

# 高校辅导员心理健康教育胜任力的现实困境 与应对策略研究

詹天甜

江西青年职业学院, 江西 南昌 330013

DOI: 10.61369/ETR.2025300026

**摘要**：心理健康教育在高等教育体系中具有重要的地位，其核心目标在于提升大学生的心理素质水平，促使他们身心协调发展。作为高校育人工作的重要环节，高校不仅要將心理健康教育纳入人才培养体系中，还应将其当作思想政治工作的关键组成部分，切实贯彻立德树人教育理念的内在要求，满足大学生的心理健康发展需求。本文分析了提升高校辅导员心理健康教育胜任力的必要性和现实困境，并从主动开展青年人才心理调查活动、加强辅导员心理健康培训力度、积极开展辅导员校内心理健康培训活动、制定奖励机制激发内在动力等四个方面对其应对策略进行了初步探究。

**关键词**：高校辅导员；心理健康教育；胜任力；现实困境；应对策略

## Research on Realistic Dilemmas and Coping Strategies of College Counselors' Mental Health Education Competence

Zhan Tiantian

Jiangxi Youth Vocational College, Nanchang, Jiangxi 330013

**Abstract**：Mental health education occupies an important position in the higher education system, and its core goal is to improve college students' psychological quality and promote their coordinated physical and mental development. As an important part of the talent cultivation work in colleges and universities, colleges and universities should not only incorporate mental health education into the talent training system, but also regard it as a key component of ideological and political work. They should earnestly implement the inherent requirements of the educational concept of "establishing morality and cultivating people" and meet the needs of college students' mental health development. This paper analyzes the necessity and realistic dilemmas of improving college counselors' mental health education competence, and makes a preliminary exploration on the coping strategies from four aspects: taking the initiative to carry out psychological survey activities for young talents, strengthening the training of counselors' mental health, actively carrying out on-campus mental health training activities for counselors, and formulating incentive mechanisms to stimulate internal motivation.

**Keywords**：college counselors; mental health education; competence; realistic dilemmas; coping strategies

## 引言

高校辅导员作为心理健康教育工作和思想政治教育工作的执行者和组织者，在青年人才的成长和发展过程中发挥着重要的引导作用。随着当代大学生的心理健康问题日趋复杂化，对辅导员心理健康教育工作能力提出了更高标准。<sup>[1]</sup>为切实提升辅导员心理健康教育胜任力，高校应当从教学实践和个体引导两个维度制定具体的培训计划。然而，由于大部分辅导员缺乏系统的心理健康知识，从而导致在实际心理健康教育工作中，难以达到预期的育人目标和效果。

## 一、提升高校辅导员心理健康教育胜任力的必要性

### （一）落实立德树人根本任务的应然需要

作为一线育人主体，辅导员是保障心理安全稳定的一线力

量，其对学生心理问题的分析、预测、引导等方面拥有专职心理健康教师不具备的资源 and 优势，有着不可替代且举足轻重的作用。辅导员九大工作职责中也明确提出辅导员要普及心理健康知识，帮助学生解决择业交友的等具体问题。<sup>[2]</sup>但是，目前高校辅导

员并不都具有心理学相关学科背景，心理健康教育知识和技能有限，加之日常事务性工作占据大量时间，最终导致辅导员在开展心理健康教育工作时显得力不从心。因此，提升辅导员心理健康教育胜任力是落实立德树人根本任务的应然需要，也是促进学生心理健康发展的实然需要。

## （二）促进学生心理健康发展的实然需要

受社会、家庭传统观念的影响，大学生被赋予了极高的期望和期待。同时，随着进入大学后，学生生长、学习、人际关系的变化，大学生的心理、思想、情绪常常会处于波动与失衡的状态，极易引发焦虑、抑郁等心理问题，亟需教师的专业引导与干预。<sup>[6]</sup>尤其是大学生在面临就业困难、家庭极大期待的双重因素下，更容易产生逃避现实、自我否定等极端情绪。加上当代大学生长期处于家庭保护下，一旦受到挫折就会无限放大挫折带来的影响，进而诱发心理疾病。

## （三）完善教育体系的内在要求

心理健康教育与德育工作，在育人目标上具有高度一致性，两者都以培养学生正确的价值观和健全人格为根本宗旨。心理健康教育通过关注学生的个体心理状态，能够更加精准地把握其思想动态，大大提高了德育工作的针对性。反之，德育教育工作也可以为心理健康教育提供价值导向，其中的理想信念、道德规范等内容，还能够滋养学生的精神世界，帮助学生塑造积极的心理品质，养成乐观的生活态度<sup>[4]</sup>。这种有机的结合，既能有效避免教育内容的重复，又能形成良好的协同效应，完善高校教育体系。

