

Mental Pressure of College Counselors and Intervention Measures from the Perspective of Positive Psychology

Lixia Wang

Xinyang Normal University, Xinyang Henan

Email: wlx51540@163.com

Received: Aug. 21st, 2019; accepted: Sep. 5th, 2019; published: Sep. 12th, 2019

Abstract

College counselors are the backbone of college students' ideological and political education and the guides for students to grow into talents. The mental health of counselors is related to the stability of the development of higher education. Therefore, the mental health of counselors should be paid attention to by individuals and colleges and universities. Based on the interview survey of counselors' psychological stress, this paper puts forward effective intervention measures from the point of view of positive psychology in order to improve the mental health level of counselors.

Keywords

College Counselors, Mental Pressure, Positive Psychology, Intervene

高校辅导员心理压力及积极心理学视阈下的干预措施

王丽霞

信阳师范学院, 河南 信阳

Email: wlx51540@163.com

收稿日期: 2019年8月21日; 录用日期: 2019年9月5日; 发布日期: 2019年9月12日

摘要

高校辅导员是大学生思想政治教育的骨干力量, 是学生成长成才的指导者, 辅导员的心理健康关系到高

等教育发展的稳定性。因此，辅导员的心理健康应引起个人和高校的重视。本文通过访谈调查辅导员心理压力状况，从积极心理学的角度提出有效干预措施，以期提升辅导员的心理健康水平。

关键词

高校辅导员，心理压力，积极心理学，干预

Copyright © 2019 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

教育部在 2014 年颁布的《高等学校辅导员职业能力标准(暂行)》中对高等学校辅导员的职业定义为：辅导员是高等学校教师队伍和管理队伍的重要组成部分，具有教师和干部的双重身份。辅导员是开展大学生思想政治教育的骨干力量，是高校学生日常思想政治教育和管理工作的组织者、实施者和指导者。辅导员应当努力成为学生的人生导师和健康成长的知心朋友[1]。作为活跃于大学生思想政治教育一线的骨干力量，高校辅导员不仅要对学生进行思想政治教育和引导，还要处理琐碎繁杂的事务，同时还面临着个人社交和职业发展方面的巨大压力[2]。作为学生工作的一线骨干，辅导员需要长期与学生接触，其心理健康水平不仅关系到其本职工作是否能有效地开展，更密切关系到学生的心理认知状态和情绪调节能力。虽然大部分辅导员面临多种压力，但是他们的心理健康状况却相对良好，表明他们能合理调控自己的压力，维持自身的心理健康。压力之后个体能继续维持良好心理健康状态甚至能发展得更好，也是积极心理学研究的重点。因此，关注辅导员心理健康，分析其心理压力产生的原因，从积极心理学的角度提出干预措施，提高辅导员心理健康水平尤为重要。

2. 高校辅导员心理压力状况

随着时代的发展，社会变革、高校办学规模的扩张、学生教育成长、自身发展等多方面因素都给辅导员带来了很大的工作压力[3]。有关辅导员心理压力与心理健康的研究也逐渐受到研究者的重视。有研究提出高校辅导员总体压力感偏高，且心理健康状况存在一定程度的问题[3]；还有研究显示工作时间长、强度大、任务复杂，职业发展渠道不畅也是辅导员压力的重要来源[4]。笔者对 44 名高校辅导员进行开放式访谈调查，了解他们在日常工作中的压力状况，结果也发现辅导员普遍感觉有压力，排名前三的压力来源分别是学生安全问题、事务性工作、个人发展。此外，身份地位边缘化、各种考核、兼顾家庭和工作等方面也是辅导员心理压力的重要来源。巨大的心理压力导致部分辅导员出现情绪资源耗尽、对学生态度冷漠、工作消极等表现，严重影响了大学生思想政治教育的质量[5]。

3. 高校辅导员心理压力产生的原因

辅导员群体普遍年龄偏小，多数是刚毕业的学生，缺少工作经验，因此承受着不同程度的压力[4]。辅导员心理压力的来源主要有以下几方面。

3.1. 学生安全稳定管理带来的职业风险

高校学生安全稳定是高校管理工作的重要方面。随着社会变革和经济的快速发展，多元价值观的冲

击，互联网的高度发展，给辅导员的工作带来新的挑战。辅导员不仅要防范非主流意识形态对学生思想的侵蚀，还要关注学生的心理动态，注意各类突发性事件。现在大学生大多是独生子女，抗挫折能力弱，很容易因各种事件出现心理健康问题，辅导员整天处于高度“戒备”状态[3]。很多高校都要求辅导员要24小时开机，学生有突发情况要随叫随到。并且辅导员作为学生安全稳定的直接责任人，一直处于紧张的应急状态中[3]。这些都无疑给辅导员的心理带来较大的压力，容易导致其心理健康状态受到影响。

