

心理健康教育模式研究

王浩^{1a},周婧²,赵旭^{1a},吴伟^{1b},王群^{1a}

(1. 重庆大学 a. 心理健康教育与咨询中心; b. 党委学生工作部, 重庆 400030; 2. 四川外语学院南方翻译学院, 重庆 401120)

摘要:社会人才培养目标转型和大学生心理健康状况亟待提升的现实,促使心理健康教育模式必须与时俱进。在此形势下,基于格式塔心理学的整合思想、生态心理学的横纵向交互观念、积极心理学的人才培养理念,构建了心理健康教育“三个三”工作模式,组建三级教育网络,贯穿三级教育阶段,覆盖三级教育层面,并在实践中取得了良好效果。

关键词:心理健康教育;格式塔心理学;生态心理学;积极心理学

中图分类号:G448 **文献标志码:**A **文章编号:**1005-2909(2012)04-0140-04

2010—2011年全国大学生心理健康状况网络调查结果表明,27%的大学生认为自己经常有心理方面的困扰,66%认为自己偶尔有心理方面的困扰,仅有2%表示自己没有心理困扰^[1]。这些调查数据意味着中国高校心理健康教育工作亟待加强,其中一项重要任务就是改进心理健康教育方法,构建推动高校心理健康教育发展并显著改善大学生心理健康状况的新模式。

许多高校教育工作者研究构建了一些心理健康教育模式,提出以建立健全教育机构开展心理健康教育的管理模式,以心理咨询、心理障碍诊断治疗为主的矫正模式,以及完善课程教育和社会活动的学生参与模式,建构这些模式有一定的积极作用,但随着社会人才培养目标转型,面对大学生心理健康状况亟待提升的现实,心理健康教育模式必须与时俱进。在此形势下,传统的管理型、诊断型和被动参与型工作模式需要完善和改进,为此,笔者构建了心理健康教育“三个三”工作模式(以下简称模式)。

一、模式构建的理论基础

构建高校心理健康教育模式是新形势下全面贯彻党的教育方针、注重人文关怀和心理疏导、实施素质教育的重要举措,而构建一个切实有效的工作模式,必须有坚实的理论根基。

(一)基于格式塔心理学的整合思想

格式塔心理学是一种强调看问题整体结构的整合理念^[2],在高校心理健康教育模式构建中也应有这种整合理念。整合包括资源的整合和模式实施途径的整合。即联合心理健康教育各项资源,大到一个学校、学院,小到一个班级、同伴,将层次单一的心理测量、心理咨询、心理讲座、心理课程模式整合为一套完备的心理健康教育系统。

收稿日期:2012-04-28

作者简介:王浩(1961-),女,重庆大学心理健康教育与咨询中心主任,副主任医师,主要从事心理健康教育、心理咨询和心理治疗研究,(E-mail)psy_help@cqu.edu.cn。

(二)基于生态心理学的横纵向交互观念

根据生态心理学内外因互动与平衡理念[3-4],心理健康教育模式构建不能仅在高校内进行,而应全面考虑学生的横向发展和纵向成长。横向应贯穿校内外环境,将学校和家庭环境联合;纵向要贯穿学生在校各个时期。通过《大学生挫折心理剖析与极端行为预防》课题研究发现,大学生在学习、人际关系、恋爱、生活、就业以及学校管理等方面易产生挫折感,所以心理健康教育一定要涵盖从家庭教育到校内管理的每个方面,连通入学、学业期间到就业前夕每个阶段。

(三)基于积极心理学的人才培养理念

积极心理学倡导以更加开放、欣赏性的眼光去看待人类潜能、动机和能力,是从治疗疾病、解除痛苦转为帮助他人构建良好心理状态的工作理念[5]。传统的“重心理咨询,轻健康教育”“重障碍性咨询,轻发展性咨询”教育观念将向人才培养教育模式转变。大学是人才培养的摇篮,人才不仅需要思想道德素质和科学文化素质,更需要健康素质,即身体和心理健康,这是成才之基本、发展之基础,所以人才培养需要提高学生的心理健康水平,发掘学生心理潜能,侧重预防性和发展性的工作。

