

高校辅导员心理疏导能力的构成要素与提升路径研究

张云飞

赤峰学院数学与计算机科学学院, 内蒙古 赤峰 024001

DOI:10.61369/EDTR.2025090003

摘 要：当前高等教育深化育人内涵的进程中，学生心理健康已成为影响人才培养质量的关键变量。本文聚焦高校辅导员心理疏导能力，旨在厘清其内涵与特殊性。先界定了该能力是辅导员运用心理学知识技能帮助学生缓解压力、解决问题、促进健康的综合素养。工作对象（大学生）与校园环境的独特性使其区别于其他群体。核心在于系统构建该能力的构成要素体系，涵盖了专业知识、沟通技能、情绪管理、问题解决及职业素养五大维度。进而，针对性提出凭借强化学习培训、实践锻炼、自我提升、完善机制等路径提升辅导员能力，旨在为优化大学生心理健康服务蓄力。

关 键 词：高校辅导员；心理疏导能力；构成要素

Research on The Constituent Elements and Improvement Paths of Psychological Counseling Abilities among College Counselors

Zhang Yunfei

School of Mathematics and Computer Science, Chifeng University, Chifeng, Inner Mongolia 024001

Abstract： In the current process of deepening the connotations of talent cultivation in higher education, students' mental health has become a critical variable affecting the quality of talent development. This paper focuses on the psychological counseling ability of college counselors, aiming to clarify its connotations and particularities. It first defines this ability as a comprehensive quality that enables counselors to apply psychological knowledge and skills to help students alleviate stress, solve problems, and promote well-being. The uniqueness of the working subjects (college students) and the campus environment distinguishes it from other groups. The core lies in systematically constructing a framework of constituent elements for this ability, encompassing five dimensions: professional knowledge, communication skills, emotional management, problem-solving, and professional ethics. Furthermore, targeted strategies are proposed to enhance counselors' abilities through strengthening learning and training, practical exercises, self-improvement, and mechanism refinement, with the aim of bolstering mental health services for college students.

Keywords： college counselors; psychological counseling ability; constituent elements

引言

高校辅导员承载着对学生思想引导及日常管理的重任，其工作成效会直接左右学生的发展，大学生面对的心理压力与挑战越发复杂，需要辅导员在心理疏导能力上有更高水平。从实践来看，该能力的专业性与实效性仍有提高的空间，精准厘定辅导员心理疏导能力的核心要点，深度把握其工作场景赋予的特殊属性，系统梳理其组成部分，并探究具有实效的提升举措，成为亟需钻研的课题。因而要按照现实需求，深入剖析辅导员心理疏导能力的结构体系与发展轨迹。

一、高校辅导员心理疏导能力概述

（一）心理疏导能力的定义

理解高校辅导员所应具备的心理疏导能力，需结合心理学基本原理与教育管理工作的实践特点。该能力并非单一技能，而是

综合素养的体现。它特指辅导员基于所掌握的心理学专业知识和相关技术方法，在面对大学生群体时，能够有效地识别其心理困扰，并基于恰当的方式提供支持与引导^[1]。主要目的是助力学生缓解学业、人际、情感及未来发展等方面的心理压力，辅助他们冷静看待并积极解决所遇的心理困扰，最终促进他们心理状态改

善与健康人格的积极养成。

（二）高校辅导员心理疏导能力的特殊性

高校辅导员开展的心理疏导工作，基于其服务对象与所处环境的独特性，彰显出与其他领域心理疏导相异的显著标志。其一，工作对象是处于特定人生阶段的高校学生。他们虽然生理上已成年，但心理发展尚未完全成熟，思想观念尚在塑型期，面临学业竞争、生涯规划、人际交往、情感体验等多重压力叠加，心理困扰往往具有鲜明的阶段性、发展性和群体性色彩。其二，工作环境是校园该特殊的育人场域。辅导员与学生之间不仅是疏导者与被疏导者的关系，更天然地兼具教育管理者与成长陪伴者的双重角色。鉴于该关系背景，辅导员疏导工作要与立德树人根本任务紧密贴合，要按照心理工作的伦理与专业规范行事，还需考量校园集体生活空间、学生组织体系及教育管理规章制度等复杂因素的实际作用，教育情境下，其干预的尺度、方式与目标导向都需特殊考量。