3.2. 高强度的工作负荷

随着高校办学规模的扩大，学生数量不断增加，很多高校辅导员和学生的比例远超教育部规定的1:200。学生数量增多，相应的工作量也增加，辅导员不仅要负责学生党建、招生就业、社团管理、心理健康教育、贫困生资助等工作，还要接受各种工作考核。同时，辅导员还承担着思想政治教育者、心理疏导者、就业指导者等多重身份角色。繁杂的工作任务，多重角色的冲突，给辅导员的心理也带来了强大的压力[3]。

3.3. 辅导员职业的高要求与实际地位的差距

高校辅导员是大学生思想政治教育的骨干力量，是大学生的人生导师和知心朋友，辅导员的能力素质直接关系到学生工作的效果。随着高等教育改革的不断深化，高校对辅导员的能力素质提出了更高的要求。辅导员队伍要专业化、职业化，不仅要具备完成日常工作所需的知识能力，还要有处理学生危机事件的应对能力，要具备心理学知识，了解国家形势与政策，为学生进行就业规划和指导。但是，当前社会对辅导员队伍的高标准要求与辅导员本身所得的社会地位、幸福指数确是不匹配的，这也容易导致辅导员群体心理失衡[6]。

4. 积极心理学视阈下辅导员心理压力的调适方法

通过访谈调查发现，虽然大部分辅导员都表示压力很大，但他们并未表现出心理问题，表明他们都能采用合理的方式进行调节。在笔者的调查中，大部分辅导员会通过调整自己的心态、与亲朋好友诉说、运动、睡觉、提升自己等方式进行自我调节。积极心理学倡导心理学的积极取向，关注个体潜能和积极心理品质，主张个体自身对问题的积极解决，从而促进个人和社会的发展，使人类走向幸福。美国积极心理学家赛里格曼主张积极心理学应研究积极主观体验、积极人格特质和积极社会环境[7]。因此，从积极心理学的角度提出有效的压力调节方式，对提升辅导员心理健康水平，从而提高工作效率和质量具有重要意义。

4.1. 培养辅导员积极的心理认知，增加积极情绪体验

同一件事，看待的角度不同，由此产生的情绪状态也不同。因此，辅导员可以学习心理学相关知识，掌握一些自我调适的技巧。培养积极的心理认知，让他们能积极看待工作中的压力，客观评价自我并悦纳自我，树立健康的自我意识，以便更好地应对工作中的压力，维护自己的心理健康[8]。

4.2. 增强辅导员的心理弹性

心理弹性是能帮助个体在面对压力和逆境时成功应对并发展良好的人格特质。心理弹性与压力密切相关，心理弹性能缓解压力对个体心理健康的负面影响，心理弹性高的个体比心理弹性低的个体知觉到的压力和痛苦更少[9]。因此，提高辅导员心理弹性是维护辅导员心理健康的有效途径。辅导员要在日常工作中做好心理准备接受可能发生的各种消极事件，每个人的生活都不能一帆风顺，要正确看待这些消极事件，采取积极措施进行应对，在挫折中积累经验，不断提升自己的抗压能力，只有提升自己的心理

弹性才能在以后的工作中收获更多。

4.3. 社会、学校和家庭要为辅导员营造良好的外部环境

一方面，在社会上增加对辅导员职业和角色的认同，提高辅导员的地位，让辅导员获得职业认同感；另一方面，学校要给辅导员提供更多学习机会，畅通晋升渠道，让辅导员在工作中得到相应的回报，在岗位上看到发展的希望。同时，家庭成员也要为辅导员提供良好的社会支持，亲朋好友的关心与支持能有效缓解辅导员在工作中面临的心理压力。

从积极心理学角度出发，培养和提升辅导员自身积极心理品质，构建社会、高校和家庭三位一体的社会支持系统，增强辅导员的心理健康水平，不断提高高校学生管理工作的效率和质量。未来研究可以关注高校辅导员心理弹性的结构和测量，对辅导员心理弹性的培养提出有针对性的措施。

参考文献

- [1] 教育部. 教思政(2014)2号“高等学校辅导员职业能力标准(暂行)”[Z]. 2014.
- [2] 黄鸿. 高校专职辅导员心理健康与心理弹性的相关性研究[J]. 北京城市学院学报, 2016(3): 69-74.
- [3] 宋守君. 高校辅导员工作压力源量表的初步编制[D]: [硕士学位论文]. 济南: 山东师范大学, 2008: 16.
- [4] 陈文, 刘莹玉, 蒲清平, 等. 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(2): 77-81.
- [5] 鞠鑫. 积极心理取向的辅导员职业倦怠研究[J]. 教育与教学研究, 2013, 27(2): 20-23.
- [6] 张即帅. 新视阈下高校辅导员心理压力及调适路径探究[J]. 科技经济导刊, 2017(1): 120.
- [7] Seligman, M.E.P. and Csikszentmihalyi, M. (2000) Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, **55**, 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- [8] 孙叶青, 王茜. 积极心理学视野下关注高校辅导员心理弹性提升幸福感水平[J]. 教育教学论坛, 2014(19): 18-20.
- [9] 廖苑兰, 吴晓博, 林波. 高职院校辅导员工作压力与职业认同: 心理弹性的中介效应[J]. 高等职业教育-天津职业大学学报, 2017, 26(2): 29-32.