二、模式的主要内容

在格式塔心理学整合思想基础上,通过实施课堂内外相结合的教育方式,整合了“学校、学院、学生”三级教育网络;在生态交互观念基础上,将家庭教育纳入心理健康教育体系,贯穿了“入学、学业、就业”三级教育阶段;在积极心理学构建良好状态基础上,覆盖了预防“黑灰色”培育“白色”的三级教育层面,最终构建了“三个三”工作模式(图1)。

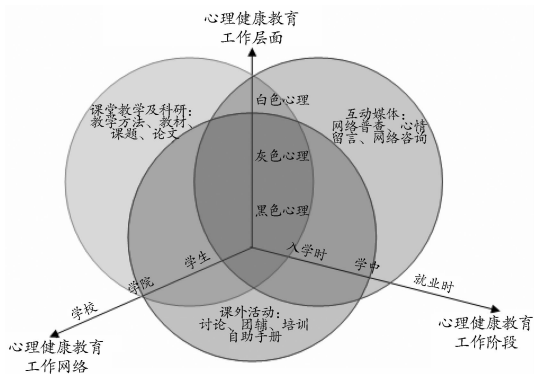


图1 心理健康教育“三个三”工作模式

(一)组建三级教育网络

心理健康教育是一项综合性较强、专业要求较高的工作,必须上下形成共识,有关部门紧密配合,才能有效发挥其功能。

1. 学校级的教育网络

以心理健康教育与咨询中心(以下简称中心)为主体,通过学校领导和相关部门的配合完善相关制

度,联合校外专家和精神科医生,面向新老校区各学生宿舍、学生工作办公室或工作站,以多种形式在广大师生中开展心理保健知识的宣传普及工作。

2. 学院级的教育网络

由中心指导学院选拔新任心理辅导教师,开展心理健康教育工作交流和技能培训。建立和完善心理咨询辅导站,调研学院心理健康教育工作,了解学生心理健康状况。

3. 学生级的教育网络

中心对各学院选拔的学生心理委员进行系统知识培训,使他们在维护自身心理健康同时,充分发挥心理健康信息收集和宣传作用。通过学生心理卫生协会,建立学生朋辈心理服务的成长团体。

(二)贯穿三级教育阶段

1. 新生入学时期的教育

在新生报到入学期间,一方面组织心理咨询专家与学生家长座谈,现场接受咨询,解答疑问,争取学生家长对心理健康教育的理解、信任和支持;另一方面向新生宣传心理知识,并对其进行心理普查和跟踪筛查。

2. 学业期间的教育

学生在校学习阶段,不仅开设心理健康教育课程,而且根据学生学习和生活中的困惑开展相应主题的心理健康讲座,如考前焦虑、人际交往等。以喜闻乐见的方式开展心理健康活动,如向学生推荐有利于心理健康的书籍,放映心理影片,组织健康嘉年华等活动。

3. 毕业就业时期的教育

学生毕业前,在中心网站上设置毕业生心理专栏,提供就业心理测试,培训学生面试技能,指导学生适应就业角色。在每年求职高峰期举行“就业心理辅导周”活动,通过座谈会、专家讲座、就业技巧辅导等,帮助毕业生克服就业焦虑,调适求职过程中的负面心理状态。

(三)覆盖三级教育层面

学生心理健康状况划分为不同等级(图2),针对不同心理健康发展水平等级需要进行不同的工作。

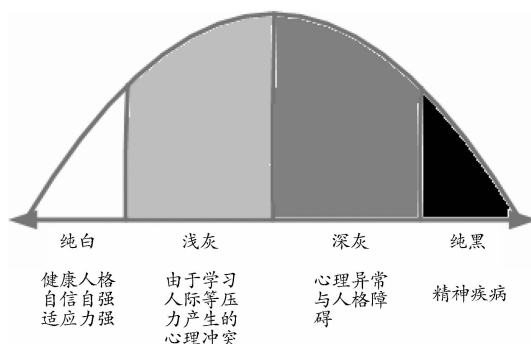


图2 心理健康发展水平等级示意图

1. 黑色心理教育层面

坚持心理危机干预24小时反应原则,积极处理心理危机事件,并与重庆市精神卫生中心签订绿色通道,保障学生及时就医和住院治疗。制作“心理援助信息牌”安置在宿舍楼、办公楼、教学楼、食堂等建筑物的醒目位置。

