

# 高职院校辅导员心理危机干预对策探析

赵 熙 杨白文 解小艺 张 岩  
四川文化传媒职业学院 四川成都 611230

**摘 要:** 高职教育中,对学生健康的关注已经有了完整的体系。然而,高职辅导员心理健康问题却日益突出,高职院校辅导员面临严重的心理危机。教育部第43号令明确规定了辅导员的9项主要职责。结合高职学生的特殊性,辅导员在履职时承受着过重的心理压力和负担,这一状况迫切需要制定相应的对策,以引导辅导员进行有效的心理危机干预。针对当前高职学生管理的特点,通过构建和分析辅导员心理危机干预政策,逐步建立了一个由社会、学校、学生和个人等多方面参与的协作模式,这一模式将全面覆盖高职辅导员心理危机干预。

**关键词:** 高职辅导员;心理危机;干预对策

辅导员的工作涵盖了学生发展的众多领域。目前,高职院校普遍面临辅导员人手不足、管理学生的能力有待提高以及学生管理的复杂性增加等问题。这些因素导致辅导员在长时间面对负面情绪的环境中工作,承受了巨大的心理压力<sup>[1]</sup>。同时,随着工作年限增加,辅导员压力也在增大,尤其是工作6至10年的辅导员感受到的压力更剧烈。他们可能同时面临职称晋升、科研任务和行政职务等多重压力。因此,减轻高职院校辅导员的心理负担和提升他们的心理健康水平对人才培育和学校发展至关重要。

**课题信息:** 成都市应用心理学研究会成果,项目名称《高职院校辅导员心理危机干预对策探析》,CYXYJH2319

## 作者简介:

- 1.赵熙(1989),性别:女,民族:汉族,籍贯:四川省崇州市,职称:讲师,学历:本科,单位:四川文化传媒职业学院,研究方向:高职辅导员队伍建设和学生管理。
- 2.杨白文(1981),性别:男,民族:汉族,籍贯:云南省曲靖市,职称:讲师,学历:本科,单位:四川文化传媒职业学院,研究方向:高职辅导员心理危机干预和学生管理。
- 3.解小艺(1993),性别:女,民族:汉族,籍贯:重庆市云阳县,职称:讲师,学历:研究生,单位:四川文化传媒职业学院,研究方向:高职学生心理咨询和思想引领。
- 4.张岩(1988),性别:男,民族:汉族,籍贯:黑龙江省哈尔滨市,职称:讲师,学历:研究生,单位:四川文化传媒职业学院,研究方向:高职美术教育和课程开发。

## 一、高职辅导员心理危机的根源

### (一) 社会层面

#### 1. 社会观念及舆论压力持续上升

高职教育在升学、资源和待遇方面不如普通教育,社会对高职辅导员的认可度低,社会地位不如本科院校。信息时代错误信息和某些辅导员素质问题损害了职业形象,社会舆论常将他们与学生树立成对立关系,忽视了他们的贡献,增加了职业压力,影响了工作积极性。

#### 2. 教育政策发生转变,落实过程存在偏差

自2013年以来,国家发布了四份文件规范辅导员职责,但政策改革影响了其地位和功能。社会需求变化增加了辅导员的工作负担,角色多元化导致评价制度不适用。高职院校在政策实施上面临挑战,辅导员的晋升、评定和待遇需改进。同时,缺乏长效管理机制,政策执行出现偏差,未能有效减轻辅导员的职业压力。

#### 3. 家长素养多样,协同育人合力不足

家庭教育对学生成长至关重要,高职辅导员与家长虽有共同目标,合作却面临挑战。家长对高职教育和辅导员角色认识不足,易导致配合和沟通问题。部分家长溺爱孩子,有的则过分依赖学校,忽视家庭教育,造成教育脱节。

### (二) 学校层面

#### 1. 激励不足,前景模糊

激励机制对提高高职院校辅导员的积极性和教育质量至关重要,包括物质、精神和环境激励。现行激励措施效果有限,形式化严重,未能充分发挥作用。辅导员常面临付出与回报不匹配、晋升困难和低收入等问题,造成职业压力,影响工作积极性。高职院校在辅导员晋升、考核和职业规划方面缺乏明确标准,导致职业发展

迷茫和高流动性，不利于队伍稳定和教育质量提升。

## 2. 职责模糊，规章制度待完善

《普通高等学校辅导员队伍建设规定》中对辅导员的工作内容提出了以下九个方面的要求：思想理论教育和价值引领、党团班级建设、学风建设、学生日常事务管理、心理健康教育与咨询工作、网络思想政治教育、校园危机事件应对、职业规划与就业创业指导<sup>[3]</sup>。高职辅导员职责广泛，涉及学生各类事务，但缺乏明确职责划分和角色定位。然而，高职院校制度不完善，可能导致辅导员管理学生时缺乏明确标准，降低其效率和积极性。

