

高校辅导员工作压力源分析与自我调适策略研究——以湖北省某高校学生危机事件为切入点

胡子琴 谢依

南昌工学院, 江西南昌, 330108;

摘要: 在我国高等教育中, 辅导员是学生管理工作的核心力量。随着教育改革深化, 其职责范畴不断拓展, 职业压力问题日益凸显。当前, 辅导员普遍面临职业倦怠、身心健康下降及心理负荷过重等困境, 直接影响学生管理成效。为推动辅导员队伍专业化建设、提升思政教育实效与高校育人水平, 本文以湖北省某高校心理危机事件为例, 深入分析辅导员职业压力的形成机制与多重影响, 进而提出有针对性的调适策略, 旨在实现辅导员工作的提质增效与创新突破。

关键词: 高校辅导员; 压力源分析; 自我调适策略; 学生危机事件

DOI: 10. 64216/3080-1494. 25. 11. 060

1 高校辅导员形成职业压力的原因

1.1 工作性质的压力

在数字化传播时代, 高校突发事件往往迅速成为舆论焦点。以近期备受关注的湖北省某高校女生自杀事件为例, 该生因长期受抑郁症困扰及家庭因素影响选择结束生命。在擅自离校失联数日后, 其遗体于校园周边水域被发现, 经调查确认为自杀事件。值得关注的是, 该生辅导员此前已严格遵循学校管理规定, 不仅定期开展心理健康排查工作, 还多次向家长反馈学生异常心理状况, 并明确建议家长加强监护, 家长均置之不理。事件发生后校方迅速启动应急预案, 及时报警并通知家属, 全力协助善后事宜。即便如此, 学校仍陷入舆论漩涡, 面临来自社会各界的质疑以及家属的持续追责。

当前, 社会对辅导员职业角色的“无限责任”定位, 使其长期承受超负荷压力。其工作边界模糊, 既无明确下班时间, 也缺乏清晰的成效衡量标准。辅导员实质上扮演“全能管家”, 职责涵盖基础管理、成长服务和应急处置三大维度, 需投入大量时间反复沟通协调。在应对庞杂事务的同时, 他们还肩负思想政治教育的核心使命, 并需“24 小时全天待命”应对紧急状况。学生事务管理任务繁杂且标准严苛, 从学业、生活到心理、就业, 乃至各类临时性工作, 最终常汇聚至辅导员职责范围。这种“兜底式”工作模式, 加之对精准度和完整性的超高要求, 使其承受持续、复合且难以缓解的多重压力。大学生心理危机、安全隐患等问题频发, 不仅考验辅导员的专业能力, 更持续挑战其心理韧性, 进一步加剧职

业倦怠风险。

1.2 学生心理问题频发形成的压力

当代高校学生思维开放、个性张扬, 价值取向呈现多元化特征, 但同时也面临着前所未有的心理挑战——家庭矛盾、学业负担、社交困境、情感纠葛、就业焦虑等多重压力叠加, 导致心理问题发生率极高。相关研究数据显示, 当前大学生抑郁症状检出率为 24.6%, 焦虑症状检出率也达到 19.8%^[4]。这些心理问题给高校心理健康教育工作带来了前所未有的难度。在人口出生率持续走低的背景下, 这类被称为“玻璃心一代”的年轻人, 面对挫折时往往缺乏应对能力, 容易陷入思维极端化困境。近年来频发的大学生自伤自杀事件, 正是这一问题的集中体现。辅导员不得不投入大量精力进行心理危机干预, 特别是对“高关怀学生”实施一对一跟踪帮扶。然而, 心理危机具有不可预测性, 一旦发生极端事件, 辅导员不仅要承受巨大的心理创伤, 职业生涯也可能因此遭遇重大挫折, 这种职业风险进一步加剧了工作压力。

1.3 辅导员个人成就动机的压力

当前社会对辅导员的角色存在认知偏差, 简单视其为“生活保姆”, 导致该群体面临职业认同危机, 难以获得应有的职业尊严与成就感。然而, 辅导员需全天候应对学生突发状况, 并协调跨部门事务, 其“全能型”工作特性恰恰体现了岗位的专业价值与独特要求。

高校辅导员多由综合素质突出的优秀毕业生担任, 初期工作热情高涨。但思想政治教育工作的长期性、学

生事务的琐碎性与突发性，逐渐消磨其工作激情。尤其当工作失误的负面影响远超成效时，许多人会转为保守应对，从主动创新变为消极应付。此外，学校、家庭与社会对辅导员的多重期待，进一步强化了其自我要求。多数人因强烈责任感而事必躬亲，这种自我施压成为职业压力的重要来源。

