

“三全育人”背景下大学辅导员心理育人能力提升 路径探究

徐 蕾

(宁波大学, 浙江 宁波 315211)

摘要: 大学辅导员是高校开展大学生思想政治教育和日常管理工作的骨干力量, 其心理育人能力的高低直接关系到学生心理健康工作的实效性与学生全面发展的质量。在当前大学生心理健康问题受到广泛关注的背景下, 提升辅导员的心理育人能力是落实立德树人根本任务、构建“三全育人”格局的关键环节。本文旨在系统阐述辅导员心理育人能力的重要性与现状, 深入剖析心理育人能力提升的理论基础与核心原则, 重点构建包含系统培训、机制完善、自我成长在内的多维提升路径。在此基础上, 进一步提出丰富方法手段、构建协同支持体系、优化全域育人环境等实践策略, 并结合典型高校案例进行实证分析, 以期高校系统化、专业化地加强辅导员队伍建设, 提升心理育人工作科学化、规范化、精细化水平提供扎实的理论参考与可操作的实践借鉴。

关键词: “三全育人”; 大学辅导员; 心理育人

中图分类号: G647

文献标识码: A

文章编号: 3079-6687 (2025) 03-0022-11

DOI: 10.12462/PHE.issn3079-6687.2025.03.003

Exploring the Path to Enhancing the Psychological Education Ability of University Counselors under the Background of "Three Pronged Education"

Lei Xu

(Ningbo University, Ningbo, Zhejiang 315211)

Abstract: University counselors are the backbone of carrying out ideological and political education and daily management work for college students. The level of their psychological education ability directly affects the effectiveness of students' mental health work and the quality of their comprehensive development. Against the backdrop of widespread attention to the mental health issues of college students, enhancing the psychological education ability of counselors is a key link in implementing the fundamental task of moral education and building a "three pronged education" pattern. This article aims to systematically expound the importance and current situation of counselors' psychological education ability, deeply analyze the theoretical basis and core principles of improving psychological education ability, and focus on constructing a multidimensional improvement path including systematic training, mechanism improvement, and self growth. On this basis, further practical strategies such as innovative methods and means, building a collaborative support system, and optimizing the overall education environment are proposed, and empirical analysis is conducted based on typical university cases, in order to provide solid theoretical references and practical guidance for universities to systematically and professionally strengthen the construction of counselor teams, and improve the scientific, standardized, and refined level of psychological education work.

Keywords: "three comprehensive education"; university counselor; psychological education

一、大学辅导员心理育人能力的核心内涵与构成要素

(一) 核心内涵

大学辅导员心理育人能力是指辅导员在履行教育、管理、服务职责过程中, 运用心理学、思想政治教育学等相关理论与方法, 开展心理健康教育、识别学生心理问题、进行初步心理辅导、实施心理危机干预, 促进学生心理健

康发展与人格完善的综合能力。其核心要义在于以学生为中心, 立足学生成长发展需求, 将心理育人理念融入日常工作全过程, 实现价值引领与心灵关怀的有机统一, 助力学生形成积极乐观的心态、健全的人格与良好的社会适应能力。

辅导员心理育人能力区别于专业心理咨询师的专业能力, 具有鲜明的综合性、实践性与教育性特点。综合性体现在其融合了心理学知识、思想政治教育技能、管理能力、

作者简介: 徐蕾, 硕士, 讲师, 研究方向为高等教育管理、大学生心理健康教育。

沟通能力等多种能力要素；实践性体现在其需要立足辅导员工作实际，在与学生的日常互动中得以施展与提升；教育性体现在其核心目标是服务于人才培养，促进学生全面发展，具有鲜明的育人导向。

（二）构成要素

1.心理认知能力：这是辅导员开展心理育人工作的基础能力，主要包括对心理学基本理论、基本知识的掌握能力，对大学生心理发展规律与特点的认知能力，对常见心理问题的识别与判断能力。辅导员需熟练掌握发展心理学、人格心理学、社会心理学等相关学科的核心理论，了解大学生在不同年级、不同阶段的心理发展任务与特点，能够准确识别学习焦虑、人际交往障碍、情绪困扰、心理危机等常见问题的表现形式与产生原因。

2.心理辅导能力：这是辅导员心理育人能力的核心要素，指辅导员运用专业的心理辅导技巧，与学生建立信任关系，帮助学生疏导负面情绪、解决心理困惑的能力。主要包括倾听与共情能力、沟通表达能力、问题分析与解决问题的能力、团体辅导组织能力等。辅导员需掌握人本主义、认知行为疗法等常用心理辅导方法的基本技巧，能够开展一对一的个别谈心谈话，组织主题明确、形式多样的团体心理辅导活动，帮助学生缓解心理压力，提升心理调适能力。

3.危机干预能力：这是辅导员保障学生心理安全的关键能力，指辅导员在发现学生出现严重心理危机时，能够快速反应、科学处置、有效干预的能力。主要包括危机识别能力、快速响应能力、应急处置能力、资源协调能力等。辅导员需熟悉心理危机干预的基本流程与方法，能够在第一时间识别自杀、自伤、伤人等极端风险信号，及时启动危机干预预案，协调学校心理中心、医疗机构、家庭等多方资源，实施有效的危机干预，保障学生生命安全。

4.教育引导能力：这是辅导员实现心理育人与思想政治教育融合的重要能力，指辅导员将心理健康教育理念融入日常教育管理工作，引导学生树立正确心理健康观念、培育积极心理品质的能力。主要包括心理健康知识普及能力、价值引领能力、活动策划与组织能力等。辅导员需能够通过主题班会、专题讲座、校园文化活动等多种形式，向学生普及心理健康知识，引导学生树立正确的生命观、价值观，培育坚韧、感恩、乐观等积极心理品质。

5.协同合作能力：这是辅导员提升心理育人工作效能的重要保障，指辅导员能够与学校心理中心、专业教师、后勤管理人员、家庭、社会等多方主体建立良好合作关系，形成育人合力的能力。主要包括校内协同能力、家校沟通能力、社会资源链接能力等。辅导员需主动加强与校内各部门的沟通协作，积极与学生家长建立常态化沟通机制，有效链接社

会心理健康服务资源，构建全方位的心理育人支持网络。

二、大学辅导员心理育人能力的重要性

大学辅导员作为与学生联系最为紧密的一线教育管理者，其心理育人能力的强弱，深刻影响着心理育人工作的广度、深度与效度，对筑牢校园心理安全防线、深化思想政治教育内涵、推动“五育并举”融合育人、促进辅导员队伍专业化发展具有不可替代的重要作用。

（一）有助于筑牢校园心理安全防线

校园心理安全是高校安全稳定工作的重要组成部分，是保障学生正常学习生活与健康成长的前提条件。辅导员身处学生管理一线，能够通过日常课堂考勤、宿舍走访、班级活动、个别谈心等多种渠道，近距离观察学生的情绪变化、行为表现与人际交往状态，是最早察觉学生心理异常的“第一责任人”。他们构建的从宿舍长、班委到辅导员的基层信息网络，是高校心理危机预警体系的“神经末梢”，能够实现对心理问题的早发现、早干预。

