

# 高校辅导员心理健康教育工作探析——以积极心理学视野下研究为例

李娇娇

咸阳师范学院

DOI:10.12238/er.v7i7.5213

**摘要：**本文首先阐述了积极心理学视野下高校辅导员心理健康教育工作的重要性，其次，文章分析了当前高校辅导员心理健康教育工作存在的不足，针对这些不足，文章提出了积极心理学视野下高校辅导员心理健康教育工作的改进措施，包括更新工作理念，树立积极心理学的教育观；丰富工作方法，开展体验式、参与式教育活动；加强专业培训，提升辅导员心理健康教育能力；完善评估机制，建立科学的工作评价体系；整合校内外资源，构建心理健康教育工作网络；加强理论研究，推动积极心理学在心理健康教育中的应用等。

**关键词：**积极心理学；高校辅导员；心理健康教育

**中图分类号：**G64 **文献标识码：**A

## Exploration of Mental Health Education Work of Counselors in Colleges and Universities——Taking the Research from the perspective of Positive Psychology as an Example

Jiaojiao Li

Xianyang Normal University

**Abstract:** This paper first elucidates the significance of mental health education for counselors in colleges and universities from the perspective of positive psychology. It then analyzes the current shortcomings in the mental health education conducted by university counselors. To address these deficiencies, the paper proposes several improvements based on the framework of positive psychology. These improvements include updating the working concepts to establish an educational outlook rooted in positive psychology; enriching educational methods by organizing experiential and participatory activities; enhancing professional training to improve the mental health education capabilities of counselors; refining evaluation mechanisms to create a scientific work assessment system; integrating internal and external resources to build a network for psychological health education; and strengthening theoretical research to promote the application of positive psychology in mental health education.

**Keywords:** Positive psychology; Counselors; Colleges and universities; Mental health education

### 引言

高校辅导员作为学生工作的第一线工作者，在维护和促进大学生心理健康方面发挥着不可替代的作用。然而，传统的心理健康教育工作侧重问题的发现和解决，忽视了学生积极心理品质的培养。积极心理学的兴起为高校心理健康教育工作提供了新的视角和路径。国家高度重视大学生心理健康教育，将其作为高等教育改革发展的重要内容。在此背景下，运用积极心理学理论指导高校辅导员开展心理健康教育工作，对于促进大学生身心全面发展、提升高校人才培养质量具有重要意义。

#### 一、高校辅导员心理健康教育工作存在的不足

（一）工作理念滞后，积极心理学视角缺乏

当前，不少高校辅导员的心理健康教育工作仍然停留在传统的问题导向和疾病模式上，过于关注学生的心理问题和障碍，从而忽视了学生的优势潜能和积极品质<sup>[1]</sup>。这种工作理念的滞后，源于辅导员对积极心理学视角的缺乏。许多辅导员对积极心理学的内涵和方法了解不足，难以将其理念融入日常工作中。在心理健康教育实践中，辅导员往往更多地精力放在处理学生的消极情绪和行为问题上，而较少关注如何培养学生的积极心理品质，如乐观、坚韧、感恩等。这种问题导向的工作模式，虽然能在一定程度上缓解学生的心理困扰，但难以从根本上提升学生的心理健康水平和幸福感。

（二）工作方法单一，缺乏针对性和实效性

观察高校辅导员的心理健康教育工作现状，不难发现一

些共性的问题，那就是工作方法相对单一，缺乏针对性和实效性。许多辅导员仍然沿用传统的说教式、灌输式的教育方式，通过主题班会、心理讲座等形式对学生进行心理健康知识的普及。这些方式虽然能在一定程度上提高学生的心理健康认知，但在实际效果上往往差强人意。一方面，这种被动接受的学习方式难以调动学生的积极性，学生难以将所学知识内化为自己的心理素质；另一方面，这种泛泛而谈的教育内容缺乏针对性，难以满足不同学生的个性化需求。

