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质效开展。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[2]。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”心态调适属系统性工程，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）。