

Practice and exploration of psychological health education in the era of AI for college counselors

Meiling Zhao

Tongren University, Tongren, Guizhou, 554300, China

Abstract

According to Chapter I, General Provisions, Article 2 of the "Regulations on the Construction of Counselor Teams in Ordinary Higher Education Institutions" (Ministry of Education Order No.43): Counselors serve as the backbone force in conducting ideological and political education for college students, acting as organizers, implementers, and guides for daily ideological-political education and management work in higher education institutions. In mental health education initiatives, counselors shoulder the crucial responsibility of safeguarding students' physical and mental well-being. They should become life mentors guiding students' growth and trusted friends supporting healthy lifestyles. Currently, universities have achieved certain progress in counselor team development, advancing toward professionalization, specialization, and youth-oriented approaches, with full-time counselors gradually demonstrating their effectiveness. However, the new era imposes fresh demands on counselors to enhance mental health education capabilities and related competencies, a challenge that requires further practical exploration.

Keywords

university counselors; mental health; practice and exploration

AI时代高校辅导员开展学生心理健康教育工作的实践与探索

赵梅玲

铜仁学院, 中国·贵州 铜仁 554300

摘要

根据《普通高等学校辅导员队伍建设规定》(教育部令第43号)第一章总则第二条:辅导员是开展大学生思想政治教育的骨干力量,是高等学校学生日常思想政治教育和管理工作的组织者、实施者、指导者。在开展大学生心理健康教育工作时,辅导员担负着大学生身心健康守护者重任。辅导员应当成为学生成长成才的人生导师和健康生活的知心朋友。目前各高校在辅导员队伍建设上取得一定成效,正在朝着专业化、专职化、年轻化迈进,专职辅导员逐渐发挥作用。但新时代对辅导员开展学生心理健康教育、提升相关工作能力提出了新要求,这一课题仍需深入实践与探索。

关键词

高校辅导员; 心理健康; 实践与探索

1 引言

现阶段高校大学生因承受着许多来自社会、学业、家庭以及周围同学的压力,形成了较多错误观念,产生了一定心理问题,对社会、学校、家庭带来了一定的伤害,辅导员应该努力认识到积极探索开创新型辅导方法,及时给予心理

【课题项目】2024年辅导员专项课题《新时代背景下高校辅导员做好学生心理健康教育工作的实践与探索》(项目编号: fdykt20240092);《校园网络欺凌的现状、影响因素和对策研究》部分研究成果(项目编号: fdykt2024007)。

【作者简介】赵梅玲(1983-),女,中国湖南湘潭人,硕士,讲师,从事大学生心理健康教育与思政教育研究。

辅导,引导形成良好心理素质进而促使学生形成健康、积极的心理,强化他们的心理素质。目前,各高校均在逐步建设和完善辅导员队伍建设,朝着专业化、专职化、年轻化方向发展,取得了一定的成效,但作为新时代高校辅导员在如何做好学生心理健康教育,怎样提升辅导员的心理健康教育工作能力和水平是新时代提出的新要求,有待进一步实践和探索。

2 辅导员肩负着的核心工作职责包含

一是心理健康教育与咨询,协助学校开展心理健康教育,初步排查疏导学生心理问题,组织心理健康知识宣传,培育学生健康心态;二是校园危机事件应对,组织基本安全教育,参与校、院(系)危机事件预案制定与执行,初步处理危机事件、稳定局面、上报信息,并参与后期应对与总结分析;三是学生身心健康和成长发展,帮助学生成长成才。

辅导员身份特殊决定了工作特殊性,需遵循专业规则,完成特定场景下的工作职责。本文以铜仁学院辅导员相关数据为例进行调研,为我校辅导员做好学生心理健康教育工作探索新的工作机制和模式,帮助提升辅导员专业技能。

调研情况:本研究从学校工会全体教师心理测评数据中,筛选辅导员(班主任)作为调研对象,并跟踪测评其带教班级学生的心理健康状况。采用网络自愿填报问卷方式,数据收集时间为2024年5月至6月。调研对象中,男性教师30人、女性教师25人;研究生学历10人、本科学历34人、大专及以下学历11人;教龄5年以下6人、5-10年22人、10年以上27人;年龄21-30岁12人、31-40岁20人、41岁以上23人,年龄最小21岁、最大57岁(详见表1)。本次测评共50名教师参与,回收问卷48份,剔除不合格问卷后有效问卷45份,有效率90%;同时抽样测评80名学生心理健康状况,收集并分析相关数据。