## 3. 工作负荷重，忽视健康

教育部令43号《普通高等学校辅导员队伍建设规定》中明确规定，高校设置辅导员与学生的比例不低于1:200。根据实际调查结果，部分高职辅导员管理的学生人数远超200人，师生比例失调。近年来，高职院校扩招迅速，但资源与学生增长不匹配，新辅导员数量不足，负责多项工作，工作压力大。

### (三) 学生层面

#### 1. 学生安全问题突出

随着我国的快速发展，高职学生易受信息过载影响，可能出现心理问题。高职学生辨别力有限，家庭教育不当、离异或贫困家庭背景等尤其容易出现安全问题。高职学生也可能因学业和生活适应问题产生负面情绪。高职学生对体育锻炼重视不足，导致身体素质差。这些问题最终都由辅导员解决，给其带来巨大压力。

#### 2. 综合素质偏低，管理难度增加

高职学生心理素质不高且流动性大，传统理念不再适用，辅导员管理难度增加。学生常被视为被动对象，忽视其主体作用，导致反抗频发，影响教育效果。高职院校管理模式单一，过度依赖学校，忽视企业作用，不利于学生发展和提高培养质量。这导致学生难以满足企业需求，就业和职业发展不理想。

### (四) 家庭层面

#### 1. 家庭和工作矛盾难以平衡

家庭与工作冲突是辅导员常见的压力源，辅导员工作繁重，长期不定时加班，导致工作与休息时间界限模糊，减少了与家人相处的时间，影响家庭和睦。已婚已育的辅导员还需承担更多家庭责任，若工作投入过多，会产生更大职业压力。工作压力带来的负面情绪可能影响家庭和睦。

#### 2. 家人对工作不满，支持不足

良好的家庭环境可减轻压力，反之则增加压力。家庭支持在个人支持网络中起关键作用，尤其在压力时刻，亲情可带来放松和安慰。但高职辅导员获得家人全力支

持的比例不高，这样会加剧消极情绪，增加职业压力。繁琐的工作、无界限的时间、普通待遇和过重的负荷，导致辅导员产生负面情绪，家人也因此不满和支持。

### (五) 个人层面

#### 1. 综合素质不足，工作能力欠缺

在高等教育高质量发展中，高职辅导员因专业知识不足而面临职业压力。习总书记强调辅导员需具备专业过硬的综合素质。目前，大多数辅导员的专业背景与学生工作不相关，处理学生工作和思想教育时感到困难。我国缺少专门培训辅导员的机构，新入职辅导员缺乏有效的工作方法和经验，理论和业务基础不牢固，综合素质需提升。

#### 2. 性格特质不同，心理品质有差异

高职辅导员在压力下可能展现敏感、直接思维、强自尊或弱抗压等性格特质。性格不稳定和价值观未成熟可能导致自我调节能力差，易受职业压力影响。心理疏导能力不足和精神状态不佳也可能影响工作表现。长期的职业压力对身心健康有负面影响。

## 二、高职辅导员心理危机的干预策略

### (一) 社会方面

#### 1. 转变错误观念，营造良好氛围

习近平总书记强调职业教育与普通教育同等重要，对现代化建设至关重要。提出应提升高职辅导员的社会地位和认可度，通过精神激励缓解职业压力，提高工作积极性。还呼吁社会各界支持辅导员工作，利用互联网平台宣传优秀事迹，提升辅导员社会形象，引导舆论，减轻压力。

#### 2. 深化教育改革，确保政策有效实施

政策制定应结合国情，借鉴成功经验，确保高职辅导员工作政策合理且具中国特色。高职扩招背景下，学校应减轻辅导员职业压力，制定配套工作制度，解决晋升、待遇、选拔培训等问题。政策强调辅导员为思政骨干，肩负引导大学生树立正确观念的使命。新时代需加强思政教育，明确辅导员在心理健康教育、党团建设、生活指导等方面的地位，发挥其作用，提高服务学生成长的效率。

#### 3. 提高家长素养，凝聚共识育人

家长应与学校合作，共同承担教育责任，配合学校管理。《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》强调家长需树立正确育人理念，加强与学校和教师的沟通。可以利用新媒体发布活动信息和学生表现，设立家长反馈栏目收集意见，定期举行家长会，推动家校合作。家长应鼓励孩子独立解决问题，培养自主能力，加强与辅导员的沟通，支持其工作，减轻职业压力，实

