

高校辅导员职场“佛系”心态的动态演化与心理调适机制研究

赵蜀粤

四川城市职业学院 620036

【摘要】高校辅导员职场“佛系”心态属职业发展进程中形成的动态心理表征，非恒定固化的消极认知，演化进程受职业压力职业认同人际环境等多重要素作用，展现出阶段性特质，明晰此类心态的动态演变规则，搭建科学高效的心理疏导体系，助力辅导员纾解心理内耗，夯实职业责任意识，护航高校学生事务高效开展。本文立足高校辅导员工作实况，探究职场“佛系”心态的演变轨迹与关键作用要素，给出靶向性心理疏导方案，为辅导员心理健康培育及职业成长供给理论与实务支撑。

【关键词】高校辅导员；职场“佛系”心态；动态演化；心理调适

Research on the Dynamic Evolution and Psychological Adjustment Mechanisms of the "Buddhist-Style" Work Attitude Among University Counselors

Zhao Shuyue

Sichuan City Vocational College 620036

【Abstract】 The "Buddhist-style" work attitude among university counselors represents a dynamic psychological characteristic formed during career development, rather than a fixed or negative mindset. Its evolution is influenced by multiple factors including occupational stress, professional identity, and interpersonal environments, exhibiting distinct stage-specific features. Clarifying the dynamic evolutionary patterns of this attitude and establishing a scientific, efficient psychological counseling system are essential for helping counselors alleviate psychological burnout, strengthen their sense of professional responsibility, and ensure high-quality student affairs management in higher education institutions. Grounded in the practical realities of university counselor work, this study examines the developmental trajectory and key influencing factors of the "Buddhist-style" attitude, proposes targeted psychological intervention strategies, and provides theoretical and practical support for counselors' mental health development and professional growth.

Keywords: university counselors; "Buddhist-style" mindset in the workplace; dynamic evolution; psychological adjustment

引言

高校辅导员作衔接院校与学子的关键纽带，担负思政教育、学生管理服务、心理疏导等多项职责，职业心态直接关联学子成长发展与高校育人实效，职场“佛系”心态于部

分辅导员群体中逐步显现，体现为工作态度平和、进取意识消减、功利诉求下降，对职业发展呈被动顺应态势，该心态非骤然形成，而是在长久职业实践中慢慢演变积淀，可在一定层面帮助辅导员舒缓职业压力，亦可诱发职业倦怠、工作动能不足等问题。深究辅导员职场“佛系”心态的动态演

变过程,解析其形成根源,搭建行之有效的心理调适机制,是关注辅导员心理健康、推动其职业成长的现实需求,亦是提升高校学生工作质量、践行立德树人根本任务的重要保障,据此开展本研究。

一、高校辅导员职场“佛系”心态的动态演化特征与表现

高校辅导员职场“佛系”心态动态演化贯穿职业发展全程,不同阶段展现差异化表征,演化进程兼具连续性与可塑性,非不可逆的消极心理趋向,初任阶段辅导员多怀揣职业热忱与责任意识,对工作怀抱期许,此阶段“佛系”心态多处潜藏态势,主要体现为面对繁杂细碎的学生工作时,偶发的心态平缓与淡然。本质为应对工作压力的短时心理缓冲,未干扰其工作积极性与能动性,该阶段“佛系”更趋近理性应对,是辅导员适配工作节奏过程中,对自身情绪的初步调控,规避因过度焦躁影响工作效能。

伴随职业年限递增,辅导员步入职业稳定阶段,“佛系”心态逐步显露并呈常态化特质,此时辅导员已熟稔学生工作流程,却长期面对重复繁杂的事务性内容,叠加职业晋升渠道受限、工作压力不断积淀,部分辅导员逐步消减进取意识,对工作成果不再过度苛求,形成“不求有功、但求无过”的执业心态。该心态主要体现为开展学生管理、思政教育等工作循规蹈矩,欠缺创新思维,对学生个性化诉求关注欠缺,于职业发展中呈被动等待态势,不再主动谋划自身职业成长方向。

职业倦怠阶段为“佛系”心态演化的关键节点,部分辅导员的“佛系”心态朝消极方向演变,甚至产生心理内耗与职业回避行为,长期工作压力、复杂人际交互以及职业价值感的匮乏,致使部分辅导员对工作滋生厌怠情绪,“佛系”心态由初始的情绪缓冲转为消极应对^[1]。体现为对工

作敷衍应付、不愿承接附加职责,与学生同事的交流频次降低,自身心理状态持续低迷,严重掣肘工作质量与个人心理健康,此阶段亟需高效的心理介入与调适。

二、高校辅导员职场“佛系”心态动态演化的核心影响因素

职业压力是驱动辅导员职场“佛系”心态演变的关键外部要素,压力来源具备多元性与复杂性,直接作用于心态演变的趋向与速率,辅导员需肩负思政教育核心职责,践行立德树人根本任务,亦需处理学生日常管控、学业指引、心理帮扶、应急处理等多项事务性工作,工作任务冗杂且琐碎,长期处于高负荷执业状态,高校针对辅导员的考核评价体系不够完备。考核内容多偏向事务性工作落实状况,对思政教育实效、学生成长引导等隐性工作关注度不足,致使辅导员工作价值难以获得充分认同,长期积淀的压力逐步催生“佛系”心态,以平和态度应对工作中的挫折与困境。

