

# 辅导员在大学生逆商教育中的角色定位与实施策略

程美丽

西安培华学院

DOI:10.32629/er.v9i2.6801

**[摘要]** 在当今飞速发展、竞争日趋激烈的时代背景下，大学生群体不仅面临着学业、人际、情感等多重内部压力，更置身于社会变革、技术迭代与就业形势严峻等外部挑战所构成的复杂生态之中。本文剖析了逆商的内涵及其时代价值，论述了辅导员在逆商教育中作为逆境认知引导者、应对能力教练与成长环境营造者的核心角色定位。在此基础上，提出了以嵌入式融合、体验式学习与数据化赋能为核心的实施策略，为助力大学生锤炼坚韧品格、实现人格完善与生涯发展的现实需要提供参考。

**[关键词]** 辅导员；大学生；逆商教育；角色定位；三全育人

**中图分类号：**G641 **文献标识码：**A

## The Role Positioning and Implementation Strategy of Counselors in the Education of College Students' Resilience

Meili Cheng

Xi 'an Peihua College

**Abstract:** In today's era of rapid development and intensifying competition, college students not only face multiple internal pressures in academics, interpersonal relationships, and emotional well-being, but are also immersed in a complex ecosystem shaped by social transformations, technological iterations, and challenging employment prospects. This paper analyzes the concept and contemporary value of Resilience Quotient (RQ), while discussing the core roles of counselors in RQ education as guides for adversity cognition, coaches for coping skills, and facilitators of growth environments. Building on this foundation, the study proposes implementation strategies centered on embedded integration, experiential learning, and data-driven empowerment. These approaches provide practical references to help college students cultivate resilient character, achieve personal growth, and advance career development.

**Keywords:** counselor; college students; resilience education; role positioning; holistic education

### 引言

近年来，高校中因学业受挫、人际关系紧张、求职困难等问题而引发的心理危机事件时有发生，部分学生表现出焦虑、抑郁、退缩甚至极端行为，这暴露出当代大学生群体在逆境承受力、挫折应对与情绪恢复能力上的普遍不足，即“逆商”的缺失。高校作为人才培养的主阵地，亟须将逆商教育纳入育人体系，而辅导员作为身处学生工作第一线、与学生联系最为紧密、互动最为频繁的教育管理者，其在学生价值观念塑造、心理疏导与行为引导方面具有不可替代的独特优势。

#### 1 逆商的内涵及其在个体发展中的重要性

##### 1.1 逆商的概念

逆商全称为“逆境商数”，由美国职业培训师保罗·斯托茨提出<sup>[1]</sup>，它用以衡量个体在面对逆境、挫折、失败和超越压力的情境时所表现出的应对能力与反应方式，是继智商和情商之后，被公认的第三大成功关键因素。

##### 1.2 逆商的内涵

逆商核心聚焦于个体在遭遇不顺乃至重大打击时的心理韧性与行为模式<sup>[2]</sup>，直接回答了一个人在困境中是会选择放弃、崩溃，还是能够积极应对、迎难而上并最终实现超越的根本问题。逆商的内涵丰富而深刻，并非单一维度的品质，通常可以从 CORE 模型深入理解（图 1）。其中，控制感指个体在面对逆境时，对自己能够影响和掌控局面的主观信念程度；担当力指个体对逆境发生原因的认知与解释风格，以及主动承担改善局面责任的意愿<sup>[3]</sup>；影响度指个体对逆境负面影响范围的评估与限制能力；持续性指个体对逆境持续时间长度的预估。



图 1 逆商 CORE 模型

### 1.3 逆商在个体发展中的重要性

从心理健康与人格健全的角度看，高逆商是个体有效应对压力、保持情绪稳定、预防心理危机的重要心理资本。事实上，任何学习深造与职业攀登的道路都必然布满荆棘与挑战，高逆商能够赋予个体更强的目标坚持性和问题解决能力<sup>[4]</sup>，使其在激烈的学术竞争与职场环境中展现出更强的适应性与创新活力，从而更容易取得卓越的成就，成长为能够驾驭复杂局面、担当时代大任的成熟个体。

## 2 大学生逆商教育的时代诉求与辅导员的工作契机

### 2.1 大学生逆商培养的紧迫现实

当前，我们正处在一个百年未有之大变局中，社会节奏加快、竞争日趋激烈、不确定性因素显著增加构成了当代大学生成长的全新时代背景。他们不仅要应对学业压力、人际关系、情感困惑等传统课题，更面临着数字经济带来的知识迭代加速、未来职业路径模糊、多元价值观碰撞以及全球性公共健康事件等前所未有的复杂挑战。高压、高不确定性的环境，极易使心理发育尚未完全成熟的大学生产生焦虑、迷茫、挫败感，甚至出现“空心病”和“躺平”心态<sup>[5]</sup>。因此，系统性地培育大学生直面逆境、化解危机、从挫折中复原并成长的能力关乎国家未来建设者精神韧性的时代命题。

