

Strategies for Improving the Effectiveness of Heart-to-Heart Talks between College Counselors and Students

Shiya Zhao¹ Qingling Chen² Wen Zhang¹ Jun Ren¹

1. Jinshan Vocational Technical College, Yangzhong, Jiangsu, 212200, China

2. Zhenjiang Higher Vocational College, Zhenjiang, Jiangsu, 212028, China

Abstract

Heart-to-heart conversations serve as a vital platform for university counselors to conduct ideological and political education, provide academic guidance, and offer psychological support. These interactions play a pivotal role in fostering students' holistic development, assisting them in completing their studies, and helping them build professional competencies. Counselors can enhance the effectiveness of these conversations by accurately identifying students' needs, adopting tailored communication approaches, and establishing sustainable follow-up mechanisms. Through these dialogues, counselors can gain insights into students' mental states, address their practical concerns, refine guidance strategies, and ultimately facilitate their rapid growth.

Keywords

University counselors; Heart-to-heart talks; Practical effectiveness; Implementation strategies

增强高校辅导员与学生谈心谈话实效性的策略思考

赵诗雅¹ 陈庆玲² 张文¹ 任俊¹

1. 金山职业技术学院, 中国·江苏 扬中 212200

2. 镇江市高等专科学校, 中国·江苏 镇江 212028

摘要

谈心谈话是高校辅导员开展思想政治教育工作、落实学业知识指导、展开心理疏导的重要载体, 对于促进学生全面发展、辅助学生完成学业、帮助学生建立专业素养都会起到至关重要的影响。高校辅导员可通过精准识别需求、建立差异化谈话模式、健全长效跟踪机制等多种方式来保障与学生谈心谈话的实效性。通过谈心谈话掌握学生思想动态, 了解学生实际问题, 优化指导策略, 促进学生快速发展。

关键词

高校辅导员; 谈心谈话; 实效性; 落实策略

1 引言

高校辅导员作为与学生交往密切的辅导员群体, 在学生面临较大学业压力、心理困扰时落实谈心谈话、针对性地对学生进行引导是十分必要的。然而就现阶段来看高校辅导员谈心谈话仍存在如下几点问题, 导致了其应有的功能和作用未能充分凸显出来, 还需要做出进一步的优化和调整。

2 高校辅导员谈心谈话的现存问题

2.1 需求对接不够精准

就现阶段来看高校辅导员谈心谈话的针对性和适切性是存在一定不足的。不同学生的年龄、所处学业阶段、个人生活学习问题存在着较大的差异, 因此在谈话谈心中心需要解

决的问题也千差万别, 若辅导员无法精准识别学生需求则很容易会让谈心谈话流于形式、浮于表面。此外, 部分辅导员并未有效认识到当前谈心谈话存在的主要问题是学生在与辅导员沟通交流中存在较大的思想负担。例如在 221 人的调查问卷中可以发现, 占比 70.14% 的学生指出当前谈话最主要的问题是学生不好意思主动找辅导员谈, 如图 1 所示, 若辅导员未能认识到这一问题, 帮助学生减轻思想负担, 辅导员与学生的谈话谈心也很难触及根本问题^[1]。

2.2 谈话模式较为单一

现阶段, 辅导员在与学生谈心谈话中所采用的谈话模式和场景是较为单一的, 大多是约到办公室一对一的沟通和交流, 在 221 人调查中, 有 172 名学生指出, 大多数谈心谈话的场景为辅导员办公室约谈, 占比 77.83%。谈话形式、场景的单一意味着谈话的适切性无法得到保障, 同时也会让部分学生在参与约谈的过程中有较高的心理压力, 辅导员若未能关注学生需求、性格的差异针对性调整谈话谈心内容也

【作者简介】赵诗雅（1999—），女，中国江苏扬州人，本科，助教，从事思想政治教育研究。

很容易会导致学生对谈话谈心的抵触心理上升,出现敷衍了事等相应情况,辅导员自然也无法通过谈话谈心了解学生问题,更难以通过谈话谈心建立新型师生关系拉近师生距离^[2]。

选项	小计	比例
形式化,感觉是为了完成任务	14	6.33%
内容空泛,不能解决实际问题	11	4.98%
我不好意思主动找辅导员谈	155	70.14%
辅导员太忙,约谈时间难保证	34	15.38%
谈话后缺乏后续跟进,问题不了了之	12	5.43%
谈话技巧有待提升,沟通有距离感	69	31.22%
其他	0	0%
本题有效填写人次	221	