2. 灰色心理教育层面

通过专业心理测试、见面咨询、电话咨询、网络留言咨询等方式对存在心理困惑的师生提供心理辅导。举办“心灵成长训练营”,为有心理问题的学生提供帮助,减少危机事件出现频率。

3. 白色心理教育层面

通过开设大学生心理健康与成长课程,与兄弟高校交流合作,共同研讨教学方法,利用课堂教学培育白色心理。邀请专家来校讲学,介绍国内外心理咨询热点问题,开阔思路启迪智慧。组织中心教师走出去,学习其他高校经验。联合校内外专家,发动学生力量开展各种形式的讲座、团体活动。

三、模式的创新点

“三个三”工作模式一方面基于对心理教育的理解和思考,另一方面基于对以往模式的继承和发扬,形成了具有创新性和突破性的工作方式和体系化、整体化的工作思路。

(一) 教育工作方式革新

1. 多层次、多平台的互动性教学方式

在工作网络组建中,通过联合校内外各种资源,运用现场和网络平台进行知识的宣传交流,并且成立心理协会和成长团体,凸显朋辈辅导优势,改变了以往中心教师的管理者姿态,转变为融入学生进行互动交流的参与者角色。

2. 多角度、多形式的主动性教学方式

在工作阶段的贯穿中,从学生入学时期对家长、新生的知识宣传,到心理普查和访谈筛查,再到学院调研和各种主题活动的开展,将心理健康教育工作由被动等待咨询进行危机处理变为主动宣传、事前干预。

3. 多方位、多方法的培育性教学方式

在不同心理层面的全覆盖中,通过信息牌的制作安置、成长营的活动组织,以及成长咨询、课程和讲座普及,体现关爱“黑灰色心理”,促进提升“白色心理”的工作特点。

(二) 教学工作思路转变

1. 整体性心理健康教育观念构建

“三个三”工作模式体现出一种整体的教育观念,工作对象既涵盖了在校本科生、硕士生、博士生,还面向在校教师和学生家长。工作内容形成了课内与课外、咨询与自助、现场与网络相结合的体系。

2. 开放性教育改革及推广

不仅积极进行重点课程建设,而且保持开放性

态度,针对学生的心理特点改变教学和考核方式,提出心理剧写作及表演的考核评价方法,获得学生一致好评。同时向外推广此种开放性态度,不仅得到教育部大力支持,而且在校际合作中共享资源,如在南方翻译学院的推广,取得较好效果。

3. 整合性社会资源联动

“三个三”工作模式基于整合和生态学思想,强调各种资源的协调,建立了以重庆大学为中心,多所高校和机构共同参与的心理督导小组。与重庆市精神卫生中心签订绿色通道,专兼职教师参加全国心理健康教育工作交流会并对外进行考察交流,同时开展对外宣传讲座和媒体热点心理案例评析,在社会联动中起到了积极示范作用。

四、模式的实施与成效

自2007年开展“三个三”工作模式以来,在课程与活动组织、培训与科研,以及对外交流合作中都做了大量工作,“三个三”工作模式开展以来,也取得了较好成效。

(一) 学生危机事件显著减少

随着“三个三”工作模式开展,危机事件明显减少。通过学生—学院—学校三级网络的扎实工作,很多心理问题在“灰色心理”水平就得到了解决,避免进一步升级和恶化,有效减少了危机事件发生。2007年至今发生危机事件134起,但通过快速有效的反应机制,绝大多数危机情况在最佳时机得以化解。

(二) 大学生心理健康与成长课程的选修人数快速增长

大学生心理健康与成长选修课程越来越为更多学生知晓和喜爱,实施“三个三”心理健康教育工作模式以来,选课的学生逐年增长,现在已经达到每年3000多人的选课规模,其中最大规模的班级达到300人,这在学校选修课历史上是罕见的。这些学生几乎都是因师兄师姐对课程的好评而来,在受益后,又将自己的感受毫无保留地与其他学生分享。任课教师也大受鼓舞,全身心地投入到课程教学中,充分发挥课堂教学对提升学生心理素质的积极意义。

(三) 学生个体咨询人数连年上升

实施“三个三”工作模式以来,学生个体咨询人数连年上升,从2006年376人次发展到2011年1054人次,五年时间增长了280%。这充分说明,很多学生已经廓清了对心理咨询的认识,不再认为心理咨询是“有病的人才去”,不少学生说:“学校提供这么好的心理健康服务,又不收费,我为什么不充分利用。”咨询师运用专业知识和技能帮助来访学生解决问题,受到广泛好评,几年来,回访满意率都在97%以上。

