

辅导员在大学生心理健康教育中的角色与作用

赵秦欢

成都锦城学院，四川 成都 611731

DOI: 10.61369/SSSD.2025110039

摘要：辅导员在大学生心理健康教育中扮演了多重角色和重要功能。他们是心理健康教育的第一责任人，要早发现学生的心灵问题、普及心理健康知识。辅导员给予心理援助，执行危机干预，安排有益身心的活动，从而推动学生心理发展。工作方法包括个别谈话、团体辅导、心理筛查评估和家校共育。为保证工作有效，辅导员需要掌握心理学知识、沟通技巧和自我调节能力。目前，辅导员承受着工作压力、角色冲突等问题，需要通过专业化发展和建立完善的工作体系来提高工作水平。本文主要目的在于系统分析辅导员在心理健康教育中的角色、作用及发展路径。

关键词：辅导员；大学生；心理健康教育；角色定位；心理支持

The Role and Function of Counselors in College Students' Mental Health Education

Zhao Qinhan

Chengdu Jincheng College, Chengdu, Sichuan 611731

Abstract : Counselors play multiple roles and important functions in college students' mental health education. They are the first person in charge of mental health education, so they should discover students' psychological problems early and popularize mental health knowledge. Counselors give psychological assistance, carry out crisis intervention and arrange activities beneficial to the body and mind, thus promoting students' psychological development. Working methods include individual conversation, group counseling, psychological screening and evaluation, and home-school co-education. In order to ensure effective work, counselors need to master psychological knowledge, communication skills and self-adjustment ability. At present, counselors are suffering from problems such as work pressure and role conflict, so it is necessary to improve their work level through professional development and the establishment of a sound work system. The main purpose of this paper is to systematically analyze the role, function and development path of counselors in mental health education.

Keywords : counselor; college students; mental health education; role positioning; psychological support

引言

大学生心理健康教育属于高等教育的重要部分，与学生的整体发展和未来发展有关。在这期间，辅导员是与学生接触最多的教育管理者，因此，辅导员的作用就显得尤为重要。他们既是学生日常生活的管理者，又是心理健康教育的实施者和推进者。由于社会与教育环境不断地变化着，大学生的心理问题也随之变得日益复杂，这就要求作为辅导员自身必须有着较高的综合素质^[1]。本文从辅导员的基本角色定位开始入手，全面考察其心理健康教育工作中的表现，方法，能力，遇到的难题和发展方向等方面，希望给辅导员工作绩效的改进提供一些理论借鉴和实际帮助。

一、辅导员的基本角色定位

(一) 心理健康教育的首要责任人

辅导员处在高校心理健康教育体系的核心位置。他们为学校心理健康政策的落实执行者，把宏观教育目标转变为实际行动。

辅导员要全面参与到心理健康教育计划的制订和执行当中去，保证各项举措能切实落地。同时，辅导员还需要负有协调各种资源的职责^[2]。他们要跟学校的心理健康中心、院系领导和其他老师紧密配合起来，形成一股教育的力量。协调作用也有利于建立多层次、全面覆盖的心理健康教育网络，向学生提供全方位的支持。

(二) 学生心理问题的早期发现者

辅导员因为平时与学生接触，所以能够最及时的发现学生出现的心理异常表现。他们通过课堂观察、宿舍走访、日常交流等，密切关注学生情绪变化和行为举止。这种主动发现机制就给了早期干预。辅导员要想提升自己发现问题的准确性，就必须锻炼自己的观察力以及判断力^[3]。他们得学会分辨正常的情绪变化和潜藏的心理问题，不能太敏感或者不敏感。这种专业判断能力要通过不断的学习和训练方能获得。

二、辅导员的作用体现

(一) 心理支持与情感疏导

辅导员给学生提供连续性的情感支持和心理陪伴。当学生面临学习压力、在处理人际关系方面或者情感问题的时候，辅导员会耐心的倾听和理解，去帮助学生减压。这种支持性关系让学生得到了重要的心理安全。在疏导的过程中，辅导员用一些心理咨询的方法让学生理智的看待问题。帮助学生分析情况、梳理思路、找到解决问题的正确方法。引导式交流可以培养学生自己解决问题的能力。同时还要，特别重视学生的隐私和自尊心。创造保密、尊重的交流环境使学生能够放心地说出内心的困惑，专业态度和方法能增加心理支持的时效性与可信度。