调研内容:(1)社会人口学基本信息,涵盖性别、年龄、民族、健康状况(自评良好、一般、差三级)、工作性质(专职辅导员:一线从事学生思政教育;兼职辅导员:兼顾管理/教学/科研与学生协助工作)、婚姻状况、学历、职称、收入、工作时间,带班人数:50人以下,50-150人,150-200人;(2)症状自评量表(SCL-90);(3)高校辅导员高基报表的相关数据。(4)辅导员教师的考核及管理及评聘办法;(5)辅导员的基本情况;(6)辅导员的心理健康测评结果分析。

3 高校学生产生心理问题的归因分析

随着AI时代的到来,社会大环境的不断变化,高校大学生发生心理问题的概率越来越高,探究其原因,主要表现如下:近年来,相关数据表明,高校大学生发生心理问题的概率越来越高,产生心理问题的原因很多,很多高校大学生因学业、生活、人际交往、就业等多方面的原因,产生心理问题的人数逐年递增:

3.1 拥有来自经济方面的压力,家庭经济困难承受能力差

大学生因经历过高中学习生活,家庭经济条件可能会有较大压力,部分经济困难家庭可能无法承受孩子较大的生活开销,来自经济方面的负担、压力也有可能给孩子造成一定的心理问题。

3.2 拥有来自人际交往的压力,不善于与人沟通和交流

大学的人际环境与中学相比,有明显的不同。中学时代的人际关系相对单纯,大家更关注学业甚至无暇关注人际,但进入大学同学来自五湖四海人际交往更加复杂广泛更具独特性和社会性,很多学生不具有良好的人际交往沟通能力,良好人际关系的获得需要技巧,处理不好就可能产生心理行为问题。

3.3 拥有来自学习的压力,面临沉重的学业负担

大学的学习特点和高中时有明显不同,如学习环境、学习内容、学分制等,可能还面临英语、计算机等级考试以及各类职业资格考试的压力等,许多同学进入大学后不适应大学管理模式,目标不明确,学习方法不适应或所学专业与自己兴趣相抵触,学业上的挫折容易产生心理问题。

3.4 面临严峻的竞争局面,拥有情绪与压力的问题

进入大学很多大学生远离父母亲人,独自面对在校学习生活,要承受来自各方面的压力,要适应各种挑战,部分同学不懂得如何调节情绪和压力,无法正确看待这些来自学习生活方面的问题。还有一些经济困难遭遇家庭变故的学生也容易出现心理行为问题。

4 高校辅导员开展大学生心理健康教育的现状与原因分析

4.1 工作繁重、待遇低、晋升空间窄,顶层设计有待完善

高校辅导员是教师群体中在学生管理一线从事学生思想政治教育工作的特殊群体,工作繁重,待遇低,面临多重冲突的考验和校-院-系多重压力,晋升空间窄,发展前景受限,顶层设计还有待完善。

4.2 界线不清,责权不明,管理制度有待健全,辅导员身份特殊

辅导员因其教学和管理者的双重身份在这两个角色中进行切换,工作中因界限不清,责权不明,管理制度有待健全等问题面临很多尴尬,经常因身份特殊等相关问题在开展工作时发生心理冲突。

4.3 入职前无门槛要求,入职后专职培训少,辅导员队伍专业能力有待提升

辅导员往往因工作中入职门槛低,专业能力不突出在学校中处于边缘地位不被重视,且因职后培训机会少、辅导员队伍能力有待提升,需要在专业技能等方面进行多方位培训提升业务能力,因时间精力等问题也会产生一定的心理问题;

4.4 辅导员职业化专业化发展受限,身份、地位“边缘化”

辅导员职业化专业化发展因工作需要和岗位设置等相关问题,往往在工作单位很难得到长足发展和提升,辅导员的身份地位特殊且较长时间被“边缘化”专业学历背景参差不齐导致职后发展受限。

