

高校辅导员在大学生情绪危机干预中的角色定位与能力提升研究

妥桂芳

银川科技学院, 宁夏银川, 750001;

摘要: 随着高校学生心理问题日益凸显, 情绪危机已成为影响大学生身心健康的重要因素。高校辅导员作为学生日常管理与思想教育的直接承担者, 在情绪危机干预中发挥着不可替代的作用。本文在梳理高校辅导员在情绪危机干预中的主要职责的基础上, 分析当前高校辅导员在角色履行中面临的挑战与困境, 提出优化其角色定位与能力提升的具体策略。研究认为, 高校应从制度、培训、资源和多方协作等方面系统推动辅导员心理干预能力的提升, 切实提升大学生心理健康支持体系的有效性。

关键词: 高校辅导员; 情绪危机; 心理干预; 角色定位; 能力提升; 大学生心理健康

DOI: 10. 64216/3080-1494. 25. 10. 062

引言

随着社会节奏加快、学习压力加重、人际关系复杂化, 大学生群体情绪困扰问题日益突出, 出现焦虑、抑郁、失眠、厌学等情绪危机甚至极端行为的情况屡见不鲜。情绪危机不仅影响学生的学习和生活, 更可能对校园安全产生潜在威胁。高校辅导员作为学生思想政治教育、生活指导和心理支持的主要力量, 其在情绪危机干预中扮演着极其重要的角色。然而, 当前高校辅导员在应对情绪危机时, 常面临专业知识欠缺、干预能力不足、角色模糊等问题。如何明确其角色定位、提升干预能力, 已成为高校心理育人体系建设的核心议题。

1 高校辅导员在情绪危机干预中的角色定位

在大学生情绪危机干预体系中, 高校辅导员扮演着不可或缺的多重角色, 这些角色相互衔接、协同发力, 为学生的心理健康筑牢防线。

作为预警监测者, 辅导员需构建覆盖学生日常的“感知网络”。日常谈话中, 要从学业规划、生活琐事的交流里, 敏锐捕捉学生语气低落、眼神闪躲或过度焦虑等信号; 宿舍走访时, 除关注卫生安全, 更要留意作息变化, 如活跃学生突然闭门不出、宿舍氛围压抑等; 同时与任课教师常态化沟通, 及时获取学生课堂异常表现, 如频繁缺课、注意力涣散、情绪失控等。通过多维度观察, 建立学生情绪动态档案, 重点关注潜在风险学生, 实现情绪危机“早发现”, 为后续干预争取时间。

信任沟通者的角色建立在与学生长期的情感联结之上。辅导员利用接触频繁的优势主动走进学生生活:

军训时递水、考试周鼓励、耐心解决生活难题……这些小事能让学生感受尊重与关怀, 逐渐放下戒备。当学生面临学业压力、人际冲突或情感困扰时, 会因这份信任率先倾诉, 使辅导员及时掌握其情绪状态, 避免问题在沉默中升级。

面对轻中度情绪问题, 辅导员作为初级干预者, 需运用专业沟通技巧疏导。如学生因失恋情绪低落, 可通过共情使其感受理解, 再引导其理性看待感情得失, 重拾生活信心; 针对学业压力过大导致焦虑的学生, 可协助制定合理学习计划, 分解目标以缓解心理负担。此过程中, 辅导员既是倾听者也是引导者, 通过温和坚定的沟通, 帮助学生调整认知、释放负面情绪。

当学生情绪问题超出自身能力范围, 辅导员便成为资源连接者, 搭建与专业心理机构的桥梁。辅导员需熟悉学校心理咨询中心、医院心理科等资源的联系方式和服务流程, 发现学生有重度抑郁、自杀倾向等严重问题时, 迅速联系相关机构, 协助咨询治疗。同时做好学生与家长的沟通, 让家长了解情况, 配合专业干预方案, 形成家校联动支持体系。

在突发严重情绪危机事件中, 辅导员作为危机处置者必须冷静迅速行动。如发现学生有自杀倾向, 要第一时间赶到现场稳定其情绪, 同时联系学校安保部门、急救中心等, 确保学生生命安全。处置过程中, 及时向校领导汇报, 按应急预案开展工作, 做好安抚和后续心理疏导, 避免事态扩大。高校辅导员在大学生情绪危机干预中的这些角色环环相扣, 共同构成守护学生心理健康的坚实屏障, 为其成长成才提供有力保障。

