**高职院校辅导员心理健康问题与改善途径**

张雅芬

(安徽交通职业技术学院土木工程系，安徽合肥230051)

**摘要：**在全面建设社会主义现代化国家的新征程中，我国高职院校肩负着培养高素质的技能人才的重要使命。高职院校的辅导员在学生的培养和管理过程中发挥着关键作用。长期以来，辅导员的工作任务重，时间长，压力大，严重威胁着辅导员的身心健康。本文详细分析了影响辅导员心理健康的因素，并针对性的提出了改善辅导员心理健康的可能途径。

关键词：高职院校；辅导员；心理健康

**一、研究背景**

2021年4月，全国职业教育大会在北京召开[1]，习近平总书记指出，在全面建设社会主义现代化国家新征程中，职业教育前途广阔、大有可为。“十四五”规划纲要提出要增强职业技术教育适应性。高职院校作为职业技术教育的重要载体，是实践“技能改变人生”理念的重要依托，使命光荣，任务艰巨。在职业技术教育的实施过程中，辅导员作为教育和管理学生的中坚力量，是培养创新型技术技能人才和大国工匠的重要因素。同时，不可否认的是，辅导员在工作中承受着极大的工作压力，因此，关心辅导员的心理健康，探索可能纾解辅导员心理压力的途径，意义重大。

从国内情况看，目前，中国是全球唯一拥有联合国产业分类目录中所有工业门类的国家[2]，是工业体系最完整的国家。这一体系的发展形成和进一步壮大离不开高素质的工程师队伍。高职院校承担着培养工程师的重要使命。正如习近平总书记2021年9月在中央人才工作会议上所指出的[3]，“要探索形成中国特色、世界水平的工程师培养体系，努力建设一支爱党报国、敬业奉献、具有突出技术创新能力、善于解决复杂工程问题的工程师队伍”。把高职院校的学生转化为卓越的工程师，这一过程需要学校，家长和学生的共同努力。而有效联系这三方的重要一环就是辅导员。因此，辅导员的育人责任重大。

从国际形势看，高职院校的高质量发展对我国产业升级最有重要意义。我国的工业体系完整，但是大而不强，并不在制造业的第一方阵。针对美西方国家在高端产业方面对我国进行围堵和卡脖子的现状，我国的产业升级势在必行，但是产业升级需要培育相关人才。高职院校在为新产业培养人才方面具有较大优势。新产业相关课程的引入会带来学习实践和就业等方面的新问题，而这些新问题的解决离不开辅导员的参与。

我们选择关注辅导员群体的心理健康问题，就是看到了辅导员重要而关键的作用。离开辅导员群体，很多重要的联系学生的工作将无从谈起。因此，一支稳定的高素质辅导员队伍对高职院校的高质量发展意义重大。因此关心辅导员群体，和解决辅导员老师在繁重且琐碎的工作中产生的心理健康问题具有关键的现实意义。研究这一课题，既具有时代意义，又攸关实际情形。

在辅导员的心理健康问题上，人们进行了将详细系统的研究。陈晓蕾等[4,5]提出利用员工帮助计划，系统的长期的为辅导员群体提供心理援助；王璐颖等[6]提出利用焦点解决短程疗法技术解决辅导员的心理健康问题；丁敢真和廖梅杰等[7-9]以普通高校辅导员的调查结果为例，提出了从社会角度和个人角度调适辅导员的心理健康问题；肖芳[10]系统研究了高校辅导员的职业倦怠问题。我们聚焦高职院校的辅导员群体，详细分析其面临的心理健康问题，有针对性的提出了解决办法。我们的解决办法因“地”制宜，结合了高职院校职业教育的自身特点，具有较强的可操作性。

**二、新时期高职院校辅导员的重要使命**

首先，辅导员是培养人才的重要责任人。辅导员是有效联系教师、家长和学生的不可或缺的一环，是培养学生的关键所在。与普通高校相比，高职院校学生来源较广泛，包括参加全国统一考试的考生和部分社招生；教学更强调实践性和实用性，以培养高等级技术人才为目标。在学生的自律性和自觉性方面，高职院校的学生普遍不如本科高校。学生是否认真学习知识和技术，从德和才的角度充实自己，是培养人才的关键所在。例如：为保证学生的学习时间，很多高职院校建立了学生请销假和晚自习制度，而这一制度的贯彻执行由辅导员具体负责。不仅如此，其它各项制度的顺利实施，都离不开辅导员的协助。辅导员直接面对学生，和学生打交道，肩负着有效管理、引导和监督学生的重担。

