

## 论传统节日在文化安全中的地位和作用

■ 庄子杰

近年来,延长春节假期呼声高涨。两会期间,人大代表建议春节假期取消调休并延长至9天,获网友支持;有专家表示反对。专家的意见遭到部分网友的批评,认为他没有充分考虑到当前社会的实际需求。假期延长能尊重情感需求,更好地传承文化,但传统节日面临的挑战亦存。

### 一、现代化浪潮使传统节日面临一些挑战

在全球化与现代化浪潮中,春节等传统节日面临一些挑战,网络上甚至出现取消声音。面对相关争议,需明确:“传统文化需传承发扬,同时也要在古为今用、洋为中用的基础上取其精华、去其糟粕,根据实际情况来处理不合理的地方,引导年轻人正确认识民族传统文化。”

民族传统文化丢失不是一件小事。学界需确保专家言论始终贴合广大人民群众的意愿和需求;政界则需确保相关人士的言论始终贴合广大人民群众尤其年轻一代的真实想法和实际需求并兼顾各方利益,避免一刀切式的极端;各界需共筑文化自信,让中华文化在新时代绽放光彩。

在规则与决策的制定与实行上需先广泛听取全体社会成员的意见,同时,需注重高度人性化并兼顾各方利益、尊重各类群体意愿并满足各类群体需求,避免极端,通过全体社会成员的理性讨论和协商寻求共识,确保任何新规的出台都能被所有人接受并重视。维护程序正义与实质正义平衡,共同支撑社会公正与和谐。这些同样适用未来共产主义社会。政策是严肃的东西,是容不得任何一点玩笑的。将政策作为娱乐对象,明显超出了娱乐的合理界限。针对一些网友在抖音、快手、微信视频号等自媒体上发表公然违背“尊重历史客观选择、保障人身自由”等现代原则的“开倒车言论和发表不尊重民族文化言论的行为,需明确自媒体上的内容不应涉及政策及公共意见等敏感话题和出现不尊重民族文化的情况。至于新规的出台则可以由决策者通过全民问卷等向全体公民统一征集相关意见,确保新规的出台能始终贴合广大人民群众尤其年轻一代的真实想法和实际需求并兼顾各方利益,避免一刀切式的极端。

### 二、节日形态随生产方式变革而更新

马克思认为,生产方式作为社会存在的基石,对包括文化在内的上层建筑具有决定性影响。文化并非孤立存在,而是深深植根于社会的经济结构之中。物质生活的生产方式决定文化的形态、内容和变迁。文化既受经济基础决定,又有相对独立性,能反作用于经济基础。先进的文化能积极推动社会的发展,而落后的文化则可能成为绊脚石。马克思主义者对待传统文化的态度是辩证的批判,认为传统文化既有消极成分,也有积极因素,需通过批判来区分和超越。

列宁在《关于无产阶级文化》中进一步丰富了马克思的文化理论,提出无产阶级文化需要在继承传统文化的基础上进行改造和创新。节日形态随生产力和生产方式变革而更新,春节等传统节日之所以能历久弥新,关键在于不断与现代社会基础相适应和始终贴合人们的需要。

### 三、传统节日有着不容被忽视的地位

文化安全关乎民族精神与思想自由,是民族和国家保持独立自主的根基。春节等传统节日是中华民族独特的文化基因,体现民族情感与意识,增强民族凝聚力,连接过去、现在与未来。岁末年初,无论身处何方,中华儿女都如约而同踏上归途,只为那一份对家的思念、对亲人的牵挂。这份情感共鸣,正是春节所独有的魅力所在,也是中华文明生生不息的精神算法和云端账户。传统节日承载家的温馨、团圆喜悦与民族文化身份的塑造,对文化认同、传承与创新至关重要,是维护文化安全、促进民族发展的必然要求,是文化自信的重要基础。一旦消失则是从根本上注销了中华文明的云端账户,使中华民族失去文化之根,成为全球化浪潮中的文化碎片,使中华民族的文化自信不复存在,而不得不过度依赖外来文化来填补空虚,从而严重威胁民族和国家的独立自主性。

一些人将“拥挤”视为引发社会动荡与不稳定的因素,这种论断实则误导了问题本质。“拥挤”这一现象背后,深刻反映的是资源在特定时间节点上的集中需求,不同于结构缺陷。引发社会动荡的根源在于人们需求无法满足。因此,“拥挤”不可能会是某些人口中的社会动荡根源,而是资源集中需求反映,满足人们多元化需求才是防止动荡之举。

