

新时代“三因”理念下高校辅导员心理育人工作路径探析

谢宇宸

佛山大学经济贸易学院, 中国·广东 佛山 528000

摘要: 新时代大学生心理需求日益多样化与复杂化, 使高校心理育人工作遭遇严峻挑战。作为心理健康教育的前线力量, 辅导员迫切需要科学的方法论指导。本文结合全国高校思想政治工作会议提出的“因事而化、因时而进、因势而新”理念, 深入分析其在心理育人中的价值内涵, 探讨当前工作面临的实际困境, 并从精准引导、规律洞察、形式创新三个层面提出实践方向, 以增强辅导员心理育人的实际效果, 推动学生身心健康的全面发展。

关键词: “三因”理念; 高校辅导员; 心理育人; 新时代; 实践路径

Exploration of the Path of College Counselors' Psychological Education Work under the "Three Causes" Concept in the New Era

Xie Yuchen

School of Economics and Trade, Foshan University, China Guangdong Foshan 528000

Abstract: The psychological needs of college students in the new era are becoming increasingly diverse and complex, posing severe challenges to mental health education work in universities. As the frontline force of mental health education, counselors urgently require guidance based on scientific methodologies. This article, in conjunction with the concept of "adapt to events, progress with the times, innovate according to trends" proposed at the National Conference on Ideological and Political Work in Universities, deeply analyzes its value in psychological education, explores the practical difficulties currently faced, and proposes practical directions from three aspects: precise guidance, understanding of patterns, and innovation in forms, in order to enhance the effectiveness of counselors in psychological education and promote the comprehensive development of students' mental and physical health.

Keywords: "Three Causes" concept; University counselors; Psychological education; New era; Practical pathways

0 引言

在新时代的背景下, 高等教育的核心任务为立德树人。心理育人是高校思想政治教育体系中的关键部分, 它不仅关乎大学生的身心健康与全面发展, 还涉及校园的安全稳定以及高素质人才培养的质量。如今, 以“00后”为主力的大学生群体展现出显著的时代特点, 当代大学生眼界宽广、思维敏捷, 但同时也承受着前所未有的学业竞争、就业压力、人际交往困扰, 以及互联网海量信息冲击引发的情绪起伏^[1]。

习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上指出: “做好高校思想政治工作, 要因事而化、因时而进、因势而新。”这一“三因”理念不仅为高校思政工作明确了方向, 还为辅导员开展心理育人工作提供了科学的方法论支持^[2]。辅导员作为大学生健康成长的引导者和领路人, 站在心理健康教育的第一线。如何将“三因”理念落实为具体的心

理育人实践, 突破当前心理工作中发现难、干预晚、成效低的困境, 是每位高校辅导员在职业化、专业化发展进程中需要深入思考的课题。

1 “三因”理念融入高校辅导员心理育人的价值意蕴

1.1 “因事而化”体现了心理育人的针对性与精准度

“因事而化”的关键在于“化”, 也就是借助具体的事达成心理教育的转变。在辅导员的日常工作里, 学生的心理问题常常通过具体事件显露出来, 例如考试失败后的萎靡不振、失恋后的情感困局、择业时的迷惘焦虑等^[3]。因事而化要求辅导员不能脱离现实讲空泛的大道理, 而是要深入学生日常的学习生活, 以具体事件为依托, 采用个别谈心、案例剖析等方法, 引领学生客观看待事物, 化解负面情绪, 把危机事件变为教育时机, 达成心理疏导的精

准渗透。

1.2 “因时而进”把握了心理育人的阶段性与规律性

“因时而进”重点在于“进”，即按照时代变迁与学生成长规律不断向前。从宏观角度看，新时代社会结构的深刻变动给学生价值观和心理素质带来了新挑战；从微观角度看，学生在校四年间的心理状况有着显著的阶段性特征，大一时是适应、大二时是困惑、大三时是忧虑、大四时是紧张^[4]。因时而进需要辅导员具备前瞻性思考，把握学生心理发展的关键阶段，在各个时间点提供有针对性的心理援助，使心理育人工作始终走在学生需求之前。