二、高校辅导员心理疏导能力的构成要素

（一）专业知识要素

构建多层级的心理学知识体系是高校辅导员心理疏导能力的专业基础，其认知的基础为掌握普通心理学所阐释的感知、记忆、情感等基础心理机制，发展心理学聚焦的青年期自我认同与社会性发展事务，再加上社会心理学阐释的群体压力、从众效应等互动法则，相应知识构成理解学生共性心理特征（如学业焦虑、社交回避）的理论透镜^[4]。需同步融合教育心理学视角，深入把握大学生学习动机的激发条件、知识内化的认知特点及课堂环境中的心理互动模式，使辅导员能够精准识别学业困扰背后的情绪阻滞点，设计契合个体学习风格的疏导策略。极为关键的是掌握心理咨询专业体系，应熟知动力取向解析潜意识冲突、认知行为疗法矫正非理性信念技术、人本主义核心共情原则等主流理论，还得掌握初始访谈、风险评估、干预技术选择等操作的规范。此类专业知识旨在为辅导员划清工作边界——非替代临床治疗，而是为其在校园情境中识别危机信号（如抑郁倾向）、实施发展性辅导、把握转介时机提供科学依据，确保疏导行为兼具专业严谨性与教育适切性。

（二）沟通技能要素

心理疏导的关键是形成疗愈性的关系，沟通技能充当其动态达成的方式，深度倾听充当基石，需辅导员抛开评判立场，凭借眼神接触、适度前倾的身体姿势表达接纳，一同捕获学生陈述中的情感矛盾之处（如“想努力却无法集中注意力”背后的无力感）和未言明的关键诉求，运用释义式反馈（“你似乎在自责”）与开放式提问深化理解^[5]。表达效能则关乎信息传递的精准性，辅导员需将专业术语转化为生活化隐喻（如用“心理免疫系统”解释抗压能力），结构化呈现问题分析逻辑与行动建议，并依据学生情绪状态调整语言节奏——焦虑者需简洁肯定的指令，抑郁者宜用温和启发式引导。非语言沟通始终伴随，微表情管理运用（蹙眉传递困惑关切之意）、空间距离把控操作（危机情境缩短距

离强化安全感）、语音语调调控举措（低沉声线传递共情之感）等无声语言形式，往往比言语更易构建情感纽带。三者有机结合，使沟通既成为信息交换渠道，亦成为情绪涵容的容器。

（三）情绪管理能力要素

疏导工作的稳定依靠辅导员自身情绪素养，敏锐的自我觉察是培育它的开端，必须在高压情形，探究其触发源头，预先判断专业判断会遭遇的潜在干扰。继而运用即时调节技术，凭借认知重构（“我的职责是支持而非拯救”）、感官 grounding（握冰法中断焦虑循环）、短暂离场冷静等策略恢复情绪平衡，避免将个人耗竭感转化为对学生的疏离或侵入性干预。高阶能力体现在引导学生情绪管理：帮助学生精准识别复合情绪，呈现建设性的表达形式，以“当……时我感到……”取代指责之辞，另外传授情境化调节措施，给社交焦虑者应用渐进暴露法，让情绪易激惹者学习“暂停技术”，最终助力学生从觉察情绪过渡到自主管理情绪。