5 高校辅导员在大学生心理健康教育中的重要作用

5.1 高校辅导员是学生的心灵导师

辅导员是学生成长成才的心灵导师,是人生路上的引路人,是风雨相伴的良师益友,在大学生心理健康教育中肩负关键使命,发挥不可替代的作用,有着举足轻重的地位。

5.2 高校辅导员是学校与学生沟通的主要桥梁枢纽

高校辅导员是学校与学生沟通的主要渠道,是学生工作的主体,也是家、校、社协同育人的主要载体,在学生工作中发挥着重要作用。

5.3 心理健康教育影响学生成长成才

学生成长发展需要心理辅导员的参与、疏导大学生健康成长离不开辅导员的心理疏导与支持,心理健康教育影响学生长远幸福,辅导员需陪伴学生在成长中应对挫折、提升心理韧性。

6 高校辅导员做好学生心理健康教育工作的实施路径

6.1 发挥辅导员人格魅力,提升专业素养,开展《大学生心理健康教育》课程教学。

大学生心理健康教育课程是提升大学生心理素质,提高心理能量,解决心理困惑的最有效的途径和方法。能帮助大学生有效缓解学习、学业及成长发展过程中的矛盾和问题。因此,我们要增加专业培训,发挥辅导员人格魅力,提升专业素养,提高辅导能力。

6.2 平等沟通,找到心理问题的起因,重点关注特殊学生

大学生心理问题发生的原因很多,很多大学生因家庭、社会及个体等原因会发生或多或少心理问题,如果缺乏专业的心理疏导和培训将会产生非常严重的问题,因此要关注特殊群体学生,平等沟通,搭建交流桥梁,给他们带去更多关注和关爱,帮助他们健康成长。

6.3 整合多种心理健康教育途径,普及、增强心理健康意识

大学生心理健康教育途径和方法多样,怎样提升大学生心理健康水平是一件非常重要的事情,我们应该通过多种途径普及和增强大学生心理健康意识和水平,不断增强心理健康能力和水平。

6.4 预防跟踪,建立心理档案,做好心理危机干预

大学生心理健康工作重在宣传教育和预防,我们应该不断强化心理健康工作模式,创新开展心理健康教育工作,提前预防,建立心理档案,对学生心理危机事件加强预防和干预,不断提升业务能力。

6.5 开展丰富多彩的心育活动,及时处理学生的心理问题

心理健康教育工作重点在于心理活动的开展,我们应

及时开展各种丰富多彩的心育活动提高学生的心理素质和能力、水平,及时有效化解学生中存在的各种心理问题,避免因心理问题而产生生命安全事故。

6.6 创建心理健康教育模式,构建心理健康教育新架构

对高校辅导员开展心理健康教育现状进行探究,找出其产生心理问题的原因,并提出解决办法和实施策略,创新心理健康教育模式,构建心理健康教育新架构。

7 结语

心理健康教育是高校学生管理工作,需要关注的重点教育内容也是辅导员要完成的重点教学任务,新时代辅导员要认识到心理健康教育的重要性,创新多样化的心育模式,培养学生积极向上的生活态度,塑造积极向上的阳光心理品质,培养心理健康能力。

参考文献

- [1] 徐弘.新媒体时代大学生心理健康教育与疏导机制的构建研究[J].吉林工程技术师范学院学报,2023,39(9):30-33
- [2] 宁洁.新媒体视角下高校学生心理健康教育的方法与路径[J].知识库,2023,39(17):123-126
- [3] 阮岚.新形势下高校辅导员工作与大学生心理健康教育的研究[J].山西青年,2017,15:167
- [4] 李菁.新时代高校辅导员如何做好大学生心理健康教育工作[J].学园,2018,32
- [5] 汪婷婷.高校辅导员如何做好大学生心理健康教育工作[J].卷宗,2017,20
- [6] 李帅,马春晓,赵望锋.高校辅导员如何做好大学生心理健康教育工作[J].商业经济,2013,1:117~119
- [7] 徐娟.高校辅导员如何做好大学生心理健康教育工作[J].党史博采(理论版),2013,7:53
- [8] 王建强.基于心理健康教育的高校辅导员学生管理工作的开展策略[J].山西青年,2021,22:168~169
- [9] 陈文静.基于心理健康教育的高校辅导员学生管理工作的开展策略[J].国际公关,2021,8:109~111
- [10] 刘思妙.高校辅导员开展学生心理健康教育工作的可行途径[J].中国多媒体与网络教学学报(上旬刊),2020,8:138~139
- [11] 李宇婷.浅论高校辅导员如何开展学生心理健康教育工作[J].西部学刊,2019,20:92~95
- [12] 张海英.浅析高校辅导员做好学生心理健康教育工作的思考[J].传播力研究,2018,2(29):219