2 高校辅导员职业压力造成的影响

2.1 引发职业倦怠，造成去人格化倾向

辅导员长期处于高压工作状态，持续应对学生群体中各类心理危机事件，极易引发职业倦怠综合征。具体表现为：对学生诉求反应迟钝，服务意识淡漠，将负面情绪带入工作场景，甚至对本职工作产生抵触情绪。这种状态若持续发展，不仅会导致辅导员出现失眠、情绪抑郁等身心症状^[2]，更会严重影响思想政治教育实效和学生管理工作质量。某高校的调研数据表明，逾半数辅导员长期处于身心俱疲的状态。作为一种自我保护机制，部分辅导员会无意识地采用情感疏离策略，以程式化的方式处理学生事务，虽然这种应对方式能暂时缓解工作压力，却会损害师生互信关系，最终降低育人成效。这种情况下，校园中的潜在矛盾得不到及时疏导，各类安全隐患持续累积，最终可能演变为影响校园稳定的突发事件，严重干扰正常教学秩序和管理工作运行。这种恶性循环不仅制约着人才培养质量的提升，也对高校的和谐稳定构成潜在威胁。

2.2 造成心理问题，影响身心健康

高校辅导员长期处于高压工作状态，持续的职业压力可能诱发情绪障碍，表现为焦虑抑郁、易激惹、认知功能减退等心理问题，具体症状包括持续情绪低落、注意力涣散、工作效能下降、睡眠障碍等^[2]。这种状态若持续发展，会导致工作过程中思维迟滞、判断力下降，并伴随明显的职业倦怠感和自我效能感降低，最终对工作绩效和生活质量产生双重负面影响。

更值得关注的是，辅导员工作特有的全天候待命性质，使得工作与生活的边界完全模糊，这种角色冲突不仅造成持续性的精神紧张，更可能引发家庭关系紧张。许多辅导员因无法履行家庭责任而产生愧疚心理，这种负面情绪积累又会反作用于工作状态，形成恶性循环。对已婚辅导员而言，在承担200余名学生安全管理责任的同时，还要兼顾家庭义务，这种双重压力往往导致工作与家庭严重失衡。长期的角色超负荷状态不仅可能引

发职业焦虑，更会对身心健康造成持续性损害，最终影响其职业发展和家庭生活。

2.3 职业认同感低，造成人才流失

高校辅导员工作面临着投入产出失衡的困境，这主要源于学生工作的特殊性和教育成效的滞后性^[5]。在处理学生心理危机等复杂案例时，即便倾注全力仍可能收效甚微，这种职业挫折感会显著降低辅导员的自我价值认同。持续的职业压力使得不少辅导员产生转岗或离职的强烈意愿，导致辅导员队伍流动性大、稳定性差，这不仅影响了大学生思想政治教育工作的连续性^[8]，更阻碍了辅导员队伍向专业化、职业化方向的发展进程。从社会认知层面来看，职业认同度与社会评价密切相关。当前社会对辅导员工作的认知存在明显偏差，日常管理事务的琐碎性使辅导员被片面地定位为“生活保姆”或“校园保安”。这种认知误区导致辅导员的社会地位被低估，职业声望受到影响。当辅导员发现自身工作难以获得社会认同时，职业自豪感就会减弱，工作动力也随之降低，进而形成“认同危机-动力不足-成效不彰”的恶性循环。

3 高校辅导员自我调适的策略

3.1 职业认知重塑——建立理性思维，优化情绪管理

辅导员需首先构建科学的职业认知体系，明确工作职责的边界与限度^[8]。学生心理危机干预是系统工程，需要依托专业团队协同作战，而非单打独斗^[7]。对于已按规范流程完成的工作，应避免陷入过度自责的情绪漩涡，学会建立合理的归因模式。面对工作压力时，既要保持专业自信，又要培养辩证认知的能力。

在职业发展层面，学生工作的多元化发展为辅导员提供了均等的成长机遇，但也带来了竞争压力。这就需要辅导员建立客观的自我评估机制，形成积极的职业认同，并据此制定具有弹性空间的发展规划。在情绪调节方面，长期处于高压环境必然会产生情绪波动，关键是要建立有效的情绪管理机制^[3]。具体可分三步实施：首先是培养情绪觉察能力，通过日常情绪日志记录及时识别负面情绪；其次是掌握实用调节技巧，如正念呼吸、适度运动等身心放松方法；最后是构建社会支持网络，与同行组建专业成长小组，通过经验共享实现情绪互助^[2]。实现从“情绪奴隶”到“情绪主人”的转变，达到职业发展与心理健康的动态平衡。