（四）问题解决能力要素

心理疏导的终极功效表现是现实问题的有序搞定，该能力起始于精准地评估诊断。要求辅导员从碎片化表述，结合对回避集体活动的行为观察与 PHQ-9 量表初筛此风险评估工具来判断严重程度，鉴别发展性困扰中的择业迷茫和病理性倾向中的持续食欲减退^[6]。方案制定需遵循“个体化-可行性”原则：针对高敏感特质学生采用沙盘疗法降低防御，为经济困难引发的抑郁整合勤工助学资源，对超出专业范畴的强迫症及时转介。实施过程强调动态调适，根据学生反馈（“暴露练习让我更逃避”）调整干预强度，利用阶段性评估（社交回避量表复测）验证效果，形成“评估-干预-再评估”的螺旋上升模型，确保疏导路径始终锚定学生实际需求。

（五）职业素养要素

职业素养是能力体系的伦理基石，其核心是三位一体的价值承诺。责任心催生主动干预的意识，体现出对潜在危机（如网络成瘾者的猝死风险）进行系统排查，而非被动响应，且于多重职责当中优先保障心理疏导时间，拥有深度共情能力是同理心的要求，应突破表面行为，借助验证性回应（“不被认可确实令人窒息”）搭建情感同盟。保密意识则构建信任底线，除法定强制报告情形外，对咨询记录实行物理与电子双重加密，在团队研讨中使用脱敏化案例，严守“不向班主任透露抑郁学生服药史”等伦理细节。三者共同铸就专业可信度，使学生在情感脆弱期敢于托付心灵。

三、高校辅导员心理疏导能力的提升路径

（一）加强专业知识学习

夯实心理疏导能力的根基离不开系统性专业知识体系的构建。高校应全面筹划，与教育主管部门协同，定期开展聚焦心理学核心领域的专项培训课程，约请既有学术水平又有实践阅历的专家学者，细致讲解普通心理学、发展心理学以及心理咨询技术等关键知识，为辅导员供给具有权威性的理论指导与方法支撑。同时，需激发辅导员自主学习原生动力，鼓励其借研读经典教材、追踪学科前沿期刊、关注权威学术平台动态等方式，利用碎

片化时间深化对新兴理论（如积极心理学、创伤干预模型）的理解，保持知识库的动态更新^[5]。此外，创建常态化的学术交流机制尤为重要，可经举办跨校研讨会、专题工作坊或案例沙龙等形式，搭建辅导员经验共享平台。在该互动情境中，参与者可分析真实疏导案例的优劣，探讨不同院校学生群体的相同点与差异点，采用行之有效的干预手段，进而将个体经验转化成可复用的集体智慧，推动专业知识从被动接受迈向主动创新。

（二）提高沟通技能

沟通效能的优化需依托理论训练与实践反思的双轨并进。高校宜安排结构化沟通技能培训活动，围绕倾听时全神贯注和共情反馈、表达时清晰精准且契合情境，以及非语言信号（如微表情解读、空间距离把控）协同运用等核心模块，采用角色扮演、情境模拟等沉浸式教学途径，助力辅导员掌握科学的沟通工具。更为关键的是推动技能向真实工作场景迁移，要求辅导员在日常谈心谈话、危机介入、团体辅导等环节中主动运用所学技巧，凭借高频次、多元化的师生互动积累实战经验。为突破自我认知局限，须建立双向反馈闭环机制：定期采集学生对沟通体验的匿名评价（如感知到的被理解度、信任感建立程度），结合督导或同行观察的第三方视角，形成多维度的能力评估报告。辅导员据此开展复盘工作，而后辨认自身沟通模式中的过度指导倾向、回应时机偏差等缺陷，依此不断校准沟通办法，最终达成从技术模仿到沟通艺术的内化飞跃。

（三）强化情绪管理能力

辅导员情绪管理水平的提升需要外部赋能与自我修炼的协同发力。高校要引入专业心理机构的相关资源，开办聚焦教育工作者情绪调节的专题课程，完整说明情绪产生的生理心理机理，教导正念减压、认知重构、应激反应调控等经实证有效的调节策略，再提供压力情形中的一站式解决措施。在此基础上，引导辅导员建立日常自我省察习惯，经过撰写反思日志、建立情绪档案等方式，敏锐捕捉工作中触发的情绪波动（如面对学生自伤行为时的焦虑、处理多重诉求时的耗竭感），追溯其深层诱因，并运用课程所学的放松训练、思维阻断等方法进行即时干预。鉴于辅导员群体自身面临高职业耗竭风险，学校需构建长效心理支持体系，诸如设立专门心理咨询热线、定时举办团体减压活动、开展保密个体咨询等，快速疏导辅导员积累的负面情绪，保障其内在心理资源的平稳，继而保障其可凭借饱满的能量参与高情感消耗的疏导工作。