(二) 危机干预与及时转介

对学生出现的心理危机状况，辅导员要尽快做出干预。通过对危机的评估来确定应急处理的等级并且及时介入以阻止局面恶化。及时响应，可以避免严重的后果。辅导员掌握基本的危机处理流程及方法^[4]。他们能稳定当事人的思想情绪，联系相关资源，保障当事人及他人的安全。这些专业的素质使辅导员能在危急的时候起到关键的作用。

三、辅导员的工作方法

(一) 个体谈心与团体辅导

辅导员最常采用的工作方法之一就是个别谈心。通过一对一的交流，辅导员可以深入地了解学生的情况和需求。这种个性化的方式有助于提供针对性的指导与帮助。谈心过程里，辅导员们注意建立起互信的关系，用倾听和换位思考等方法让学生感觉到被理解、被尊重。团体辅导为学生提供了互相学习和互相支持的平台。辅导员组织主题团队活动来帮助学生在团体互动中提高自我认识和社会适应能力。利用团体动力的心理健康教育更加生动有效。辅导员要掌握组织团体辅导以及引导团体活动的方法，保证团体活动能够达到预期目标。个体谈心与团体辅导相互补充，形成完整的体系。辅导员会根据实际状况，采用这两者的方法来满足学生不同的心理需要。多层次的工作方式提高了心理健康教育的覆盖面和有效性。

(二) 心理健康筛查与评估

辅导员定期组织进行心理健康筛查工作。用标准化心理量表来系统了解学生的心理健康状况。这样的筛查能及早发现潜在问

题，从而为预防性干预提供依据。辅导员在筛查的过程中注意保护学生的隐私，保证评估过程的专业性和安全性。

辅导员用综合的方法来评价学生心理状态。除了量表的评价外，还有日常观察、访谈等方式形成的全面客观的评价结果^[5]。该种综合评价方法提高了评价结果的准确性和可信度。评估结果的应用也是辅导员工作的一个重要环节。根据评估结果来制定相应的教育策略、干预方案，筛查评估与实际工作衔接。用数据驱动的方法进行工作，提升心理健康教育的科学性。

四、辅导员的能力要求

(一) 心理学专业知识掌握

辅导员要掌握心理学基础知识。这包括发展心理学、咨询心理学、异常心理学等核心领域的基本原理和应用方法。专业知识储备是有效开展工作的理论基础。

除理论知识外，辅导员还应该熟知常用心理评估工具及干预技术。要知道哪些量表适于评估，用什么样的基本咨询技术进行干预。应用性知识的学习把理论知识转化成实践能力。持续学习是提高专业能力的重要途径^[6]。辅导员需不断更新自己的知识储备，了解心理学最新研究，学习新的工作方法和技巧。有这样一种终生学习的态度，保证了专业技能不断进步。

(二) 沟通与倾听技巧运用

沟通能力是辅导员的一项重要能力。他们必须要有良好的语言表达能力，非语言沟通的能力，能够清楚准确的传递信息，并且能够理解学生的真正想法和情感。双向沟通建立了师生良好互动的基础。用好倾听技巧更为重要。辅导员要积极地听，不光要听表层意思，还要听出深层意义。通过倾听，了解学生需要，建立情感的联系，为有效的帮助打好基础。

(三) 自我心理调适能力

辅导员的工作面对着各方面的压力和挑战，所以自我调节能力更加重要。他们要能够管理好自己的情绪，使工作状态保持稳定，不把个人情绪带进工作中。情绪调节能力保证工作有专业性和客观性。压力管理是自我调节的很重要的部分。辅导员要能识别压力信号、采取有效措施缓解压力，保持身心健康。保持长期的工作需要这样的自我照顾能力^[7]。辅导员还需要建立自己的支持系统。通过寻求同事支持、采用专业督导、个人心理咨询等方式来及时处理工作积累的心理负荷。主动寻求支持体现职业成熟度。