### （三）专业能力不足，难以满足学生多样化需求

在高校心理健康教育工作中，辅导员的专业能力不足是一个不容忽视的问题。虽然近年来高校对辅导员队伍的专业化建设日益重视，但总体上看，辅导员的心理学专业背景还比较薄弱。许多辅导员并非心理学相关专业出身，缺乏系统的理论学习和实务训练，对心理健康教育的专业知识和技能掌握不够全面。在面对学生日益多样化的心理需求时，辅导员常常感到力不从心，难以提供有针对性、有实效性的心理辅导。

### （四）评估机制不完善，工作成效难以量化

高校心理健康教育工作的另一个突出不足，就是缺乏科学完善的评估机制，导致工作成效难以客观、准确地呈现。当前，许多高校对辅导员心理健康教育工作的评估流于形式，缺乏可操作、可量化的标准。工作考核往往局限于活动开展的次数、覆盖学生的人数等表面指标，而忽视了对工作质量和实际成效的评估。虽然每年都会开展心理健康普查，但调查内容和方式比较单一，难以全面、动态地反映学生的心理健康水平。

## 二、积极心理学视野下高校辅导员心理健康教育工作的措施

### （一）更新工作理念，树立积极心理学的教育观

要推动高校辅导员心理健康教育工作的创新发展，首要任务就是更新工作理念，树立积极心理学的教育观。积极心理学强调发掘和培养人的优势品质，激发个体的潜能，促进其积极健康地成长。这一理念为高校心理健康教育指明了新的方向。辅导员要主动学习积极心理学的理论知识，深刻理解其内涵要义，并将其融入工作理念和实践中。在教育过程中，辅导员要更多地关注学生的优势特质和积极品质，帮助学生认识和发掘自己的长处，树立自信、乐观、进取的生活态度。同时，辅导员也要注重在日常工作中营造积极向上的环境氛围，通过自身行为的示范，引导学生形成积极的价值观和生活方式。当学生遇到困难和挫折时，辅导员要用积极的眼光看待问题，鼓励学生从多角度思考，找到解决问题的积极策略。总之，树立积极心理学的教育观，就是要辅导员在心理健康教育的全过程中体现“积极”的理念，激发学生的潜能，培养学生的优势，引导学生走向快乐幸福的人生。

### （二）丰富工作方法，开展体验式、参与式教育活动

积极心理学视野下，高校辅导员要丰富心理健康教育的工作方法，开展更多体验式、参与式的教育活动。传统的说教式、灌输式教育往往让学生感到枯燥乏味，难以调动其积极性和主动性。而体验式、参与式的教育活动，则能够让学生在亲身实践中获得直接的情感体验，加深对心理健康知识的理解和内化。比如，辅导员可以组织学生开展户外拓展、心理剧表演、团体辅导等活动，让学生在活动中体验积极情绪，学习人际交往技能，提升心理素质。这些活动不仅能够增强教育的吸引力，更能促进学生的全面发展。同时，辅导员还可以运用新媒体技术，开发积极心理学主题的网络课程、手机应用等，为学生提供更加便捷、互动的学习平台。在实践中，辅导员要根据学生的特点和需求，设计出形式多样、内容丰富的教育活动，让心理健康教育真正“活”起来，让积极心理学的理念“动”起来，切实提升教育的针对性和实效性。

### （三）加强专业培训，提升辅导员心理健康教育能力

一方面，高校要定期组织辅导员进行系统的理论学习，邀请心理学专家开设积极心理学专题讲座，帮助辅导员掌握积极心理学的基本原理和方法，拓宽专业视野<sup>[2]</sup>。另一方面，高校要为辅导员提供实务训练的机会，通过案例分析、情景模拟、督导反馈等方式，辅导员提高开展个案辅导、团体辅导、危机干预等工作的实操能力。同时，高校还要鼓励和支持辅导员参与心理健康教育的学术交流和研究活动，在实践中总结经验，在反思中提升能力。对于表现突出的辅导员，高校可以通过外派学习、跟岗实践等方式，让其到兄弟院校、专业机构进行深度研修，开阔眼界，学习借鉴先进理念和做法。通过系统持续的专业培训，辅导员的心理健康教育能力必将得到全面提升，为推进工作质量和成效奠定坚实的基础。