1.3 “因势而新”增强了心理育人的时代感与实效性

“因势而新”关键在于“新”，即在把握大势的前提下进行创新。如今，数字化与网络化已成为不可阻挡的时代潮流，网络空间已然成为心理育人的新领域。与此同时，全社会对心理健康的重视程度达到了前所未有的高度，政策扶持力度也在持续增强。因势而新要求辅导员能够熟练运用新技术、新平台以及新的话语体系，突破传统心理健康教育的时空局限，革新育人方式，融合校内外资源，打造出全方位、立体化的心理育人新态势^[5]。

2 当前高校辅导员心理育人工作面临的现实困境

2.1 “事”的层面：被动应付多于主动预防，干预手段单一

长期以来，高校辅导员在心理健康教育工作中常常被迫扮演着“消防员”的角色，工作模式呈现出明显的被动性和应急性特征。具体而言，辅导员的工作重心往往过度集中于应对已经爆发的心理危机事件，忙于处理各种紧急状况和突发事件，而对于学生日常生活琐事中潜藏的心理隐患却缺乏足够的关注和重视。在心理疏导的具体方式上，辅导员普遍依赖传统的谈心谈话和说教劝导，这种工作方法虽然具有一定的亲和力，但明显缺乏专业心理咨询技术的支撑和指导。

当面对学生中存在的复杂心理障碍或深层次的人格缺陷问题时，由于专业能力的局限和系统培训的不足，辅导员往往会感到力不从心、无从下手。这种情况直接导致心理育人工作难以取得实质性突破，大多停留在表面层次，无法真正触及学生的内心世界，更难以实现对学生心理成长的深层次引导和帮助。这种现状不仅影响了心理健康教育工作的实际效果，也在一定程度上制约了高校心理育人

工作的深入开展。

2.2 “时”的层面：育人节奏与学生心理需求错位

部分辅导员在开展心理育人工作的过程中，存在一种“一刀切”的现象，这种做法显然忽视了学生成长阶段的差异性以及个体发展的多样性。例如，在许多学校中，心理健康普查往往仅集中于新生入学这一特定时间段进行，而在此之后，针对学生心理状态的动态跟踪与持续关注却未能得到应有的重视，甚至被完全忽略。与此同时，心理健康教育课程或专题讲座的内容设计也显得较为陈旧和单一，未能与时俱进地结合新时代背景下的社会变化和学生需求，缺乏对诸如挫折教育、生命教育等当前备受关注的热点议题的深入探讨与融入。由于这种工作节奏的滞后性以及内容更新的不足，辅导员所提供的心理关怀和支持措施难以真正契合学生的实际心理需求，从而导致两者之间出现了严重的脱节现象，进一步影响了心理育人工作的实效性和针对性^[6]。

2.3 “势”的层面：网络阵地失守与协同机制不畅

当前的网络舆论环境呈现出极为复杂且瞬息万变的态度，其中充斥着各种各样的信息与观点。在这样的背景之下，部分辅导员在面对网络心理疏导工作时，没有能够充分地挖掘并发挥新媒体平台所具备的独特作用，从而未能有效地引导学生以正确的态度和方式去面对在网络环境中产生的焦虑情绪，暴露出把控能力不足的问题。

除此之外，在心理育人的工作板块中，依然存在着如同孤岛一般的不良现象。具体而言，辅导员、专业心理教师、专任教师以及学生家长这几个本应紧密联系的群体之间，缺乏一种常态化、稳定有效的信息互通与协作机制。这导致在实际应对那些复杂的心理案例时，由于家庭和學校之间联动机制的失灵，或者是不同部门之间存在的隔阂与壁垒，而错失对问题进行干预的最佳时机。该状况使得各方难以凝聚起来，形成协同育人的强大能量，进而影响到整个心理育人工作的效果^[7]。