五、面临的挑战与未来发展

(一) 工作压力与角色冲突

辅导员承受着繁重的工作压力。心理健康的教育工作要投入大量的时间和精力，其它的行政性的任务又会分散专业的专注度。多重任务的压力影响了工作深度和效果。角色冲突又是另一大显著挑战。辅导员不仅要扮演教育管理者，还要担当心理支持者的角色，这两种角色有时候会发生冲突。怎样使各角色一致、

协调地发挥作用，要解决一个很重要的问题^[8]。而且辅导员的工作效果不易衡量。心理健康教育效果常常要经过很长时间才能表现出来，效果滞后性使得工作评估、成就感的获得存在难度。要用科学的工作评价体系来解决这个问题。

(二) 专业化发展的需求

辅导员队伍专业水平要提高。当前存在专业知识不足、技能训练不够系统的问题需要通过持续的培训学习加以改善。建立系统培训体系可以提高专业能力。

专业化发展要明确职业发展路径。创建专业技术职务的晋升通道，加强岗位吸引力，稳固辅导员队伍。制度性的保障有利于吸引和留住专业人才。同时需要加强专业督导制度建设。建立定期督导制度，给辅导员提供专业的指导和帮助，提升工作能力、解决实践问题。这样的一种支持性环境对专业的成长来说很重要。

(三) 心理健康教育体系的完善

完善学校心理健康教育体系。确定辅导员在其中的位置以及职责，防止出现工作重复或缺失。角色的界定要清楚才能保证工

作效率、质量。建立与其他部门协作机制。建立与心理健康中心、后勤部门等常合作程序，形成工作合力。系统的协作可以给学生提供全面的支持。还要规范和标准工作^[9]。制定统一的工作标准和服务规范，保证服务质量与专业性。这种规范化建设可以提高整个工作的水平和服务效果。

六、结语

辅导员在大学生心理健康教育中担当着无法代替的重要作用。从基本角色定位、具体作用发挥到工作方法运用、能力要求提高，辅导员各方面的工作都将影响到心理健康教育的效果。对于当前的挑战和发展需要来说，可以通过专业化建设、体系完善等方式去提高辅导员工作的质量^[10]。未来随着心理健康教育越来越受到重视，辅导员要不断提高自己、适应新的要求，更好地服务于大学生心理健康成长。学校和社会也应给予更多支持，共同促进大学生心理健康教育事业的健康发展。

参考文献

- [1] 朱心怡,励立庆.大学生心理健康教育问题溯源与对策研究[J].教育教学论坛,2025,(06):9-12.
- [2] 张萍.高职辅导员开展大学生心理健康工作的现状分析及对策研究[J].山西青年,2024,(09):193-195.
- [3] 孔婵.大学生心理健康教育现状分析与对策[J].山西青年,2024,(07):187-189.
- [4] 梁信勇.辅导员心理自助与大学生心理健康教育的协同发展研究[C]//北京大学出版社有限公司.2024年高校辅导员队伍建设研讨会论文集.南宁学院;,2024:539-542.
- [5] 项志祥,肖唯.高校辅导员参与大学生心理健康教育的作用与策略研究[J].中国多媒体与网络教学学报(中旬刊),2024,(03):209-212.
- [6] 刘文静.辅导员在大学生心理健康教育过程中的作用及提升对策[J].普洱学院学报,2023,39(06):125-127.
- [7] 董雪梅.高职院校大学生心理健康教育的实施途径探析[J].知识文库,2023,(10):134-137.
- [8] 梁小玲.大学生心理健康教育获得感研究[D].南昌大学,2023.
- [9] 王岩.高校大学生心理健康教育存在问题与解决策略研究[J].山西青年,2023,(01):193-195.
- [10] 张晨心.高校辅导员工作中提升大学生心理健康素养的对策[J].营销界,2022,(20):149-151.