

# 高校班主任与辅导员在学生心理健康教育中的协同作用

帕茹克·帕尔哈提

新疆交通职业技术学院 新疆乌鲁木齐 830000

**摘要:** 当今社会, 高校学生心理健康问题已逐渐受到了人们的普遍重视。学生群体在学业压力、就业压力和人际关系方面面临诸多挑战, 这都有可能给其心理健康造成不利影响。高校班主任及辅导员是学生日常生活及学习的直接管理者及指导者, 对学生的心理健康教育起着举足轻重的作用。他们的职责不仅局限于管理学生的学术和日常生活, 还需要密切关注学生的心理状况, 并为他们提供必要的心理支持和援助。本研究旨在探索班主任和辅导员协同开展高校学生心理健康教育工作并通过有效协同工作促进学生心理健康。

**关键词:** 高校学生; 班主任; 辅导员; 心理健康教育; 协同作用

## 引言

近年来, 在社会竞争日趋激烈、生活节奏不断加快的情况下, 大学生心理健康问题越来越突出。根据对中国大学生心理健康状况的调查数据, 大约20%的大学生面临各种程度的心理挑战, 包括但不限于焦虑、抑郁和自我认同的困惑。为有效解决上述问题, 各高校都在加大心理健康教育的工作力度, 而班主任和辅导员之间的协同配合就显得格外重要。班主任作为学生所在班级的直接管理者可以对学生的学习状况以及日常成绩有一个最为直接的了解。在进行班级管理的过程中, 他们能够及时识别学生的心理障碍, 并为他们提供初步的帮助和建议。辅导员在高等教育机构中起到了心理健康教育的关键作用, 他们不仅拥有深厚的心理学背景和专业咨询能力, 还能为学生提供深度的心理支持和协助。通过班主任和辅导员密切配合, 可以形成学生心理健康全方面支持体系, 及时发现并化解学生心理问题, 有利于学生身心健康成长。

## 一、班主任与辅导员的职责和作用

### 1. 班主任的职责和作用

班主任不但是学生在学校的管理者, 同时也是他们生活与学习的引导者与支持者。日常管理方面, 班主任有责任了解、掌握学生基本信息、帮助他们适应校园生活、应对他们日常生活中出现的各类问题。同时, 他们还需要密切关注学生的学习情况, 及时发现并解决学生在学习过程中遇到的困难, 帮助学生制定合理的学习计划, 提升学习效果。

班主任也需要重视学生心理健康问题, 经常与学生

交流, 了解学生心理状态, 发现可能存在的心理问题并提供相应的心理支持及引导。通过和学生之间信任关系的建立, 班主任可以更加深刻的了解到学生们的内心世界, 有利于学生们排解紧张情绪, 建立起积极向上的人生态度。另外, 班主任需要积极组织并参加多种心理健康教育活动, 以讲座、团体辅导、心理沙龙等为载体, 对学生进行心理健康知识的教育, 增强其心理素质及应对能力。

在实践中, 班主任也需要与辅导员、家长等教师紧密合作, 营造一种关心支持的校园氛围来对学生心理健康进行全方位保障。班主任的责任与作用并不局限于对学生学业与生活的管理上, 而是要通过各方面的关心与支持来促进学生全面发展与心理健康发展。这一综合性的责任需要班主任有高度的专业素养与责任感, 同时还还要有很好的交流与协调能力才能更好的完成其责任, 帮助学生健康发展。

### 2. 辅导员的职责和作用

辅导员对高校学生心理健康教育有着不可或缺的角色, 担负着专业心理咨询和辅导, 组织心理健康教育活动, 帮助班主任做好心理健康工作等多重责任。辅导员作为心理健康专业教育者, 定期开展个体咨询、团体辅导等活动, 为学生排解心理困惑、减轻心理压力、给予专业心理支持和辅导、促进心理健康成长。

在开展心理健康教育工作时, 辅导员有责任策划并组织开展多种形式的工作, 比如心理健康讲座, 主题沙龙, 心理健康周等等, 其目的是为了宣传心理健康知识, 增强学生心理素质与应对能力。这些活动既有助于学生对自己心理状态的认识与理解, 也为学生心理健康经验

的学习与交流搭建了一个舞台,加强了同学间心理互助。

辅导员也与班主任紧密合作,对学生心理健康问题予以关注并加以治理。辅导员通过经常沟通、信息共享等方式,可以随时掌握本班学生心理动态,并配合班主任制定、实施针对性心理健康教育方案。与此同时,辅导员对学生心理危机的干预也起到了至关重要的作用,适时干预,给予专业的支持并和班主任一起制定危机处理预案以保证学生心理危机时获得有效的救助。