### 2.2 高校育人工作中的逆商教育缺失

传统的教育模式长期以来“重智育、轻心育”，评价体系多聚焦于学业成绩与科研成果，对学生的非智力因素，尤其是抗挫折能力的培养缺乏系统性的课程设置和专业的评价机制。现有的心理健康教育虽有关切，但其工作重心往往偏向于事后干预与危机处理，对于面向全体学生的、发展性的逆境应对能力普适性教育仍显不足。体系性的缺位导致许多学生在遭遇现实挫折时，缺乏必要的心理准备和有效的应对工具，容易陷入被动和无助。因此，建立一个覆盖全员、贯穿全程的发展性支持系统，以弥补现有育人链条中的关键短板。

### 2.3 辅导员开展逆商教育的独特优势

高校逆商教育体系的补位需求，为身处学生工作第一线的辅导员提供了不可替代的工作契机与时代使命。辅导员作为高校中与学生接触最频繁、关系最密切的教师和管理者，其工作性质决定了他们拥有开展逆商教育的天然优势，作为学生思想问题的解惑者、日常生活的管理者，能够最及时、最真切地洞察到学生在面对学业失利、人际冲突、求职受挫等具体逆境时的情绪反应与行为模式<sup>[6]</sup>。相较于专业课教师和专职心理咨询师，辅导员的工作场景更为多元和灵活，可以将逆商教育有机融入主题班会、谈心谈话、宿舍走访、社

团活动、评奖评优乃至家庭沟通等每一个工作环节，实现“润物细无声”的生活化教育。

## 3 辅导员在大学生逆商教育中的角色定位

### 3.1 作为逆境认知的引导者与积极心态的塑造者

在逆商教育的初始阶段，辅导员的首要角色是引导学生科学认知逆境本质并塑造其积极乐观心态的引路人。辅导员需要通过系统的主题班会、深度访谈与案例教学，帮助学生深刻理解人生逆旅是常态的客观规律，从而在思想根源上降低对逆境的恐惧与排斥。通过认知行为疗法等专业技巧，引导他们从“这件事彻底毁了我”的灾难化思维，转向“这是一个我可以学习和克服的挑战”的成长型思维，将逆境重新定义为成长的契机而非致命的威胁。

### 3.2 作为应对能力的培训者与行动策略的教练者

当学生建立起对逆境的基本正确认知后，辅导员需进一步转换为具体应对能力的培训者与行动策略的教练，通过组织团体辅导、工作坊和情景模拟训练，系统地教授学生情绪管理技巧、问题解决策略、目标分解方法以及高效求助的技能。同时，辅导员要在学生的真实逆境事件中进行个性化指导，通过复盘分析、策略共创和行动鼓励，帮助学生将理论方法转化为有效的实践操作，并在这一过程中不断给予反馈，强化其成功体验，从而在实践中不断提升其逆商水平。

### 3.3 作为成长环境的营造者与支持网络的联结者

逆商的培养绝非仅依靠个体自身的努力，更需要一个支持性的生态系统。作为环境营造者，辅导员有责任在其所管理的班级、社团等集体中，着力培育一种开放、包容、互帮互助的文化氛围，鼓励学生坦诚分享挫折经历而非隐藏失败，并大力表彰在逆境中展现出坚韧与智慧的榜样，从而消解集体中对失败的污名化，让勇于面对困难成为被推崇的集体价值。同时，作为支持网络的联结者，辅导员需充分发挥其枢纽作用<sup>[7]</sup>，精准识别学生在逆境中的不同需求，为学生构筑一个坚实的安全网，确保他们在逆风中前行时，始终能感受到来自系统的支撑，从而更有勇气和信心去迎接挑战。

## 4 辅导员在大学生逆商教育中的实施逻辑

### 4.1 实施理念

辅导员实施逆商教育应秉持以学生为中心、以发展性为主导、系统性为支撑的核心理念。将逆商视为一种可以后天培养与提升的关键能力，而非固定不变的人格特质。其工作重心应从被动应对心理危机向主动培育心理韧性转变。同时，需要与思想政治教育、心理健康教育、职业生涯教育及专业教育深度融合，形成育人合力。

## 4.2 逻辑构建

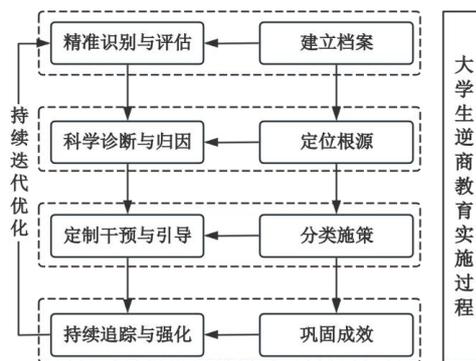


图2 辅导员在大学生逆商教育中的实施思路

辅导员实施逆商教育应遵循一个科学、闭环的逻辑流程,确保教育干预的针对性与有效性,具体思路见图2。首先,精准识别与评估阶段辅导员需通过日常观察、深度谈话、量表筛查等方式,动态掌握全体学生的逆商状况其次,进入科学诊断与归因阶段,辅导员需运用专业知识,分析学生逆商偏低的表现特征及其深层根源。定制干预与引导阶段基于前述诊断,辅导员需采取分类施策的原则,对于共性问题;对于个性问题,通过一对一的认知行为疗法、焦点解决短期咨询等技术进行精准干预<sup>[9]</sup>;最后,在持续追踪与强化阶段,辅导员需对接受干预的学生进行长期跟踪,评估其改变与进步,及时调整策略,并通过正向反馈、成功经验复盘等方式不断强化其积极行为模式。

