

# 高校辅导员心理辅导能力提升路径探究

黄晶晶

皖西学院, 安徽 六安 237012

DOI:10.61369/EIR.2025080001

**摘要：**随着社会竞争加剧以及生活节奏加快，大学生面临环境适应、人际交往、学业、就业等多重压力，心理问题频发，呈现低龄化、复杂化趋势。高校辅导员作为大学生思想政治教育和日常管理的核心力量，其心理辅导能力影响学生心理健康教育工作的成效。本文通过梳理大学生常见心理问题类型，剖析辅导员提升心理辅导能力的现实意义，探索高校辅导员心理辅导能力的提升路径，旨在为高校筑牢大学生心理健康防线、促进学生全面发展提供理论参考与实践借鉴。

**关键词：**高校辅导员；心理辅导能力

## Exploration of Pathways to Enhance the Psychological Counseling Abilities of College Counselors

Huang Jingjing

West Anhui University, Lu'an, Anhui 237012

**Abstract：** With the intensification of social competition and the acceleration of life pace, college students are confronted with multiple pressures, including environmental adaptation, interpersonal relationships, academics, and employment, leading to frequent psychological issues that exhibit trends of younger onset and increasing complexity. As the core force in ideological and political education and daily management of college students, the psychological counseling abilities of college counselors significantly influence the effectiveness of mental health education for students. This paper reviews common types of psychological issues among college students, analyzes the practical significance of enhancing counselors' psychological counseling abilities, and explores pathways to improve these abilities. The aim is to provide theoretical references and practical insights for colleges to strengthen the mental health defense for students and promote their comprehensive development.

**Keywords：** college counselors; psychological counseling abilities

党的二十大报告明确提出“重视心理健康和精神卫生”的重要部署，为新时代高校心理健康教育工作指明了方向。大学生是国家未来发展的重要力量，其心理健康状况不仅影响个人成长成才，更关系到社会和谐稳定与国家长远发展。高校辅导员作为与学生接触最密切、联系最频繁的教育工作者，承担着“立德树人”的根本任务，同时担任思想政治教育者与心理健康守护者双重角色。但是，当前部分高校辅导员缺乏心理辅导方面的专业知识，实操技能相对比较薄弱，面对复杂心理问题或者心理危机无法及时做出有效应对。因此，探究高校辅导员心理辅导能力的提升路径具有一定的现实意义。

### 一、大学生常见心理问题

#### （一）学业压力引发的焦虑心理

学习是大学的首要任务，但学业压力也是导致心理问题的重要因素。当前，高校对人才培养的质量要求不断提高，专业课程的难度比较大、考核要求严格，部分学生可能会因为基础薄弱、未掌握适合方法等原因，导致考试挂科、学分修不满，从而产生自责与焦虑情绪。特别是那些追求完美且具有较高期望值的学生，如出现成绩不理想的情形，就很有可能会导致学生产生挫

败感，进而引发焦虑以及抑郁情绪。<sup>[1]</sup>此外，升学与就业竞争日益激烈，考研、考公以及各种资格证书考试等压力叠加，很多学生长期处于紧张、焦虑的状态，很容易出现严重的心理问题。

#### （二）人际关系失调导致的社交障碍

大学是个小型“社会”，也是学生从家庭走向社会的过渡阶段。来自五湖四海的学生因共同目标相聚，需面对成长环境、性格特质、生活习惯等方面的差异，部分学生易产生人际交往问题。一是宿舍人际关系矛盾，同住一个宿舍的学生在作息时间、卫生习惯、消费观念等方面存在分歧，若沟通不畅，易产生孤独

基金项目：皖西学院校级项目（WXJK202258）。

作者简介：黄晶晶（1992.11—），女，汉族，安徽省六安市人，研究生学历，皖西学院就职，讲师，主要从事思想政治教育工作。

感、压抑感和排斥感。二是社恐心理，部分学生性格内向、敏感，在意他人的看法，不愿意参加集体活动，陷入独行封闭状态。三是恋爱关系困扰，大学生处于情感发展关键时期，崇尚恋爱自由，但是缺乏情感处理经验，易因矛盾产生纠纷或失恋，进而产生自卑、自我怀疑等心理问题。

### （三）就业竞争带来的迷茫心理

随着高校毕业生人数逐年增加，“就业难”已成为社会普遍关注的问题，也给大学生带来了巨大的心理压力。一方面，部分学生对自身职业规划路径迷茫，缺少明确的发展方向，面对信息的超载，难以在众多职业资讯中定位合适的职业路径。<sup>[2]</sup>另一方面，用人单位对学历和能力的要求越来越高，一些家庭背景普通、缺乏社会资源的学生，更容易产生自卑、自我否认、焦虑抑郁等情绪。

