

“80后”高校辅导员心理问题成因与化解对策

向娴华

(浙江万里学院 学生事务与发展中心, 浙江 宁波 315100)

[摘要] 高校师资队伍的不断扩充使得越来越多的“80后”走上专职辅导员的工作岗位, 在提高辅导员队伍“年轻化”程度的同时, 其心理问题也影响着思想政治工作的开展, 越来越受到社会的广泛关注。本文在阐述和分析高校“80后”辅导员普遍存在的心理问题成因的基础上, 结合新时期的社会实际提出可行性调适对策, 以提高高校“80后”辅导员的心理素质, 为建设思想与素质双过硬的辅导员队伍奠定重要基础。

[关键词] 高校; 辅导员; 心理问题; 对策

doi:10.3969/j.issn.1673-9477.2013.01.034

[中图分类号] G64 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1673-9477(2013)01-0111-03

近年来, 越来越多的“80后”毕业生进入辅导员队伍, 肩负起教育人、培养人的重要职责, 成为高校学生思政教育的主力军之一。但由于工作繁重、培养机制不完善、职业发展出现瓶颈、生活压力大、自身能力有限等原因, 不少“80后”辅导员出现倦怠、焦虑、困惑、挫败等心理问题, 影响了日常工作的有效开展, 应受到社会和高校的关注。

一、“80后”高校辅导员心理问题的原因析理

(一)繁重的工作导致职业倦怠

患了“职业倦怠症”的人在工作时缺乏热情和积极性, 极大地降低了工作效率。自2006年9月1日起施行的《普通高等学校辅导员队伍建设规定》对高校辅导员的职责进行了规定: 理想教育、品德教育、心理疏导、困难学生资助、就业指导与服务、组织学生活动、指导党团建设等。该规定同时提出, 高校辅导员与学生的比例应为1:200, 但目前国内高校辅导员所履行的职责几乎囊括了传授专业知识之外的一切与学生有关的工作。他们的手机须每天24小时开机, 除了照顾学生生活, 还要做好学生的临时监护人, 任何突发事情必须在最短时间内赶到处理, 甚至有的高校规定了辅导员的跟班次数、班会组织次数和学生谈心次数等, 使得辅导员的日常工作量远远超出了相关规定的要求。与此同时, 不少高校部门都各司其职, 部门与部门之间缺乏有效的工作交流, 导致很多部门在同一件事情上花费大量精力与时间, 甚至出现重复作业情况。由于一些“80后”高校辅导员个性独立且缺乏持久毅力, 对流程化工作带有很强的排斥感, 这种重复作业现象将使得他们的工作热情被逐步打磨掉。此外, 随着高校的不断扩招, 不少高校都难以执行1:200这一既定

辅导员与学生比率, 辅导员几乎要管理300至350名学生, 有的甚至要管理400至700名学生。负责的学生人数过多, 不仅使得辅导员工作难以深入进行, 而且在很大程度上加大了辅导员的工作量, 使得他们的任务更繁重、压力更大, 消耗辅导员的工作热情, 加剧了“职业倦怠症”。

(二)不完善的培养机制加剧了困惑心理

新时期我国高校对辅导员的学历要求逐年提高, 由原来的本科要求提高到现在研究生或博士。为此, 对于本科学位的专职辅导员而言, 当前亟须解决的问题就是学历提升。另外, 由于不同学科辅导员的专业背景与所讲授的教育内容存在差异, 很多辅导员缺乏相应专业的教育与管理知识, 在工作之中常常无所适从。尽管部分高校已经制定了一系列政策来鼓励辅导员提升自我, 但由于政策的可行性与实施程度都不高, 大部分辅导员的学历提升问题只能通过自身的努力来实现。在这种情况下, 学历这一门槛也成为本科段辅导员普遍存在的一个心结。大部分“80后”高校辅导员刚走上工作岗位不久, 往往会因渴望得到肯定和提升而竭力提高自己的学历水平, 不能全神贯注投身于日常工作之中。此外, 高校并未对辅导员的职称评定与级别作出明确的规定, 尽管出台了一系列规定, 但绝大多数高校的重视程度与贯彻力度都有待提升, 这些情况使得刚走上辅导员岗位的“80后”出现迷惘的困惑心理, 缺乏对自身工作前途的认知和规划, 降低了工作积极性。