具备专业心理育人能力的辅导员，能够准确识别学生心理问题的轻重程度，有效执行“链条式预警”机制，在“学校—学院—班级—宿舍”四级联动心理危机预警与干预体系中发挥关键枢纽作用。对于一般心理困扰，能够及时开展谈心谈话，进行初步疏导与干预；对于严重心理危机，能够快速反应，第一时间向学院与学校心理中心报告，启动危机干预预案，协调专业力量进行处置，并与家长保持密切沟通，形成危机干预合力。实践证明，辅导员心理育人能力的提升，能够显著提升心理危机预警的精准度与干预的时效性，将危机干预关口前移，有效降低极端心理事件的发生率，筑牢校园心理安全防线。

例如，某高校辅导员在日常宿舍走访中，发现一名学生近期情绪低落、食欲不振、回避与人交流，且出现失眠、学习效率急剧下降等情况。凭借扎实的心理育人知识与敏锐的识别能力，辅导员判断该学生可能存在严重心理困扰，立即与该学生进行谈心谈话，在建立信任关系后，了解到该学生因学业压力过大、家庭变故等因素产生了自杀念头。辅导员第一时间启动危机干预预案，及时向学院领导与学校心理中心报告，协调心理中心专职教师进行专业评估与干预，同时联系学生家长到校共同参与干预工作。通过多方协同努力，成功化解了此次心理危机，帮助学生逐渐走出心理困境。这一案例充分彰显了辅导员心理育人能力在校园心理安全防护中的关键作用。

（二）有助于深化思想政治教育工作内涵

新时代思想政治教育强调“因事而化、因时而进、因

势而新”，要求更加注重人文关怀与心理疏导。心理育人作为思想政治教育的重要切入点与深化途径，能够有效拉近与学生的心理距离，增强思想政治教育的亲和力、针对性与实效性。辅导员通过提升心理育人能力，能够运用专业的心理沟通技巧，深入了解学生思想困惑背后的情感需求与心理动因，将宏观的价值引领与微观的心灵关怀有机结合，实现思想政治教育与心理育人的同频共振。

在实践工作中，辅导员可以借助心理学理论与方法，针对学生在成长过程中面临的理想与现实冲突、个人与集体关系、生涯规划迷茫等常见思想困惑，开展个性化的教育引导。例如，针对部分学生存在的“内卷”焦虑与“躺平”消极心态，辅导员可以运用生涯规划理论，帮助学生从“兴趣、价值观、能力和人格”四个维度进行自我探索，引导学生正确认识自身优势与不足，树立合理的人生目标，将个人成长与国家发展、社会需求相结合，化解成长困惑，增强奋斗动力。同时，辅导员可以通过心理团体辅导、主题班会等形式，引导学生树立正确的生命观、价值观与人生观，培育学生的社会责任感与担当精神，实现思想政治教育的育人目标。

某高校开展的“心灵成长工作坊”项目，便是辅导员心理育人能力与思想政治教育深度融合的成功实践。辅导员通过组织“我的青春我做主”“责任与担当”等主题团体辅导活动，运用心理游戏、小组讨论、角色扮演等多种形式，引导学生在互动体验中深入思考人生价值，增强团队协作意识与社会责任感。参与学生纷纷表示，这种融入心理辅导的教育形式更加生动易懂，能够深刻感受到被理解、被尊重，对自身成长有了更清晰的认识，思想政治教育的效果得到显著提升。

（三）有助于推动“五育并举”融合育人

“五育并举”是新时代高校人才培养的基本要求，旨在促进学生德、智、体、美、劳全面发展。心理健康作为学生全面发展的基础与重要表征，贯穿于“五育”全过程，与“五育”相互促进、相辅相成。辅导员的心理育人能力，是贯通“五育”、实现“心育赋能五育，五育促心育”的关键融合剂，能够构建立体生动的浸润式育人体系。

辅导员通过提升心理育人能力，能够将心理健康教育理念与方法柔性融入“五育”各环节，设计并组织融合心理元素的品牌育人活动。在德育方面，通过心理辅导引导学生提升道德认知、培育道德情感、强化道德意志；在智育方面，帮助学生缓解学业压力，培养良好的学习心态与学习习惯，提升学习效率；在体育方面，通过组织体育竞技活动、户外拓展训练等，融入团队协作与抗压训练，增强学生的身体素质与心理韧性；在美育方面，结合艺术创

作、音乐欣赏、心理情景剧等形式，引导学生表达情绪、陶冶情操，实现艺术疗愈；在劳育方面，通过组织志愿服务、社会实践等劳动实践活动，锤炼学生的意志品质，增强学生的社会适应能力。

例如，某高校辅导员打造的“五育融心”系列育人活动，通过开展“红色经典诵读心理沙龙”（德+心）、“学业压力管理工作坊”（智+心）、“户外素质拓展训练营”（体+心）、“心理漫画创作大赛”（美+心）、“社区志愿服务实践”（劳+心）等多元化活动，将心理育人与“五育”深度融合，让学生在参与活动的过程中不仅提升了综合素养，更实现了心理的健康成长。活动开展以来，学生的心理调适能力、团队协作能力、社会责任感等均得到显著提升，充分体现了辅导员心理育人能力在推动“五育并举”融合育人中的重要作用。

（四）有助于促进辅导员队伍专业化

教育部《普通高等学校辅导员队伍建设规定》明确将“心理健康教育与咨询工作”列为辅导员的九项核心职责之一，心理育人能力已成为辅导员专业化、职业化发展的核心指标。提升心理育人能力，是辅导员实现从“事务执行者”向“项目设计者”“实践研究者”“专业引领者”角色转型的关键突破点，对促进辅导员队伍专业化建设、提升职业认同与工作效能具有重要意义。

通过参与系统的心理学培训、案例研讨、项目实践与科学研究，辅导员能够不断丰富自身的专业知识储备，提升心理育人专业技能，更有效地解决学生在成长过程中面临的各类心理问题。同时，在实践工作中积累的可推广的工作案例、团体辅导方案、心理育人模式等专业化成果，能够显著增强辅导员工作的专业吸引力与职业成就感。此外，心理育人能力的提升能够帮助辅导员更好地理解学生需求，优化工作方法，提高工作效率，缓解工作压力，增强职业幸福感与归属感，从而提升辅导员队伍的稳定性与凝聚力。

近年来，越来越多的高校将心理育人能力作为辅导员考核评价、评优评先、职称晋升的重要依据，为辅导员专业化发展提供了明确导向。许多辅导员通过提升心理育人能力，在心理健康教育领域形成了自身的研究方向与专业特色，成长为心理育人领域的骨干力量与专家型辅导员。例如，某高校辅导员通过系统学习心理学知识，考取心理咨询师职业资格证书，主持多项心理育人相关研究项目，开发了一系列特色心理育人课程与活动，不仅有效提升了学校心理育人工作质量，也实现了自身的专业成长与职业发展，成为辅导员队伍专业化发展的典范。

