

高校辅导员大学生心理支持能力结构及提升路径研究

蔡鹏¹ 孙婷璐²

1 石河子大学临床医学院，新疆维吾尔自治区石河子市，832000；

2 石河子大学第一附属医院，新疆维吾尔自治区石河子市，832000；

摘要：本文主要对高校辅导员大学生心理支持能力的内在构成进行系统分析，研究高校辅导员大学生心理支持能力的提升途径。通过理论分析、综合论证得出该能力结构的重要、复合、整合、情境等特点。认为辅导员的心理支持能力是它的育人工作的组成部分，兼具多角色结合以及实践性明显的特性。因此本研究构建起一套系统的提升框架，提出应该从体系化培训、机制化支持、平台化建设、辅导员自我成长四个方面共同发力。结论认为，创建四位一体的协同提升体系，对加强辅导员的专业素养，真正提高高校心理育人的效果有着十分重要的实践意义。

关键词：高校辅导员；大学生心理支持；能力结构；提升路径

DOI：10.69979/3029-2735.26.02.058

引言

因此，深入研究高校辅导员心理支持能力的核心结构以及内在特点，并在此基础上科学规划高校辅导员心理支持能力的系统提升路径，具有很强的理论必要性以及现实紧迫性。本文主要从能力的理论特征和能力提升途径两方面入手，对辅导员心理支持能力的本质特点及其构成因素进行剖析，以期创建全方位、可持续的赋能体系。这既可以充分发展高校学生工作与心理健康教育工作，又能为高校相关部门优化辅导员队伍、完善心理育人工作格局提供理论参照，从而实现促进学生身心健康全面发展的根本目的。

1 高校辅导员心理支持能力的重要性

1.1 现实紧迫性

当前大学生心理问题普遍存在并且表现复杂，成为高校育人工作无法回避的现实背景。社会环境迅速变化、学业和生涯发展的多重压力、人际交往模式的深刻变化一起造成学生心理层面的波动与困扰。心理困扰如果不及时疏导，会积累成严重的心理危机，不仅会对学生的身心健康和学业产生直接的影响，也会给校园的安全稳定造成深远的影响。辅导员处于学生工作的最前线，是离学生最近的教育管理者，能否在第一时间察觉到学生异常的心理信号，并给予初步的情感疏导和问题解决的指引，往往是决定是否能够预防危机、防止事态恶化的重要一环。该角色所承担的心理支持功能，并不是一般性事务工作的附庸，而是决定着学生安全底线、成长底线是否能够得到保障的根本任务。因此，提高辅导员的这项能力，是应对大学生心理健康工作严峻形势、切实保障学生生命健康和成长权益的迫切需求，其现实紧迫

性是不言而喻的。

1.2 角色核心性

辅导员在高校育人体系中处在什么样的位置，就决定了其心理支持能力的核心价值。实质就是教育任务、管理责任、关怀责任三者紧密地交织在一起。辅导员开展思想引领、价值塑造和成长指导的工作效果，很大程度上依靠良好的师生关系的建立和学生内心世界的准确把握。缺少心理沟通的渠道和能力，思想教育就容易流于形式；不能理解学生的情绪与压力，日常管理就会失之简单。因此，心理支持能力就是有效开展各项工作的必要基础性专业素养，也是把立德树人的根本任务落到实处的重要依靠。同时辅导员处在观察学生状态最近的位置，是第一时间发现风险、开展初步干预的可靠力量。该种前介入对于预防严重心理危机、维护校园的安全稳定有着不可替代的作用。同时他们又是联系学生个体、家庭环境、专业心理服务机构、学校管理人员的天然纽带与运转枢纽，可以促使信息的交流和资源的协调、后续关怀的衔接。该角色的好坏直接影响校园心理环境的好坏以及全员育人的合力。因此提升辅导员心理支持能力不是简单的增加一项业务技能，而是涉及辅导员核心职责履行、工作实效提高和高校安全稳定大局的保障，是加强和改进大学生思想政治教育工作、构建和谐育人环境的必然要求和关键所在。

2 高校辅导员心理支持能力的特点

2.1 角色的复合性

高校辅导员心理支持能力的呈现，深深地植根于辅导员所处的工作角色中所具有的复合属性。不是单一功

能的承担者，而是一种教育引导、事务管理、人文关怀三个功能融为一体的整体。辅导员在日常工作中要同时完成思想引领、行为规范、成长帮扶等任务，因此所给予的心理关怀不能孤立地进行，必须自然而然地融入到学风建设、班级管理、生涯指导、矛盾调解等具体事务当中。这种融合要求辅导员的心理支持能力不能只是谈话技巧，而是需要和思想教育能力、组织管理能力互相渗透、共同发挥的综合素养。辅导员在实践中要找到教育者高度、管理者视角和关怀者温暖之间的平衡点，其心理工作带有很强的思政底色，目的是促进学生认知调整、价值塑造和情绪疏导的协同发展。同时辅导员并非专业的心理咨询师，他们更侧重于积极促进心理的健康、做心理问题的初步评估者以及需要专业介入时的重要的转介对象^[1]。前端以及非专业性并没有削弱它的意义，反而体现出它在普及性、及时性、枢纽性方面特有的优势。由此多重复合的角色定位决定辅导员心理支持能力兼具原则性、灵活性与实践导向的鲜明特点，并给其知识结构的广度与能力运用的艺术提出特殊的要求。