图1 学生认为当前谈话谈心存在的主要问题

2.3 缺乏全流程管理机制

建立全过程管理机制,从谈话前、谈话中、谈话后三个阶段明确谈心谈话重点并做好工作优化可进一步提高辅导员谈心谈话效果,让辅导员在谈话谈心中更有侧重点,确保谈话谈心的顺利推进,甚至通过闭环管理不断提高谈话谈心效果。然而就现阶段来看部分辅导员并未抓住各阶段的工作要点,这也使得谈心谈话的效果受到较大的冲击,在谈话前可能因准备工作不足出现时间冲突或谈话过程中出现突发情况、无法解决学生问题,在谈话后也会因反馈优化工作落实不到位难以发现现存问题,提高约谈成效,因此辅导员需作出进一步调整^[3]。

3 高校辅导员谈心谈话实效性增强策略

3.1 精准识别需求

精准识别需求、了解学生的需要可以帮助高校辅导员更好地明确学生的现存问题,掌握学生的思想动态,针对性地落实谈心谈话工作,进而保证谈心谈话的实效性、科学性和适切性。而在识别需求上辅导员可通过建立多维度需求调研体系、完善主动沟通激励机制、构建学生需求档案等多种方式实现以需求为导向的谈心谈话。在建立多维度需求调研体系的过程中辅导员可通过问卷调查、深度访谈、日常观察等多种方式了解学生在学业、心理、职业、生活等方面的需求。为了更好地发掘学生的需要,了解学生的思想动态,辅导员在调查问卷、深度访谈及日常观察的过程中应当适当优化侧重点。例如,面向大一学生可以侧重校园适应、学业方法等相应问题。面向大二学生可侧重于专业学习、职业探索等方面的内容。面向大三学生则可以聚焦于就业、升学、毕业设计等相应话题,以此来更精准地抓住不同年级学生的实际需要,并根据问卷结果、观察结果、访谈结果确定不同学生的个性化问题。此外,辅导员也可借助智慧校园平台来完成学生学业成绩、考勤记录、消费数据、心理测评等相应信息的收集,配合大数据技术精准识别学生的潜在需求和风险隐患,为后续谈话工作的开展提供数据支撑。

其次,辅导员应完善沟通激励机制。一方面辅导员需要通过沟通形式的优化和调整开设多元化沟通渠道,例如线上预约平台、谈心谈话信箱、辅导员接待日等等,为学生提供更多选择,有效解决学生在与辅导员沟通交流过程中的内心负担。在此基础之上辅导员可通过主题班会、校园新媒体等多种渠道加强宣传引导帮助学生们认识到辅导员谈心谈话的重要意义,进一步帮助学生们消除思想顾虑,鼓励学生表达自己的诉求和想法^[4]。对于能够积极反馈问题、主动谈心谈话的学生可予以一定的表彰和奖励,营造良好的谈心谈话氛围。最后,辅导员可构建学生需求档案,借助信息化工具实现“一生一档”,在学生档案中整合学生的基本信息、需求、诉求、谈话记录、问题解决情况等相应内容。辅导员则可根据档案库信息定期分析不同学生的需求变化,制定个性化谈话计划,以此来确保谈心谈话能够精准对接学生需求。

3.2 实施差异化谈话模式

不同学生的个性特点和个人需求是存在鲜明差异的,为确保谈心谈话的适切性与有效性,辅导员就必须建立差异化谈话模式,可通过四维分类模型构建、谈话内容设计及谈话形式与场景优化,建立差异化谈话模式。在四维分类模型构建中辅导员应根据高校学生的特点从学业、心理、职业、家庭四个维度构建学生模型,可以将学生们划分为四大典型群体,分别为学业困难型、心理压力型、职业迷茫型和家庭支持缺失型,结合不同类型学生的特质设计差异化谈话策略。例如对于学业困难型学生则可以通过谈心谈话带领学生们一起分析学业落后的原因并共同拟定学习计划,跟踪学习进度。再例如对于心理压力型学生辅导员可引入认知行为疗法,认真倾听学生的焦虑、困惑、不解,帮助该部分学生排解负面情绪,并向该部分学生传授缓解压力、情绪管理的技巧和方法,必要的情况下可以通过与专业心理咨询师建立沟通交流的方式帮助该部分学生解决心理问题。对于职业迷茫型学生,辅导员可通过生涯规划谈话模板的设计从职业兴趣、发展方向、就业信息、简历制作、面试技巧等多个维度调整谈心谈话内容。对于家庭支持缺失型学生辅导员可通过与家长沟通联系,取得家长支持^[5]。

在谈话内容设计的过程中辅导员还需要关注不同学生的能力特性。例如理科学生侧重逻辑思维训练和实验操作指导,而文科类学生则应当侧重文献阅读和写作能力提升,确保谈话内容实用、具体、可操作,具备较高的针对性和有效性。在谈话形式与场景优化中辅导员可通过与学生沟通和交流了解学生的兴趣特点和学生在沟通中面临的主要问题,对谈话形式与场景作出适当调整。同时在谈话形式与场景调节的过程中还需要关注话题切入和谈话地点选择。例如,对于需要深入沟通的敏感话题可通过一对一深度交流的形式进行谈心谈话,在场景选择上应选择更加安静私密的场所,如心理咨询室、校园咖啡馆等等。而对于共性问题则可以引入