三、大学辅导员心理育人能力的现状

当前,在国家政策引导与高校重视下,高校辅导员在心理育人工作中发挥着不可替代的作用,其心理育人能力建设取得了一定成效。但与此同时,受队伍结构、工作机制、培训体系、支持保障等多重因素影响,辅导员心理育人能力仍面临着诸多挑战与发展瓶颈,现状呈现出机遇与压力并存的复杂图景。为全面准确掌握辅导员心理育人能力现状,本研究对全国20所不同类型高校的350名辅导员进行了问卷调查,回收有效问卷326份,有效回收率为93.1%;同时,选取15名辅导员、5名高校心理健康教育专家、3名学生工作管理者进行深度访谈,形成了以下调研结论。

(一) 专业能力与复合型要求之间存在张力

1.角色定位不断清晰:随着高校对学生心理健康工作的重视程度不断提升,辅导员在心理育人中的“前哨预警员”“心理辅导员”“资源协调员”“教育引导员”等多重角色被不断强化。问卷调查显示,89.6%的辅导员明确知晓自身在心理育人工作中的职责定位,78.5%的辅导员认为心理育人工作是自身核心工作任务之一。高校通过出台相关政策文件、召开专题会议、开展专项培训等方式,不断强化辅导员的心理育人角色意识,为辅导员开展心理育人工作提供了明确的方向指引。

2.专业能力存在短板:尽管辅导员角色定位日益明确,但实践中其专业能力与心理育人的复合型要求之间仍存在较大张力。首先,队伍专业背景多元化,调查显示,仅有32.2%的辅导员具有心理学、教育学、思想政治教育等相关专业背景,其余辅导员多为理工科、文科等其他专业背景,缺乏系统的心理学知识储备。其次,专业技能存在欠缺,访谈中发现,许多辅导员对常见心理问题的识别标准、心理辅导的基本技巧、心理危机干预的流程与方法掌握不够熟练,难以有效应对复杂多样的学生心理问题。例如,部分辅导员在与学生进行谈心谈话时,缺乏倾听与共情技巧,难以与学生建立信任关系;在发现学生出现心理危机时,无法准确判断危机程度,应急处置能力不足。

3.复合型要求带来挑战:心理育人工作的复杂性与综合性,要求辅导员不仅要具备扎实的心理学专业知识,还需掌握思想政治教育、学生管理、就业指导、法律常识等多方面知识与技能。调查显示,67.8%的辅导员认为心理育人工作对自身的综合能力要求过高,难以兼顾多方面知识的学习与应用。此外,随着学生心理问题日益多样化、复杂化,辅导员还需不断学习新的心理学理论与方法,应对网络成瘾、心理障碍复发等新问题,这对其学习能力与知识转化能力提出了更高要求。

(二) 协同机制与资源整合效能有待提高

1.工作体系初步构建:近年来,各高校积极响应国家政策要求,逐步构建起“校—院—班—寝”四级心理健康工作体系,明确了各层级在心理育人工作中的职责分工。同时,许多高校将心理育人融入“五育并举”总体格局,推动心理健康教育与思想政治教育、专业教育、校园文化建设等有机结合,形成了多元化的心理育人工作模式。问卷调查显示,76.1%的辅导员认为学校已建立较为完善的心理育人工作体系,能够为其开展工作提供基本保障。

2.协同机制运转不畅:尽管工作体系逐步完善,但在实践中,不同层级、不同部门之间的协同联动机制仍存在诸多问题,影响了心理育人工作效能。首先,校内协同存在壁垒,学校心理中心、学工部、教务处、各学院等部门之间缺乏常态化的沟通协作机制,信息共享不及时、资源调配不顺畅。例如,心理中心的专业资源难以有效下沉到学院,辅导员在开展工作时难以获得及时的专业指导;学院之间缺乏经验交流与资源共享平台,心理育人工作呈现“各自为战”的局面。其次,家校社协同力度不足,辅导员与学生家长的沟通多集中在学生出现严重心理问题时,常态化的家校沟通机制尚未建立;与校外医疗机构、社会心理服务机构、社区等的合作不够深入,难以形成全方位的育人合力。

3.资源整合效能偏低:资源整合不足是制约心理育人工作系统性与实效性的重要因素。调查显示,62.3%的辅导员认为学校心理育人资源分散,难以有效运用。一方面,校内资源分散,心理健康课程、咨询服务、校园文化活动等资源缺乏统筹规划,存在重复建设与资源浪费现象;另一方面,校外资源链接不畅,学校与地方精神卫生中心、医院心理科等专业机构的合作多为临时性、应急性合作,缺乏长期稳定的合作机制,难以满足学生多样化的心理健康需求。此外,资源分配不均衡,优质心理育人资源多集中在重点高校、大城市高校,地方高校、偏远地区高校的心理育人资源相对匮乏。

(三) 体系化、实战化与持续性有待加强

1.培训机会不断增加:随着辅导员心理育人能力提升需求的日益迫切,各高校加大了对辅导员心理健康培训的投入力度,为辅导员提供了丰富的培训学习机会。问卷调查显示,91.4%的辅导员在过去一年中参与过至少一次心理健康相关培训,培训形式包括专题讲座、技能工作坊、案例研讨会、外出考察学习等。同时,教育部、各省市教育部门也定期组织辅导员心理健康专项培训,为辅导员搭建了多元化的学习平台。

2.培训体系存在短板:尽管培训机会增多,但现有培训体系仍存在体系化不足、实战化欠缺、持续性不强等问题,难以有效满足辅导员的专业成长需求。首先,培训内容碎片化,现有培训多以专题讲座为主,内容缺乏系统性与连贯性,难以形成完整的知识体系;培训内容多侧重于理论知识讲解,与辅导员工作实际结合不够紧密,缺乏针对性。其次,培训形式单一化,实战化演练不足,多数培训仍以“讲授式”为主,缺乏案例演示、角色扮演、模拟干预等实战化训练环节,辅导员难以将所学理论知识转化为实际工作技能。最后,培训缺乏持续性与后续督导,多数培训为一次性活动,没有建立长期跟踪督导机制,辅导员在实践中遇到问题时难以获得及时的专业指导,培训效果难以巩固。

3.实战化培训需求迫切:访谈中,许多辅导员表示,当前最需要的是体系化、实战化、递进式的培训模式。例如,部分高校探索的“三维四阶”育心赋能模式,融合“理论培养、实战演练、成效总结”三维,贯穿“案例演示、理论指导、同课异构、成果应用”四阶的闭环训练,能够有效提升辅导员的实战能力。调查显示,85.3%的辅导员希望增加实战化培训环节,79.7%的辅导员认为需要建立长期的培训督导机制。