回顾历史,朝代更替看似宿命,甚至有人将其视为正常且不可避免的现象。透过现象看本质,不难发现,这种观点实则是对朝代更替根本原因的忽视。传统社会中,朝代更替频繁,其根源复杂多样:土地兼并、统治阶级对人民的压榨、政府内部腐败、官僚腐败、社会矛盾、体制局限等因素是导致朝代更迭的重要原因。以唐朝和元朝为例,唐朝末期与元朝末年的政府无能、政治腐败、战争、天灾加剧动荡,民众因生活困苦,起义频发,使社会陷入动荡。

从历代王朝的更替中,可以清晰地看到,国家兴衰与民众需求满足程度、民众对国家的向心力和政府执政能力紧密相关。满足民众需求、

减轻民众负担、赢得民心,则社会和谐;漠视民众需求、增加民众负担、失去民心,则社会动荡。了解并满足人们多元化需求是跳出朝代更替和循环及分分合合的历史周期律的关键。以人为本,改善民生、赢得民心和依法行政是红色江山能够永世长存的根本。历史上,频繁的朝代更替不仅没有证明朝代更替是正常且不可避免的现象,反而证明了得“民心者得天下”这一亘古不变的真理。这既是对历史经验的深刻总结,更是现代社会治理的重要启示。

春运体现了春节在中华民族情感与意识中的崇高地位,是中华民族凝聚力与中国强大社会动员力的有力证明,承载着国人对家的渴望,满足着人们爱与归属的需求。通过改善基础设施、强化服务、技术创新等缓解“拥挤”现象,以开放、包容、创新心态满足人们的需求,才是实现社会和谐稳定与人民幸福的明智之举。

有观点认为抛弃传统节日可以带来一些利益,这种观点忽视了民族文化价值。传统节日是历史文化瑰宝和民族情感纽带,一旦消失则会割裂文化联系,淡化文化认同。传统文化乃民族之魂,无传统文化则会导致民族精神空洞,使文化自信失去基础。一个没有文化自信的民族,难以在世界舞台上立足。因此,抛弃传统节日的主张是对民族未来的不负责任,这对民族和国家而言是极其有害的。

有人试图通过抛弃传统节日以改变自己眼中的“中国文化领域里的表演成分”,他们以“中国不如外国”等为背后逻辑,以“接轨国际、稳定国家、人民健康、摒弃陋习”等为由,夸大传统节日消极面,忽视其正面价值。甚至有人主张抛弃传统节日与欧美假期并轨,企图削弱传统节日地位。这些主张实则试图通过否定传统节日价值,来动摇民族文化认同,从而达到消除民族文化基因和切断民族文化与人们联系的目的。

文化基因是民族意识基石,失去它民族易迷失于外来文化冲击。长此以往,可能沦为外来文化附庸,使民族特色尽失,归属感减弱,民族意识淡漠。失去民族意识的民族将失去前行方向 and 动力,成为世界民族边缘角色。摒弃不良传统确实是一件好事,但前提必须是不动摇民族文化认同并使民族文化更加符合现代社会的理念 and 需求。一旦失去对民族文化的认同,则会导致民族成员失去对自身历史和文化的认同感,难以确认自身的文化归属,从而对民族身份认同和自尊心产生严重不利影响。“深刻认同包括

织设置,确保党组织全覆盖。例如,在农村供电所实现一所一支部,使基层党建更加有力。

2.加强党支部标准化、规范化建设:制定党支部工作标准和流程,规范党支部组织生活、党员发展、党内民主等工作,提高党支部建设水平。通过开展党支部达标创星活动,激励党支部创先争优,提升基层党组织的战斗力。

四、电力系统国有企业党建工作的实践案例

(一)国网新疆电力有限公司昌吉供电公司输电运检中心党总支

该党总支通过深入推进“旗帜领航”党建工程,扎实开展“党建+”工程,发挥党建引领作用。具体做法包括加强政治引领、筑牢组织堡垒、推进文化铸魂、搭建群团桥梁、融合生产业务等。通过这些举措,党总支工作的制度化、规范化和科学化水平进一步提高,党支部凝聚力、吸引力和战斗力不断增强,中心安全生产、专业业绩、创新工作提质增效。