3 基于“三因”理念的辅导员心理育人实践路径探析

3.1 因事而化：聚焦关键节点与突发事件，做到精准滴灌

“因事而化”意味着辅导员需要拥有敏锐的洞察力，擅长从繁杂琐碎的日常事务里察觉学生的心理变化，让心理危机在无声中消散。

其一，要早发现早处理，构建“一生一策”的动态档案。辅导员应当抛弃“等着学生来找”的消极工作方式，

把心理辅导工作提前进行。借助平常走访宿舍、深入课堂、留意学生社交媒体动态等手段,全方位获取学生的第一手信息。针对那些由于家庭变故、身体疾病、学业难题等引发心理波动的少数学生,要创建“一生一策”的动态跟踪档案。不仅要记载事情,更要剖析心理,做到防范于未然,把心理问题扼杀在初始阶段。

其二,要做到就事论理和就事疏导相结合,达成无痕教育。辅导员在处置学生事务时,绝不能仅仅就事论事或者下达简单粗暴的行政命令,而是要撇开情绪与事实,运用共情技巧先稳定情绪,再处理问题。例如,在实际工作里,经常有学生因为连续多门课程不及格而产生自我怀疑乃至退学的想法。面对这类学业受挫事件,辅导员的“化”不能仅仅停留在督促学习方面,而应该引导学生进行合理归因,发掘其在社团活动或者志愿服务中的亮点,重塑自我效能感,进而在解决实际问题时实现心理的疏导与升华。

其三,要规范危机事件干预流程,打造闭环管理模式。遭遇突发的严重心理危机事件时,辅导员务必秉持生命至上的准则。在“事件发生”时,要快速启动预案,协助专业人员开展危机干预;在“事件进行中”,要做好家庭与学校之间的沟通以及舆情引导工作,防止恐慌扩散;在“事件结束后”,不能觉得危机解除就高枕无忧了,必须进行创伤后应激障碍的筛查与长期陪伴,帮助涉事学生及其周围同学重建心理安全感,实现危机的完全软着陆。

3.2 因时而进:把握学生成长规律与时代特征,做到与时俱进

“因时而进”意味着辅导员不仅要适应新时代的宏观背景,还要贴合大学生个体成长的微观节奏,给予高度匹配的心理支持。

其一,要依循成长周期,推行分层分类的梯次教育。辅导员需依据大学四年各个阶段的心理特点,精确开展心理辅导。大一时为适应期,心理育人应着重于环境适应、角色转变与人际交往的引导,助力新生顺利过渡;大二、大三属于发展期,主要围绕学业压力、情感困惑以及自我同一性的构建,可多进行挫折教育和生命教育;大四则是过渡期,面临考研与就业的双重压力,心理育人要和职业生涯规划紧密结合,减轻择业焦虑,实施有针对性的抗压与情绪管理辅导^[8]。

其二,要加强自我赋能,提高辅导员的胜任力。针对心理问题愈发复杂的“00后”群体,辅导员自身也要“因时而进”,突破传统经验主义的局限。辅导员应积极学习

前沿的心理学知识与咨询方法,像焦点解决短程心理咨询(SFBT)、叙事疗法等,增强对心理异常的识别能力以及谈心谈话的专业水平。此外,学校也需为辅导员提供常态化、督导式的心理专业培训,定期组织案例研讨,缓解辅导员自身的职业倦怠与心理压力,以健康积极的辅导员心态培育阳光向上的学生心态^[9]。