现家校共育。

## （二）学校方面

### 1. 健全激励机制，畅通发展渠道

完善高职辅导员激励机制需关注物质、精神和环境三方面。提高工资待遇，通过岗位、住房、加班和人才补贴等措施减轻压力，提升生活品质。同时，提供情感支持、职位晋升和荣誉奖励，满足精神需求，激发工作热情，增强职业成就感。此外，优化工作环境，包括改善硬件和软件设施。实施有效的激励政策，如职称和职级晋升，畅通职业发展路径等。

### 2. 规范职责，完善规章

学校应规范并明确辅导员职责，确保各部门负责人参与学生工作。简化高职辅导员任务，建立联动机制，专注于学生管理和服务。制定规章制度，明确部门职责，加强协作，提升辅导员专业水平，提高学校工作效率。

### 3. 减轻负担，强化人文关怀

学校需配备足够辅导员，明确职责，合理分配任务，提高效率。优化流程减轻负担，激发积极性。加强关怀，组织活动，关注心理健康。重视辅导员健康，促进职业发展，增强归属感，激励参与，贡献学校发展。

## （三）学生方面

### 1. 加强安全教育，促进健康发展

高职学生心理健康问题日益凸显，需学校、辅导员和家长共同关注并采取行动。学校应建立心理健康咨询室，提供专业辅导和相关课程。辅导员要定期与学生沟通，掌握其心理状态，解决问题，促进其健康成长，同时减轻自身工作压力。

### 2. 提升学生素质，创新管理模式

高职辅导员关注学生就业创业，学生就业过程中职业素养是关键因素，学生应提升行为标准，明确职业目标；学校需改善设施，通过课程和实习提升学生素质。《中国教育现代化2035》强调教育现代化，高职院校应培养适应市场需求的技术人才，强化职业性，更新理念，实施“三全育人”，激发学生热情，实现有意义的生活与终身学习，重视个性需求，培养“大国工匠”精神。院校应创新管理模式，从制度管理转向人本管理，满足个性需求，贴近市场与行业，发挥企业作用，共同设计管理目标、学习内容及评价机制，形成对接市场的管理模式。

## （四）家庭方面

### 1. 家庭提供情感支持，缓解职业压力

家庭和谐对辅导员工作稳定至关重要，有助于减轻压力。高职辅导员应平衡家庭与工作，提升个人修养和抗压能力，有效自我调节，正视职业压力。同时，要扮演好家庭角色，承担家庭责任，注重与家人的沟通，营

造和谐的家庭氛围，倾诉和冷静沟通有助于家庭和睦，换位思考可缓解职业压力，避免工作与家庭冲突带来的不良影响。家庭成员的肯定、关怀和分担有助于提高工作效率。

## （五）个人方面

### 1. 提升综合素质，增强工作能力

高校辅导员制度历经70余年，核心使命是思想政治教育与价值引导<sup>[4]</sup>。高职辅导员需提升综合素质，包括政治方向、思政素养、道德品质、使命感、知识创新和工作方式创新。提高学生管理技能，学习相关知识，吸取经验，参与培训，并将理论应用于实践。辅导员应不断学习，提升理论知识和能力，增强业务适应性，攻读更高学位，完善知识结构，提高科研能力，并具备处理突发事件的能力，确保处理过程的规范性和公正性。

### 2. 塑造健全人格，增强调适能力

态度对工作成效至关重要，高职辅导员需保持乐观，积极对待工作和学生。自我调适比外部措施更关键。建立积极认知结构，理性面对挫折，培养职业归属感。辅导员应发展健全的人格，乐观应对现实和压力，积极处理人际关系和任务，展现人格魅力以赢得尊重。此外，还需要掌握情绪管理，学习心理健康知识，挖掘资源以缓解压力，保持乐观心态。

## 总结

高职院校辅导员在日常工作中负责学生管理的全面工作，对学校管理和教育工作至关重要。随着社会的发展，辅导员的工作压力增大，影响了其工作效能。因此，高职院校需要重视辅导员的心理健康，通过增强心理预防意识、建立情绪调节机制和增强知识应用能力等措施，完善心理疏导机制。这样，辅导员才能更好地提升教育质量，促进学生全面发展，为社会培养更多合格人才。

## 参考文献

- [1] 赵昆. 高职院校辅导员压力及提升心理健康水平的有效机制[J]. 山西青年, 2020.
- [2] 寇瑜, 陈大明. “双一流”建设背景下高校国际学生辅导员队伍建设的现状审视与优化路径探析[J]. 课程教育研究, 2021(23): 3.
- [3] 海日. “新时代高职院校思想政治教育辅导员的 责任与担当.” 山西青年16(2018): 2.
- [4] 冯勇全. “关于高校辅导员建设的问题综述与反思.” 广西科技师范学院学报34.1(2019): 4.
- [5] 顾明远. 国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020年)解读[M]. 北京师范大学出版社, 2010.