### （四）自我认知偏差引发的心理失衡

自我认知是个体对自身各方面的了解与把握，涵盖对自身情感、喜好、价值观念、才能、性格等多维度特质的体察与理解。<sup>[3]</sup>大学生正处于自我意识发展关键阶段，易出现自我认知偏差。一是过度自卑，部分学生因家境、外貌等方面不足，产生自卑感，不敢主动尝试。二是过度自负，部分学生因成绩优秀或家庭条件优渥，产生骄傲情绪，在受挫时易出现崩溃心理。三是自我价值感缺失，部分学生将成绩、学历等作为衡量自我价值的标准，如果达不到目标，就会心理失衡。

## 二、高校辅导员心理辅导能力提升的意义

### （一）助力大学生健康成长

大学生处于心理发展的关键期，情绪起伏大、心理承压能力弱，容易受外界影响。辅导员与学生朝夕相处，能及时捕捉心理异常信号。具备扎实心理辅导能力的辅导员，可通过日常谈心谈话、心理疏导，帮助学生缓解学业压力、化解人际矛盾、调整就业心态，引导其树立正确自我认知。对有轻微心理问题的学生，可通过专业干预阻断问题恶化；对需专业治疗的学生，能准确识别并协助转介至高校心理咨询中心，为学生成长成才保驾护航。

### （二）强化思想政治教育实效

心理健康教育与思想政治教育相辅相成、有机统一。前者侧重解决心理困惑，为后者提供良好心理基础。辅导员提升心理辅导能力后，开展思政工作时更能以人为本，尊重个体差异，采用针对性、人性化教育方式。如处理学生违纪时，会先了解心理动机与背后原因，通过疏导化解抵触情绪再进行思想引导，提升教育实效。同时，依托信任关系增强思政教育的亲和力与感染力，引导学生将个人理想融入国家发展大局，落实“立德树人”根本任务。

### （三）促进辅导员专业化发展

专业化、职业化是高校辅导员队伍建设的必然趋势，心理辅导能力是辅导员专业素养的核心内容。学习心理辅导知识，能帮助辅导员掌握学生心理发展规律，提升分析解决问题的能力，实现从“管理者”到“引导者”“服务者”的转变。参与心理辅导培训与实践，可拓宽知识视野、提升综合素养，为职业发展筑牢基

础。此外，能力提升还能增强辅导员的职业认同感与成就感，激发工作热情，推动整个队伍专业化建设。

### （四）完善高校心理健康教育体系

高校心理健康教育是系统工程，需各部门、各院系协同构建“全员育人、全程育人、全方位育人”格局。辅导员作为连接学校与学生的桥梁纽带，其心理辅导能力提升能有效推动体系完善。一方面，可将日常发现的学生心理问题及时反馈给学校心理咨询中心，为制定相关政策提供第一手资料；另一方面，能组织班级心理健康主题班会、知识竞赛等活动，普及心理知识、营造良好氛围。同时，与专业心理咨询师密切配合，形成“初步疏导+专业干预”的联动机制，构建全方位、多层次的大学生心理健康防护网络。

## 三、高校辅导员心理辅导能力提升的路径

### （一）加强专业知识学习

建立系统化分层培训机制，为辅导员筑牢专业根基，确保培训针对性与实效性。针对新任辅导员，增加心理健康教育方面的专题内容，通过集中授课等系统培训，帮助辅导员学会区分心理辅导和思想政治教育，让新任辅导员快速积累心理辅导相关知识，熟练掌握倾听、共情、积极关注等基本技能，为开展日常心理辅导工作奠定基础。<sup>[4]</sup>针对在岗辅导员，定期组织进阶培训，邀请心理学专家、资深心理咨询师开展讲座，提升应对复杂心理问题的能力。同时，鼓励辅导员结合工作需求，多参与心理学相关研讨会、专题讲座，认真吸纳心理健康教育领域的最新研究成果与实践经验。支持辅导员攻读心理学等相关专业硕士、博士学位，系统学习心理辅导理论；鼓励辅导员考取专业资格证书。搭建学习交流的平台，加强对特定辅导员心理辅导工作案例的讨论交流，在专业人员指导下保证工作经验得以沉淀与迁移。<sup>[5]</sup>此外，辅导员的心理辅导工作需紧扣思想政治教育主线，在理论学习中注重将心理辅导理论与思想政治教育理论相结合。<sup>[6]</sup>

### （二）强化实践技能训练

组织辅导员进行心理辅导案例模拟演练，选取学业焦虑、宿舍矛盾等大学生常见心理问题案例，让辅导员分别扮演咨询师与来访者开展模拟辅导，模拟过程中，要求辅导员严格遵循心理辅导的基本原则与流程，运用所学的心理辅导技巧开展工作，结束后邀请心理学专家、资深心理咨询师进行现场点评指导，从沟通方式、辅导技巧、情感共情、问题解决思路等多个维度进行细致分析，指出存在的问题与不足，提出改进建议，助力辅导员在模拟实践中查漏补缺，将理论知识转化为熟练的实战能力。<sup>[7]</sup>组织辅导员深入班级、宿舍，开展谈心谈话，主动掌握学生心理状态，及时化解心理问题。同时，设立心理健康教育实践项目，鼓励辅导员积极申报，在研究中提升辅导能力。聘请专业心理咨询师及时疏导辅导员工作中的情绪压力，避免因长期接触负面情绪产生职业倦怠。