3.2 科学统筹工作—优化时间管理,创新工作方法

面对繁杂的学生事务,辅导员常陷入多任务处理的困境,导致精力分散与效能降低。破解此局的关键在于建立科学的时间管理体系。建议采用“四步走”对任务进行分类排序:优先处理重要且紧急事项,其次应对紧急非重要事务,随后安排重要非紧急工作,最后处理日常常规事务。这一分级模式能有效提升效率,避免陷入事务主义、针对复杂项目,可分解任务:将整体工作拆解为可操作的子任务,设定阶段性目标,并充分发挥学生骨干的辅助作用。这一策略符合量力而行原则,亦能保持工作推进的连贯性。在工作方法上,可推行“精准施策”模式:建立重点学生动态档案,集中资源做好关键群体管理;运用信息化手段记录电子工作日志,实现过程可追溯与成效可评估。为预防职业倦怠,应建立常态化反思机制:定期撰写工作案例,开展危机事件情景模拟训练等。通过持续反思实践,既能提升专业能力,又能缓解工作压力,实现职业素养与心理调适的双重提升。

3.3 生活平衡策略—调整生活方式,增强职业幸福感

高校辅导员要实现可持续发展,关键在于建立工作与生活的动态平衡机制,这需要培养科学的压力管理能力。具体而言,应当采取以下策略:首先可以采取边界管理策略,建立清晰的工作时间框架,严格区分工作与私人时间。培养多元化的兴趣爱好。易出现职业倦怠的辅导员往往具有过度奉献的特质,若长期沉浸于事务性工作,容易引发焦虑抑郁等负面情绪,最终导致身心失衡。其次可以利用压力转化技巧,面对高强度工作压力时,可以暂时搁置高压任务,转而处理相对简单的工作,通过个人爱好等途径转移注意力,有效缓解紧张情绪。建议定期回顾工作成果和成功案例,从中获得职业信心和满足感。最后可以采用价值重构方法,将工作动机从物质层面提升至精神追求层面,深刻认识到思想政治教育工作的崇高价值。通过寻找“工作-生活”的最佳平衡点,在服务学生成长的过程中实现自我价值,获得持久的职业幸福感和成就感。这种系统化的平衡策略,既有助于预防职业倦怠,又能提升工作质量,最终实现个人发展与职业成长的双赢局面。正如中国传统文化所强调的“张弛有度”,唯有掌握平衡之道,方能在繁重的工作中保持持久动力。

4 结语

高校辅导员作为大学生思想引领和成长指导的核心力量,其心理素质与专业能力直接关系到人才培养质量。在新时代背景下,辅导员群体面临着多重挑战:工作环境日趋复杂、管理任务持续加重、学生问题日益多元化。为应对这些挑战,辅导员需要建立系统化的职业发展策略:通过心理调适维护情绪稳定;运用科学方法优化工作效能;在实践反思中提升专业素养;寻求工作与生活的和谐统一。唯有如此,才能持续提升职业获得感和幸福感,推动高校学生工作高质量发展,为落实立德树人根本任务提供坚实保障。

参考文献

- [1]中华人民共和国教育部.普通高等学校辅导员队伍建设规定(教育部令第43号)[Z].2017.
- [2]张华.高校辅导员职业倦怠与心理健康的调查研究[J].教育研究,2020,41(5):89-95.
- [3]李明,王强,刘芳.高校辅导员职业压力源及调适策略研究[J].高等教育管理,2018,12(3):45-52.
- [4]王芳.“00后”大学生心理特征与思想政治教育对策[J].青年研究,2021,44(2):78-85.
- [5]陈晓,李红.高校辅导员职业认同感的影响因素及提升路径[J].中国高教研究,2019,36(7):63-69.
- [6]刘洋.高校学生心理危机干预机制研究——以某高校自杀事件为例[J].心理科学,2022,45(1):112-120.
- [7]黄丽,周涛.大学生心理危机预警与干预体系的构建[J].中国学校卫生,2021,42(4):55-61.
- [8]周婷.高校辅导员心理资本与抗压能力的关系研究[J].应用心理学,2019,25(2):34-40.
- [9]MaslachC,LeiterMP.职业倦怠:理论与应对[M].北京:中国人民大学出版社,2020.
- [10]赵磊.时间管理四象限法则在高校管理中的应用[M].上海:华东师范大学出版社,2020.

作者简介:胡子琴(1998.08—),女,江西南昌,汉族,本科,南昌工学院,330108,研究方向:思政育人。

作者简介:谢依(1998.02.24—),性别:女,籍贯:江西吉安,民族:汉,学历:硕士,单位:南昌工学院,单位邮编:330108,研究方向:新闻传播。