

# 高校辅导员提升谈心谈话有效性的基本策略

田艾灵

南京财经大学工商管理学院, 江苏 南京 210023

DOI:10.61369/EDTR.2026010027

**摘要**：谈心谈话是高校辅导员开展思想政治教育和日常管理工作的重要手段，其有效性直接影响着学生的成长成才和辅导员队伍的专业化建设。本文通过分析当前高校辅导员谈心谈话工作中存在的问题，结合相关理论和实践经验，提出了提升谈心谈话有效性的基本策略，包括加强理论学习、提升沟通技巧、注重情感投入、建立长效机制等方面，旨在为高校辅导员提升谈心谈话工作质量提供参考。

**关键词**：高校辅导员；谈心谈话；有效性；策略

## The Basic Strategies of College Counselors to Improve the Effectiveness of Heart-to-Heart Talk

Tian Ailing

School of Business Administration, Nanjing University of Finance and Economics, Nanjing, Jiangsu 210023

**Abstract** : Heart-to-heart conversations serve as a vital tool for university counselors in delivering ideological and political education and daily management. Their effectiveness directly impacts students' growth and development, as well as the professional development of the counseling team. This paper analyzes existing challenges in current counseling practices, integrating theoretical frameworks and practical experience to propose fundamental strategies for enhancing the efficacy of these conversations. Key recommendations include strengthening theoretical knowledge, improving communication skills, fostering emotional engagement, and establishing sustainable mechanisms. The study aims to provide actionable insights for university counselors to elevate the quality of their counseling work.

**Keywords** : university counselors; heart-to-heart talks; effectiveness; strategies

### 引言

高校辅导员作为大学生思想政治教育和日常管理的重要力量，肩负着引导学生健康成长、促进学生全面发展的重要使命。谈心谈话是辅导员与学生进行沟通交流、了解学生思想动态、解决学生实际问题的重要途径，是辅导员开展工作的基本方法和重要手段。然而，在实际工作中，部分辅导员的谈心谈话工作存在形式化、表面化等问题，导致谈心谈话效果不佳，无法真正发挥其应有的作用。因此，如何提升高校辅导员谈心谈话的有效性，成为当前高校辅导员队伍建设中亟待解决的问题。

### 一、当前高校辅导员谈心谈话工作存在的问题

#### （一）重视程度不够

在高校辅导员工作体系里，谈心谈话工作本应是深入了解学生、助力学生成长的关键环节，但部分辅导员对其重视程度严重不足。他们没有充分意识到谈心谈话对于掌握学生思想动态、解决学生实际问题的重要意义，仅仅将其当作一项应付差事的额外任务。在实际工作中，这些辅导员缺乏主动开展谈心谈话的积极性，总是被动等待学生上门，很少主动去接触学生、了解他们的生活和学习状况。即便安排了谈心谈话，也是敷衍塞责，走走过场。谈话时心不在焉，没有真正用心去倾听学生的心声，对学生

的真实需求和内心想法漠不关心。他们往往只是按照既定的流程和模式，简单询问几句就匆匆结束谈话，没有深入挖掘学生问题背后的深层次原因，导致谈心谈话无法触及学生的内心世界，无法达到预期的效果，使得这一重要的育人工作流于形式，无法发挥其应有的作用<sup>[1]</sup>。

#### （二）沟通技巧欠缺

有效的沟通是谈心谈话取得成功的关键，然而部分高校辅导员在沟通技巧方面存在明显欠缺。他们缺乏与学生建立良好沟通关系的意识和能力，在谈心谈话过程中不能很好地引导学生表达自己的想法和感受。一些辅导员习惯于采用传统的说教方式，在与学生谈话时，一味地以权威者的姿态灌输自己的观点和意见，

