

大学生辅导员在学生心理健康教育中的角色与策略

邵志鹏

景德镇学院，江西 景德镇 333000

DOI:10.61369/EDTR.2026080023

摘 要：当代大学生面临着学业负担、就业竞争、人际交往等诸多挑战和压力，这对大学生的心理健康构成了潜在的威胁。大学生在身心发育过程中处于非常重要的时期，他们的心理健康状况不仅关系到个人的成长和发展，而且还影响着家庭的幸福和社会的和谐与稳定。因此，加强对大学生心理健康的关注，及时发现和解决他们的心理问题，已成为当前高校教育工作的一项重要内容。大学生辅导员是大学生心理健康教育的直接责任人，是大学生心理健康教育的重要组成部分。

关 键 词：大学生辅导员；学生心理健康教育；角色与策略

The Role and Strategies of College Counselors in Students' Mental Health Education

Shao Zhipeng

Jingdezhen University, Jingdezhen, Jiangxi 333000

Abstract：Contemporary college students are confronted with numerous challenges and pressures, including academic burdens, employment competition, and interpersonal relationships, which pose potential threats to their mental health. College students are in a crucial phase of physical and mental development, and their mental health status not only relates to personal growth and development but also affects family happiness and social harmony and stability. Therefore, enhancing attention to college students' mental health, promptly identifying and addressing their psychological issues, has become a vital aspect of current college education efforts. College counselors are directly responsible for college students' mental health education and constitute an important part of it.

Keywords：college counselors; students' mental health education; roles and strategies

大学生心理健康教育关系到大学生的身心健康，关系到大学生的全面发展与未来的发展。在这个过程中，辅导员的作用是非常重要的。辅导员既要做好学生的学习、生活管理工作，又要做好学生心理健康工作的监护人。教师经常和学生在一起，对学生的心理状态变化很敏感，能及时发现学生的心理问题。但是，随着大学生心理健康状况的日益复杂和多样化，对辅导员工作提出了更高的要求。教师要不断提高自己的专业素养，掌握科学的心理教育方法与技术，才能更好地为大学生提供心理支持。在此基础上，高校辅导员要与学校心理咨询中心及专业教师紧密配合，形成全方位的心理健康教育体系，共同维护大学生的心理健康。所以研究大学生心理健康教育中辅导员的作用及对策为当前教学行业的热议课题。

一、大学生心理健康教育的必要性与理论基础

当前，高等教育已进入高质量发展阶段，大学生的心理健康问题日益凸显。学业压力、就业焦虑、人际关系困扰、网络依赖以及家庭期望等多重因素交织，使得部分学生出现抑郁、焦虑、自我认同混乱甚至极端行为倾向。据《中国国民心理健康发展报告》显示，高校学生心理问题检出率呈上升趋势，亟需构建系统化、常态化的心理支持体系。

从教育学与心理学理论视角看，埃里克森人格发展理论指出，青年期（18-25岁）是个体形成自我同一性的关键阶段，若缺乏有效引导，易陷入角色混乱；而积极心理学强调应关注学生优势、韧性与幸福感，而非仅聚焦问题干预。此外，《高等学校学

生心理健康教育指导纲要》（教育部，2018）明确要求“将心理健康教育融入学生日常教育管理全过程”，并强调辅导员作为“一线力量”的基础作用。

因此，加强辅导员在心理健康教育中的职能建设，不仅是回应现实危机的迫切需要，更是落实立德树人根本任务、促进学生全面发展的内在要求。这为后续明确辅导员的角色定位与实践策略提供了坚实的现实依据与理论支撑。

二、大学生辅导员在心理健康教育中的角色定位

（一）心理健康知识的传播者

大学生的心理健康认知存在着较多的误区，对常见的心理问

题的识别、预防及应对的知识缺乏^[1]。作为与学生亲密接触的教育工作者,辅导员有义务、责任对学生进行心理健康教育。

辅导员可通过主题班会、专题讲座、线上分享等方式,将心理健康的基本概念、重要意义及常见心理问题的表现与危害等方面,对学生进行教育。例如,在新生入学教育阶段,通过“适应大学生活,维护心理健康”主题班会,使新生认识到大学时期可能遇到的心理问题,并掌握基本的心理调节方法;在考试季节来临之前,为考生们提供“轻松备考、舒缓焦虑”的专题讲座,教大家如何应对考试中的压力。

（二）学生心理状态的观察者

大学生心理问题并非突然发作,而是在日常学习、生活中逐渐显露出来。辅导员因其工作性质,可以深入到学生的学习、生活及社会生活中去,成为学生心理状态最好的观察者。

辅导员要注意观察学生有无异常行为,如语言、情绪、人际关系等。例如,本来活泼开朗的同学突然变得沉默,不爱说话;平时认真听讲的同学,上课迟到,早退,甚至逃学;学生在社交媒体上发表负面和悲观的评论。这些现象都可能预示着学生的心理问题。