其次，辅导员是维护校园安全稳定的重要责任人。校园的安全稳定是学校各项事务顺利开展的前提条件。学生群体的有序稳定是校园稳定基本条件。与专业课教师相比，辅导员在学校工作的时间无疑更长，并且需要帮助学生处理好各种内部矛盾；更重要的是，由于移动互联网的兴起，有些怀有不可告人之动机的人试图通过网络和自媒体诱导学生，利用社会上的偶发事件，造成重大负面舆情。辅导员要确保涉世不深的学生不受谣言蛊惑和挑唆，维持学生群体的稳定。这就要求辅导员引导学生明辨是非，避免群体性事件的发生。除此之外，高职院校的辅导员经常保持24小时在线，保持与学生的联系畅通，及时处理与学生相关的突发事件，最大程度的保护学生利益，并与各级领导和家长进行有效沟通。因此，辅导员是守护校园稳定的最坚强堡垒。

第三，辅导员也是学生健康成长的重要责任人。和学生打交道最多的，深受学生信任的教师是辅导员。学生在校园里的日常生活、学习和人身安全等问题，事无巨细，都与辅导员密切相关。辅导员的言谈举止、处事方式、对待工作的态度和敬业精神都会在学生群体中有所反映。学生会潜移默化的受到辅导员的影响。这对辅导员的自身修养和素质提出了很高的要求。更进一步，辅导员还承担着学生心理健康教育的任务，及时发现并化解学生的心理问题，引导并教育学生保持积极乐观的心态。为了达到这个目的，辅导员需要召集学生组织心理问题问卷调查，分析研判可能存在心理问题的学生，并与班干部保持密切联系，关注个别问题学生的动向，并对可能出现问题的学生采取及时有效的措施。

最后，我们需要指出高职院校辅导员和普通本科院校辅导员本职工作的不同之处。通过比较，我们看到，高职院校的学生基础参差不齐，学习的自觉性不高，责任心不强，辅导员需要付出更多的努力帮助其端正学习态度；高职院校的课程实践性更强，学生需要参与实践类课程的过程中，会有较多的意外事件，辅导员需要对学生的安全负一定责任；高职院校的学制为3年，与普通本科院校相比，学生需要在较短时间内掌握一定的技能；高职院校学生毕业后，大多需要从事工程类工作，而有的学生对这些工作并不感兴趣，辅导员需要花费大量精力帮助其解决就业问题。对于普通本科院校的本科生而言，上述几个问题并不是很突出。

**三、影响辅导员心理健康的因素**

辅导员工作的特点是：工作任务重、时间长、压力大。长期持续的压力是影响辅导员心理健康的主要因素。辅导员的工作以学生为中心，与学生相关的琐碎性或突发性问题都在辅导员的职责范围内。通常情况下，一名辅导员老师需要管理100名左右的学生。辅导员的工作包括学生日常生活、党团工作、学习管理、奖学金评定、宿舍文化等事务性工作，也包括对与学生相关的突发性事件的处理。同时，辅导员自身也需要参与学校的职称晋升，实现个人职业进步。下面我们着重分析影响辅导员心理健康的几个主要因素。

(一)处理与学生相关的繁重的事务性工作带来的压力

由于学生的数量较多，这些工作比较繁琐，但与学生的日常学习和生活有关，需要辅导员按部就班的、合理的处理。在学习管理上，辅导员老师需要监督同学们合理安排学习，与学习有困难的同学和任课教师进行有效的沟通，解决学习上的困难；奖学金的评定既需要以学习为主，又需要适当兼顾学生在集体活动中的表现，只有恰当处理二者的关系，才能使同学们充满热情的参加学习和集体活动；宿舍文化建设既需要强调同宿舍同学的团结合作，又需要鼓励同学们之间开展适度的竞争。辅导员老师需要通过大量细致的工作，使同学们之间保持和谐良好的关系，见微知著，发现可能造成问题的苗头并及时处理。目前的在校生多为零零后[11]，采用单纯的基于规则的严格管理并不能取得良好的效果。辅导员与之有效交流需要采用其能够接受的话语方式，因此辅导员需要进行大量调研、思考和尝试，找到能够引起共鸣的谈话方式。