(二)中国电建集团重庆工程有限公司基础设施建设工程有限公司党委

该党委在党建与项目建设双融互促方面进行了积极探索。通过构建党建与项目建设深度融合的机制,如制定党建工作责任清单、建立党建工作考核评价体系等,确保党建工作在项目中落地生根。同时,通过开展党建主题活动、组建党员突击队等方式,发挥党组织在项目建设中的战斗堡垒作用和党员先锋模范作用,推动项目高质量建设。

### 五、结论

电力系统国有企业党建工作在企业发展中具有不可替代的重要作用。通过不断强化党建引领,创新党建工作方法,丰富党建活动载体、加强基层党组织建设,可以有效提高党建工作的质量和实效,推动电力企业高质量发展。在今后的工作中,电力系统国有企业应继续积极探索党建工作的新思路、新方法,不断适应新形势下的党建工作要求,为电力事业的发展提供坚强的组织保障。

【作者单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司阿拉善供电分公司】

春节在内的中华优秀传统文化,铭记龙的传人的身份”并不是复旧,更不是让传统观念束缚人们,而是让人们能主动将传统文化与现代社会的理念 and 需求相结合,使传统文化更加符合现代社会的理念 and 需求,如男女平等、婚姻自由等。

守护民族文化,关乎民族兴衰、真正爱国,离不开对民族文化传统的守护。没有这份守护,爱国便如无本之木,难以持久。春节等节日是中华文明的云端账户和精神算法,需正视传统节日与文明之间的矛盾,探索传统文化与现代社会生产融合的途径。AI时代,科技为解决矛盾提供可能,机器替代人力,缩减劳动时间,使人们有更多时间享受生活、传承文化。智能技术普及可助传统节日与现代社会和谐。但机器换人需遵循一定伦理边界,同时需建立合理收入分配机制,惠及全体劳动者,实现劳动解放与制度自信双重提升。

春节申遗成功背景下,延长假期体现了春节在中华文化中的崇高地位,也是适应AI时代技术变革的明智之举。传统节日是中华文明的见证,体现民族意识,承载情感、文化及历史记忆。春节作为其中的杰出代表,其独特习俗等彰显着民族智慧创造力,如璀璨明珠熠熠生辉。

全球化与现代化冲击下,春节等传统节日面临认同感减弱风险,如网上不时传出的取消声音。这些声音,目前虽尚属极少数,但其负面影响亦不容忽视。这种对传统节日的遗忘淡漠反映的是文化认同感减弱,任其发展将阻碍文化传承创新,丧失文化自信,对春节等成功申遗节日及中华文化的传承创新严重不利,从而损害国家民族未来。仅仅延长假期非根本解决之道,需深入了解节日文化内涵。

传统节日认同感减弱问题需要重视,通过延长假期、加强文化教育、推广节日知识及创新庆祝方式等增强文化认同。同时,关注害怕回家过年者需求,给予关爱。

个性化春节或成未来趋势,其基于传统并注重庆祝方式创新,服务于人的解放、自由全面发展。春节等节日的团圆寓意或随时代发展扩展至全社会,成为共享温情与欢乐的桥梁。春节申遗成功,更需共守文化瑰宝,让春节焕发新生命,连接亲情、传递文化,促进传承与发展,使每个春节都充满温情与欢乐,成为重要文化纽带。

因此,在信息爆炸、文化多元时代,强化年轻一代对民族文化认同并推动文化与时俱进,可采取多种方法:

一需广泛宣传教育年轻一代正确认识民族

## 信息技术驱动初中物理分层教学研究

■ 蔡敏

初中物理教学具有多样性和灵活性,信息技术的应用能够激发学生的学习热情,发挥其潜能,提高教学效率。在物理分层教学中,信息技术可使教学更直观,帮助学生理解知识。初中物理教师可借助信息技术开展分层教学,有效掌控课堂,让学生积极参与,提升课堂效率。

采用分层教学符合初中生的成长规律。初中生在成长的各个阶段心智特点独特,发展需求各异。若教师在初中物理教学中统一教学模式,学生难以适应学习过程中的变化与挑战,无法有效自我调整。而分层教学能让不同层次学生有相应学习目标与方法,让各层次学生在课堂上获得成功体验,激发学习兴趣与潜能。此外,分层教学契合新课改要求。新课改强调物理课堂的教学应针对学生个体差异进行有针对性的培养,教师需关注全体学生及不同层次学生的学习需求,依据学生差异采取分层式教学方法。学校作为教育机构,既要提供优质教育资源和良好学习环境,也要根据学生个体差异进行针对性培养。