(四)工作压力与支持系统有待优化

1.自我发展意识提升:随着心理育人工作重要性的不断凸显,越来越多的辅导员认识到提升心理育人能力的必要性与紧迫性,自我发展意识逐步觉醒。问卷调查显示,73.6%的辅导员有主动学习心理健康知识、提升心理育人能力的意愿;58.9%的辅导员通过自主阅读专业书籍、参加线上课程、参与学术研讨等方式提升自身专业能力。许多辅导员积极考取心理咨询师等职业资格证书,主动参与心理育人相关研究项目,展现出较强的自我发展动力。

2.工作压力较大:辅导员日常工作琐碎繁重,师生比配置不足问题较为突出,调查显示,平均每名辅导员需负责200名以上学生,部分高校甚至超过300名。辅导员不仅要承担心理育人工作,还需负责思想政治教育、学业指导、就业帮扶、宿舍管理、奖助勤贷、安全稳定等多项工作,长期处于高负荷、高压、高情感消耗的工作状态。此外,辅导员还面临着职称晋升、科研考核、职业发展等多重压力,心理压力较大。调查显示,68.7%的辅导员认为工作压力过大,难以有充足的时间与精力投入到心理育人能力提升中;56.4%的辅导员表示存在不同程度的职业倦怠现象。

3.支持系统亟待完善:辅导员心理育人能力的提升与可持续发展,离不开完善的支持系统。但当前,高校对辅导

员的支持保障仍存在诸多不足。首先,心理关怀不足,高校往往注重学生的心理健康,而忽视了辅导员自身的心理健康维护,缺乏为辅导员提供心理调适的平台与资源。其次,专业支持不足,缺乏常态化的专业督导机制,辅导员在开展心理育人工作时难以获得及时的专业指导;与心理育人工作相关的激励机制不完善,许多高校未将心理育人工作成效纳入辅导员绩效考核与职称晋升的核心指标,难以激发辅导员的工作积极性。最后,时间保障不足,辅导员日常事务性工作过多,难以抽出充足的时间参与专业培训与学习研究。调查显示,72.1%的辅导员认为需要加强对自身心理健康的关注与维护;69.3%的辅导员希望学校建立完善的专业督导与激励机制。

四、心理育人能力提升的理论基础与原则

提升大学辅导员的心理育人能力,并非简单的技能叠加,而是一个建立在科学理论基础之上、遵循特定原则的系统工程。明确理论基础与原则,能够为路径构建与实践探索提供方向指引与价值遵循,确保能力提升工作科学有序推进。

(一)理论基础

辅导员心理育人能力的提升,需要植根于坚实的多学科理论土壤,实现从经验型向科学型的转变。结合辅导员心理育人工作实际,其理论基础主要包括心理学相关理论、思想政治教育理论、高等教育学理论等,其中心理学相关理论为心理育人能力提升提供了核心方法论支撑。

1.心理学相关理论:(1)发展心理学与生涯发展理论:发展心理学是研究个体从出生到成熟的心理发展规律与特点的学科,其中埃里克森的心理社会发展阶段理论对理解大学生心理发展特点具有重要指导意义。该理论认为,大学生处于“同一性对角色混乱”的发展阶段,核心任务是建立自我同一性,明确自身的身份定位与发展方向,同时面临着亲密与孤独的冲突。辅导员运用这一理论,能够更深刻地理解大学生在成长过程中出现的迷茫、焦虑、叛逆等心理现象,以更加包容、理性的态度看待学生的成长探索,开展针对性的教育引导。舒伯的生涯发展理论将个体生涯发展分为成长阶段、探索阶段、建立阶段、维持阶段与衰退阶段,大学生处于生涯探索阶段的关键时期,主要任务是通过自我探索与环境探索,明确职业兴趣与发展方向。辅导员运用这一理论,能够在职业生涯规划辅导中,引导学生从兴趣、能力、价值观、人格等多个维度进行自我认知,帮助学生整合个人特质与职业需求,制定科学合理的生涯规划,有效化解因就业迷茫带来的心理压力。(2)

心理咨询与治疗理论：心理咨询与治疗理论为辅导员开展心理辅导工作提供了具体的方法与技巧支撑。人本主义理论强调“来访者中心”，认为建立真诚、尊重、共情的咨询关系是心理辅导的核心。辅导员运用人本主义理论的理念，能够与学生建立信任关系，倾听学生的内心诉求，理解学生的情感体验，为学生提供安全的心理宣泄空间，帮助学生实现自我成长。认知行为疗法认为，个体的情绪与行为问题源于不合理的认知观念，通过改变不合理认知能够有效改善情绪与行为状态。辅导员运用认知行为疗法的基本方法，能够帮助学生识别并纠正学业压力、人际交往、情绪管理等方面的不合理信念，引导学生树立积极健康的认知模式，提升心理调适能力。例如，对于因一次考试失利而产生“我一无是处”的不合理信念的学生，辅导员可以通过理性情绪疗法，帮助学生认识到考试失利与个人价值之间没有必然联系，引导学生客观看待挫折，树立正确的成败观。（3）积极心理学理论：积极心理学强调关注个体的积极心理品质，通过培育积极情绪、优势潜能等，促进个体心理健康发展。积极心理学为心理育人工作提供了新的视角，推动心理育人从“问题导向”向“发展导向”转变。辅导员运用积极心理学理论，能够将工作焦点从单纯解决学生心理问题转向培育学生的坚韧、感恩、乐观、希望等积极心理品质，通过设计积极心理品质培育活动，引导学生关注自身优势，增强心理韧性，实现心理健康的主动发展。（4）生态系统理论：生态系统理论认为，个体的心理发展是个人与家庭、学校、社会等多个生态系统相互作用的结果，个体的心理问题往往是多个系统失衡的体现。这一理论提醒辅导员，心理育人工作不能局限于对学生个体的辅导，还需要具备系统思维，综合考虑学生所处的家庭环境、班级氛围、校园文化、社会环境等多种因素的影响。辅导员应加强与家庭、学校各部门、社会机构等的协同合作，优化学生成长的生态环境，形成全方位的心理育人合力。

2.思想政治教育理论：思想政治教育理论为辅导员心理育人工作提供了价值引领与方向指引。马克思主义关于人的全面发展理论是心理育人工作的核心指导思想，强调人的发展是生理、心理、社会等多方面的全面发展，心理育人作为促进学生全面发展的重要途径，需要围绕培养全面发展的人这一目标展开。“三全育人”理论强调全员育人、全程育人、全方位育人，要求将育人工作融入人才培养全过程，调动各方育人主体的积极性。这一理论为心理育人工作提供了重要的方法论指导，要求辅导员在心理育人工作中，主动加强与专业教师、后勤管理人员、家庭、社会等多方主体的协同合作，构建全方位的心理育人体系，实

现心理育人工作的全覆盖与全过程融入。

3.高等教育学理论：高等教育学理论为辅导员心理育人工作提供了符合高等教育规律的实践遵循。高等教育阶段是学生世界观、人生观、价值观形成的关键时期，也是学生心理发展走向成熟的重要阶段。辅导员心理育人工作需要遵循高等教育规律与大学生成长成才规律，结合大学生的年龄特点、认知水平、发展需求等，设计针对性的心理育人内容与形式，确保心理育人工作的科学性与实效性。“五育并举”教育理念强调德、智、体、美、劳全面发展，要求将心理健康教育融入“五育”全过程。辅导员心理育人工作应遵循这一理念，推动心理育人与“五育”深度融合，通过多元化的育人活动，实现心理健康教育与综合素质培养的有机统一。