(二)与学生有关的突发性不可预知事件带来的压力

高职院校的学生有自身的特点：动手能力强，但理论水平较弱；想法很多，学习的积极性不高；头脑灵活，但自制力很差。这些特点决定了高职院校的学生会有比较多的时间从事学习之外的活动；同时，高职院校教育内容的特点也决定了学生需要较多的时间进行实践。例如：土木工程系的学生需要到工地进行实践。由于家庭因素的影响，部分学生会有较多的心理问题。部分学生焦虑、抑郁；尽管就业前景不错，但部分同学在对自己的学校不满意，对工地上的工作不满意；部分同学不遵守校规校纪，私自外出饮酒并在外面留宿。这些同学成为校园安全的不稳定因素，会带来一些偶发的不可预知的事件。这些情况一旦造成严重后果，首当其冲的就是辅导员。辅导员需要足够的应变能力，业务素质和心理素质来恰当的处理这些事情。但是，一方面并不是所有的辅导员都能够游刃有余的应付这些突发情况；另一方面，突发情况的特点是突然性，并且可大可小，没完没了，这给辅导员造成很大的心理负担，也会影响辅导员的家庭生活。这要求辅导员24小时在线，始终处于能联系到的状态，也就是一直处于压力之下。通常情况下，辅导员处于多个微信工作群和钉钉工作群中。这看起来方便了辅导员与学生，学生家长和领导的沟通，但实际上也要求辅导员一直处于工作的状态，客观上加大了工作压力[12]。

(三)新冠疫情期间繁重工作压力的阴影仍会在一定时间内持续

在疫情期间，为有效进行疫情防控，学生被封闭在校园里，专业教师在线上课。而辅导员老师则需要采用各种有效的办法，有序组织学生，保障线上教学有序进行。疫情发展的不可预知性为辅导员的心理带来了巨大的压力。特别是，部分学生不配合防控工作，私自外出；由于逆反心理或者校园封控带来的焦虑，部分学生不按时进行线上教学；这些进一步加重了辅导员的工作负担。为了保障疫情防控科学有序进行，辅导员需要做大量的协调和学生引导工作。这些工作负担和来自家庭的压力相叠加，对辅导员个人的心理冲击很大。尽管现在我们进入了后疫情时代，但是新冠病毒并未远去，辅导员仍需要一段时间来消解疫情防控期间积累的心理负担。因此，在我们考虑辅导员的心理健康问题时，疫情期间的经历是一个不能忽视的重要因素。长期的工作压力会使辅导员产生职业倦怠感，陈敏灵等指出[13]，这是一种身心俱疲的状态，使人容易产生负面情绪，影响对工作的投入。

(四)职业前景发展的压力也会为辅导员带来相当大的困扰

辅导员需要面对繁重的绩效考核和工作压力。每个学期辅导员需要完成的工作任务很多，很多需要在极有限的时间内完成。并且很多任务的下达是很突然的。即使在平时，辅导员也需要时刻在线，保障能及时处理和学生相关的问题。对辅导员来讲，在非工作时间进行工作是常态。赵慧军等指出[14]，这种状况会使辅导员的工作-家庭冲突增加，工作-家庭平衡满意度降低，并最终影响其工作创造力。尽管如此，辅导员的职业前景是什么？上升渠道有哪些？在高职院校的职称晋升体系中，辅导员的上升空间有限，多数辅导员的职称为讲师甚至更低。由于在平时需要花很多时间处理和学生有关的琐碎事情，辅导员鲜有时间提高自身的业务素质。处理的事情多，需要应付的情况多，管理的学生多，但于自身的提高却帮助不大。刘佳和王林清的研究表明，辅导员的科研能力相比其他教师处于非常落后的位置，科研产出率较低。客观的说，辅导员的职业前景不够明朗。因此，我们认为职业前景是困扰辅导员心理健康的一个重要因素。