（三）心理危机的干预者

大学生面临重大人生事件,如失恋、家庭变故、学业不理想等,容易引发心理危^[2]。因此,高校辅导员要做好心理危机干预工作,及时介入,及时化解危机,预防极端事件的发生。

高校辅导员要具备一定的心理危机识别和干预能力,能够及时发现危机征兆,并对其进行有效的干预。例如,当发现学生因失恋而情绪失控或出现自杀倾向时,辅导员要及时赶到学生身边,给予安慰,陪伴,倾听学生的心声,帮助学生排解消极情绪。同时,要及时与学校心理咨询中心联系,寻求专业的心理支持和帮助。

（四）学生成长的陪伴者与引导者

大学生在成长过程中,面临着人生规划困惑、人际关系紧张、自我认知缺失等诸多困惑与挑战。辅导员是大学生成长过程中的“陪伴者”、“引导者”,要关注大学生的成长需要,引导大学生树立正确的人生观、价值观、世界观。

辅导员可以采用个别辅导、小组讨论等方法,与学生进行深度的沟通与交流,了解他们内心的想法与困惑,并帮助他们分析问题,解决问题。例如,对职业生涯规划迷茫的大学生,辅导员可帮助其了解自身的兴趣、特长及职业价值观,并指导其合理规划自己的职业生涯;在人际关系紧张的大学生中,辅导员可通过传授人际交往技巧与方法来改善人际关系。

（五）家校协同的桥梁与沟通者

大学生的心理健康不仅受校园环境影响,也与其家庭背景、亲子关系密切相关。部分学生心理问题的根源往往来自家庭支持系统的缺失或沟通不畅。辅导员作为连接学校与家庭的关键纽带,应主动承担起家校协同育人的责任。

在日常工作中,辅导员可通过定期电话沟通、家长微信群、家访(或线上家长会)等方式,向家长传递科学的心理健康理念,反馈学生在校表现,并在必要时联合家庭共同制定帮扶方

案。例如,对存在严重适应障碍或情绪困扰的学生,辅导员可邀请家长参与干预过程,在尊重学生隐私的前提下,形成“学校—家庭”双向支持机制,避免因信息不对断导致干预延误。这种桥梁作用,有助于构建更完整、更温暖的心理支持生态。

（六）心理健康教育活动的组织者与推动者

心理健康教育不能仅停留在个别干预层面,更需通过常态化、系统化的活动营造积极健康的校园心理文化氛围。辅导员作为基层学生工作的组织者,应主动策划并推动形式多样、贴近学生需求的心理健康教育活动。

例如,组织开展“5·25大学生心理健康节”系列活动,包括心理剧展演、减压工作坊、正念冥想体验、朋辈互助培训、心理知识竞赛等;利用新媒体平台推出“每日心语”“解忧信箱”等轻量化栏目,降低学生求助门槛;鼓励班级设立心理委员,组建学生心理社团,培育自助与助人的朋辈力量。通过这些活动,不仅普及了心理健康知识,更在潜移默化中提升学生的心理韧性与幸福感,实现从“被动干预”向“主动促进”的转变。

三、大学生辅导员开展心理健康教育的策略

（一）构建完善的心理健康教育体系

高校要建立以学校心理咨询中心为核心、院系心理卫生小组为纽带、班级心理委员为基础的三级网络^[3]。辅导员是学校心理健康工作小组中的重要一员,应加强与学校心理咨询中心及班级心理委员之间的沟通协作,形成工作合力。班上的心理委员一般都是和同学联系最紧密的学生,能及时发现学生的心理问题,并及时向老师报告。辅导员应定期开展班干部培训,提高其识别心理问题的能力,提高其沟通能力。

辅导员要按照学校总体部署,结合各院系学生实际,制订具体的心理健康教育方案。在心理健康教育规划中,要有明确的目标,内容,方法,时间等方面的内容,以保证心理健康教育的有序进行。例如,在学期开始时,就制定了本学期心理健康教育的主题及活动方案,如开展心理健康月活动,组织心理剧比赛等。

建立健全心理健康教育评价机制,保证心理健康教育的有效性。定期开展大学生心理健康状况调查与评价,掌握大学生心理健康教育的成效与问题,及时调整工作策略与方法。对大学生心理健康知识的知晓率、心理问题的发生率和对心理健康教育工作的满意程度等进行了测评。

（二）创新心理健康教育的方式方法

辅导员要结合学生的兴趣爱好和需求,开展多种形式的心理健康教育活动,提高学生的参与热情^[4]。比如,组织心理拓展训练,运用团队合作项目,培养学生的团队精神和抗压力能力。举办心理健康知识竞赛,增强学生对心理卫生的兴趣;开展心理电影展播和影评活动,引导大学生在电影中感悟人生,增强心理素质。