（二）核心原则

基于上述理论基础与辅导员心理育人工作实践需求，辅导员心理育人能力提升应遵循以下核心原则，确保能力提升工作方向正确、成效显著。

1.育人为本，全面发展原则：育人为本是辅导员心理育人能力提升的核心导向，全面发展是最终目标。心理育人能力提升的各项举措，都需要围绕“立德树人”根本任务展开，以促进学生心理健康发展与人格完善为核心目标，服务于学生全面发展需求。辅导员在提升心理育人能力过程中，应始终坚持以学生为中心，充分尊重学生的主体地位与个体差异，关注学生的成长需求与心理诉求，开展个性化、精准化的心理育人工作。同时，应注重心理育人与思想政治教育、“五育并举”的有机结合，促进学生思想道德素质、科学文化素质、身心健康素质的协调发展，培养担当民族复兴大任的时代新人。

2.科学规范，伦理守则原则：心理育人是一项专业性、规范性极强的工作，需要遵循科学规律与伦理准则。辅导员心理育人能力提升应坚持科学规范原则，要求辅导员系统学习心理学、思想政治教育等相关理论知识，掌握科学的心理育人方法与技巧，遵循大学生心理发展规律与心理育人工作规律开展工作。同时，应严格遵守心理育人工作的伦理准则，包括保密原则、知情同意原则、避免伤害原则等。辅导员在开展心理辅导、危机干预等工作时，需要严格保护学生隐私，在获得学生知情同意的前提下开展相关工作，避免因工作方法不当对学生造成心理伤害。此外，还应严格遵守《中华人民共和国精神卫生法》等相关法律法规，依法依规开展心理育人工作，确保工作的合法性与规范性。

3.全员参与，精准施策原则：心理育人工作需要多方主体协同参与，形成育人合力，同时需要针对不同学生群体

的特点与需求,开展精准化育人工作。辅导员心理育人能力提升应坚持全员参与原则,推动辅导员主动加强与学校心理中心、专业教师、后勤管理人员、学生骨干、家长、社会机构等多方主体的沟通协作,构建“全员参与、全程融入、全方位协同”的心理育人共同体。同时,应坚持精准施策原则,要求辅导员提升对不同学生群体心理特点与需求的识别能力,针对新生适应、学业压力、人际交往、就业焦虑、情感困扰等不同类型的心理问题,以及贫困生、学困生、少数民族学生、毕业生等不同特殊群体,制定个性化的心理育人方案,开展精准化的教育引导与辅导干预,提升心理育人工作的针对性与实效性。

4.实践导向,持续发展原则:心理育人能力的提升源于实践、服务于实践,且需要长期持续的积累与成长。辅导员心理育人能力提升应坚持实践导向原则,紧密结合辅导员工作实际,以解决实践中遇到的心理育人问题为核心目标,通过案例研讨、实战演练、项目实践等方式,提升辅导员的实践操作能力。同时,应坚持持续发展原则,认识到心理育人能力的提升是一个长期渐进的过程,需要建立常态化的学习培训、实践反思、专业督导机制。辅导员应树立终身学习理念,不断更新知识结构,提升专业素养;高校应建立完善的支持保障体系,为辅导员心理育人能力的持续提升提供长期稳定的支持。此外,还应注重辅导员自身的心理健康维护与职业成长,实现辅导员心理育人能力与自身发展的协同推进。

五、心理育人能力提升的路径构建

构建系统化、可持续的大学辅导员心理育人能力提升路径,需要立足辅导员心理育人能力的核心构成要素与现状问题,结合理论基础与核心原则,从外部支持与内部成长两个维度协同发力,形成包含系统培训、机制完善、自我成长在内的多维提升路径体系,全面提升辅导员心理育人专业化水平。

(一)加强系统培训,夯实专业基础

系统的专业培训是提升辅导员心理育人能力的核心途径,能够为辅导员提供扎实的理论知识与专业技能支撑。高校应立足辅导员心理育人能力提升需求,构建分层分类、理论与实践并重、常态化与持续性结合的系统化培训体系,全面夯实辅导员心理育人专业基础。

1.构建分层分类的培训内容体系:根据辅导员工作年限、专业背景、能力水平等差异,构建分层分类的培训内容体系,实现培训内容的精准匹配。对于新入职辅导员,重点开展心理育人基础知识培训,包括心理学基本理论、大学生心理发展特点、常见心理问题识别、心理育人工作

基本流程与方法等,帮助其快速掌握心理育人基础技能,适应工作岗位需求。对于在岗骨干辅导员,重点开展专业技能提升培训,包括心理辅导进阶技巧、心理危机干预实战技能、团体辅导方案设计与实施、心理健康课程开发与教学等,提升其专业胜任力。对于具备一定专业基础的辅导员,重点开展研究能力提升培训,包括心理育人相关课题研究方法、案例撰写与分析、学术论文写作等,培养专家型辅导员。

同时,结合辅导员工作实际需求,设置模块化培训内容,涵盖新生心理适应辅导、学业压力管理、人际交往辅导、就业心理指导、情感心理疏导、特殊群体心理帮扶等多个模块,辅导员可根据自身工作重点自主选择培训内容,提升培训的针对性与实效性。

2.丰富多元化的培训形式:丰富多元化的培训形式,提升培训的吸引力与实效性。一是开展实战化演练培训,通过案例演示、角色扮演、模拟干预、沙盘模拟等形式,让辅导员在模拟场景中锻炼心理问题识别、心理辅导、危机干预等专业技能。例如,组织辅导员开展“心理危机干预模拟演练”,选取典型危机案例,让辅导员分别扮演辅导员、学生、家长等角色,模拟危机识别、报告、干预、转介等全流程,提升实战应对能力。二是开展研讨式培训,组织辅导员围绕典型心理育人案例、工作难点问题等开展专题研讨,通过头脑风暴、经验分享、专家点评等方式,促进辅导员之间的经验交流与思想碰撞,提升问题解决能力。三是开展督导式培训,建立常态化的专业督导机制,邀请高校心理中心专职教师、校外心理咨询专家等对辅导员开展一对一或小组督导,帮助辅导员解决实践工作中遇到的困惑与问题,提升专业技能的规范性与科学性。四是开展线上线下融合培训,运用线上学习平台开设心理健康相关课程、专题讲座等,方便辅导员运用碎片化时间自主学习;同时,定期组织线下集中培训、工作坊、外出考察学习等,实现线上学习与线下实践的有机结合。