（四）提升问题解决能力

复杂心理问题的有效应对能力需借助案例研习与实战演练逐

步淬炼。高校可组建典型心理疏导案例资源库，让辅导员开展深度案例剖析活动，着重剖析案例中问题识别的关键要点，经由集体研讨提炼通用的方法论与情境禁忌。为弥合理论与实践的鸿沟，需设计高仿真模拟演练项目，还原学业崩溃、网络成瘾、人际冲突等典型校园心理危机场景，要求辅导员在安全环境中完成从初步接触、风险评估到方案制定与执行的完整流程，并由专家督导即时点评其决策盲区与技术瑕疵。针对跨学科的复杂个案（如精神障碍共病家庭纠纷），应摒弃辅导员单兵作战模式，创建跨院系合作体系，依靠定期的个案会诊、达成多专业见解交锋，集中集体才智制定系统干预计划，在该过程中锻炼辅导员资源整合及跨界协作的能力。

（五）培养良好的职业素养

职业素养的塑造是价值观引领、榜样示范与制度约束共同作用的结果。高校需将职业道德教育放到辅导员培养核心日程，采用伦理工作坊、价值澄清训练等办法，强化其对“学生利益优先”原则的把握，加强在隐私保存（如敏感信息加密存储）、责任范畴（如转介时机判断）、共情回应操作（如避免拯救者心态）等关键伦理方面的专业判断能力。同时，精心遴选具有高度专业认同感与卓越疏导成效的辅导员典型，凭借事迹报告、案例纪录片、师徒结对等多元载体，全景呈现其应对危机时的专业沉着、长期陪伴中的坚守付出，以及创新工作模式的智慧，使抽象的职业精神转化为可感可知的行为镜像，激发群体的内在价值认同。为保障素养培育顺利实施，需强化质量保障举措：制订心理疏导工作规范细则方案，设立基于学生满意度、案例处理及时性、危机干预效果的多维评估体系，进而将评估结果纳入辅导员专业发展档案，作为职级晋升、评优评先的核心评判标准，从而形成素养培育与职业发展相互助力的良性循环。

四、结语

综上高校辅导员的核心能力——心理疏导能力，融合了专业素养与实践智慧，其得到有效提升是处理学生心理健康需求的关键，本研究借助明确能力含义、剖析特殊情形，形成了含有知识、沟通、情绪、问题解决及职业伦理的多维要素格局，基于相应要素展开，所提提升路径强调理论学习与实践应用相配合，个人拼搏与组织支持相契合，以构建系统的能力发展机制为目标。期望研究成果能为辅导员专业发展及高校心理健康工作提供有益指导，继而更好地服务学生成长成才。

参考文献

- [1] 张雅芬, 秦涛. 微时代背景下高校辅导员心理疏导的挑战与对策 [J]. 黑龙江工业学院学报 (综合版), 2025, 25(07): 57-60.
- [2] 王维, 李佩. 新时代高校辅导员职业能力提升对策研究 [J]. 湖南理工学院学报 (自然科学版), 2025, 38(02): 70-73.
- [3] 杨立英. 新时代高校辅导员工作: 当好知心人、热心人和引路人 [J]. 广西教育, 2025, (15): 112-116+138.
- [4] 高邦旭. 新时代高校辅导员学生管理工作方法分析 [J]. 山西青年, 2023, (14): 163-165.
- [5] 靳盼. 新形势下高校大学生就业心理困境及解决路径探索 [J]. 科技视界, 2023, (07): 94-96.