### （三）健全支持保障体系

将心理健康教育纳入辅导员岗位职责与绩效考核体系，制定

详细的岗位职责说明书,明确辅导员在心理健康教育工作中的具体职责、工作内容与工作要求,将心理辅导工作成效作为辅导员评优评先、职称晋升、绩效分配的重要依据,激发工作积极性与主动性。同时,制定辅导员心理辅导工作规范,明确工作流程、原则与注意事项,为工作开展提供制度遵循,规避操作风险。加大心理健康教育经费投入,完善硬件设施建设,建设标准化心理咨询室、团体辅导室、情绪疏导室等场所,配备专业的心理测评软件、放松设备、辅导工具等,为辅导员开展工作提供良好的硬件条件。<sup>[8]</sup>整合校内外资源,建立校内外心理健康教育专家库,为辅导员提供专业技术支撑。定期对辅导员开展心理健康测评,开展团建等活动,引导辅导员学会自我调节,保持良好心理状态投入工作。

#### (四) 深化家校社协同合作

通过家长会、家访、电话、微信等方式,定期与家长沟通交流,及时反馈学生的心理状态、在校表现、学习情况等,同时主动了解学生的家庭成长环境、亲子关系、心理背景等信息,建立学生心理健康档案,形成家校信息共享机制。<sup>[9]</sup>对有心理问题的学生,与家长共同制定辅导方案,引导家长转变教育观念、营造良好家庭氛围,配合学校开展疏导工作。组织家长心理健康教育讲座,普及相关知识,提升家长对心理问题的识别与应对能力。同

时,建立学生心理危机转介机制,对严重心理问题学生,协助家长转介至专业医疗机构治疗,全程跟踪学生的治疗情况,做好后续的心理支持与返校适应辅导工作,确保学生得到及时、有效的治疗与帮助。发挥学生主体作用,通过心理健康主题班会、心理社团活动心理情景剧比赛、心理电影展播等活动,普及知识、提升心理自助能力;鼓励成立心理互助小组,形成朋辈心理辅导氛围。<sup>[10]</sup>引导学生正确看待心理问题,消除对心理咨询的偏见,鼓励主动寻求帮助。

## 四、结语

提升高校辅导员心理辅导能力是一项长期而艰巨的任务,关乎大学生的健康成长,关乎高校立德树人根本任务的落实,关乎高等教育高质量发展的大局。面对新时代大学生心理健康教育的新挑战、新要求,高校必须高度重视辅导员心理辅导能力建设,通过加强理论学习、强化实践训练、健全支持保障、深化协同合作等路径,全面提升辅导员的心理辅导能力。只有这样,才能筑牢大学生心理健康防线,为培养担当民族复兴大任的时代新人贡献力量。

## 参考文献

- [1] 孙家祺. 大学生焦虑与抑郁情绪的成因及干预 [C]// 中国通俗文艺研究会, 中国通俗文艺研究会教育文化理论专业委员会. “传承中华文化, 融合创新育人专题研讨会”暨2025年教育理论与管理学术年会论文集(四). 吉林科技职业技术学院, 2025: 256-258. DOI: 10.26914/c.cnkihy.2025.053834.
- [2] 辛俊杰. 基于社会支持理论的大学生就业心理压力缓解研究 [J]. 大学, 2025, (19): 177-180.
- [3] 朱卫华, 周永. 大学生职业规划中自我认知水平与就业满意度的关系研究 [C]// 河南省民办教育协会. 2025 高等教育发展论坛智慧教育分论坛论文集(下册). 湖南交通工程学院, 2025: 245-247. DOI: 10.26914/c.cnkihy.2025.037849.
- [4] 沈梦. 胜任力视阈下高校辅导员心理辅导能力提升策略 [N]. 山西科技报, 2023-10-24(A03). DOI: 10.28712/n.cnki.nshxk.2023.000587.
- [5] 王晨岑, 刘雍鹤. 高校辅导员心理辅导能力提升研究 [J]. 东华大学学报(社会科学版), 2020, 20(02): 149-153. DOI: 10.19883/j.1009-9034.2020.02.011.
- [6] 陈君. 大学生心理健康教育与思想政治教育相结合研究 [D]. 武汉大学, 2019. DOI: 10.27379/d.cnki.gwhdu.2019.001541.
- [7] 王一博. 心理视域下高校大学生心理健康的辅导策略 [J]. 品位·经典, 2025, (13): 105-108.
- [8] 姚振东. 高校心理育人工作机制研究 [D]. 湖南师范大学, 2022. DOI: 10.27137/d.cnki.ghusu.2022.000324.
- [9] 谢婷, 钱莹, 张丛丽. 高职院校学生心理危机干预中家校联动的困境及其突破路径 [J]. 科教导刊, 2025, (23): 128-130. DOI: 10.16400/j.cnki.kjdk.2025.23.041.
- [10] 尹文, 张北恒. 朋辈心理辅导在高校心理健康教育中的应用 [J]. 新课程教学(电子版), 2025, (14): 192-194.