(三)高强度的生活压力导致焦虑心理

我国高校辅导员的收入与工作量并不完全成比例, 在当前我国物价水平不断上涨, 消费水平日益

[投稿日期] 2012-12-20

[作者简介] 向娴华(1979-), 女, 重庆人, 助理研究员, 硕士, 研究方向: 思想政治教育。

提高的情况下,低收入使得辅导员面对现实生活时显得捉襟见肘。随着辅导员队伍的年轻化,一大批“80后”辅导员面临着结婚、买房等现实生活问题。为此,近年来35岁以下的“80后”高校辅导员因担心生活生计问题而导致焦虑情绪加剧,不能安心进行有效的思想政治教育工作。同时,在焦虑情绪的影响下,大多数辅导员都处于亚健康状态,睡眠不足,易于疲乏,情绪长期处于低落状态。为了寻找出路,越来越多的高校辅导员跳槽、辞职,人员流动频繁,在很大程度上影响了辅导员队伍结构和人数的稳定性。

(四) 自身专业程度低导致挫败心理

从辅导员工作范围来看,辅导员所具备的专业学科知识背景相当多,除了基本的心理学、辅导学、教育学外,还应当具备一定的管理学知识,然而,从实际情况来看,绝大多数高校辅导员对教育学以及心理学知识的掌握只能称之为“刚入门”。此外,年轻化是国内高校辅导员的主要趋势,“80后”辅导员大多对自身工作期望值较高,但缺乏社会经验,人生观、价值观还不够成熟,道德判断、价值判断与思维方式过于主观,对大学生进行监督、引导等方面的工作能力仍有待加强。业务水平较低、专业素质不足,面对繁复的工作容易面临更多的挫折和失意,逐渐形成消极的心理暗示,强化了挫败心理,表现出较为明显的沮丧和情绪低落,给学生工作的开展带来不利影响。

二、“80后”高校辅导员心理问题的调试对策

(一) 以减负增效来减轻辅导员的职业倦怠

为减少辅导员的职业倦怠情绪,提高其工作效率,高校应在控制扩招学生的数量的基础上加强辅导员队伍的专业化和职业化建设,通过多元立体手段引导校内各级人员重新定位辅导员的角色,让他们充分了解到辅导员并不是高校分流富余人员的可有可无的工作岗位。同时,高校要主动规范任务分配,严格遵守1:200这一辅导员与学生比率,简化辅导员的工作流程,积极创造条件实现减负增效,让辅导员,尤其是渴望学历和工作能力得到肯定和提升了的“80后”辅导员能在履行自己工作职责的同时,拥有足够的业余时间和精力依照自己职业规划的发展方向来充实和提高自己。通过这一系列的减负增效措施,高校大多能在一定程度上减轻“80后”辅导员的职业倦怠症,遏制频繁跳槽、辞职等异常的快速人才流动趋势,激发“80后”辅导员的工作热情和积极性,让他们在工作岗位上贡献自己的才

能,促进学生思想政治工作的健康发展。

(二) 以完善辅导员培养体系来弱化困惑心理

进行高校辅导员角色的合理定位,健全高校辅导员的培养体系,是弱化辅导员困惑心理,加强凝聚力的重要措施。给予高校辅导员充足的发展空间和实现辅导员队伍的优化都离不开社会各界与高校的大力支持,要想辅导员全神贯注投身于本职工作,切实做好教育、服务、管理与引导等工作,为学生与学校的发展贡献出应有的一份力量,必须以科学化、职业化、专业化为指导思想,构建健全辅导员培养机制,通过提供培训机会、明确提升条件等措施为辅导员的工作和发展创造有利的、良好的工作环境与学习氛围,让“80后”高校辅导员坚定自己的工作态度和立场,减少对职业规划和前程发展的迷惘,更好地开展思想政治工作,引导大学生形成良好的政治素养、高尚的道德情操和客观的认知判断能力。

(三) 以健全激励保障机制来减轻焦虑心理

新时期人们的消费水平不断提高,物价上涨明显,高校应积极健全激励保障制度,为“80后”辅导员保证和提高生活质量提供保障。各高校要根据相应的动态平衡原则,对辅导员的多元化发展需求与实际需要给予足够的重视与关注,在完善辅导员物质发展机制的同时,为他们提供更为广阔的精神发展空间与职业提升机会。在辅导员岗位调动方面,要根据其考核的绩效成绩、特长与综合素质等方面对其进行换岗工作,对优秀的辅导员还应当给予其竞选领导职位的机会,帮助辅导员走入社会,赋予其社会职务,让其感受身为真正社会人的价值与重要性。此外,高校辅导员的待遇调整可以根据其劳动特点与表现来决定,如对于相当教师水平的辅导员,应给予其一定的岗位补贴,让他们的收入与同等教师收入相当。在职称评定方面,要根据本校现行的政策加以完善,根据辅导员工作的不同与特殊性,构建健全区别于专业教师的绩效考核系统,完善高校硬件基础设施建设,改善辅导员日常生活条件,进而减轻“80后”辅导员对沉重生活压力的焦虑心理,提升辅导员对职业的忠诚度与满意度。