本文系2021年度江苏省高校哲学社会科学研究专题项目“基于谈心谈话长效机制构建下的高校辅导员队伍专业化建设研究”（项目编号2021SJB0110）的研究成果。

完全不考虑学生的接受程度和内心感受。他们长篇大论地讲道理，却很少倾听学生的反馈，使得学生处于被动接受的状态，容易产生压抑感和抵触情绪。还有部分辅导员在沟通时语言表达生硬、语气强硬，缺乏亲和力，让学生感到紧张和不安，不敢敞开心扉。此外，他们在倾听学生发言时，缺乏专注和耐心，经常打断学生的讲话，不能给予学生充分的表达机会，导致学生不愿意再继续交流，严重影响了谈心谈话的效果<sup>[2]</sup>。

### （三）情感投入不足

谈心谈话本质上是一种情感交流的过程，需要辅导员投入真诚的情感和关怀，才能让学生感受到温暖和关爱，从而愿意敞开心扉。但部分辅导员由于工作事务繁忙、压力巨大等原因，在情感投入方面严重不足。他们在与学生谈心谈话时，表现得冷漠、敷衍，缺乏应有的耐心和爱心。对学生的问题和困惑，只是简单地回应几句，没有深入去了解学生的内心痛苦和需求。在面对学生的情感倾诉时，不能给予共情和理解，甚至表现出不耐烦的态度，让学生觉得自己的感受没有得到重视。这种缺乏情感投入的谈心谈话，无法让学生感受到辅导员的真诚和关怀，无法建立起信任和亲密的关系，学生自然不愿意与辅导员深入交流，使得谈心谈话无法真正走进学生的内心，无法达到帮助学生解决问题的目的<sup>[3]</sup>。

### （四）缺乏长效机制

目前，高校辅导员谈心谈话工作普遍缺乏长效机制的保障，导致工作存在较大的随意性和临时性。许多辅导员没有制定科学合理的谈心谈话计划，只是根据工作的紧急程度或学生出现的突出问题临时安排谈话。这种临时性的谈话安排缺乏系统性和针对性，不能全面覆盖所有学生，也无法根据学生的不同特点和需求进行有针对性的沟通。而且，由于没有提前规划，谈话的时间和地点往往比较随意，容易受到外界因素的干扰，影响谈话的质量。同时，对于谈心谈话的效果，高校缺乏有效的评估和反馈机制。辅导员无法及时了解学生对谈心谈话的满意度和意见建议，也不能根据学生的反馈对谈心谈话工作进行改进和优化。这使得谈心谈话工作难以形成良性循环，无法持续提升工作质量，无法更好地满足学生的成长需求<sup>[4]</sup>。

## 二、提升高校辅导员谈心谈话有效性的基本策略

### （一）加强理论学习，提高思想认识

高校辅导员肩负着引导学生成长成才的重要使命，谈心谈话是履行这一使命的关键手段。而加强理论学习，是提升谈心谈话工作质量的首要任务。谈心谈话并非简单的交流，其背后蕴含着深刻的教育意义和心理学原理。辅导员只有充分认识到其重要性，才会主动投入到相关理论知识的学习中。思想政治教育理论能为辅导员提供正确的价值导向，使其在谈心谈话中传递积极向上的思想观念；心理学知识有助于辅导员洞察学生的内心世界，精准把握学生的心理特点和需求，像马斯洛的需求层次理论，能让辅导员明白学生在不同阶段对生理、安全、归属与爱、尊重和自我实现的需求，从而在交流中给予针对性引导。管理学知识则

可帮助辅导员更好地组织谈心谈话活动，提高工作效率。此外，沟通技巧和情绪管理知识的学习也不容忽视。良好的沟通技巧能让辅导员与学生顺畅交流，避免信息传递的偏差；出色的情绪调节能力可使辅导员在面对学生的各种情绪时保持冷静，妥善处理谈心谈话中出现的突发问题。总之，加强理论学习，能让辅导员以更专业的姿态开展谈心谈话，为学生的成长保驾护航<sup>[5]</sup>。

### （二）提升沟通技巧，建立良好沟通关系

在高校学生管理工作中，谈心谈话是辅导员与学生深入交流、建立良好关系的重要途径。而提升沟通技巧，则是谈心谈话取得成效的关键所在，具体可从学会倾听、善于表达、及时反馈三个方面着手。