(四) 学生心理健康状况明显改善

新生入学参加军训后,心理咨询中心会组织所

有学生参加心理测试。这几年筛查出存在不同程度心理问题的学生 700 人左右,约占参测学生的 9%。中心组织人员对他们进行长期系统辅导,每一学年分别对这批学生进行重测,结果显示,绝大部分学生的心理健康状况都有明显改善。这也充分说明,贯穿全程的“三个三”心理健康教育工作模式效果显著。

(五) 学生心理健康意识不断增强

不仅进行成长性心理咨询的学生增加,而且参选心理健康课程、参加心理健康讲座的学生人数也不断增加。学生从以往被动接受教育到主动学习和宣传心理健康知识,如自编自演心理剧,开展“开心部落”主题活动,举办心理健康嘉年华大型活动,举办手语操大赛等。教学相长,学生的积极参与又进一步激发了教师的工作热情,整个校园形成了快乐工作、快乐学习、快乐生活的良好氛围。

(六) 模式完善与推广

围绕模式开展,学校进一步完善了心理健康教育各项制度,在新校区建立了成果协作和心理素质训练基地。因为出色的工作成效,中心与教师个人获得了多项荣誉。不少高校借鉴重庆大学心理健康教育模式,在实践中也充分印证了这一模式的广泛适应性。2011 年,教育部在其网站上两次登载介绍这一模式的文章,对其给予了肯定并向全国高校宣传推广。

经过五年多的实证及应用研究,笔者认为心理健康教育“三个三”工作模式是一种适合当前形势,

能有效促进大学生心理素质提升,值得进一步发展和推广的模式。经过几年实践,已积累了大量经验,并在不断调适,使之更科学、更规范、更系统、更便于理解和操作。但是,这一模式在实施中还存在一些缺陷,例如:学生心理健康社团的组织和工作开展还不够,学生群体性心理健康教育活动的举办要增强。2012 年度将以心理委员为主干和依托,进一步健全学生心理协会的建设,推动工作的深入开展,借助“5.25”心理健康教育月活动契机,推动手语操比赛等大型活动的开展。总之,在科学理论指导下建立的这一模式,通过深入、系统、扎实的工作开展,定能有效促进学生心理素质的提升,为培养高素质人才作出贡献。

参考文献:

- [1] 2010 - 2011 年度大学生心理健康调查报告[R]. (2011-05-20) [2011-11-12]. <http://www.haodaxue.net>.
- [2] 李抗,叶浩生. 论格式塔心理理论中的系统科学思想[J]. 社会心理科学, 2011, 26(8): 12-17.
- [3] 汪红辉. 关于大学校园环境对大学生心理健康影响的探析[J]. 西南民族学院学报: 哲学社会科学版, 2002(S1): 98-100.
- [4] 马福全. 大学生心理健康教育的后现代视阈[J]. 南阳师范学院学报: 社会科学版, 2006(5): 115-117.
- [5] 刘翔平,曹新美. 给心理健康教育注入积极心理学因素[J]. 教育研究, 2008(2): 90-94.

Psychological health education mode

WANG Hao^{1a}, ZHOU Jing², ZHAO Xu^{1a}, WU Wei^{1b}, WANG Qun^{1a}

(1a. Psychological Health Education and Counseling Center; 1b. Student Affairs Department of the Party Committee, Chongqing University, Chongqing 400030, P. R. China;

2. Chongqing Nanfang Translators College of SISU, Chongqing 401120, P. R. China)

Abstract: The transformation of the target of social talent training and the reality of the urgent need to enhance the psychological health status of college students impel the mode of psychological health education to keep pace with the times. Under this situation, we structured a operating mode of psychological health education, which based on the integration thought of Gestalt psychology, the horizontal and longitudinal interaction concepts of ecological psychology and the talent training concepts of positive psychology. The mode, which means the formation of three-level education network, the penetration of three-level educational phase, and the coverage of three levels of education, has achieved favorable verification results in practice.

Keywords: psychological health education; Gestalt psychology; ecological psychology; positive psychology