(四) 以辅导员自我修复来弱化挫败心理

自我修复理论指出,个人如若懂得如何进行自我修复,并利用最佳的途径去实现最终目的,那么其就能够在发现自身不足的情况下利用周围有限资源来实现目标,他们有较强的自控能力与心理素质,能够较快地适应陌生环境,弱化因面对陌生环境和

不可控局面而形成的消极挫败心理。自我修复的内容有很多，如自我认识、处理、发现等，它是为了适应陌生环境与保证个体心理状态而进行的一种方法与行为。笔者认为，“80后”高校辅导员可以从以下三个方面进行自我修复：

首先，提高对辅导员工作的认知。除了要认识到自身工作的重要性，还要主动从辩证的角度看待工作的发展与机遇。对于辅导员而言，在工作中感受到工作的乐趣，精神得到满足后才能提升个体的自信心。这些积极的情绪是进一步推动自己积极工作的基础动力，也是实现自我人生价值的基本信念。

其次，不断提高专业知识技能。辅导员的工作并不是一成不变的，需要根据不同的发展要求而改变。因此辅导员要有自主学习的觉悟，要充分明白活到老学到老的含义，不断提升自我政治素养，提升业务能力，只有这样，才能用丰富的专业知识去完善自我，弥补自身的不足与缓解工作压力。

最后，掌握调节情绪的合理方法。“80后”辅导员在面临挫败心理时应积极调节自身情绪，具体方法包括：一是遗忘调控。当某件事情引起不良情绪时，最好的做法是将其遗忘在脑海中，想其他积极的事情，看待任何事情，应当现实一点、理性一点、看开一点，从思想上对不想回忆的情绪进行遗忘，最终让自己从消极情绪中得以缓解与解脱。二是转移调控。当自己的情绪过于激动时，应当充分保持大脑的清醒与理智，要让它不会马上爆发，而是通过冷静的分析与思考，看情绪是够值得去爆发，或者可以将意识转移到其他事情上，将注意力转移到

别的地方，这样心情得到松弛，心理压力才能缓解，激动情绪得以平复。三是宣泄调控。在高校中，辅导员因学生或同事之间所引起的情绪激动情况频率相当高，如果自己不能解决，可以向好友或心理咨询室进行倾诉。向他人倾诉不仅是一种良好的消极情绪发泄法，同时也能够帮助辅导员从集聚的心理消极情绪宣泄出来，宣泄后的辅导员心理压力将会得到减轻。

三、结语

在新的时代背景下，高校辅导员工作面临越来越多的挑战，容易形成倦怠、困惑、焦虑和挫败等心理问题。需要高校加强对辅导员尤其是个性独立、渴望成功但锻炼不足的“80后”辅导员的关注，为他们提供有力的政策支持，并通过减负增效、完善培养机制、健全激励机制以及引导他们进行自我修复等措施解决其后顾之忧，促进其心理素质的提高，为建立思想过硬、素质过硬的高校辅导员队伍奠定坚实基础。

参考文献：

- [1] 靳丽. 新时期高校辅导员心理健康状况探析[J]. 知识经济, 2012(04):24.
- [2] 邹春晴. 高校辅导员心理问题的成因及对策[J]. 延边教育学院学报, 2011(10):36.
- [3] 吴晓华. 论“80后”辅导员的特点与职业素养新要求[J]. 重庆电子工程职业学院学报, 2011(01):51.

[责任编辑 王云江]

A study on "the generation after 80s" college counselor psychological problems

XIANG Xian-hua

(Student Affairs and Development Center, Zhejiang Wanli University, Ningbo 315100, China)

Abstract: With the development of Higher education, more and more "the generation after 80s" become one of the colleague counselors. This group becomes younger in average age, and at the same time, their psychological problems affect the ideological and political education in university. This essay aims to analyze the causes of the problems of this generation, and provides some suggestions in order to improve the colleague counselor's psychological quality and to make contribution to the development of higher education.

Key Words: university; colleague counselor; psychological problem; suggestion