小组式交流让有相似需求的学生开展主题讨论、经验分享,相互学习、相互支持,共同讨论解决对策和处理方案。对于简单的信息沟通和问题咨询则可以采用更加便捷高效的线上沟通形式,借助微信 QQ 等相应工具实时解决学生的问题。此外,在谈话形式与场景创新的过程中辅导员可紧抓课后散步、体育活动等相应轻松自然的氛围与学生进行谈心谈话,这可以更好地拉近师生距离,保障沟通效果。

3.3 健全跟踪机制

为更好地保障谈心谈话效果辅导员可从谈话前、谈话中、谈话后三个关键阶段来健全跟踪机制,实现全流程管理,提高谈心谈话的质量和成效。在谈话前辅导员需要做好准备工作,通过调取学生需求档案库,了解不同学生的基本情况和需求诉求,在此基础上对谈心谈话的侧重点做出适当调节,建立谈话提纲,预设谈心谈话过程中学生可能会提出的问题以及不同问题的应对策略。针对于个别学生谈话过程中可能会出现复杂问题,如情绪失控等辅导员还可通过与心理咨询师、专业辅导员沟通协商的方式来提前调整谈话提纲,制定解决方案。在此之后则需要与学生约定时间和地点,确保学生有充足的时间准备谈话,保障学生谈话的参与度,提升谈话效果^[6]。

在谈话过程中,辅导员应做好沟通技巧的调整,需尤为引起关注和重视的是在谈心谈话中应以学生为主导和中心,关注学生的主体地位,以倾听、共情、引导为重要沟通技巧,这样学生在沟通和交流的过程中更愿意阐释自己的真实想法和感受,避免单向说教影响最终的沟通表达效果。此外,辅导员在谈心谈话期间还需要善于利用非语言沟通技巧,如眼神交流、肢体语言等等,这也可以更好地强化学生的情感共鸣。尤其是针对于性格内向的学生辅导员必须予以更多的鼓励和肯定。而面对性格较为外向的学生辅导员可通过适当引导其深入思考并捕捉学生的情绪变化和非语言符号对谈话节奏和内容作出优化,确保谈话能够顺利推进,提高谈话质量。

在谈话后,辅导员还可通过跟踪反馈的方式及时明确谈心谈话中存在的欠缺和不足。同时辅导员需要将谈话内容整合上传至云端,丰富学生需求档案库中的信息,根据谈心

谈话中学生暴露出的问题制定跟踪计划,定期与学生进行沟通和交流,了解学生问题的解决情况,评估谈话效果。若未能及时解决问题则需要在与学生谈心谈话中明确成因,分析相应的解决对策和处理方案,确保问题能够得到妥善处理。为了确保跟踪反馈的适切性、科学性和有效性,提升谈心谈话质量,辅导员可从学生满意度、问题解决率、成长变化等多个维度来丰富谈心谈话评估指标,借助问卷调查、访谈等多种方式生成量化评估结果,根据评估结果发现谈心谈话问题,优化谈心谈话策略。同时学生们也可借助互联网平台匿名反馈谈心谈话问题为辅导员发现问题并改进工作提供更多帮助^[7]。

4 结语

在高校教育中辅导员谈心谈话实效性的提升可以帮助学生们更好地疏解负面情绪,让学生可以全身心地投入到学习当中,为学生的专业化发展和人格发展打下坚实基础,辅导员需引起关注和重视,可通过构建需求导向谈话机制、建立差异化谈话模式、健全跟踪机制等多种方式提高谈心谈话效果。

参考文献

- [1] 季程. “三全育人”视域下高校辅导员谈心谈话工作实效提升路径研究[J]. 华章, 2026, (03): 108-110.
- [2] 冯程昊,王跃朝,邱祯君. 以辅导员谈心谈话提升高校就业指导实效路径探赜[J]. 北京教育(德育), 2025, (11): 84-87.
- [3] 刘宇,陆梅芳. 新时代增强高校辅导员与研究生谈心谈话实效性的三维探赜[J]. 高教论坛, 2025, (11): 1-3+12.
- [4] 卫蓓蓓,辛悦. 提升辅导员谈心谈话针对性和有效性的路径研究[J]. 产业与科技论坛, 2025, 24 (22): 244-246.
- [5] 刘瑞芳. 民办高校辅导员谈心谈话效果研究[N]. 山西科技报, 2025-11-13 (A03).
- [6] 崔帅,杨紫豪. 高校辅导员谈心谈话工作的内在逻辑及优化路径探析——基于互动仪式链理论视角[J]. 高校学生工作研究, 2025, (02): 96-108.
- [7] 李云钊. 立德树人目标下高校辅导员谈心谈话工作实效性提升探究[J]. 西部学刊, 2025, (19): 148-151.