在初中物理教学中,多媒体技术的应用具有重要意义。它能够将复杂且抽象的物理过程以简单化、直观化的方式呈现出来,极大地助力学生对知识的理解。例如,一些微观的物理现象或者难以直接观察到的物理过程,通过多媒体动画、模拟实验等形式,可以降低学生清晰地看到每一个步骤和变化,从而降低学习难度,增强学习效果。这种直观的呈现方式不仅能够激发学生的学习兴趣,还能帮助他们更好地理解建构知识体系,使抽象的物理概念变得更加具体和易于理解,为学生深入学习物理知识奠定坚实的基础。

为了更好地激发学生的学习兴趣 and 主动性,可以鼓励学生将自己在学习过程中遇到的问题带到课堂上进行讨论。以小组合作学习的方式让学生共同解决问题,不仅可以培养他们的团队协作能力,还能让不同层次的学生在交流中相互启发、共同进步。可以先通过多媒体课件将知识点清晰地呈现出来,为

传统文化并解决传统文化中的脱节因素,使传统文化更加符合现代社会的理念 and 需求,如男女平等、婚姻自由、社交自由等。同时,需防止任何不良陋习的复活和反对任何开历史倒车的行为。没有对任何不良陋习和开历史倒车的行为的自觉抵制,就不可能会有人的自由全面发展。春节等节日需传承创新,优化庆祝方式以贴近年轻一代的个性需求。回家走亲戚应是一个体自由选择,而非习俗强制。勤俭节约应融入节日。节日传承创新需坚持以人为本,加强社会主义核心价值观引领,消除其异化,使其回归本身意义。节日异化实为人际关系异化,如过年攀比、亲情被物质侵蚀等。节日期间,更需注重亲友间的理解与包容。交谈时可以说些体面话,多关注情感需求;问候时可以说些对方难处出发,给予帮助鼓励。

二需强化网络空间治理,为民族文化传承创新和“男女平等”等现代原则的实施营造一个更加有利的环境。尊重民族文化对构建和谐社会至关重要,故尊重民族文化程度纳入政府考评体系,此举可遏制当前社会存在的一些对民族文化的不敬之风。与此同时,新闻媒体与知网等数据库也需强化对自身内容的把控,避免刊登违背“尊重多元选择、保障男女平等和人身自由”等现代原则和否定或抹黑民族文化的內容,确保所刊内容始终有利于“尊重多元选择、保障男女平等和人身自由”等现代原则的实施并有利于民族文化传承创新且符合科技伦理和人类尊严,防止开历史倒车的现象出现。AI训练也需确保相关数据符合这一要求。同时,音乐、电影、动画片等文化产品也需强化对内容的把控,避免出现否定或抹黑民族文化的情况。这些举措旨在营造尊重传承民族文化并推动民族文化与时俱进的氛围。

三需平衡环保与传统,加大新型环保安全烟花爆竹的研发与推广力度,鼓励企业创新、尊重文化传承和保护环境,并探索传统文化与现代社会生产方式的融合之道。除了延长假期,鼓励用人单位在法定节假日内弹性安排作息时间外,还需优化庆祝方式,引入AI、VR等高新技术,降低节日活动的经济成本并创新形式如全息滚龙舞狮等,焕发新活力,实现线上线下无缝对接,丰富节日体验,使人人皆可为节日文化活动的举办者。这一变革对传统节日活动主办方虽构成挑战,但也带来机遇。主办方若主动转型,如征集、展示作品,可促民众创意发挥,推动传统文化创新。前提是AI生成内容需经人工修改后才能发布。AI虽强,但其生成内容永远只能代表AI的理解,无法真正代表人类的思想和情感,这就决定了AI生成内容永远必须先经过人工修改后才能发布。

(作者单位:福州闽安代驾有限公司)

## 电力系统国有企业党建工作:现状、创新与实践

■ 秦汉臻

### 一、引言

电力系统作为国家经济的重要支柱,其国有企业党建工作具有特殊的重要性和复杂性。党建工作不仅是电力企业发展的政治保障,也是推动企业企业文化建设、提升企业竞争力的关键因素。随着时代的发展和电力体制改革的深入,电力系统国有企业党建工作面临着新的挑战 and 机遇,如何在新形势下创新党建工作方法、提高党建工作质量,成为电力企业亟待解决的问题。

