

19

65-66

论高校心理咨询工作的现状及对策

胡丽

(重庆建筑大学 应用科学与技术系, 重庆 400045)

6448

【关键词】心理咨询; 问题; 对策

【摘要】本文指出了目前高校心理咨询存在的主要问题, 提出了改进心理咨询工作的对策。

【中图分类号】G448

【文献标识码】A

【论文编号】1005-2909(2000)01-0065-02

高校

现状对策

心理健康

Current situation of psychological consulting and its counter measures

HU LI

(Faculty of Applied Science and Technology, Chongqing University of Architecture and Civil Engineering 400045, China)

Key words: psychological consulting; problem; counter measures

Abstract: The paper discussed the main problems of psychological consulting in higher education and put forward counter measures for psychological consult in the end.

社会发展到今天,人们进入一个高心理负荷时期。自觉重视心理健康,不断提高心理健康水平,是现代科技人才基本素质的重要内容之一。要培养大学生的心理素质,就离不开有序的心理健康教育,特别是心理咨询。实践表明,高校积极主动地在大学生中开展心理咨询工作,对培养大学生积极向上和富有韧性的心理品质,促进高校的素质教育全面深入地贯彻落实,具有十分重要的意义。

一、目前大学生心理健康状况

心理健康是指内心世界平衡稳定,人格健全,能以社会认可的方式积极适应外部环境及其发展的良好精神状态。据有关调查表明,全国20%左右的大学生存在不同程度的心理障碍或心理疾病。就其原因:当代大学生大多数是独生子女,父母过分的宠爱,过多的保护,造成这一代大学生情感脆弱,心理承受能力差,缺乏处理挫折的经验。而随着我国高等教育体制改革的不断深入,他们面临的现实问题越来越多。比如学习问题、恋爱问题、就业问题、人际关系问题等等。因此,在大学生中,焦虑、忧郁、苦闷的心理感受往往大于正面的情绪体验。

心理健康是身心健康的一个组成部分,保持心理健康就是保持身体健康。医学研究表明心理障碍

可以导致身体疾病。心理健康还影响人的品德行为。从心理机制角度分析,大学生的问题行为往往是心理障碍导致的结果。大学生心理障碍产生的行为,轻者违背社会道德,重者破坏校纪校规,更严重者违法犯罪。开展心理咨询,帮助大学生克服心理障碍,增强其承受各种心理压力和及时处理心理危机的能力是非常必要的。在大学生中开展心理咨询工作,是市场经济条件下高校思想政治工作的时代需要。

二、对心理咨询的认识误区

1. 教育工作者对心理咨询的认识误区。教育工作者一般将心理咨询等同于思想政治教育,其实二者既有区别又有联系。心理咨询帮助大学生消除心理障碍,增强适应能力。思想政治教育主要是帮助学生解决无产阶级世界观、人生观、价值观和社会主义、共产主义信念的树立问题。二者的工作方向和工作侧重点不一样。心理咨询应该是帮助、规劝、理解,是一种情绪调节,情感体验,心灵沟通,理念认同。它不是简单的说教,而是提供一定的心理氛围或条件,让咨询对象作出判断选择,自己解决问题。而有些教育工作者的教育手段过分简单,比如一旦某个大学生出现学习心理障碍,就简单认为他缺乏

【收稿日期】1999-12-25

【作者简介】胡丽(1971-),女,四川仁寿人,重庆建筑大学助教,本科,从事高校思想教育研究。

为人民服务报效祖国的远大志向,而受到批评教育。这样做,不仅不能收到成效,反而会让大学生加重心理负担。大学生中存在的心理问题只能按照心理科学的有关规律去帮助消除。思想政治教育与心理咨询都围绕一个总的目的进行,即把学生培养成德、智、体全面发展的社会主义事业的接班人。大学生通过心理咨询获得健康的心理接受机制将有助于思想政治教育的开展,心理咨询是思想政治教育的辅助手段,二者相辅相成。