3.3 因势而新:构建立体化网络与协同机制,做到顺势而为

“因势而新”意味着辅导员需拥有破局思维,擅长借力使力,依靠新技术与新机制,拓宽心理育人的宽度与深度。

其一,要借助网络新媒体的“势”,创建数字育人新领域。网络是当代大学生主要的生活场所,也是心理育人的主要阵地。辅导员应积极占据网络阵地,深度融合心理健康教育与新媒体技术。可利用微信公众号、抖音、B站等平台,设置心理微课堂、树洞倾听信箱等栏目;巧用网络流行语和学生喜爱的图文、短视频形式,传播心理健康知识,让乏味的理论变得鲜活有趣。同时,构建网络心理预警体系,凭借大数据分析学生在校网中的消费、门禁、借阅等行为轨迹,预先排查潜在的心理危机人员^[10]。

其二,要营造“三全育人”的“势”,健全协同联动机制。辅导员虽是心理育人的中坚力量,但绝不能“孤军奋战”。必须依靠学校的力量,打造“宿舍-班级-院系-学校-家庭”五级联动的心理健康教育工作网络。对内,辅导员要有效发挥学生干部和心理委员的同伴互助功能,打通心理预警的“最后一公里”;对外,要加强与专任教师、心理咨询中心专业教师以及精神卫生医疗机构的交流协作。尤其是在应对复杂心理危机时,辅导员要善于运用家长资源,通过家长会、一封家书、线上交流等形式,推广家庭教育心理知识,构筑牢固的家校心理防线,形成同向同行的育人合力。

4 结语

新时代高校辅导员开展心理育人工作,是一项润物无声、春风化雨的系统性工程。“三因”理念为辅导员解决工作难题、提高育人效果提供了科学的理论依据与实践指引。在具体实践中,辅导员需以“因事而化”为突破口强化针对性,以“因时而进”为关键点掌握规律性,以“因势而新”为创新点增强时代感。唯有持续提升自身能力,倾注真心、投入真情、付出真力,才能切实担当起大学生成长成才的人生引路人和健康生活的贴心朋友的角色,培育出能够肩负民族复兴使命的时代新人。

参考文献:

- [1] 王鑫, 薛正新, 黄爱宝. 大学生思想政治教育工作践行“三因理念”探究[J]. 南京理工大学学报(社会科学版), 2024, 37(06): 83-88.
- [2] 陈梦圆, 王立仁. “三因”理念融入高校思想政治理论课的探索与思考[J]. 黑龙江高教研究, 2018, 36(10): 151-154.
- [3] 戴伟. “三因”理念视域下“一站式”学生社区建设探究[J]. 大众文艺, 2024, (06): 151-153.
- [4] 梅萍, 王瑕莉. 论新时代高校思想政治工作理念的创新发展[J]. 学校党建与思想教育, 2019, (17): 42-46.
- [5] 李玲, 邓文来. 新时代高校思想政治理论课教师与辅导员队伍融合建设多维路径研究[J]. 学校党建与思想教育, 2019, (21): 70-73.
- [6] 倪颖, 王薇薇. 提升高校辅导员思想政治教育亲和力探析[J]. 学校党建与思想教育, 2020, (04): 69-71.
- [7] 羌毅. 高校辅导员以深度接触开展思想政治教育的策略探究[J]. 学校党建与思想教育, 2021, (04): 70-72.
- [8] 刘紫寒. 新时代“三因”理念下高校辅导员就业指导工作路径探析[J]. 就业与保障, 2022, (09): 175-177.
- [9] 黄戈林, 周姮, 秦东方. 高校辅导员思想政治教育话语特征、运行逻辑及优化进路[J]. 思想教育研究, 2021, (10): 145-149.
- [10] 徐晓峰, 陶安娜, 林威. 高校思想政治理论课教师与辅导员协同育人的优化路径探析[J]. 思想教育研究, 2024, (08): 128-133.

基金项目: 本文系佛山大学 2025 年度学生工作研究课题《新时代“三因理念”下高校辅导员心理育人工作路径探析》(课题编号: xsgz202517)研究成果。

作者简介: 谢宇宸(1998-), 女, 江西九江人, 佛山大学经济贸易学院助教, 硕士, 研究方向: 思想政治教育。