

（一）提高自身专业素养

辅导员在开展工作的过程中要遵循思想政治工作规律、遵循教书育人规律、遵循学生成长规律。在工作中自觉加强思想政治教育、心理学、教育学等相关知识学习，丰富自身理论水平，理论指导实践。积极参与各类培训与讲座，学习新理念、新方法、新工具。积极参加辅导员相关业务比赛，学习了解思想政治教育工作的文件、政策，同时积极参加其他类型如微党课比赛、创新创业类比赛等，以赛促学，提升综合能力。积极开展思想政治教育及学生日常教育管理的研究与实践，在理论中提高思想意识，在实践中深化理论。通过理论学习，提高自身专业素养，以理服人，增加谈心谈话的深度。

（二）科学规划谈心谈话

辅导员要开展有效的谈心谈话，需要科学规划谈心谈话流程，包括谈心谈话前的准备、谈话中的谈话步骤以及谈话后的跟踪评估等都需要进行合理的安排。谈话前的准备，需要辅导员在日常工作中，积极参与学生的班级活动，增强学生活动参与度，拉近与学生的距离，为谈心谈话做前期准备。通过树立良好形象，提高谈心谈话效果。

《学记》曰：“亲其师信其道。”让学生感受到辅导员的爱心、耐心、责任心，学生才更愿意分享与交流，从而提升思想政治教育效果。谈话中，要考虑谈心谈话内容的设计：第一步是要做到共情，站在学生的角度去理解学生。第二步是对问题进行定义。根据谈话内容，找到问题的根源。第三步是调取经验。根据问题迅速在脑中寻找类似问题的解决办法。第四步是找到痛点，打开心结。第五步是提升境界，开展思想疏导和价值观引领。谈话结束后，可以给谈话学生布置任务，引导学生制定行动计划。最后辅导员进行跟踪评估反馈。

（三）创新谈心谈话方式

辅导员要充分发挥网络新媒体的优势，充分利用网络阵地，运用“互联网+”等模式开展谈心谈话，一方面可以通过网络平台与学生加强日常的沟通与交流，另一方面可以通过网络平台微信、微博、抖音等关注学生个人动态，定期持续地做好学生的追踪回访，保证思想政治教育的长效性。

（四）制定谈心谈话制度

高校根据实际情况可以制定谈心谈话相关制度，把谈心谈话纳入辅导员职业能力评价的重要指标，明确谈心谈话的相关要求，包括说明谈心谈话的工作原则、开展的流程以及开展的频率等，确保辅导员在日常开展谈心谈话工作中“有法可依、有章可循”。同时为更好地

对辅导员谈心谈话做好监督，高校可以建立谈心谈话评价体系，包括辅导员谈心谈话人数占比、谈话时长、谈话记录规范性、谈话的后续跟进情况等内容开展评估检查。

看似简单的谈心谈话，有可能影响学生的一生。谈心谈话是辅导员开展思想政治教育工作的重要途径，每一次谈心谈话，辅导员都要高度重视，提高政治站位，以学生为中心，围绕学生、关照学生、服务学生，尊重学生。同时在日常工作中辅导员要深入学生，走近学生，走进学生，融入学生，了解学生，全面掌握学生的基本情况以及思想动态，将问题消灭在萌芽状态。除此以外，辅导员还需要在谈心谈话实践中不断摸索谈心谈话的对策，提高沟通技能，创新谈心谈话方法，不断完善和优化谈心谈话，使谈心谈话更有温度、广度和深度。通过有效的谈心谈话，提升思想政治教育工作的实效性。

参考文献

- [1]中华人民共和国教育部：《普通高等学校辅导员队伍建设规定》，2017-09-29，http://www.moe.gov.cn/srcsite/A02/s59111/moe_621/201709/t20170929_315781.html。
- [2]张珊珊：《基于人际语用学视角的辅导员谈心谈话工作实效提升探究》，载《陕西青年职业学院学报》，2022（1）。
- [3]王耀平：《合作原则视角下高校辅导员谈心谈话策略提升研究》，载《吉林省教育学院学报》，2022（11）：38页。
- [4]仇华：《积极教育视角下提升高校辅导员谈心谈话实效性的路径探究》，载《中国多媒体与网络教学学报》，2022（12）。
- [5]尹嘉嘉：《高校辅导员谈心谈话工作存在的问题及其对策研究》，载《长治学院学报》，2021（6）：38页。
- [6]于丽杰：《辅导员视阈下谈心谈话实效性提升路径研究》，载《湖北开放职业学院学报》，2022（20）：35页。
- [7]汤灵：《高校辅导员谈心谈话工作的“四度”策略探讨》，《湖南工业职业技术学院学报》，2022（3）：22页。

作者简介

陈玉婵 广西桂林市桂林学院讲师，研究方向为学生思想政治教育