与家长及其他教师交流时,辅导员还起着桥梁的作用,统筹各方面资源共同为学生心理健康创造良好的氛围。辅导员在工作中不仅要使其具有坚实的心理学专业知识,同时还要具有较好的沟通能力与高度责任心,这样才能够更好的为学生服务,促进学生心理健康与全面发展。

## 二、学生心理健康问题的现状分析

### 1. 心理健康问题的类型与表现

高校学生心理健康问题种类繁多,表现为焦虑、抑郁、人际关系问题、学业压力以及自我认同危机。焦虑一般是指持久地紧张、忧虑、害怕,并可伴有失眠、注意力分散、躯体不适等症状。抑郁主要体现在长期情绪低落、兴趣丧失和自我评价低下等方面,也体现在对前途没有希望等方面,严重者会有自残或者自杀倾向。人与人之间的关系问题主要表现在与同学、室友、教师或家庭成员的交流上,这可能导致感到孤独和社交上的退缩。学业压力在大学生中普遍存在,具体表现为过多关注学业成绩,往往伴随着过度疲劳、效率下降、逃避等现象,甚至会造成学业失败。自我认同危机则主要是学生在自身价值,人生目标以及职业选择等方面存在困惑和不确定性,具体表现为茫然,无助以及信心不足。这些心理健康问题常常交织在一起,给学生日常生活,学习以及人际交往等方面都带来了不一样的后果,严重者甚至会危害到学生身心健康。所以高校在学生心理健康问题上的鉴别和干预就变得非常重要,这就要求班主任与辅导员之间必须紧密合作,帮助学生走出心理障碍,促使学生健康发展。

### 2. 心理健康问题的原因分析

高校学生心理健康问题产生的原因是复杂多变的,主要有学业压力、家庭因素、人际关系、个人因素以及社会环境诸多方面。学业压力是困扰大学生的一大难题,学习任务强度大,考试压力大以及担心将来就业等原因,极易引发焦虑抑郁情绪。家庭因素不容忽视,家庭不和睦、家长期望过高或过多保护等都会造成学生情绪低落,

缺乏自信与依赖。在人际关系中,和同学、室友、老师等之间交流不畅或者发生冲突,易诱发孤独感及人际关系紧张状况,从而进一步影响心理健康。个体的个性特质,自我认知及情感调节能力等个体因素对心理健康问题的解决同样具有重要影响。内向,情感脆弱或者自我认同感不高的学生更容易产生心理问题。改变社会环境,诸如文化差异、社会不公平现象以及网络舆论压力等也可能给大学生带来心理影响。社会单一的成功标准和瞬息万变的信息环境加重了学生心理负担。这几方面因素交织在一起对学生心理健康产生影响,所以有必要考虑诸多因素并给予有效心理干预与支持。

## 三、班主任与辅导员在心理健康教育中的协同机制分析

### 1. 信息沟通与资源共享

有效的信息沟通能够保证班主任与辅导员对学生心理状况及变化情况的及时掌握,易于及早发现并对可能出现的心理问题进行干预。通过经常性交流会议及信息反馈机制使班主任与辅导员可以共享自己所掌握的有关学生的动态及问题线索等信息,从而形成了一套学生心理的档案。在进行信息沟通时,要以尊重学生隐私为前提条件,保证信息传递保密性与专业性。另外资源共享还能提升心理健康教育整体效果。班主任与辅导员可联合使用学校心理咨询室,开设心理健康教育课程以及开展多种心理辅导活动等方式对学生进行多层次,多种形式的心理支持。学校提供的心理健康教育资源,如专业心理咨询师、心理健康讲座和团体辅导活动等,都是非常重要的共享资源。班主任与辅导员要配合协调好这些资源,共同制订并落实好满足学生现实需要的心理健康计划。同时通过联合举办心理健康宣传活动,搭建心理健康教育网络平台,班主任与辅导员可进一步扩大资源共享范围与渠道,增强心理健康教育覆盖面与影响力。

### 2. 共同制定心理健康教育计划

班主任与辅导员联合制定高校学生心理健康教育工作计划非常关键,这样既可以发挥出双方各自的长处,又可以保证教育计划全面、有针对性。联合制订心理健康教育计划,首先需综合评价学生群体心理健康状况,采用问卷调查、个别访谈、心理测评相结合的方法了解学生心理需求及存在问题。根据评价结果,班主任与辅导员需确定心理健康教育目标并制定出切合学生实际的具体对策,主要有预防性教育与干预性教育。预防性教育以心理健康知识讲座、心理素质拓展训练及心理健康主题班会为主,以增强学生心理健康意识及应对技巧。