## 4.3 实施原则

在具体的实践过程中,辅导员工作重心必须前移,立足于面向全体学生的普及性教育和心理韧性培养,做到防患于未然,同时对于已遭遇挫折的个体,干预的重点也在于激发其内在潜能与成长动力,而非简单的问题修补。逆商教育不能孤立进行,辅导员必须主动将自身工作嵌入高校育人系统,强化与专业课教师、心理健康中心、家庭及社会力量的沟通协作,构建全员参与、全程渗透、全方位协同的支持网络,形成强大的教育合力。

## 5 辅导员在大学生逆商教育中的实施策略

## 5.1 构建浸润式逆商培养新常态

从嵌入式融合层面出发,辅导员应超越传统说教,将逆商教育深度嵌入学生成长的全过程与各场景,构建一种润物细无声的浸润式培养新常态。具体而言,辅导员需主动将逆商元素系统性地融入思想政治教育的价值引领中,深化学生对坚韧品质的认同;将其融入职业生涯规划教育,引导学生正视求职过程中的必然竞争与可能失败,提前进行心理建设与技能储备。同时,要将其融入班级文化与宿舍文化建设,通过设立挫折分享会、评选坚韧之星等活动,营造勇于面对

困难、乐于互助支持的集体氛围。

## 5.2 创设结构化逆境体验项目库

从体验式学习层面出发,单纯的知识灌输难以有效提升逆商,必须通过精心设计的体验式学习让学生在亲身实践中锤炼能力。辅导员可以主动创设并管理一个多元化的结构化逆境体验项目库,有控制、有支持、有引导地模拟现实生活中的挑战情境。辅导员需引导学生在活动后深度复盘,梳理自己在面对压力、挫折和团队冲突时的情绪、思维与行为模式,将感性的体验上升为理性的认知,以积累应对逆境的策略、信心与心理资本。

## 5.3 实现精准化追踪与个性化干预

从数据化赋能层面出发,在大数据时代辅导员应积极利用信息化工具为逆商教育赋能,实现从粗放管理到精准施策的跃升。辅导员建立学生逆商发展的动态数字画像。通过定期使用专业的逆商量表或简易心理韧性评估工具进行普测,结合学生在学业预警、请假记录、心理咨询预约、校园卡消费、社团活动参与等行为数据中的异常波动,进行多维度交叉分析,从而精准识别出处于潜在逆境或逆商发展薄弱环节的个体与群体。以大数据驱动大学生逆商教育使辅导员的工作更具前瞻性和科学性,亦能确保有限的教育资源被投入到最需要的地方。

## 6 结语

综上所述,辅导员在大学生逆商教育中扮演着至关重要的启蒙者、支持者、引导者和资源整合者等多重角色,其工作渗透于学生日常学习与生活的细微之处,是提升学生逆境应对能力、培养其积极乐观心态与坚韧不拔意志的核心力量。高校需要持续强化对辅导员开展逆商教育工作的支持与培训,构建更为完善的校、院、班、社四级联动工作机制,形成育人合力,最终培养出能够担当民族复兴大任的时代新人。

## [参考文献]

- [1] Stoitz P. G. . Adversity Quotient: Turning Obstacles Into Opportunities[M]. New York: Wiley, 1997.
- [2]樊富珉.大学生心理健康与发展[M].北京:高等教育出版社,2018.
- [3]白书锋,王宇航.辅导员在提升大学生逆商中的角色与功能探析[J].思想教育研究,2021(5):112-115.
- [4]张华.论逆商教育在高校思想政治教育中的嵌入路径[J].学校党建与思想教育,2022(18):67-69.
- [5]刘娜,李义丰.大学生逆商水平现状及培育策略研究——基于10所高校的实证调查[J].中国青年研究,2020(4):98-104.
- [6]王占仁.高校辅导员专业能力发展研究[M].北京:人民出版社,2019.
- [7]黄艳.大学生心理韧性培养的理论与实践[J].心理科

学进展,2024,27(2):312-321.

[8]陈立鹏.“三全育人”格局下辅导员与专业课教师协同育人机制研究[J].国家教育行政学院学报,2023(10):78-84.

**作者简介：**

程美丽 (1996.03-)，女，汉族，硕士，山西吕梁人，

西安培华学院辅导员，助教，研究方向：学生思想政治教育。

**基金项目：**

2024年西安培华学院校级辅导员工作专项研究课题：民办高校大学生逆商现状及策略研究 (PHFKT202407)