职业认同匮乏是辅导员职场“佛系”心态演变的内在关键要素,直接决定心态演变的深度与稳固性,职业认同是辅导员对自身职业价值、职业内涵、职业前景的认知与接纳,是维系工作热忱与动能的重要依托,部分辅导员对自身职业定位认知模糊,认为工作内容重复、职业发展渠道受限,难以实现自身人生价值与职业追求,部分辅导员在工作中缺乏成就感。面对学生管理中的难题与阻碍,易产生自我质疑,逐步淡化对职业的热爱与认同,进而形成“佛系”心态,降低对工作的投入程度与进取意向。

人际环境与社会支持体系的欠缺,进一步助推辅导员职场“佛系”心态的演变,辅导员工作涉及与学生、同事、院校管理阶层等多方交流,若人际沟通存在阻碍,易引发人际关系矛盾与心理隔阂,加重心理负荷,部分高校缺乏健全的辅导员心理健康支持体系,无专门的心理疏导机构与专业

从业者^[1]。辅导员面对心理困惑与工作阻碍时,难以获取及时有效的帮扶与支撑,仅能依靠自我调节舒缓压力,长期积淀便会形成“佛系”心态,以消极平和的态度回避人际矛盾与工作压力,维系自身心理稳态。

三、高校辅导员职场“佛系”心态的心理调适路径与方法

强化辅导员职业认同培育,是破解职场“佛系”心态、达成积极心理调适的关键路径,高校应推进辅导员职业价值引导,借助专题培训、经验分享、典型引领等形式,引导辅导员明晰自身职业定位,深刻认知辅导员工作在立德树人进程中的重要价值,增强职业荣誉感与责任意识,辅导员自身应主动实施自我审视与自我精进,结合自身职业长处与兴趣倾向,规划专属化职业发展方向。在工作中发掘自我价值,依托特色工作开展、助力学子成长等途径获取成就感,逐步淡化“佛系”心态中的消极因子,培育积极进取的职业心境。

优化职业压力疏导体系,为辅导员心理调适供给外部保障,高校应科学调整辅导员工作配置,明晰工作权责,缩减冗余的事务性工作负荷,使辅导员可将更多精力倾注于思想政治教育与学生成长指引工作,完善辅导员考核评估体系。秉持多元化、科学化考核准则,关注工作实效与隐性付出,保障辅导员工作价值获得充分认同与敬重,纾解因考核压力滋生的“佛系”心态,建立完备的辅导员心理健康服务机制,配备专业心理干预人员,定期开展心理健康评估与疏导

活动,帮助辅导员消减心理内耗,掌握科学的压力处置策略。

引导辅导员提升自我心理调适水平,达成心态的主动优化与自我完善,辅导员应主动研习心理健康相关知识与调适技能,通过正念觉察、情绪疏解、兴趣培育等途径,及时调整自身负面情绪,舒缓工作压力,防止“佛系”心态朝消极方向演变,主动搭建良性的人际支持网络,加强与同事、亲友的沟通联结,及时倾诉工作中的困惑与心理负荷,获取情感支撑与理解^[3]。在工作中主动与学生交流互动,从学生的成长蜕变中汲取动力,逐步培育积极乐观、主动奋进的职业心态,达成职场“佛系”心态的正向转化,助力自身职业良性发展。

结语

本文围绕高校辅导员职场“佛系”心态动态演变与心理调适机制展开探究,明晰职场“佛系”心态为辅导员职业发展中呈现的动态心理表征,演变进程具备阶段性特质,受职业压力、职业认同、人际环境等多重要素作用,研究通过探析心态演变规则与关键影响要素,提出夯实职业认同、优化压力疏导、提升自我调适水平的针对性举措。为纾解辅导员职场“佛系”心态、保障其心理健康供给实践支撑,辅导员职场“佛系”心态调适属系统工程,需院校、辅导员自身协同发力,方可实现心态正向演变,推动辅导员队伍建设提质增效,更好践行立德树人根本任务。

参考文献

- [1]李东泽,刘洋,宋德群.高校辅导员提升“慢就业”大学生就业质量研究[J].淮南职业技术学院学报,2025,25(06):51-53.
- [2]刘聪.“三全育人”视角下高校辅导员助力大学生高质量就业策略研究[J].世纪桥,2025,(22):86-88.
- [3]张淑芳.高校辅导员就业指导工作的守正与创新[N].宁夏日报,2025-06-29(003).

课题编号:四川城市职业学院2025年度教科研项目(项目编号CS25KYYB19)。