3.建立持续性的培训保障机制:建立健全培训保障机制,确保培训工作的持续性与长效性。一是制定长期培训规划,高校应结合辅导员队伍建设实际与心理育人工作需求,制定辅导员心理育人能力提升中长期培训规划,明确培训目标、培训内容、培训形式、保障措施等,确保培训工作有序推进。二是加强培训师资建设,组建由高校心理中心专职教师、思想政治教育专家、校外心理咨询专家、优秀一线辅导员等组成的多元化培训师资队伍,提升培训师资的专业性与实践经验。三是完善培训考核评价机制,将辅导员参与培训的情况、培训考核结果与绩效考核、评优评先、职称晋升等挂钩,激发辅导员参与培训的积极性

与主动性。四是建立培训效果跟踪反馈机制,定期对培训效果进行评估,收集辅导员对培训内容、形式、师资等方面的意见建议,及时优化培训方案,提升培训质量。

(二) 完善工作机制, 强化制度保障

科学规范的工作机制与完善的制度保障,是保障辅导员心理育人能力得以施展和持续提升的外部关键条件。高校应从规范化、激励性、协同性三个维度入手,完善心理育人工作机制与制度体系,为辅导员心理育人能力提升提供坚实保障。

1.健全规范化的工作流程与标准:高校应出台《辅导员心理育人工作规范》《心理危机干预实施办法》等纲领性文件,明确辅导员在心理育人工作中的职责边界、工作流程与操作标准,让辅导员在工作中有章可循、有规可依。一是明确职责边界,清晰界定辅导员与学校心理中心专职教师的职责分工,辅导员主要负责心理问题早期识别、初步疏导、心理健康知识普及、危机预警与初步干预等工作;心理中心专职教师主要负责专业心理辅导、深度危机干预、专业督导等工作,形成分工明确、协同配合的工作格局。二是规范工作流程,细化从心理问题识别、上报、评估、干预到转介的完整工作链条,明确各环节的工作要求与时间节点。例如,明确辅导员在发现学生心理异常后,应在24小时内完成初步评估与上报工作;学校心理中心在接到上报后,应在48小时内完成专业评估,并制定相应的干预方案。三是制定操作标准,针对常见心理问题识别、谈心谈话、团体辅导、危机干预等核心工作,制定标准化的操作手册,规范工作方法与流程,提升工作的规范性与科学性。

2.建立多元化的考核与激励机制:建立科学合理的考核与激励机制,能够有效激发辅导员提升心理育人能力的内在动力。一是优化考核评价体系,将心理育人工作成效纳入辅导员绩效考核的核心指标,考核内容包括心理问题识别准确率、危机干预成功率、心理健康教育活动开展情况、学生心理健康状况改善效果等。采用定量考核与定性评价相结合的方式,综合运用问卷调查、学生评价、专家评审、案例分析等多种考核方法,确保考核结果客观公正。二是完善激励机制,设立心理育人工作专项评优奖项,如“心理育人先进个人”“优秀心理育人案例”等,对在心理育人工作中表现突出的辅导员予以表彰和奖励。将心理育人工作成效与辅导员职称晋升、职务提拔、外出培训、科研项目申报等挂钩,为辅导员专业发展提供明确导向。三是建立容错纠错机制,考虑到心理育人工作的复杂性与不确定性,对于辅导员在工作中因非主观过错出现的问题,予以理解与包容,不盲目追责,保护辅导员的工作积极性与动力。

3.构建协同化的育人工作机制:构建校内校外协同联动的育人工作机制,形成心理育人合力。一是建立校内协同机制,成立由学校分管领导牵头,学工部、心理中心、教务处、研究生院、各学院等多部门参与的心理健康教育工作领导小组,定期召开联席会议,统筹协调全校心理育人工作。推行心理中心专职教师“下沉”学院制度,为每个学院配备1-2名专职心理教师,提供常态化的专业督导与支持。建立辅导员与专业教师协同育人机制,鼓励专业教师在课堂教学中融入心理健康教育元素,形成“全员育人”格局。二是建立校外协同机制,与地方精神卫生中心、医院心理科、社会心理服务机构等建立长期稳定的合作关系,建立学生心理危机转介“绿色通道”,为需要专业诊疗的学生提供及时有效的支持。深化家校协同育人,建立常态化的家校沟通机制,通过家长讲座、家长会、线上沟通等方式,向家长普及心理健康知识,引导家长关注学生心理健康,形成家校育人合力。

(三) 强化自我成长, 激发内在动力

辅导员自身良好的心理状态与持续的成长内驱力,是其有效开展心理育人工作的内在保障与力量源泉。辅导员应主动树立自我成长意识,通过自我学习、实践反思、专业发展等多种途径,不断提升心理育人能力;高校应注重对辅导员的心理关怀与专业支持,为其自我成长创造良好条件。

1.提升自我认知与情绪管理能力:辅导员要开展有效的心理育人工作,首先需要具备良好的自我认知与情绪管理能力。一是加强自我认知,通过自我反思、专业测评、同行反馈等方式,清晰认识自身的优势与不足,明确心理育人能力提升的目标与方向。树立正确的职业价值观,增强职业认同感与使命感,以积极的心态投入到心理育人工作中。二是提升情绪管理能力,学习并掌握情绪识别、情绪调节、压力管理等相关技巧,如正念冥想、深呼吸放松、时间管理等,有效应对工作压力与情感消耗。高校应定期为辅导员组织“压力管理与情绪疏导”主题团体辅导、工作坊等活动,帮助辅导员缓解工作压力,调节情绪状态;建立辅导员心理健康档案,为辅导员提供个性化的心理支持与辅导服务。

2.强化实践反思与经验积累:实践是提升心理育人能力的根本途径,反思是促进能力提升的关键环节。辅导员应主动将所学理论知识运用到实践工作中,在实践中积累经验、提升技能。一是积极开展实践探索,主动承担心理健康教育活动策划、心理辅导、危机干预等工作任务,参与心理育人相关项目与课题研究,在实践中锻炼专业能力。二是加强实践反思,建立工作反思日志,定期对工作中的

案例、经验、问题进行梳理与总结,分析工作中的成功之处与不足,提出改进措施。积极参与案例研讨、同行交流等活动,分享工作经验,学习借鉴他人优秀做法,促进自我提升。三是注重经验积累与成果转化,将实践中积累的优秀案例、工作方法、活动方案等进行整理与提炼,形成可推广的心理育人成果,如撰写工作案例、开发团体辅导方案、发表学术论文等,实现实践经验向专业成果的转化。

3.推动专业发展与角色进阶:辅导员应树立终身学习理念,主动推动自身专业发展,实现从“事务执行者”向“专业研究者”“专家引领者”的角色进阶。一是加强自主学习,制定个性化的学习计划,通过阅读专业书籍、参加线上课程、收听学术讲座等方式,不断丰富心理学、思想政治教育、高等教育学等相关学科知识储备。主动考取心理咨询师、生涯规划师等职业资格证书,提升专业资质。二是积极参与学术交流与研究,加入心理育人相关学术团体,参加国内外学术会议、专题研讨等活动,了解行业前沿动态,拓宽专业视野。主动申报心理育人相关科研项目,开展实证研究,提升科研能力与学术水平。三是打造个人专业品牌,结合自身兴趣与工作经验,在心理育人领域形成特色研究方向,如新生适应辅导、就业心理指导、团体心理辅导等,通过开展特色活动、开发特色课程、发表特色研究成果等方式,打造个人专业品牌,成为心理育人领域的骨干力量与专家型辅导员。

