

浅谈危机事件应对中疏导新任辅导员心理压力的必要性

吴兰 周敏

岭南师范学院

DOI:10.32629/er.v2i12.2276

[摘要] 应对危机事件是辅导员工作的主要内容之一,危机事件产生的负面影响牵动辅导员的每根神经。新任辅导员作为辅导员群体中的特殊群体,在实践经验和专业技能等各方面不足,在应对危机事件过程中,相比而言,新任辅导员的更容易产生压力,情绪波动会更大。关注新任辅导员的心理健康,探索帮助新任辅导员解决危机事件带来的心理压力,对于提高辅导员职业能力、实现职业价值具有重要意义。

[关键词] 新任辅导员; 危机事件; 心理压力

引言

随着网络的普及和自媒体发展,大学生的心理健康问题备受社会关注,各高校虽然高度重视学生的心理健康教育工作,但高校危机事件还是时有发生,产生的影响也越来越大^[1]。新任辅导员在高校辅导员群体中是一个特殊的人群,他们年轻有活力,朝气蓬勃,具有积极的工作态度和满腔的工作热情,同时也存在经验不足、专业能力欠缺等特点。实践调查表明,在应对危机事件中,资历较深的辅导员比新人更加的从容淡定、处理方法也更有效,考虑问题更全面,个体受工作事件导致的情绪影响更小^[1],充分说明了辅导员岗位是一个需要锤炼的职业。对于新人而言,缺少丰富的经验和专业的知识做支撑,即使满腔热情,也容易被危机事件带来的负面影响所“吞没”,同时新任辅导员自身的心理防线正在建设中,尚且不够坚韧,危机事件中既要承担引导安抚学生,又要做好协调配合相关部门工作,无暇顾及自身的心理需要。对于初入社会缺乏历练的辅导员,心理平衡很容易被打破,陷入职业恐慌,甚至伴发焦虑、失眠、恐惧等不良情绪^[2]。

辅导员是大学生思想政治教育的工作者,肩负管理和教育学生的双重使命,辅导员的心理健康状况直接关系到学生工作的开展状况,与学生心理健康教育工作密切相关。为了全面促进辅导员群体的健康发展,帮助新任辅导员快速适应,促进其职业稳定增长,须加大关注新任辅导员在应对危机事件中的心理健康状况,及时采取相应的干预措施,保证师生心理健康的良性发展,对于稳定学校发展和促进学生工作提质具有重要意义。

1 应对危机事件中新任辅导员心理方面存在主要问题

1.1 自我期待较高,心理压力负荷过大

新任辅导员大多是刚走出校门的应届毕业生,积极上进,踏实努力,对自己的未来有清晰的认识,求学历程相对比较顺遂,有担任学生干部的经历,参与过部分学生工作,掌握一定的专业理论知识,具备较高的政治素养,富有爱心和责任心,渴望用实际行动解决学生工作中的重重困难证明自己的职业价值。但危机事件往往是突发性、紧急性的事件,事发后,辅导员要立即投入危机事件的应对中,积极配合相关部门做好处理工作,新任辅导员的经验的不足常常会影响处理问题的成效性,甚至会导致其他并发性危机事件的发生,把“雪中送炭”演绎成“雪上加霜”,长期处于紧张的情绪压抑中,辅导员的心理韧性不断被挑战,开始怀疑自己的职业能力,内心不断产生否定自己想法:“我怎么连这点事都做不好”“为什么别人做的很好,自己却越办越糟”“或许我不太适合做辅导员这份工作”。为了工作,辅导员常常要先隐忍自己的紧张和恐惧,先处理好学生的工作,而自己的负面情绪没有得到及时的、有效的排解,这将对辅导员的职业发展和生活产生巨大的影响。

1.2 缺乏专业技能支撑,工作寸步难行

危机事件的应对涉及到学生、学校、家庭、社会等方方面面,是牵一发而动全身大工程,需要超强的专业技能、良好的组织协调能力和掌握科学有效的工作方法,才能在繁重琐碎的工作中保持清醒的认知,解决危机事件带来的各种状况。从辅导员招聘的条件来看,为了满足学生工作多样化的需求,招聘条件往往不拘泥于某一门学科,大多数高校招录辅导员都是鼓励辅导员队伍多元化发展,因此,在新任辅导员群体中,专业完全对口的人数并不多,大多数辅导员求职前从未进行过系统辅导员技能培训,即使专业对口,掌握扎实的理论知识 and 开展实际工作,还是存在较大的差别,走上辅导员工作岗位后,专业技能的匮乏是新任辅导员遭遇的第一瓶颈。“皮之不存毛将焉附”,缺少专业技能支撑的辅导员就像空壳子,当危机事件来临,赤膊上阵,往往迎头痛击的只有“遍体鳞伤”。

1.3 职业形象难低头,心理有事难开口

辅导员是大学生心理健康教育工作的实施者,承担大学生的心理教育的重要使命。应对危机事件中,始终将学生的心理健康工作放在首位,无暇顾及自己的心理不适和压抑情绪,全力协助相关部门做好危机公关工作。同样是遭受危机事件的个体,学生有学校的关怀、老师的庇护、朋友的开解、同学的陪伴、家人的守候,而与之形成鲜明对比的是辅导员的“形单影只”,心理状况没有及被及时关注。一方面身为职工,学校提供了职场平台,应尽心尽力做好每一件工作,回馈学校的知遇之恩,加上初入职场,往往因为好面子难以开口;一方面身为教师,我们教学生在危机中成长和突围,如果自己克服不了困难的话,何以引导学生,愧为人师。于他人而言,辅导员都是“钢铁塑身”,“百毒不侵”之躯,不管从哪种角度看,辅导员应该都不是需要心理干预的群体。