2 当前高校辅导员在情绪危机干预中存在的问题

尽管高校普遍认可辅导员在心理育人中的关键价值,但在具体实践中,诸多现实难题制约着其作用的充分发挥,这些问题相互交织,形成了难以突破的工作瓶颈。

专业知识薄弱的问题尤为突出。当前高校辅导员队伍中,绝大多数并非心理学专业科班出身,缺乏系统的心理学理论学习和专业技能训练。他们或许能凭借生活经验和责任心应对简单的情绪困扰,但面对学生复杂的心理矛盾——如长期抑郁引发的自伤倾向、人格障碍导致的人际关系极端冲突、创伤后应激障碍的反复发作等,往往显得力不从心。处理方式也多停留在“劝说安慰”“转移注意力”等表层手段,难以触及问题根源,甚至可能因不当引导加剧学生的心理负担。这种专业能力的短板,使得辅导员在面对复杂情绪问题时常常陷入“想帮忙却帮不上”的困境。

工作压力大、事务繁杂的现状严重挤压了心理干预工作的空间。辅导员的职责范畴几乎涵盖学生管理的方方面面:从日常的考勤点名、奖助学金评定、宿舍安全检查,到突发的疫情防控、突发事件处理,再到各类行政报表填报、会议参与,事务性工作占据了他们绝大部分时间和精力。有调查显示,部分辅导员平均每天需处理 20 项以上的各类事务,能专门用于与学生深入沟通心理问题的时间被严重碎片化。这种超负荷的工作状态,导致他们难以静下心来研究学生的心理动态,更无法开展有针对性的情绪干预,许多潜在的心理危机因此错过了最佳干预时机。

干预角色模糊的问题造成了工作中的混乱与低效。部分高校尚未出台清晰的辅导员心理干预职责清单,对于哪些情绪问题应由辅导员进行初级干预、哪些必须转介给专业心理咨询师、哪些需要联合家长 and 医院共同处理,缺乏明确界定。这直接导致两种极端现象:一些辅导员因担心“缺位”而过度介入专业领域,试图凭借有限的知识解决重度心理问题,反而延误了治疗;另一些则因害怕“越位”而对本可干预的轻中度情绪问题采取回避态度,使得小问题逐渐演变成大危机。这种角色的不确定性,让辅导员在开展工作时常常陷入“左右为难”的尴尬境地。

支持体系不健全让辅导员在危机应对中倍感孤立。目前多数高校尚未建立统一规范的情绪危机干预流程,从危机识别、初步评估到转介处置、后续跟进,缺乏标

准化的操作指引。同时,跨部门的协作机制也不完善,当突发严重情绪危机事件发生时,辅导员往往需要独自协调心理咨询中心、保卫处、院系领导、家长等多方力量,沟通成本极高。更重要的是,缺乏稳定的专业支持团队——如由心理教师、精神科医生、法律专家组成的应急小组,使得辅导员在面对自杀、暴力倾向等极端情况时,常常因“孤军奋战”而陷入被动,甚至可能因处置不当引发更严重的后果。

培训机制缺失则直接限制了辅导员专业能力的提升。现有针对辅导员的心理培训多以理论讲座为主,内容空泛、形式单一,与实际工作需求脱节。培训中很少涉及具体案例的深度剖析,更缺乏模拟危机场景的实战演练——如如何与有自杀倾向的学生沟通、如何协调多方力量进行紧急干预等。这种“纸上谈兵”式的培训,导致辅导员虽然参与了多次学习,却依然难以将理论知识转化为实际操作能力,在面对真实的情绪危机时,依旧会手足无措,培训效果大打折扣。

这些问题的存在,不仅削弱了辅导员在心理育人中的效能,也让高校的心理健康教育体系面临严峻挑战,亟需通过系统性改革加以解决。

3 提升高校辅导员情绪危机干预能力的路径

为破解高校辅导员在心理育人工作中面临的现实困境,全面提升其情绪危机干预能力,亟需从培训体系、专业督导、制度保障、职责厘清与多部门协同等方面系统发力,构建科学完善的能力提升体系。

首先,构建多层级的辅导员培训体系,是提升其专业素养的基础工程。培训应打破传统模式,构建“基础知识—案例演练—实操指导”三位一体的递进式培养链条。基础阶段通过线上课程、专题讲座普及心理学基础理论与常见情绪问题识别方法,夯实基本功;案例演练环节以高校中常见的情绪危机事件为模板,开展角色扮演和情境模拟,提升应变能力;实践阶段则邀请心理专家、“双师型”辅导员等专业人员,指导辅导员在真实案例中开展实地干预,帮助其将理论转化为可操作的技能。培训还应常态化,定期复训,持续优化能力结构,以适应学生心理发展的变化。