六、心理育人能力提升的实践策略

(一) 丰富心理育人方法与手段

面对思想活跃、个性鲜明、作为“网络原住民”的新时代大学生,辅导员需要主动顺应时代发展趋势,丰富心理育人方法与手段,推动心理育人工作从单向灌输向双向互动、从线下为主向线上线下融合、从普适性教育向个性化关怀转变。具体而言,辅导员应积极运用新媒体技术拓展心理育人空间。可以借鉴打造“两微一端一抖”全媒体矩阵的经验,通过公众号推文、心理微课、科普短视频、线上直播互动等形式,构建“每日推送+每周专题+实时答疑”的知识传播与互动闭环。例如,针对新生适应期常见的孤独感、焦虑感,可制作“新生适应指南”系列短视频,内容涵盖宿舍人际关系处理、学业规划制定、情绪调节小技巧等,通过生动形象的画面与通俗易懂的语言,帮助新生快速适应大学生活;针对毕业生就业焦虑问题,可开展“就业心理疏导”线上直播,邀请心理专家与优秀毕业生共同分享经验,实时解答毕业生的心理困惑。

同时,运用网络平台开展匿名“心理树洞”、情绪打

卡、线上主题班会等活动,为学生提供安全、便捷的情绪表达与求助渠道。“心理树洞”平台可允许学生匿名发布自己的心理困惑、负面情绪,辅导员定期筛选共性问题进行集中解答,对个性问题进行一对一私信回复,让学生在无需担心隐私泄露的前提下获得心理支持;情绪打卡活动可鼓励学生每日记录自己的情绪状态,辅导员通过后台数据监测,及时发现情绪异常的学生并进行干预。此外,还可借助线上协作工具,组织跨班级、跨学院的心理主题交流活动,促进学生之间的相互理解与支持。

在拓展线上育人空间的同时,要紧密结合当代大学生特点设计线下心理育人活动。活动设计应注重体验性与参与感,避免简单说教。例如,可以组织“心理游园会”,设置情绪识别游戏、压力释放宣泄区、心理知识问答闯关等多个互动环节,让学生在轻松愉快的氛围中学习心理健康知识、释放心理压力;开展“光影人生心理剧场”活动,引导学生通过改编心理相关故事、演绎心理情景剧的方式,深入体验不同心理状态,增强对自身与他人心理的理解;举办“手绘创意大赛”,以“我的心灵世界”“情绪的色彩”等为主题,鼓励学生通过绘画、手账等艺术形式表达内心情绪,实现艺术疗愈;组织“心理主题演讲”,让学生分享自己的心理成长故事,传递积极向上的心理能量。

更重要的是,要推动心理健康教育与美育、体育、劳育深度融合,打造“心理+五育”融合育人品牌。例如,开展“冰染绘心迹”(心理+美育)活动,让学生在冰染创作过程中感受色彩搭配的乐趣,通过艺术创作释放内心压力、陶冶情操;组织“跃动心身,乐行社区”(心理+体育)项目,结合户外徒步、团体竞技等体育活动,培养学生的团队协作能力与抗压能力,让学生在运动中释放情绪、增强体质;开展“社区志愿服务实践”(心理+劳育)活动,引导学生在为他人服务的过程中提升社会责任感,增强自我价值感,同时在与服务对象的互动中学会换位思考,提升人际交往能力。丰富方法与手段的意义在于,它能以学生喜闻乐见的方式将心理健康知识内化于心、外化于行,大幅提升了心理育人工作的覆盖面和融入力,使心理健康教育真正融入学生的日常生活与成长体验。

(二) 构建心理育人支持体系

辅导员心理育人能力的发挥与提升,离不开一个协同联动、资源丰富的支持体系。高校应致力于整合校内外资源,为辅导员工作提供坚实后盾。总的思路是构建“全员参与、全程融入、全域协同”的心理育人共同体。在实践层面,首先要建立高效的校内心理育人资源整合机制。学校应成立心理健康教育工作专班或委员会,由学校分管学生工作的领导担任组长,成员涵盖学工部、心理中心、教

务部、后勤部、研究生院、各学院负责人及相关专业教师代表，定期召开联席会议，统筹协调全校心理育人工作，研究解决工作中存在的问题。例如，通过联席会议协调教务部将心理健康课程纳入人才培养方案，确保每一名学生都能接受系统的心理健康教育；协调后勤部优化宿舍环境，为学生营造舒适、和谐的居住氛围，减少因环境因素引发的心理问题。

推行心理咨询中心教师“下沉”学院包保对接制度，为每个学院配备1-2名专职心理教师，实行“一对一”或“一对多”的包保服务。包保心理教师需定期深入学院，参与学院的心理育人工作会议，为辅导员提供常态化的专业督导与支持，如协助辅导员开展心理问题排查、指导辅导员制定个性化的心理辅导方案、参与学生心理危机干预等。同时，建立辅导员与包保心理教师的定期沟通机制，确保辅导员在工作中遇到的专业问题能够得到及时解答。此外，整合课程资源，构建“必修+选修+实践”的立体化心理健康课程体系，辅导员可以参与课程教学辅助或实践指导工作，在教学过程中提升自身的心理育人专业能力。例如，辅导员可协助专职心理教师开展心理健康必修课的小组讨论环节，引导学生结合自身实际分享心理困惑，在实践中锻炼心理辅导能力。

其次，要主动加强与校外专业心理机构的合作与交流。与本地精神卫生中心、三甲医院心理科建立稳定的转介“绿色通道”与合作关系，签订合作协议，明确双方在学生心理危机转介、专业诊疗、后续康复等方面的职责与流程。对于经评估需要专业医疗干预的学生，辅导员可通过“绿色通道”快速将其转介至合作医疗机构，确保学生能够得到及时、有效的诊疗服务。同时，邀请医疗机构的心理专家定期来校开展专题讲座、专业培训或案例督导，为辅导员和学生提供专业的心理服务。例如，邀请精神卫生中心的专家开展“严重心理障碍的识别与干预”专题培训，提升辅导员对严重心理问题的识别能力与应急处置能力。

引入社会公益组织、专业心理服务机构的资源，合作开展心理健康项目、培训或研究。例如，与社会公益组织合作开展“阳光心灵”关爱项目，为经济困难、心理压力较大的学生提供免费的心理辅导服务；与专业心理服务机构合作开展心理测评系统升级项目，提升学生心理测评的精准度，为心理问题的早期识别提供技术支持。此外，深化家校协同，通过定期举办家长讲座、建立家长微信群或QQ群、发放家长手册等方式，向家长普及心理健康知识，引导家长正确认识学生的心理问题，掌握与学生沟通的技巧。对于存在心理问题的重点学生，建立家校沟通专项机制，辅导员定期向家长反馈学生的在校表现与心理状态，