2. 大学生对心理咨询的认识误区。一是心理咨询在高校发展的时间不算太长。心理咨询在我国高校的发展是从1985年上海交通大学成立“益友”心理咨询服务中心开始的。现在有的高校还没有设立心理咨询中心,有的高校设立了中心,但未展开有效的工作,使大学生对这一新鲜的事物还不熟悉。二是由于受到传统观念的束缚,大学生对自身的心理问题没有明确的认识,他们不懂得一个人在适应社会和发展自我时都会产生不同程度的心理问题。而他们中有相当一部分无法凭自己的能力来消除心理障碍。三是大学生普遍认为,大凡走进心理咨询室的人,都是有精神病。具有心理障碍的大学生在选择心理咨询排解忧愁时,存在着矛盾心态。一方面,他们很希望通过咨询,消除心理障碍,消除人生烦恼,使自己尽快走出阴影;另一方面,他们又怕周围同学耻笑,怕心理医生批评,缺乏勇气和胆量。由于大学生缺乏心理卫生知识,对于存在的心理障碍,只能任其发展,严重地影响了身心健康,所以加强高校心理咨询工作十分必要。

三、加强高校心理咨询工作的建议

在高校加强心理素质教育,是新时期高校德育的深化和拓展。高校应及时将心理咨询纳入新时期高校德育工作新目标,丰富思想政治工作和行为管理内容。

1. 机构的设置。在一些教育发达的国家,高校普遍设有学生心理咨询机构,它是学校行政管理的重要组成部分,对于帮助大学生适应校园生活,排解学习与生活上的精神压力,调节人际关系等起着重要作用。我国高校应设置专门的心理咨询中心,目的是及时解答及解决学生中存在的心理疑难问题,宣传心理卫生知识,开展心理咨询活动,消除大学生心理障碍,使其保持心理健康,同时开设与心理健康咨询有关的科学研究。

2. 工作的开展。开设大学生心理健康专题讲座,迅速在大学生中普及心理卫生知识。开设心理

卫生课程,使大学生系统学习科学心理卫生知识。目的是使大学生能够以科学的态度、方法对待与自己密切相关的问题,同时也能选择适合自己的心理治疗方法,进行自我调适,如果心理障碍程度较高,无法自我排解,也能认识到应积极寻求心理咨询帮助,消除讳疾忌医的思想。建立大学生心理档案,特别是问题学生的心理档案。如果能在新生入学健康体检中同时进行心理评估,找出心理疾病人群,不仅可以对大学生心理健康有一个全面的系统的了解,而且可以对心理问题较严重者有目的地进行心理咨询帮助。高校可以通过帮助成立大学生心理卫生组织,通过该组织的活动,在学生中普及心理卫生常识,协助开展心理健康指导和心理咨询活动。要充分发挥大学生在心理健康教育方面的“三自”功能,引导大学生在心理成长成熟过程中,自我教育、自我管理、自我服务。除此之外,还可采取开办心理咨询热线电话,建立心理咨询信箱等措施,促进心理咨询工作的开展。

3. 人员的培养。在国外,从事心理咨询的人员必须是硕士、博士学位获得者,并拿到咨询许可证,方可开展咨询工作。我国高校中从事心理咨询的人大都来自政工干部、德育课教师、校医院医生及其他教育工作者,他们中的大多数都没有系统掌握心理学有关知识和人的心理发展特有的规律。对心理咨询工作者进行培训,要求他们具有:a. 进行心理咨询必须的基础理论、专业理论和辅助理论。不仅要掌握包括马列主义基本理论,掌握心理学、精神医学、心理测量学、变态心理学、伦理学、教育学、心理卫生学、人才学、社会学等知识,还要掌握心理咨询的专业理论,如咨询心理学、心理咨询与治疗史等。b. 进行现场咨询所必须的心理品质。咨询活动是互倾衷肠的自然流露,重要的不是给对方一种处理具体事情的方法,而是以开放、灵活的心理接触去理解对方,并将自己对生命那种进取的积极态度传递给对方,感染和劝导对方。这就需要心理咨询工作者的心理成为来访者或患者的一面镜子,使他们在与自己的心理交融中疾病得到减轻,精神得到安慰。c. 必要的心理咨询技能技巧;如耐心倾听的技巧;对患者或来访者在交谈中有所保留和故意隐藏有关情节、想法时,适时提醒、询问、启发和引导的技巧;为患者或来访者创造一个充分表达、发挥、发泄和发现自己内心世界的技巧。

[责任编辑:欧阳雪梅]