#### 1. 学会倾听

谈心谈话时，辅导员要全身心投入，认真聆听学生的每一句话，不随意打断。学生往往渴望被理解，充分的表达机会能让他们毫无保留地倾诉内心的想法与困惑。在倾听过程中，辅导员还需运用眼神交流、点头回应等非语言方式，传递对学生的关注与理解。一个专注的眼神、一次轻轻的点头，都能让学生感受到被尊重和重视，从而更愿意敞开心扉，与辅导员深入交流<sup>[6]</sup>。

#### 2. 善于表达

辅导员在阐述观点和意见时，要格外注意语言表达方式和语气。生硬、强硬的语言容易引发学生的反感和抵触情绪，不利于沟通的顺利进行。应根据学生的性格特点、知识水平以及接受程度，选择恰当的表达方式。比如，对于性格内向、敏感的学生，可采用温和、委婉的措辞；对于性格开朗、直爽的学生，则可适当直接明了。只有让学生能够轻松理解并接受自己的观点，沟通才能达到预期效果。

#### 3. 及时反馈

在谈心谈话中，辅导员要对学生的发言迅速做出反应，让学生清楚自己的观点是否被理解和接纳。反馈方式多样，肯定能让学生感受到认可，增强自信心；鼓励能激发学生积极向上的动力；建议则能为学生提供方向指引。通过及时反馈，学生能体会到辅导员的关心与支持，从而更加主动地参与沟通，形成良性互动<sup>[7]</sup>。

### （三）注重情感投入，增强谈心谈话的感染力

#### 1. 关心学生生活学习，筑牢情感基石

在高校育人工作中，辅导员谈心谈话里的情感投入，首先体现在对学生生活与学习的细致关怀上。生活与学习是学生在校期间的两大核心板块，关注这两方面能迅速拉近与学生的距离。生活上，学生远离家乡和亲人，难免会遇到各种难题。从日常起居的琐碎小事，到突发疾病等紧急状况，辅导员都应放在心上。定期与学生交流，了解他们生活上的不便，积极协调资源给予帮助。比如，为经济困难学生争取助学金、提供勤工俭学岗位；对生病学生及时送医、陪伴照顾，让学生感受到家一般的温暖。

学习方面，辅导员要成为学生的引路人。了解学生的学习进展，关注他们的学习状态。对于学习动力不足的学生，通过谈心激发其内在的学习渴望；对学习遇到困难的学生，帮助他们分析原因，提供针对性的学习方法和建议。可以组织学习经验交流会，邀请优秀学生分享学习心得，营造良好的学习氛围。当学生

在学习上取得进步时,及时给予肯定和鼓励,增强他们的自信心和学习积极性。这种对生活与学习的全方位关怀,能让学生真切感受到辅导员的真心,为谈心谈话奠定坚实的情感基础<sup>[8]</sup>。

## 2. 尊重个性差异,开启心灵共鸣

每个学生都是独一无二的个体,有着不同的性格、兴趣和成长背景。辅导员在谈心谈话中,尊重学生的个性和差异是增强感染力的关键。不能以统一的标准去衡量和要求所有学生,要包容他们的不足和缺点。对于性格内向、不善言辞的学生,给予更多的耐心和鼓励,让他们在轻松的氛围中表达自己;对于性格外向、活泼好动的学生,则以开放的态度倾听他们的想法,引导他们将精力合理分配。根据学生的个性差异采用不同的沟通方式。面对理性思维较强的学生,用数据和事实说话;对于感性丰富的学生,则注重情感共鸣。尊重学生的兴趣爱好,鼓励他们发挥自身优势和特长。当学生感受到被尊重和理解时,会更愿意打开心扉,与辅导员进行深入交流,谈心谈话也就能真正走进学生内心,达到良好的教育效果<sup>[9]</sup>。

## (四) 建立长效机制,保障谈心谈话工作的持续开展

### 1. 制定谈心谈话计划

科学合理的谈心谈话计划是保障工作持续开展的基础。高校辅导员需深入调研学生的实际情况与需求,结合不同年级、专业学生的特点,制定具有系统性和针对性的计划。明确谈心谈话的时间安排,如定期在学期初、期中、期末等关键节点开展;确定合适的地点,营造轻松、私密的交流环境。对象上要覆盖全体学生,尤其关注贫困生、学困生、心理问题学生等特殊群体,针对他们制定专属内容。通过这样的计划,确保谈心谈话有序进行,全面掌握学生动态,为学生成长提供精准指引。