### （四）完善评估机制，建立科学的工作评价体系

高校要建立科学规范的评估制度，从制度层面保障心理健康教育工作的质量。评估内容要全面系统，既要关注工作的“量”，如开展活动的次数、参与学生的人数等，更要重视工作的“质”，如学生参与的积极性、心理健康水平的提升等。评估方式要多元灵活，可以采取学生评价、同伴评价、专家评价等多种方式，全方位、多角度地反映工作成效。评估指标要具体可操作，明确评估的标准和权重，确保评估过程的客观公正。评估结果要及时反馈，帮助辅导员总结经验，查找不足，不断优化工作方式和内容。同时，高校还要建立科学的评价体系，将心理健康教育纳入辅导员的考核评价范畴。制定合理的考核指标，既要体现工作的投入和成效，也要考虑工作的难度和特点。对表现突出的辅导员给予表彰奖励，形成良性的激励机制。

### （五）整合校内外资源，构建心理健康教育工作网络

心理健康教育是一项系统工程，仅靠辅导员一己之力是远远不够的。辅导员要主动联系校内的心理健康教育机构，如学生心理健康教育中心、学生心理咨询室等，建立工作联动机制，形成优势互补、资源共享的工作格局。比如，辅导员可以和心理咨询师合作，为学生提供个性化的咨询服务；可以和专业教师合作，开发积极心理学的校本课程。同时，辅导员还要积极拓展校外资源，与社区、医院、专业机构等建立合作关系，为学生提供更加专业、多元的心理健康服务。尤其对于一些心理问题严重的学生，辅导员可以引导其主动寻求校外专业机构的帮助，接受系统的心理治疗。此外，辅导员还可以借助社会资源，邀请优秀校友、企业家、社会名人等来校开展讲座，分享成长历程中的心路历程，为学生树立积极向上的榜样。

### （六）加强理论研究，推动积极心理学在心理健康教育中的应用

积极心理学为高校心理健康教育工作提供了新的理论视角和实践路径，要推动积极心理学在心理健康教育中的深入应用，还需要辅导员加强理论研究。一方面，辅导员要深入学习积极心理学的理论体系，把握其核心要义，领会其应用价值<sup>[3]</sup>。要研读国内外积极心理学应用于教育领域的研究成果，借鉴其经验做法。另一方面，辅导员要立足工作实际，开展积极心理学应用的实证研究。可以针对学生的积极品质培养、心理韧性提升等主题，设计并实施教育干预方案，运

用实证的研究方法，检验积极心理学应用的成效。要形成可推广、可复制的工作模式，丰富积极心理学应用的实践样本。同时，辅导员还要加强交流学习，通过参加学术会议、发表研究论文等方式，与同行分享研究心得，碰撞思想火花。高校也要搭建平台，鼓励辅导员成立积极心理学应用的课题组、研究所，推动积极心理学理论与心理健康教育实践的深度融合。

### 三、结束语

大学生心理健康教育是高校教育的重要组成部分，关系着国家的未来和民族的希望。作为一名高校辅导员，我深感肩负的责任重大。运用积极心理学的理论和方法开展心理健康教育工作，是提升工作实效、促进大学生全面发展的必由之路。通过转变工作理念、创新工作方法、提升专业能力等措施，我们可以更好地发掘和培养大学生的积极心理品质，帮助他们建立乐观、自信、坚韧的人生态度，为他们的成长成才奠定坚实的心理基础。

### [参考文献]

- [1]周子杨,李旷怡.积极心理学下高校辅导员心理健康教育工作的思考[J].科教导刊(下旬刊),2019(22):155-156.
- [2]陈健.积极心理学视角下高校辅导员开展心理健康教育工作的新思考[J].西部素质教育,2019,5(03):86.
- [3]汪晓蓉.积极心理学视角下高校辅导员开展心理健康教育工作的新思考[J].文化创新比较研究,2017,1(07):15-16.