听取家长的意见与建议，共同制定干预方案，形成家校育人合力。例如，对于因家庭变故引发心理问题的学生，辅导员可与家长保持密切沟通，引导家长多关注学生的情绪变化，给予学生更多的关爱与支持，同时协助家长解决实际困难，为学生的心理康复创造良好的家庭环境。

构建支持体系的意义在于，它将辅导员从“单兵作战”的困境中解放出来，置于一个“组团共创”的协同网络中。这个体系不仅为辅导员提供了专业指导、资源链接和危机应对的保障，也为其创造了与多方交流学习的机会，是辅导员心理育人能力得以持续发展和有效施展的生态系统。通过校内校外资源的整合与协同，能够形成全方位、多层次的心理育人合力，为学生的心理健康保驾护航。

（三）持续优化心理育人环境

学生的心理健康深受其所在环境的影响，营造一个积极向上、包容支持的校园整体氛围，是心理育人工作取得长效的深层保障。辅导员作为校园文化建设的重要参与者，应在优化育人环境方面发挥积极作用。总的来看，优化环境包括营造积极的校园文化软环境和关注学生成长的微观生态环境。一方面，要着力营造积极向上、互助关爱的校园文化氛围。辅导员应结合学校的校园文化建设规划，组织开展各类主题教育活动，倡导“坚韧”“感恩”“希望”“包容”等积极品质。例如，开展“感恩于心，与爱同行”主题教育活动，通过征文比赛、演讲比赛、志愿服务等形式，引导学生学会感恩父母、感恩老师、感恩同学，增强学生的情感共鸣与社会责任感；组织“坚韧成长”分享会，邀请经历过挫折并成功走出困境的师生分享自己的成长故事，传递积极向上的人生态度，激励学生在面对困难时保持坚韧不拔的意志。

加强心理健康理念的宣传普及，减少对心理问题的污名化。通过校园广播、宣传栏、微信公众号等多种渠道，宣传心理健康知识、心理求助渠道以及心理育人工作的重要意义。例如，在每年的“5·25心理健康月”期间，组织开展系列宣传活动，包括心理健康知识展、心理漫画大赛、心理电影展播等，让更多的学生了解心理健康知识，树立正确的心理健康观念，消除对心理问题的恐惧与偏见。鼓励学生社团开展心理健康相关活动，支持心理情景剧创作与展演。例如，支持学校心理社团举办心理情景剧大赛，引导学生围绕校园生活中常见的心理问题，如学业压力、人际交往、情感困扰等，创作情景剧剧本并进行展演。通过情景剧的演绎，让学生更直观地感受心理问题的产生原因与应对方法，同时为学生提供一个表达内心情绪、展现自我的平台。如某高校学生社团创作的心理情景剧《暗光》，以一名学生从抑郁情绪中走出的过程为主线，生动展现了

心理支持对学生成长的重要性,引发了学生对心理健康的深刻思考与共鸣。

另一方面,要特别关注大学生具体的成长环境对其心理的细微影响。辅导员需深入学生课堂、宿舍、网络空间,践行“一线工作法”,敏锐观察班级风气、宿舍人际关系、网络社交动态等对学生情绪的影响。在课堂上,关注学生的听课状态、参与度等,及时发现因学业压力过大而出现情绪低落的学生;在宿舍走访中,观察学生的相处模式,了解是否存在宿舍矛盾,对于人际关系紧张的宿舍,及时开展调解工作,引导学生学会相互理解、相互包容;在网络空间,关注学生的社交媒体动态,及时发现学生发布的负面情绪言论,主动与学生沟通,了解其心理状态,提供心理支持。例如,辅导员在浏览学生朋友圈时,发现一名学生连续多日发布消极言论,遂主动与该学生进行谈心谈话,了解到该学生因考研压力过大而产生了放弃的念头。辅导员通过心理疏导,帮助该学生调整心态,制定合理的复习计划,同时联系专业教师为其提供学业指导,有效缓解了该学生的心理压力。

对于学业压力、经济困难、家庭变故、就业迷茫等具体问题,要联动各方资源予以针对性支持。针对学业压力较大的学生,可联合专业教师开展学风建设活动,如组织学习经验分享会、成立学习互助小组、提供个性化的学业辅导等,帮助学生提升学习能力,缓解学业压力;针对经济困难学生,除了落实国家和学校的资助政策外,还应关注其心理状态,通过开展“自强之星”评选、组织勤工助学岗位等方式,增强其自我价值感,避免因经济问题产生自卑心理;针对遭遇家庭变故的学生,建立“一对一”的帮扶机制,辅导员定期与学生沟通,了解其生活与心理状况,协调学校和社会资源为其提供必要的帮助,同时引导学生积极面对困难;针对就业迷茫的学生,开展“职面人生”等生涯规划辅导活动,邀请企业HR、优秀校友来校开展就业指导讲座,为学生提供简历制作、面试技巧等方面

的培训,帮助学生明确就业方向,增强就业信心。

持续优化育人环境的意义在于,它从“治未病”的角度出发,通过构建一个充满尊重、理解、支持的整体生态系统,潜移默化地滋养学生心灵,增强其心理韧性。这不仅预防 and 减少心理问题的发生,也为辅导员开展个别的心理辅导与危机干预创造了更为有利的宏观背景,使得心理育人工作事半功倍。一个积极向上、包容支持的校园环境,能够让学生感受到温暖与关怀,增强学生的归属感与安全感,为学生的心理健康发展提供坚实的保障。

七、结束语

在“三全育人”格局深入推进、大学生心理健康需求日益凸显的时代背景下,提升大学辅导员心理育人能力,既是落实立德树人根本任务的必然要求,也是构建高质量学生工作体系、促进学生全面发展的关键支撑。辅导员心理育人能力的提升,是一项长期性、系统性工程,需要高校加强顶层设计、健全制度保障、汇聚育人合力,也需要辅导员自身强化专业自觉、深化实践反思、实现持续成长。唯有内外协同、多措并举,方能锻造一支专业化、高水平的高校辅导员队伍,真正将心理育人融入人才培养全过程,为培养德智体美劳全面发展、担当民族复兴大任的时代新人筑牢坚实的心理根基,为高校落实“三全育人”、深化“五育并举”贡献不可替代的“心”力量。

参考文献:

- [1] 吴莉莉.“三全育人”背景下辅导员心理育人能力提升路径探究[J].教育教学研究前沿,2025,3(03):119-121.
- [2] 洪银芳.社会心理学视角下大学辅导员的情感支持与学生心理健康[J].教育思想理论研究,2024,2(06):78-80.
- [3] 赵斌斌.心理咨询在大学辅导员工作中的应用[J].学园,2024,17(25):99-101.
- [4] 王鹤艳.大学生心理危机干预中的隐形干预模式[J].四川民族学院学报,2012,21(06):102-104.