其次,建立辅导员心理咨询督导机制,为其提供持续专业支持。高校可依托心理咨询中心,组建由校内心理教师与外聘专家构成的督导团队,开展“一对一”或小组式协作。辅导员在面对复杂情绪案例时可获得具体指导,如危机识别、沟通技巧与干预策略等,增强决策与处理能力。例如在遇到有自伤倾向的学生时,督导可

协助其科学评估风险并制定干预预案。此外,督导机制也有助于缓解辅导员因长期面对情绪问题而产生的心理压力,提升其职业韧性。

在制度层面,高校应将心理干预明确纳入辅导员核心工作职责,并在考核、评优中设置专门指标,真正体现其工作价值。同时,应为辅导员“减负”,优化行政工作,合理划分心理育人与事务管理边界,将更多精力释放至学生心理辅导中。可设立“心理健康专项工作量”,对辅导员参与心理咨询、团体辅导与危机干预的工作进行量化考核,并与绩效和奖励挂钩,从制度上激发其心理育人动力。

明确辅导员的心理干预职责边界是规范工作的关键。高校应组织编制《辅导员心理干预工作手册》,针对不同程度的情绪问题,建立标准化的处理流程与响应机制:轻度问题由辅导员日常疏导;中度问题则在心理中心指导下进行初步干预并做好转介准备;重度心理危机如自伤自杀等,则应立即启动应急预案并转交专业机构。与此同时,应建立完善的转介制度,明确流程和责任归属,确保危机处理科学高效,防止因职责模糊延误最佳干预时机。

推动多部门协同是打破辅导员“单兵作战”局限的有效路径。应构建“学生处—心理中心—院系”三级联动机制,形成工作合力。学生处负责宏观统筹与制度建设,心理中心提供技术支持与专业干预,院系辅导员则作为前沿力量承担初步识别和干预任务。三级机构应建立信息共享机制,通过线上平台及时通报学生心理动态、干预进度与处置结果,形成“早发现、快上报、强协作、重跟进”的闭环式管理体系。以此提升危机干预的响应速度和处置效率,确保每一位学生都能在关键时刻获得及时专业的心理支持。

综上,通过构建多维赋能机制,不仅能够有效提升辅导员的专业能力与工作积极性,也有助于形成系统高效的高校心理危机干预体系,充分发挥辅导员在心理育人过程中的重要作用,切实为大学生心理健康提供坚实保障。

4 结论与建议

综上所述,提升高校辅导员的情绪危机干预能力是一项系统性工程,需要从多层次培训体系的构建、心理

咨询督导机制的设立、制度支持的优化、职责边界的明确以及多部门协作的推动等方面协同发力。这些举措相互支撑、有机统一,共同构成了赋能辅导员开展心理育人工作的完整体系。

多层次培训体系为辅导员打下坚实的专业基础,让其具备识别和应对不同情绪问题的基本能力;心理咨询督导机制则提供了持续的专业指导与支持,助力辅导员在实践中不断提升决策水平;优化的制度支持从评价、减负等方面为辅导员开展工作扫清障碍,激发其主动性与创造性;明确的职责边界让辅导员在工作中有章可循,避免因角色模糊而出现失误;多部门协作则整合了各方资源,形成了强大的工作合力,让辅导员不再“孤军奋战”。

通过这些举措的有效实施,不仅能够显著提升辅导员的心理危机干预能力,更能推动高校构建起更为完善、高效的心理健康教育体系,从而为大学生的健康成长和全面发展提供坚实的保障,真正实现心理育人的目标与价值。

参考文献

- [1]马云昊.高校辅导员在学生心理危机干预中的角色与策略研究[J].时代青年,2025(03):117-119.
- [2]熊益学,王猛,张兰,徐正建.高校辅导员在大学生重大心理危机干预中的作用与自身情绪化解方案[J].科教文汇,2022(01):115-118. DOI:10.16871/j.cnki.kjwha.2022.01.032.
- [3]刘广逊.积极心理学取向下高校辅导员心理危机干预策略初探[J].成才之路,2024(20):45-48.
- [4]褚雪.高校辅导员如何干预解决学生心理问题[A].中国陶行知研究会.中国陶行知研究会2023年学术年会论文集(八)[C].中国陶行知研究会:中国陶行知研究会,2023:3. DOI:10.26914/c.cnkihy.2023.116851.
- [5]孟令玲.高校辅导员在大学生心理危机干预中的作用探究[J].辽宁师专学报(社会科学版),2020(04):121-123.

作者简介:妥桂芳(1993.4-),女,回族,宁夏,研究生,助教,研究方向:思想政治教育。