**四、辅导员的心理问题表现**

辅导员的心理问题集中体现为职业倦怠。从辅导员自身的角度都讲，辅导员在面对新情况和新问题时经验不足或能力不足，或者身体素质不足以承担较重的压力，不能正确的处理和学生，领导以及学生家长之间的关系，从而对本职工作产生畏惧情绪，不能顺利的开展工作。从开展工作的实际效果的角度看，日常工作需要占用大量的休息时间，导致辅导员很难有足够的时间休息。鱼和熊掌不可兼得，辅导员难以在工作和家庭之间找到平衡，影响家庭的稳定，进而扰乱工作的节奏。它导致辅导员对本职工作产生厌烦情绪，如果不能恰当的处理，这种负面情绪的蔓延会影响工作，对学生和工作失去耐心，进而影响对学生的有效管理,和与学生的正常交流。心理问题也会影响身体健康。长期的压力可能导致辅导员心理抑郁，如果不能及时排解，必会影响工作状态，危及身体健康。同时，由于职业前景不明朗，辅导员缺乏对本职工作的热爱和足够的前进动力。

**五、改善辅导员心理健康的途径**

改善辅导员心理健康的途径在于从主观和客观两个角度多渠道解决辅导员的心理健康问题。我们必须认识到这是一个系统工程，头疼医头、脚痛医脚式的解决方法不可取，达到这一目标需要内外并举。一方面，辅导员需要“苦练内功”，增强承压能力，提高自身的身体素质、心理素质、业务素质和处理与学生有关的事情的能力。另一方面，高职院校要重视改善辅导员工作的外部环境，形成支持和尊重辅导员的良好局面。这需要在各级党组织的领导下，有序开展，循序渐进的进行探索和改变。

(一)苦练内功，提高自己

从辅导员自身角度讲，疏导员要提高自身身体素质、心理素质和业务能力，我们认为需要从以下几个方面进行改善。

辅导员要通过适当的体育锻炼提高身体素质和抗压能力。我们把身体素质的要素放在首位，这看似简单，但是过硬的身体素质确实是胜任辅导员工作的首要因素。连续工作的能力和承担繁重工作的能力，这两项能力都离不开良好的身体素质。通过合理安排时间，辅导员要有规律的锻炼身体的时间，通过有序的锻炼提高和保持身体素质，从而达到在应对复杂繁难情况时游刃有余。提高身体素质，也是应对外在压力，提高抗压能力，保持身心健康的关键所在。

辅导员要不断提高自身业务能力。在实践中，通过不断总结经验和与经验丰富的辅导员交流学习，辅导员可以提高自己的交流沟通能力，处理复杂情况的能力，和应付繁重工作任务的能力，从而有效减轻自身压力。总结经验得失，在实践中学习，是提高自身能力的最有效途径。通过与经验丰富的同行交流经验改善自身，是提高自身素质的捷径。打铁还需自身硬，只有具有过硬的本领，才能临危而不乱。

辅导员要注重通过组织学生干部达到有效管理学生的目的。与学生相关的工作很多，事必躬亲不是一个有效的工作方法。学生干部和学生组织是辅导员的依靠和得力帮手。通过指导学生干部对学生进行有效管理，使学生处于有序的状态，这样不仅能降低突发事件的发生概率，而且能大大降低辅导员自身的压力。通过聚焦学生中的关键少数，抓住“牛鼻子”，从而达到纲举而目张的目的，有效降低辅导员承担的压力。在实践经验的基础上，辅导员要与学生干部合作，及时进行总结，形成管理学生的制度和规则。

开展制度性的辅导员传帮带工作。一个院系的辅导员可以组成一个团队，形成老中青相结合的局面，既可以相互借鉴，又可以相互帮助。由经验丰富的辅导员指导帮助年青的辅导员，从而使后者较快的掌握正确的工作方法，高效的开展工作，避免陷入工作误区。借助团队的力量和集体的智慧，避免个别辅导员陷入无助的境地。在个别年青辅导员出现沮丧、情绪低落等心理健康问题时，团队中经验丰富的成员可以及时给予有效的帮助。