干预性教育专门为那些已经出现心理问题的学生提供量身定制的心理咨询和辅导服务,以协助他们克服各种困扰。另外,班主任与辅导员还需统筹学校资源,通过心理咨询中心,健康教育课程,心理热线等各种渠道对学生进行全面心理支持。为确保心理健康教育计划实施的持续性与有效性,班主任与辅导员也需要定期对其实施效果进行评价,并依据反馈情况对教育措施进行及时的调整与改进。同时双方要加强同学生及家长之间的交流,建立家庭、学校、社会三位一体心理健康教育网络,促进学生心理健康发展。

### 3. 协同开展心理健康活动

班主任和辅导员协同心理健康活动发挥着重要作用,这一配合能够显著促进心理健康教育成效以及覆盖面。协同进行心理健康活动首要环节就是要制订周密的活动计划并针对学生心理健康的需要与问题设计出丰富多彩的活动,例如心理讲座、团体辅导、心理剧、减压工作坊、心理素质拓展等。学生在这些活动中,既可以学到心理健康知识,又可以增强自我调节、应对压力等方面的技能。在开展活动时,班主任与辅导员需分工合作、各司其职。班主任可借助与学生之间的紧密接触来及时掌握其参与状况及反馈信息,辅导员可借助专业知识来引导活动具体进行及问题处理。二者之间要保持紧密的交流,经常举行协调会议交流活动的进展情况,同学们的反馈意见以及改进建议等,以保证活动的顺利开展,取得预期的效果。另外,班主任与辅导员还可与心理咨询中心,校外心理专家及其他部门及外部资源共同邀请学生参加活动并给予专业的支持与辅导。为提高学生参与度与积极性,可设计互动性较强的活动,比如心理健康主题班会,心理趣味运动会,创设轻松愉悦气氛,让同学们在参加活动中体会到爱与支持。在班主任与辅导员的共同努力下,既可以较好的满足学生心理需求,又可以创设注重心理健康的校园环境,有利于学生树立健康、积极向上的心理状态,从而为其全面发展打下坚实的基础。

## 四、提升班主任与辅导员协同作用的对策建议

### 1. 加强培训与能力建设

促进班主任和辅导员配合工作的第一对策,就是要强化培训和能力建设。班主任及辅导员需经过系统心理健康教育训练,具备心理学基本知识,咨询技巧及危机干预方法。学校要定期举办专业培训与研讨会,并邀请心理学专家主讲,以提高二者专业素养与实战能力。另外,可安排其参加外在心理健康教育课程及有关证书考

试等,使其专业知识得到进一步的巩固与拓展。班主任与辅导员在平时工作中可通过相互交流心得体会,交流案例以及一起讨论问题等方式来不断提高自身实践能力以及处理复杂问题能力。班主任与辅导员在经过系统培训与能力建设后,既可以提升专业水平又可以较好地协同合作,从而为学生心理健康教育提供优质服务。

### 2. 完善协同工作机制

健全协同工作机制,是促进班主任和辅导员协同工作的关键所在。一是学校需制定清晰的协同工作流程与标准,以保证班主任与辅导员之间心理健康教育工作的明确分工与责任。二是建立定期交流与协调机制,比如召开月度工作会议等,共同探讨学生心理健康状况,交流工作推进情况,解决工作中出现问题。三是搭建信息共享平台让班主任、辅导员及时了解学生心理健康信息及有关资源。另外,学校还应成立心理健康教育专门委员会来协调与督促心理健康教育落实,以保证班主任与辅导员协同工作能够有组织有步骤开展。通过健全的协同工作机制可以促进心理健康教育工作的全面开展,保证每个学生获得及时有效的心理支持。

## 结束语

总之,高校班主任、辅导员协同开展学生心理健康教育,对促进学生全面发展、身心健康发展有着深远的意义。他们通过密切的合作和相互的支持,共同建立了一个全面和多层次的心理教育体系。这一协同作用在促进心理健康教育成效的同时,也给学生带来更和谐,更活跃的学习环境。

## 参考文献

- [1]周周.论高校心理健康教育中辅导员与班主任有效协作机制的建立[J].幸福生活指南,2023(24):0013-0015.
- [2]王涛,吴依凡,潘雨辰.试论构建心理健康教育“大中小一体化”的创新模式[J].才智,2022(24):98-101.
- [3]周嵘,程明霞,马薇娜.基于高校辅导员在大学生心理健康教育中的作用研究[J].山西青年,2022(11):196-198.
- [4]唐夏.辅导员在心理健康教育中的角色与定位[J].科学大众.科学教育研究,2022(009):000.
- [5]韦淑亭.高校辅导员心理健康教育胜任力提升研究[J].学校党建与思想教育,2022(6):4.