理健康教育,线上推送心理健康知识,便于学生利用碎片时间学习心理健康知识,从而丰富他们心理知识储备,为提高学生心理素质奠定良好基础。例如辅导员可以在班级微信群推送心理健康知识、心灵美文、励志大学生奋斗故事等素材,传递社会正能量,并和学生进行线上讨论和互动,让学生主动学习心理学知识,不仅可以促进心理健康知识的普及,还有利于提高心理健康教育质量^[10]。此外,辅导员可以搜集抖音、微博等平台关

于大学生心理健康教育的短视频,例如心理剧演出、音乐疗愈和绘画疗愈等视频,并把视频发布在抖音、微博账号,便于学生在社交媒体学习心理健康知识,让心理健康教育更有趣味性,激发学生学习心理健康知识的积极性,全面提高辅导员心理健康教育质量。

四、结语

总之,心理健康教育有利于帮助高职大学生树立正确三观,培养他们健全人格和良好心理品质,有利于促进他们德智体美劳全面发展。因此,高职辅导员要提高对心理健康教育的重视,提高自身心理健康教育能力,借助大数据和人工智能技术开展心理健康教育,提高心理健康教育精准性、智能化水平,真正了解学生心理需求,帮助他们克服心理障碍,提高他们抗挫折能力、情绪调节能力和人际交往能力,培养更多优秀人才。

参考文献

- [1] 周婧丹.高职辅导员视角下大学生心理健康教育对策探析[J].现代农村科技,2024,(11):140-142.
- [2] 刘紫寒.积极心理学理论下高校辅导员心理健康教育能力提升的实践研究[J].中国多媒体与网络教学学报(上旬刊),2024,(07):124-127.
- [3] 王嘉嘉.“互联网+”时代高职院校辅导员在心理健康教育工作中的职能探索[J].天津职业院校联合学报,2021,23(09):84-87.
- [4] 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.
- [5] 王晓斌,董效臣.高职辅导员工作渗透式心理健康教育探讨[J].中国成人教育,2023,(24):39-42.
- [6] 李晨涛.积极心理学视野下的高职辅导员心理健康教育工作研究[J].现代职业教育,2023,(29):177-180.
- [7] 张娜,郝爱英,姚莉.高职辅导员心理健康教育能力现状调查与分析——以山西高职院校辅导员为例[J].心理月刊,2023,18(17):196-199.
- [8] 张娜,郝爱英.高职辅导员心理健康的内涵与结构[J].江西电力职业技术学院学报,2023,36(08):94-96.
- [9] 赵捷.“互联网+”时代高职院校辅导员的心理健康教育工作分析[J].中国新通信,2023,25(11):103-105+160.
- [10] 宋秀丽.心理健康教育视角下的高职辅导员工作研究[J].齐齐哈尔师范高等专科学校学报,2022,(03):85-87.