### 二、电力系统国有企业党建工作的现状

#### (一)党建工作的重要性日益凸显

在电力系统国有企业中,党建工作被视为企业的“根”和“魂”,是企业发展的政治优势。通过加强党建工作,可以确保企业在改革发展中坚持正确的政治方向,凝聚员工力量,推动企业实现可持续发展。例如,国家电网公司强调坚持党的领导、加强党的建设,是国有企业的光荣传统和独特优势,将党建工作贯穿于企业生产经营的全过程,为企业发展提供了坚强的政治保障。

#### (二)党建工作与业务工作融合度不断提高

许多电力系统国有企业将党建工作与业务工作深度融合,通过党建引领业务发展,实现党建工作与业务工作的相互促进。例如,云南电网有限责任公司通过坚持三个导向,阐述了电网规划建设研究业务与党建工作融合必要性,并通过“四个融入”促使党建与业务深度融合,以高质量党建引领保障电网规划建设研究高质量发展。

#### (三)党建工作创新不断推进

为了适应新形势下的党建工作要求,电力系统国有企业积极探索党建工作创新。例如,国网辽宁省电力有限公司党委聚焦“品质党建”导向,纵深推进“旗帜领航”党建工程,通过构建标准化体系建设、实施系统化闭环管理、提供精准化五维品质保障,持续提升党建服务品质,有力推进党组织的创造力、凝聚力和战斗力与公司服务活力、市场竞争力相辅相成、

有机统一。

### 三、电力系统国有企业党建工作的创新方法

#### (一)强化党建引领,推动党建与业务深度融合

1.坚持党建与业务同谋划、同部署、同落实、同检查:在制定年度或专项工作目标时,将党建工作与业务工作同步谋划、同步制定、同步实施,形成“以党建工作赋能业务工作,以业务工作检验党建工作”的双循环。

2.建立健全“党建+业务”综合考评体系:将党建工作与生产经营工作同步纳入考核,确保中心年度党建工作目标与生产经营目标、党组织和党员“两个作用发挥”目标同步设计、同步下达、同步考核、同步督促,促进各支部将党建主动融入中心任务、推动改革发展。

#### (二)加强党员教育管理,提升党员素质

1.深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想:通过开展主题教育、专题培训等活动,引导党员深刻领悟党的创新理论,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。

2.创新党员教育方式:利用互联网、新媒体等平台,开展线上学习、远程培训等活动,提高党员教育的覆盖面和实效性。例如,通过党建APP、微信公众号等推送学习资料,组织线上讨论和交流,增强党员学习的主动性和积极性。

#### (三)丰富党建活动载体,增强党建工作活力

1.开展主题党日活动:结合企业实际和党员需求,设计形式多样、内容丰富的主题党日活动,如参观红色教育基地、开展志愿服务、举办党建知识竞赛等,激发党员参与热情,增强党组织的凝聚力。

2.组建党员突击队:在企业重点项目、急难险重任务中,成立党员突击队,发挥党员先锋模范作用,带动全体员工积极投身工作,为企业发展贡献力量。

#### (四)加强基层党组织建设,夯实党建工作基础

1.优化基层党组织设置:根据企业生产经营的变化和党员分布情况,合理调整基层党组

## 高职院校辅导员在学生心理健康建设中的作用探究

■ 张娟<sup>1</sup> 赵永涛<sup>2</sup>

佳,担心不能毕业,逐渐逃避学习。

2.人际关系困扰导致的心理问题  
高职院校学生来自不同背景,人际交往易生矛盾,部分学生因沟通技巧缺乏、以自我为中心,难以建立良好人际关系,产生孤独、自卑等不良心理。如某高职院校护理专业小王,因生活习惯差异与宿舍同学争吵被孤立,出现抑郁情绪。

### 三、高职院校辅导员在学生心理健康建设中的作用

(一)心理问题的发现者  
1.日常观察  
辅导员日常与学生密切接触,能留意到学生行为、情绪的细微变化。如上课走神、无故旷课、情绪低落等异常表现,可敏锐察觉学生可能存在心理问题。如辅导员小王巡视课堂时,发现学生小赵精神萎靡、注意力不集中,经沟通得知其因家庭变故心理负担重。