## 二、高校辅导员心理健康教育胜任力的现实困境

### （一）培训内容偏向理论

对高校辅导员而言，参与心理健康培训活动的主要目的，就是提升自身心理健康教育的能力，从而为大学生提供更好地心理健康服务。但是，一些高校在对辅导员进行心理健康培训活动的过程中，往往存在忽略实际工作需要的问题，一味地向辅导员灌输各种心理教育理论内容，而这些内容往往和大学辅导员的实际工作内容关联不大，不仅难以提高辅导员的心理教育水平，还会占用他们更多的时间。

### （二）培训活动缺乏系统

高校辅导员心理健康教育能力的养成和提高，需要长期性、不间断的培训，才能够让他们做到心理健康理论和心理健康实践的融会贯通。<sup>[5]</sup>然而，在实际的培训活动中，各个院校常常会按照实际教学安排、人力财力随意安排培训活动的的内容、时长，继而导致培训活动出现时断时续的现象，影响最终的心理培训效果。同时，受这种缺乏系统的心理健康培训活动的影响，还会降低心理健康教育在高校辅导员的重视程度，削弱他们提升自身专业素养的动力，最终背离高校心理健康教育培训活动开展的初衷。

### （三）培训机制不够完善

完善的培训机制是高校培训人才，提升教职工队伍职业素养的重要内容。目前，不少辅导员在参与心理健康教育培训活动时，常常会遇到各种各样的问题，如学校安排的工作内容繁多、

跨领域明显，使其无法专心投入到心理教育工作中；部分高校将大学生心理健康教育归于思政教育课堂，给辅导员另行安排一些其他的工作内容，进一步降低了辅导员心理健康能力提升速度。<sup>[6]</sup>此外，还有一些高校并不了解辅导员心理教育胜任力的概念，也不清楚如何培训、培训目标是什么。

## 三、应对高校辅导员心理健康教育胜任力现实困境的有效策略

### （一）主动开展青年人才心理调查活动

调查大学生心理健康情况，本身就属于高校辅导员的工作。但是，不同于专业学科教师，辅导员负责的工作具有内容繁多、系统杂乱等特点，很少有专门的精力用于大学生心理健康情况的调查。“知己知彼百战不殆”为了更好地提高辅导员心理健康教育胜任力，高校必须要要求教师定期对大学生的心理健康情况进行调查，只有了解到大学生可能存在的心理健康问题，高校才能够为辅导员制定详尽、细致、全面的心理健康教育培训计划，帮助辅导员不断完善自身职业素养，促使学校能够培养出更多心理健康、品德健全、技能娴熟的专业人才。<sup>[7]</sup>例如，高校辅导员可以每学期初采用线上问卷形式，对大学生进行心理健康调查，重点关注存在焦虑、抑郁、人际关系敏感等常见心理问题的学生，并通过一对一谈话、团体焦点座谈等方式，深入了解学生心理困扰的具体成因与表现。

### （二）加强辅导员心理健康培训力度

高校辅导员在入职前，都会接受相应的岗前培训，并在获得证书后才能够正式参加工作。同时，高校辅导员的本职工作，不仅包括大学生心理健康教育、思想教育、政治教育，还包括职业生涯规划、日常管理。因此，大部分高校辅导员均具备一定的心理健康教育能力。但是，就整体来看，几乎很少有高校配备专门的心理健康教育，很大程度上弱化了高校心理健康教育的效果。基于此，高校应当根据教育部提出的相关要求，积极建设高校辅导员队伍，构建深层次、多形式培训体系，不断提高他们的心理健康教育水平。<sup>[8]</sup>高校一方面要引入专门的心理健康教育人才，协助辅导员完成大学生心理健康教育工作，另一方面还要结合高校辅导员心理健康教育情况，合理安排相关培训活动，才能够达到预期的培训的效果。例如，部分辅导员没有接触过专业的心理健康教育，高校可以为其制定全方面、立体化的培训活动，如开展包括普通心理学、咨询心理学、变态心理学等在内的培训活动；而针对所学专业为心理健康教育相关专业的辅导员，高校可以跳过理论培训步骤，将重点放在辅导员如何应用心理健康教育方面，如开展突发情况干预模拟演练，通过设置大学生抑郁情绪爆发、网络成瘾失控、学业压力崩溃等典型场景，持续锻炼辅导员运用心理健康教育知识解决实际问题的能力；组织案例研讨会，选取真实的学生心理问题案例，引导辅导员从心理动力学、认知行为等多理论视角分析成因，探讨如何将心理辅导技巧与思政教育相结合，制定兼具专业性和教育性的解决方案，从而提高心理培训的效率和质量。