### 2. 建立谈心谈话档案

建立谈心谈话档案是跟踪学生成长、优化工作的关键举措。

辅导员为每个学生建立专属档案,详细记录谈心谈话的时间、地点、内容以及学生的反馈意见等信息。这些档案如同学生成长的“记录仪”,能让辅导员及时了解学生思想动态和需求变化。当学生遇到新问题或出现思想波动时,辅导员可快速查阅档案,回顾过往交流情况,为后续谈心谈话提供参考和依据,使交流更具连贯性和针对性,更好地助力学生解决困惑、健康成长<sup>[10]</sup>。

## 3. 加强对谈心谈话效果的评估和反馈

定期评估与反馈是提升谈心谈话质量的重要环节。辅导员要运用问卷调查、学生座谈会等多种方式,了解学生对谈心谈话的满意度和意见建议。通过问卷调查,广泛收集学生的量化评价;借助座谈会,与学生面对面交流,深入挖掘他们的真实想法。根据评估结果,辅导员及时调整谈心谈话计划和方法,针对学生不满意的方面进行改进,优化交流内容和方式,提高谈心谈话的吸引力和实效性,确保谈心谈话工作持续发挥积极作用,真正走进学生内心<sup>[11]</sup>。

## 三、结论

谈心谈话是高校辅导员开展思想政治教育和日常管理工作的重要手段,其有效性直接影响着学生的成长成才和辅导员队伍的专业化建设。高校辅导员要充分认识到谈心谈话工作的重要性,加强理论学习,提高思想认识,提升沟通技巧,建立良好沟通关系,注重情感投入,增强谈心谈话的感染力,建立长效机制,保障谈心谈话工作的持续开展。通过以上策略的实施,高校辅导员可以提升谈心谈话的有效性,更好地履行自己的职责和使命,为学生的健康成长和全面发展提供有力的支持和保障。

## 参考文献

- [1] 卫蓓蓓, 辛悦. 提升辅导员谈心谈话针对性和有效性的路径研究 [J]. 产业与科技论坛, 2025, 24(22): 244-246.
- [2] 沈怿泽. 高校辅导员提升谈心谈话有效性的基本策略分析 [J]. 连云港师范高等专科学校学报, 2025, 42(03): 62-66.
- [3] 张苗, 凡宇, 王晴, 等. 高校辅导员谈心谈话有效性和学生满意度相关性探究 [J]. 社会与公益, 2025, (12): 264-267.
- [4] 马东洋. 基于政治沟通理论的高校辅导员谈心谈话能力提升路径研究 [J]. 科学咨询, 2025, (09): 272-276.
- [5] 王亚红, 刘缙. 焦点解决短期治疗技术提升高校辅导员谈心谈话工作有效性探究 [J]. 中国教育学报, 2025, (01): 139.
- [6] 田晓晖, 贾海霞, 任丽霞. 高校辅导员谈心谈话质效提升路径 [J]. 西部素质教育, 2024, 10(04): 171-174+179.
- [7] 成晓娟, 肖海雁. 高校辅导员谈心谈话技术的有效性研究 [J]. 山西大同大学学报(社会科学版), 2023, 37(04): 117-121.
- [8] 王禹. 增强高校辅导员与学生谈心谈话的实效性研究 [D]. 西华大学, 2023.
- [9] 郑琳川. 高校辅导员思想政治教育话语力提升研究 [D]. 西南大学, 2022.
- [10] 颜志敏. 非暴力沟通视域下辅导员谈心谈话应用及有效性研究 [J]. 学术与实践, 2022, (01): 125-132.
- [11] 汤灵. 高校辅导员谈心谈话工作的“四度”策略探讨 [J]. 湖南工业职业技术学院学报, 2022, 22(03): 135-138.