随着新媒体技术的快速发展,辅导员可以充分利用微信公众号、微博、抖音等新媒体平台开展心理健康教育。从心理健康知识、心理调控方式和案例分析三个方面,进一步拓宽心理健康教

育的渠道和覆盖面。同时,充分发挥新媒体平台的作用,及时解答大学生的心理困惑,增强心理健康教育的针对性和实效性。

辅导员要把心理健康教育融入到学生的日常管理中去,把心理健康教育的思想和内容融入到学生的日常管理中去。如与学生谈心,既要注意学生的学习、生活状况,又要注意学生的心理状况;在评选奖助金的过程中,应重视对学生心理健康的考察。

(三) 加强与多方力量的协同合作

学校心理咨询中心有专业的咨询师,有丰富的心理健康教育资源,辅导员要加强与心理咨询中心的合作,把有心理问题的学生及时转诊到咨询师那里,接受专业的心理咨询。同时,积极参与中心举办的各种培训、学习活动,提高自身素质。

在教学过程中,专职教师还能接触学生,了解学生的学习状况及心理需要。辅导员应加强与专职教师的沟通和配合,共同关注学生心理健康问题^[5]。例如,专职教师可将心理健康教育理念与课程内容相结合;辅导员可从专业教师那里了解学生的学习状况及心理发展情况,共同制订有针对性的教育对策。

家庭是大学生成长的一个重要环境,父母的教育风格及家庭气氛直接影响着大学生的心理健康。辅导员应加强与学生家长的联系和联系,将学生在学校的情况及心理健康情况及时反馈给父母,取得父母的支持与配合。如利用家长会,电话,微信等方式,对父母进行心理健康教育的重要意义及方法,引导父母重视子女的心理健康,创造一个良好的家庭环境。

辅导员也可积极调动社会资源开展心理健康教育,如请社会专家、医师等为学生开展讲座和辅导;通过与社会和企业的合作,为大学生提供实践锻炼的机会,提高大学生的社会适应性,减轻他们的心理压力。

(四) 提升辅导员自身的心理健康教育能力

高校辅导员要积极主动地进行心理健康教育,系统地掌握心

理学的基本理论、基本方法和基本技能,不断提高自己的专业素质。要想达到心理健康教育的要求,就必须参加各种培训课程,阅读专业书籍,参加学术交流活动。

辅导员应通过实践积累经验,提高识别与干预学生心理问题的能力。教师要善于观察学生的言行举止及情绪变化,及时发现学生出现心理问题的迹象,及时采取有效的干预措施^[6]。同时还应掌握倾听、移情、提问等基本技巧,使学生能更好地与学生沟通。

高校辅导员在开展心理健康教育工作时,还面临着工作任务重,学生问题复杂等多种压力与挑战。为此,高校辅导员应注意自我心理健康的调整,以保持良好的心理状态与情绪状态。要想缓解工作中的压力,要做适量的体育运动、休闲娱乐、多与人交流等,这样才能缓解工作中的压力,缓解负面情绪,增强自己的心理承受力。

四、结束语

综上,大学生辅导员是大学生心理健康教育的重要力量。教师既是学生心理健康的监督者,也是学生心理健康教育的引导者、支持者。通过深入了解大学生的心理特征,采取科学有效的教育策略,可以有效地帮助他们应对各种心理问题,促进他们的心理健康成长。从长远来看,随着社会环境的变化,大学生的心理需求日益多样化,辅导员必须更新教育观念,提高专业素质,才能适应新形势下高校心理健康教育工作的需要。在此基础上,加强高校辅导员队伍建设,加强对辅导员的培训与支持,建立健全有效的大学生心理健康教育体系,为大学生的全面发展打下良好的基础。

参考文献

- [1] 刘文静. 辅导员在大学生心理健康教育过程中的作用及提升对策 [J]. 普洱学院学报, 2023, 39(06): 125-127.
- [2] 岳松, 张晶. 高校辅导员在大学生心理健康教育中的角色定位及角色实现 [J]. 广州广播电视大学学报, 2023, 23(04): 59-62+109.
- [3] 贺婷, 易灵芝. 高校辅导员在大学生心理健康教育中的角色定位和提升路径 [J]. 国际公关, 2023, (03): 161-163.
- [4] 党莉. 基于胜任力理论的高校辅导员在大学生心理健康教育中的作用发挥 [J]. 现代职业教育, 2023, (05): 168-171.
- [5] 闻雪梅. 高校辅导员在大学生心理健康教育过程中的作用发挥及其工作策略 [J]. 宿州教育学院学报, 2022, 25(03): 11-15.
- [6] 后刚, 邵正香, 饶芬芳, 黄先伟, 钟杰焰. 高校辅导员在大学生心理健康教育中的角色研究 [J]. 内江科技, 2021, 42(04): 122-123.