1.4 危机事件频发不止,精神紧绷易疲劳

危机事件大多与学生的安全问题紧密相连,随着信息技术的发展,学生获取信息渠道多元化,网络信息良莠不齐,对学生的学习、生活带来一定的负面影响,使当下学生工作难度加大。全民信息时代,自媒体信息技术越来越成熟,全民皆媒体,全程有媒体,将危机事件的影响越演越烈,在危机事件爆发后,为了维持学校正常的学习秩序,降低危机事件的负面影响,辅导员要长期坚守在一线的岗位上把控危机事件对学生造成的不良影响,加班加点超常待机。这样长时间处于频繁的持续的负能工作状态中,工作热情被大大消减,辅导员的心理负荷却节节高升。

1.5 对高校辅导员的心理支持系统利用不充分

近年来,随着国家对思想教育工作的重视度提高,社会对辅导员职业认同感也在提高,辅导员的心理健康问题开始被关注。许多高校已经牵头搭建了辅导员心理支持系统,用于提高辅导员的心理健康状况。但由于新任辅导员初入岗位,对学校各部门功能认识尚不清晰,对学校心

理支持系统关注和利用较低,甚至忽略了这一平台的作用,将害怕和恐惧的情绪埋藏心底慢慢忍受;危机事件发生后,辅导员常常需要奔波于各级部门做协调工作、联络家长、安抚学生等,容易忽略自己心理需要,未能及时联系心康中心获得心理支持;寒窗十几载,终于熬到了毕业找工作,家人对自己的期望也比较高,为了减少工作对生活的影响,大多数人对家人报喜不报忧,关于自己的工作中的不开心较少对家人朋友提及,未能主动倾诉自己的内心需要。每一个独立的社会人,心理都有一个承受不了的极限,它也许不是一件事就能触底的,但是长时间的累积,心理的极限终将被打破,令人扼腕叹息的故事还会重复上演。每一名辅导员层层选拔,最后如愿走上岗位,都曾期待可以大展拳脚,但经历几次危机事件后,内心的害怕和恐惧,会削减辅导员的职业期待,令压力不断飙升。

2 对策

2.1 构建稳定有效的心理支持系统

把握新任辅导员的成长发展脉络,根据新任辅导员的心理变化特点,搭建健全的辅导员心理支持系统平台。在应对危机事件的前期、中期、后期对辅导员可能存在的心理问题进行预防和干预。在日常工作中,学校要加强对新任辅导员心理问题的关注力度,及时全面地掌握辅导员的心理变化,了解辅导员心理健康的诉求并及时加以指导。定期组织开展丰富多彩辅导员心理健康教育的宣传活动、文体活动,切实提高新任辅导员的心理健康水平^[1]。加强辅导员专业技能的培训与锻炼,提高辅导员应对危机的能力。在危机事件的应对处理过程中,学校相关部门更应该给与辅导员更多的人文关怀,解决辅导员在危机事件中面临的实际困难,主动帮助辅导员排忧解难,缓解压力。心理咨询中心的教师应该主动介入辅导员的心理干预,有效的开展辅导员的心理疏导工作,给出专业意见,帮助辅导员及时调整情绪。

2.2 构建和谐融洽的工作氛围

危机事件结束后,组织开展辅导员的个体心理咨询或者团体辅导咨询,开展朋辈互助活动,通过同事之间的工作交流,帮助辅导员解决工作中的难题。辅导员的工作虽然千变万化,但还是有迹可循,建立新老辅导员结对

帮扶机制,用老辅导员的工作经验对新任辅导员进行全面的培养,提高辅导员的工作能力,缩短适应期,能帮助新任辅导员顺利度过角色转换期,掌握正确的工作方法,也保证了工作的质量。

2.3 完善辅导员职业能力培训体系建设

新任辅导员绝大多数为应届毕业生,虽然具备扎实的专业知识,但缺乏工作经验,面对学生工作的千头万绪,缺少经验的辅导员的会遇到许多工作的难题和疑惑,不仅有技术上的难题,还有情感方面的诉求,同时新任辅导员还存在适应新环境产生的困惑。针对新任辅导员的境遇,完善辅导员职业能力培训,对于提高辅导员的适应能力和解决困难的能力具有重要的作用。

2.4 提高自身工作能力

随着社会的进步与发展,学生工作面临的挑战越来越大,身为学生工作,想做好学生工作,要顺应时势发展,立足当下国情,了解学生的真实需要,结合教育目标,因地制宜、因时制宜、因人而异地开展学生工作,这就要求辅导员必须保持良好的学习习惯,不断完善自身的知识结构,增加相关学科知识的学习和补充^[2]。把握学生成长发展规律,把教育和管理建立在科学的基础之上,提高工作效率。

2.5 尽早确立职业发展规划

辅导员既是教师岗承担大学生的教育教学工作,也是管理岗承担学生日常事务的管理工作,双向晋升给辅导员未来发展指明了方向,身为辅导员要清楚自身未来的发展方向是什么,切不可南辕北辙,选定自己未来的发展方向,在日常的工作中要有意识的锻炼自己这方面的才干,在学生工作的实践中,汲取养分,提高自我^[3]。

[参考文献]

- [1]吕倜然,崔伟恒.试论危机事件应对中高校辅导员心理支持系统的构建[J].新西部,2019(21):124-125.
- [2]荆玉梅.团体辅导提高辅导员心理健康水平效果研究[J].学校党建与思想教育,2015(16):62-63.
- [3]董森,蔡明均,许书光,等.新入职辅导员心理压力分析研究[J].科教导刊(上旬刊),2016(01):182-183.