(二)完善制度，优化环境

从外部工作环境来讲，特别是从健全高职院校管理制度的角度，我们认为需要从以下几个方面进行努力。

完善学生工作相关的规章制度，做到事事有章可循。大多数与学生相关的事情属于常规情况，应制定完善的规章制度。对于突发情况，尽管不可预知，但应通过事后总结的方式对规章制度进行完善，查漏补缺，做到具体而微，使突发情况有章可循，明确各方责任和义务，权责清晰，辅导员可以按章办事。最大程度上避免辅导员由于经验不足和应变能力不足带来的各种次生问题。在如今的高职院校中，辅导员需要大包大揽，承担各种事情。学生的生活问题、学习问题、和工作就业都要由辅导员负责，辅导员扮演着“万能”的角色，这样做的结果使辅导员承担了过多份外的事情，造成了额外的心理负担。从辅导员自身的角度讲，适度的和边界清晰的工作范畴是其高效创新的完成工作的关键；与之相反，过度的边界模糊的工作划分会使其无所适从，进而极大的影响其心理健康。

建立容错宽容的工作环境，保证顺畅有序的沟通渠道。在学校内部形成宽容的工作环境，是辅导员能够心情舒畅的开展工作的前提条件。要本着宽容和允许试错的精神，评价辅导员的工作业绩。例如：如果某个突发情况无章可循，就要允许辅导员根据其当时的判断进行处理；即使稍有偏差，也可以免于承担责任。它也是能够打破成规，促进辅导员工作方式创新的重要因素。同时，保证辅导员与院校领导和家长顺畅的沟通渠道，使辅导员掌握的信息向上能报告给各位主管领导，向下能传达给学生家长，使辅导员的工作能得到各方的有效支持和协助。为达到这个目的，需要做一些细致的工作，汇总院校领导和家长的联系方式。

制定完善的辅导员年度工作计划。凡事预则立，不预则废。由于辅导员需要承担繁重的管理学生的日常工作，要制定完善周密的工作计划，有序开展其它每年需要进行的教学科研等常规工作。按部就班的开展工作，避免工作量在短时间内突然加大。即使有重要的事情需要在短时间内完成，也要具体问题具体分析，使每位辅导员承担适当的工作量。从辅导员自身的角度讲，要努力做到事闲勿荒，事繁勿慌，平稳有序的开展本职工作。

拓宽辅导员的职业上升渠道。在一个充满希望的环境中，人们才能高效的进行创新型工作。工作压力和职业前景黯淡会使辅导员产生职业倦怠感，极大的影响其工作积极性，并引起一连串的连锁反应。因此，打通和拓宽辅导员的上升渠道，在辅导员的职称晋升中充分考虑到辅导员工作的特殊性，从而适当放宽其职称晋升条件，并以制度的形式固定下来。这必然能极大的促进减轻辅导员的工作压力，并提高其工作积极性。

**六、总结与展望**

十八大以来，习近平总书记亲自谋划，推动职业教育发展，多次到职业技术院校考察。习近平总书记对职业教育工作做出重要指示时强调[15]，加快构建现代职业教育体系，培养更多高素质技术技能人才、能工巧匠、和大国工匠。这是推动我国产业结构升级，打破美西方的技术封锁与围堵，成为制造业强国，和实现中华民族伟大复兴的必由之路。在大力促进职业技术教育发展的时代背景下，虽然高职院校的辅导员只是一个普通的岗位，但是在这个过程中发挥着重要并且积极的作用。因此一支心理健康、积极向上的辅导员群体至关重要。

作为基层的一个普通岗位，辅导员老师在我国职业教育发展过程中，承担着联系和管理学生的重要工作，是不可或缺的。这一工作要求辅导员长时间“在线”，并且能即时联系到。伴随而来的，是强大的工作压力。如何应对这一压力，使辅导员能卓有成效的开展工作，助力职业教育的发展，是一个常讲常新的重要课题，由于时代的不同，它会有不同的内涵和含义。