2.定期沟通  
通过一对一谈话或主题班会,辅导员深入了解学生学习、生活和思想状况,引导学生倾诉困惑,发现潜在心理问题。如辅导员小张通过班级座谈会,让学生分享经历,及时发现学生小李因恋爱问题产生抑郁情绪。

(二)心理健康教育的实施者  
1.课堂承担  
辅导员承担部分心理健康教育课程,系统传授心理健康知识与技能,帮助学生树立正确观念。教学中结合实际案例,如分析学生常见心理问题,引导学生思考应对挫折与情绪管理

### 一、引言

#### (一)研究背景

高等职业教育发展促使高职院校招生规模扩大,学生数量增多。与此同时,高职院校学生面临学业、就业、人际关系等压力,心理健康问题渐显,不仅影响个人发展,还可能对学校教学秩序与校园稳定产生不良影响。因此,加强学生心理健康建设迫在眉睫。

辅导员作为与学生接触最为紧密的群体,在学生心理健康建设中起着重要作用,深入探究其作用对提升高职院校学生心理健康教育水平意义重大。

#### (二)研究目的与方法

本研究旨在全面分析辅导员在高职院校学生心理健康建设中的具体作用并提出提升策略。运用文献研究法梳理相关文献,了解研究现状;通过案例分析法剖析典型案例,揭示工作成效与问题;采用问卷调查法获取一手数据,为研究提供实证支持。

### 二、高职院校学生心理健康现状及问题分析

#### (一)心理健康现状

高职院校学生处于身心发展关键期,思维活跃但面临诸多挑战,心理健康状况不容乐观。部分学生存在焦虑、抑郁、自卑等不同程度的心理健康问题,影响学习、生活及未来发展。

#### (二)常见心理健康问题

1.学业压力引发的心理问题  
高职院校课程注重实践教学,难度较大。部分学生因基础薄弱、方法不当,学习可能遇到困难,产生焦虑、厌学等不良情绪。如某高职院校机电专业小李,因高等数学、机械制图成绩不

方法,提高学生学习兴趣与参与度。

#### 2.主题活动

组织开展心理健康讲座、拓展训练、征文比赛等活动,营造良好的教育氛围。如心理拓展训练活动,通过团队游戏增强学生自信与团队协作能力,改善人际关系。

#### (三)心理危机的干预者

##### 1.预防与预警

建立班级心理委员制度,定期排查学生心理健康状况。心理委员及时汇报问题学生,辅导员通过心理健康测评分析结果,重点关注高风险学生。

##### 2.干预与支持

学生出现心理危机,辅导员迅速行动,保障学生安全。及时沟通了解心理状态,给予情感支持与安抚,并联系学校心理健康教育中心提供专业服务。如某学生小陈因失恋欲自杀,辅导员及时赶到,稳定其情绪并通知专业教师干预,助其渡过危机。

### 四、提升高职院校辅导员心理健康工作能力的策略

#### (一)加强专业培训

1.心理健康知识培训  
学校定期组织辅导员参加培训,邀请专家学者系统讲解心理学理论、咨询技巧与危机干预方法,提升辅导员心理学专业素养。

##### 2.案例分析与研讨

定期开展案例分析研讨活动,剖析典型案例,共同探讨解决方案,提高辅导员实际工作能力。

#### (二)完善工作机制

1.建立心理健康工作联动机制  
构建由学生工作部门、心理健康教育中心、二级院系、班级心理委员组成的联动机制。各部门分工协作,学生工作部门统筹,心理健康教育中心指导,二级系落实,心理委员反馈。

2.完善心理危机干预机制  
明确各部门在危机干预中的职责与流程,制定详细应急预案并定期演练,确保危机发生时能迅速有效干预。

#### (三)加强自我调适

1.保持良好心态  
辅导员通过体育锻炼、旅游、阅读等方式缓解工作压力,保持良好心态。树立正确职业价值观,增强职业认同感与成就感。

2.提升沟通能力  
注重提升沟通技巧,学会倾听与理解学生,与学生建立信任关系,更好地发现与解决学生心理问题。

#### 五、结论

高职院校辅导员在学生心理健康建设中作用重大。为更好地发挥作用,学校应加强专业培训、完善工作机制,辅导员自身要加强自我调适、提升工作能力。如此,才能为学生营造良好心理健康教育环境,促进学生健康成长。未来,随着社会发展与学生需求变化,辅导员工作需不断探索创新。

(作者单位:1.潍坊护理职业学院;2.潍坊工程职业学院)