2.2 能力的整合性

辅导员心理支持能力不是孤立的、若干个技能的简单相加，而是综合性的实践素养。它要求从业者把必要的心理学知识、敏锐的观察判断力、有效的沟通技巧和明晰的伦理意识有机地结合在一起，并能在具体的工作情境里加以运用。基础是对大学生心理发展一般性规律和问题表现的了解，重点在于利用所学知识去发现学生的异常信号，理解学生的行为背后的情绪和需要。实际上就是建立信任关系、进行有效谈话、引导学生情绪宣泄与理性思考，并协同资源提供帮助的一个完整过程。倾听、共情、提问等技巧与对学生背景、性格、事件脉络的全面把握密切相关；对问题严重程度的初步判断，与之后的安抚、建议、转介等决定必须是一致的。更重要的是，这种心理辅导的能力应当同辅导员的思想引导、学业指导、日常管理工作相融合。它不是在专门的心理咨询时段里体现出来的，而是在每一次普通的谈话、班会活动、危机事件的处理、网络交流的互动中体现出来。因此该能力具有很强的实践性、情境性，其好坏并不取决于某一项技能的突出，而在于是否能够根据具体的人和事，把知识、技巧、经验、职业角色恰当而自然地融合在一起，形成一种综合性的专业判断和行动能力。

2.3 实践的边界性与情境性

辅导员心理支持能力的发挥，被其职业边界和工作环境双方面所限定。这种能力的作用范围是有明确限度的，它的核心目标并不是提供长期专业的心理咨询或者

心理治疗，而是早期发现、即时倾听、初步疏导、必要转介。这就意味着辅导员要清楚地认识自己的角色定位，在职责范围内积极干预，但不越界进行非专业性处理，对疑似严重心理问题的学生提高警觉并及时移交给专业机构。但是该能力的使用具有很强的情境依赖性。辅导员的工作场景是分散的、非正式的，心理支持并不是发生在固定的咨询室里，而是在宿舍走访、课堂交流、课余谈心、网络互动、突发事件处理等各个具体的场合里渗透的^[2]。每一次互动的情境、时机、双方的关系状态、具体问题性质都是不同的，不能套用固定的程序。这就需要辅导员不能机械地使用理论或者技术，而应该根据具体情况对谈话的方式、介入的程度以及调动资源的方式做出即时的判断和灵活的调整。实践始终处于动态变化的学生生活现场，能力必须具有很强的应变性、适应性，在坚守边界的同时又能融入复杂多变的教育管理生活中，原则性和艺术性的统一。

3 高校辅导员心理支持能力的提升路径

3.1 体系化培训路径

建构完整的、有序的培训体系是提高辅导员心理辅导水平的基本步骤。目前针对该群体的相关培训大多呈零散、临时或单一的局限性，无法满足他们复合角色对于综合素质复杂的需要^[3]。所以体系化培训的重心应放在超越短期知识传授，打造一个有目标的、有层次的、全面的并且实践性强的培养结构上。这一框架要依据辅导员实际的工作阶段及能力水平来实行纵向分层，给新入职人员给予心理健康常识、基础沟通技能、危机识别预警的入门引导，对骨干人员开展个案概念化加深、进阶干预策略、伦理困境处理等方面的技能强化，给经验丰富者赋予反思性实践、团体督导、复杂个案研讨的专业发展平台。从横向内容角度来讲，培训要包含大学生心理发展规律及常见困扰的认知、建立信任关系并开展有效的助人谈话的方法、心理危机信号的识别与初步干预流程、心理工作伦理界限以及心理工作伦理与思想政治教育协同的原则。培训方法要侧重知行的过程，减少知识的灌输，多增加工作案例分析、角色模拟、团队活动、反思讨论。通过体验、互动体会学习的情境、适用的场合。体系化的培训要形成培训效果追踪与反馈机制，按照学生心理问题的发展走向和政策的需求对培训内容加以改良。