通过查阅文献和结合实际情况，我们详细探讨了在高职院校中辅导员的重要使命，分析了可能影响其心理健康的主要因素，并针对性的提出了可能的解决办法。这一研究的特点是注重结合高职院校的实际情况，强调改善辅导员的心理健康问题是一个内外兼修的系统工程，需要多方努力，多措并举，不是一蹴而就的。这一课题的研究对高职院校其他岗位教师的心理健康问题的解决也具有借鉴意义。

在下一步，我们将通过发放调查问卷的方式开展调查研究，进一步的细化可能影响高职院校辅导员心理健康的因素，更具有针对性的提出可能的解决办法。总之，我们认为，辅导员在高职院校中扮演着极其重要的角色，关心辅导员群体，促进鼓励辅导员提高自身素质，优化改善辅导员工作的外部环境，持续的进行与辅导员相关的制度建设，在实际中具有极重要的意义，这也是我们开展这项课题研究的目的所在。

**参考文献：**

[1]全力推进职业教育高质量发展[A/OL] <http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/xw_zt/moe_357/2021/2021_zt04/>

[2] 我国是全世界唯一拥有全部工业门类的国家[A/OL]

<https://www.gov.cn/xinwen/2019-09/20/content_5431714.htm>

[3] 习近平出席中央人才工作会议并发表重要讲话[A/OL]

<https://www.gov.cn/xinwen/2021-09/28/content_5639868.htm>

[4] 陈晓蕾，陈永华，李淼. EAP-促进高校辅导员心理健康新机制[J]. 学理论，2014(20):278-279.

[5] 陈文，刘莹玉，蒲清平，杨忠习. 基于高校辅导员心理压力现状的EAP模式构建[J]. 中国矿业大学学报(社会科学版)，2013(02):77-81.

[6] 王璐颖，张红霞，李璇璐，李德琴. 高校辅导员心理健康水平及应对研究—基于焦点解决短程疗法技术的视角[J]. 黑龙江科学，2022(15):13-15.

[7] 丁敢真，廖梅杰. 新形势下高校辅导员心理压力及其调适—以浙江师范大学辅导员调查为例[J]. 浙江师范大学学报（社会科学版），2006(2):112-116.

[8] 刘甜甜，左承阳. 浅谈高校辅导员心理压力问题及缓解机制[J]. 教育教学论坛, 2018(44):39-40.

[9] 刘爽，史维生，孔祥彬，韩冰. 高校辅导员队伍建设的困境、原因及对策[J].高校辅导员2013(5):70-74.

[10] 肖芳. 高校辅导员职业倦怠的研究[D]. 长沙：湖南大学，2011.

[11] 李立国，蔡文伯，王辉. 信息技术在辅导员工作中的增负效应—基于扎根理论的研究[J].高校辅导员学刊，2023(3):37-42.

[12] 叶荣国，吴莉君. 大学生思想政治教育话语接受的可能与可为[J].高校辅导员学刊，2023(3):13-18.

[13] 陈敏灵, 王孝孝. 职业倦怠：内涵、测量与形成机理[J]. 外国经济与管理, 2019(8):86-89.

[14] 赵慧军，焦昕婷. 非工作时间工作连通行为如何引发工作退缩行为? [J]. 安徽大学学报(哲学社会科学版) 2023(3):123-132.

[15] 习近平：加快构建现代职业教育体系 培养更多高素质技术技能人才、能工巧匠、大国工匠[A/OL]

<https://edu.youth.cn/wzlb/202104/t20210413_12853086.htm>

Mental health problems and ways to improve them for counselors in vocational colleges

Zhang Yafen

(Department of Civil Engineering, Anhui Communications Vocational and Technical College, Hefei 230051, Anhui, China)

Abstract: In the new journey of building a modern socialist country in an all-round way, China's vocational colleges and universities will take up the important mission of cultivating high-quality skilled personnel. Counselors in vocational colleges play a key role in the development and management of students. For a long time, counselors' work tasks have been heavy, long-term, and stressful, which seriously threatens the physical and mental health of counselors. In this paper we analyze in details the factors affecting counselors' mental health, and proposes possible ways to improve it.

Keywords: vocational colleges; Counsellor; mental health