此外,为了更好地发挥出心理健康教育培训效果,提高高校辅导员心理健康教育胜任力,高校可以根据实际课程安排,增加辅导员心理健康教育培训频率,如从半年一次升级为一月一次,甚至半月一次,从而形成常态化、持续性的培训机制。<sup>[9]</sup>通过高频、多次的培训,高校辅导员,不仅能够及时消化、吸收心理健康教育新知,还能在短期内做到与工作实际相结合,切实提高心理健康教育胜任力。

### (三) 积极开展辅导员校内心理健康培训活动

高校辅导员作为一线教职工,他们不仅和大学生联系密切,还对他们的一些言行、思想较为熟悉。但是,在实际操作中,由于大学生年龄、心理以及所处环境等方面的差异性,辅导员很难照顾到每个学生的心理健康,进而导致部分学生的心理健康问题越来越大,影响学生的健康成长和发展。因此,高校在对辅导员进行心理健康培训时,必须要充分考虑辅导员的建议,合理、科学地安排心理健康培训内容和方式,才能够从根本上提高辅导员心理健康教育胜任力,提高日常工作效率。

校内辅导员心理健康培训活动的开展,可以选择一些以心理健康为主题的,如心理健康教育自由讨论活动、心理案例情

景模拟演练、心理健康知识竞赛、心理影片赏析等,通过这些校内培训活动,一方面可以让辅导员掌握更多的心理学理论、心理危机干预流程以及应对策略,另一方面也可以让他们在自由、轻松的培训氛围中,实现心理教育创新思维的发展,持续强化辅导员的心理健康教育素养。对高校来说,校内辅导员心理健康培训活动的组织,既可以有针对性地提升辅导员的心理健康教育素养,帮助其掌握更多心理健康教育方面的专业理论与实操技能,升级辅导员队伍,还可以节省很大一部分人财物力,使其能够更好地发展其他领域,进而提升高校的整体声誉与社会影响力<sup>[10]</sup>。

## 四、结束语

总而言之,在高校心理健康教育体系建设过程中,作为一线教育工作者,辅导员发挥着不可替代的作用。为适应高等教育发展的新变化、新要求,如何提升辅导员的心理健康教育胜任力已成为高校亟待解决的关键问题。基于此,高校有必要从专业理论素养、职业特质培养、实践指导技能以及管理机制等多个维度培养辅导员的心理健康教育胜任力。

## 参考文献

- [1] 刀慧娟. 新时代高校辅导员心理健康教育工作面临的挑战和解决路径 [J]. 思想理论教育导刊, 2025(2).
- [2] 赵蓝希, 郝穗杨, 王越, 郑爱明. 高校辅导员心理健康教育研究热点与趋势探析 [J]. 知识文库, 2024(22).
- [3] 姜紫涵. “三全育人”时代下高校辅导员心理健康教育工作方法研究 [J]. 办公室业务, 2023(22): 131-133.
- [4] 张晓文, 张朦. 高校辅导员心理健康教育胜任力提升研究 [J]. 科研成果与传播, 2024(5): 0182-0185.
- [5] 李丹, 马喜亭. 积极心理学视域下高校辅导员心理健康教育胜任力多维审视 [J]. 高校辅导员学刊, 2025, 17(04): 26-31+96-97.
- [6] 赵阳阳. 新媒体视域下辅导员在“00后”大学生心理健康教育中的作用探究 [A]2024 高校辅导员队伍建设与职业发展论坛论文集 [C]. 北京大学出版社有限公司, 北京未名智慧教育科技有限公司, 2024: 3.
- [7] 曾诚. 高校辅导员心理健康教育胜任力的现状及提升策略 [D]. 重庆师范大学, 2024.
- [8] 宋琳. 基于胜任力理论的高校辅导员在大学生心理健康教育中的作用发挥 [N]. 科学导报, 2023-12-26(B04).
- [9] 党莉. 基于胜任力理论的高校辅导员在大学生心理健康教育中的作用发挥 [J]. 现代职业教育, 2023, (05): 168-171.
- [10] 苏里阳. 高校辅导员心理健康教育胜任力探讨 [J]. 山西青年, 2022, (23): 187-189.