3.2 机制化支持路径

机制化支持途径把稳定性与持久性工作模式、制度环境作为目的，打下辅导员心理健康支持能力长期使用的坚实基础。核心就是将相关工作要求与保障措施从个

人能动性上提升到组织行为，有章可循，有保障。首先要明确校内的协同工作机制，清楚地界定出辅导员和学校的心理健康教育中心、相关院系以及管理部门之间的责任划分、信息传递方式和转介衔接程序。从而让辅导员能够在学生出现心理困扰的时候，清楚地知道之后的步骤以及可以依靠的专业后盾，防止因职责不明、渠道不通造成的滞后。建立长期稳定的督学、习同行的制度。定期的个案研讨会、团体督导或者朋辈支持小组，可以给辅导员提供一个安全的空间，探讨工作中遇到的困惑、分享处理经验、缓解因为接触学生心理问题而产生的压力，从专业上获得持续的指导，在情感上获得团队的支持。将心理支持工作实际效果科学地纳入辅导员的工作考核评价体系，属于重要的制度导向^[4]。这不是简单地把谈话次数量化，而是用合理的指标来肯定他们在危机预防、早期发现和及时跟进方面的努力和成绩，并与职称晋升、评优评先等发展环节关联起来。学校管理层要从工作安排和资源配置两个方面给予实质考虑，以合理的事务性工作减轻、必要的时段、空间予以保障来使辅导员工作时间更多一些，能够从安全心理支持职责出发落实工作。机制化建设最终要营造一种制度上鼓励、程序上顺畅、资源上可及、文化上重视的组织氛围，使辅导员能够在被支持而不是孤军奋战的环境下稳定、负责任地运用并提升其心理支持能力。

3.3 辅导员自我提升路径

辅导员心理支持能力的提高最终要依靠辅导员自觉、主动地自我建设的过程。该路径认为辅导员要从内部出发，把专业成长变成一种职业习惯和责任。自我提升的起点就是持续不断的自我觉察和情绪管理，辅导员要主动地对自己的在与学生交往中表现出来的情绪反应、价值取向、存在的盲点等各方面进行反思，通过规律性的反思记录、阅读或者适合的途径来保持自己的情绪稳定，避免个人因素影响判断和干预。主动寻求专业学习和经验积累是非常重要的一步，要求辅导员不能满足于组织上安排的培训活动，而是应当根据自己工作中遇到的问题来进行自我学习相应的书籍、文献或者质量好的网络资源来弥补自己在某些方面的知识短板^[5]。积极利用学校提供的各种督促资源或是主动加入同学间的交流群组，在日常生活中的具体例子里去求教与启发自己，就是能力得以改进的最好办法。辅导员要对平时的工作经验进行提炼和总结，在大批的个别事件里归纳出一般规律，形成结构化个人工作思路与方法。同时保持自身身心健康、工作生活平衡是自我提升的保障条件，意识到心理工作带来的耗竭性，合理分配工作节奏，养成健康的生活习惯，必要时为自己的情绪找出口，保证

能够以积极、充沛的精神投入到工作中。

4 小结

经过对高校辅导员大学生心理支持能力结构以及提升途径的探讨之后，得出如下主要结论。辅导员心理支持能力是辅导员很好地履行育人职责的重要专业素质，辅导员心理支持能力有角色复合性、能力整合性、实践边界性和情境性等特点。它需要辅导员在复杂的环境里把心理学知识、沟通技巧、危机识别能力、思想政治教育工作有机地融合起来。提高此项能力不能依靠单一的措施或者短期培训，必须建立一个全方位、系统性的长效支持体系。该体系应该包含四个互相联系的层面，一是设计分层分类、注重实操的体系化培训路径，打牢专业基础；二是健全包括协同工作机制、常态化督导和科学考评在内的机制化支持路径，改善制度环境；三是创建集学习资源、实践交流和技术工具于一体的平台化资源路径，给予持续助力；四是激发辅导员依靠自我觉察、主动学习和经验反思达成内在成长的自我提升路径。只有这四个途径同步发展，才可实现辅导员心理支持能力由知识到技能、由技能到素质的彻底改变。

参考文献

- [1] 李慧. 积极心理学视角下大学生心理韧性提升路径研究[J]. 北京教育(德育), 2025, (11): 71-74.
- [2] 赵姗妹. 新媒体时代大学生心理健康教育体系构建策略研究[J]. 社会与公益, 2025, (20): 215-217.
- [3] 吴海萍. 突发性公共事件中大学生心理危机干预长效机制研究——以积极心理学为导向[J]. 产业与科技论坛, 2025, 24(18): 247-250.
- [4] 李夏凝. 大学生恋爱观与家庭观的交互作用对心理健康的影响机制及教育路径研究[J]. 公关世界, 2025, (17): 49-51.
- [5] 曹婧, 曹雯, 梁利苹. 家校协同对大学生心理韧性的 影响研究[J]. 科教导刊, 2025, (24): 101-104.

作者简介：蔡鹏（1996.12-），男，汉族，籍贯：甘肃省武威市，职称：助教，学历：硕士研究生，研究方向：大学生思想政治教育。

孙婷璐（2001.12-），女，汉族，籍贯：新疆阜康市，职称：助教，学历：本科，研究方向：大学生思想政治教育。

兵团高校思政工作质量提升综合改革与精品建设项目—育苗、墩苗、壮苗：124进阶式辅导员队伍培养体系建设，项目编号：BTSZ2025205。