

论信息化背景下大学生心理助人与自助能力的提升

李永兰

(湖南信息学院 心理健康教育中心,湖南 长沙 410151)

摘要:在信息化时代,提升高校学生整体心理素质需要创新心理健康教育方式,了解当前高校心理健康教育工作存在的不足,理解信息化背景下进行心理健康教育的意义以及大学生心理助人与自助的涵义。提升大学生的心理助人与自助能力可以从3个方面来进行:构建“互联网+”心理健康教育网络平台、建立学校心理健康教育工作网络、建立信息化心理工作联动机制。

关键词:信息化;大学生心理;助人与自助

中图分类号:G444

文献标志码:A

文章编号:1674-5884(2017)09-0104-05

进入21世纪以来,我国对高校学生心理健康教育工作日渐重视,各大高校的心理健康教育工作均取得了长足的进展。但是,在心理健康教育工作实践中,很多高校重视对大学生进行心理健康知识传授,注重对学生进行心理疾病防治,却易忽视大多数正常学生整体心理素质的提升,一些大学生对学习心理健康教育课程缺乏积极主动性,大学生心理健康教育效果不理想,有些学生甚至不能正确对待自身心理问题和心理障碍。因此,如何在信息化时代创新大学生心理健康教育方式,使心理健康教育工作更具科学性和有效性,提升大学生的助人与自助能力,及时预防心理问题的发生,已成为高校学生人才培养质量的重要课题。

1 当前高校大学生心理健康教育工作存在的不足

1.1 课程教学覆盖面窄,没有很好地发挥学生学习的自觉能动性

目前,很多高校开设了大学生心理健康教育课程公共必修课,但课程教学很少采用“以教师为主导、学生为主体”的模式,心理健康教育课程还没有引起学生的足够重视,有些学生认为“我没有心理问题,心理健康课上不上无所谓”,许多学生对于心理健康教育课程的学习是被动的,其自觉性和自主性没有得到充分发挥;课程教学覆盖面偏窄,教学内容已经不能满足新时期大学生的需求;20世纪90年代末期出生的大学生们,在经历高考后对学习的自由有强烈的渴望,而心理健康教学在大多数高校采用的是合班教学,这使得大学生们很少能够在实践中自我体验、切身感受和自我成长,这一现状使得心理健康教育失去了应有的活力。

1.2 整体师资专业素质偏低,运行效果不理想

大学生心理健康教育师资建设存在两方面问题:一是心理健康教育师资结构复杂,主要由心理健康教育中心教师、学工部门心理咨询师、学工系统人员、辅导员等组成,专职教师相对缺乏,兼职人员较多;

收稿日期:20170703

基金项目:湖南省教育厅科学研究资助项目(15C0966)

作者简介:李永兰(1970-),女,湖南常德人,副教授,硕士,国家二级心理咨询师,主要从事大学生心理健康教育与心理咨询研究。

二是真正具有心理学和心理咨询专业背景的心理咨询师偏少,有些心理健康教育工作者没有经过专门的心理健康教育工作训练,妨碍了心理健康教育工作整体质量的提升。

1.3 重视传授大学生心理健康知识,忽视学生心理自助能力的培养

按照国家教育部和省教育厅的相关规定,很多高校开设了大学生心理健康教育必修课。由于受到授课内容和教学方式等因素的限制,虽然学校重视心理健康知识的传授,学生在课堂上也能学到一些心理健康知识,但在实践中学生进行自身心理调适和心理自助时常常会缺乏自我效能感,应对心理困惑与心理危机感觉信心不足。虽然教育部和很多省份教育厅都规定了心理健康教育工作师生比的最低限制,如某省教育厅要求不低于1:4 000,但心理健康教育工作的师生比仍然偏低,很多高校在心理健康教育中把重点放在了学生心理问题的预防与治疗,忽视了学生的发展成长和能力的培养。

1.4 注重培养学生关注自身心理健康的意识,忽视学生心理助人能力的培养

当前高校心理健康教育工作注重培养学生关注自身心理健康的意识,重视培养学生个性心理的发展,并对有心理问题的学生进行重点关注。作为身心日趋成熟的大学生,具备一定的心理健康知识,具有较强的自我实现需要与较高的心理健康服务意愿,他们希望能运用本课程所学知识在心理健康领域帮助他人、服务社会。作为心理助人者需要具备如下素质和能力:1)健康的人格、较高的心理素质、正确的“三观”(世界观、人生观、价值观);2)较强的同感能力、洞察能力、觉察能力和沟通能力。这些素质和能力需要在课堂教学和日常生活实践中循序渐进地进行训练和培养,但在高校心理健康教育过程中却遭到了忽视。

2 信息化背景下进行心理健康教育的意义

2.1 满足当前大学生心理上的需要

当前高校学生都是20世纪90年代末期出生,他们很小就开始接触网络,对网络并不陌生,很多学生能够灵活地操作网络,利用网络平台获取大量信息,在网络中学习各种新知识和技能,因而可以充分利用网络开展大学生心理健康教育工作。

2.2 扩展教育宣传范围

以往的大学生心理健康教育主要依靠课堂教学、自制心理资料、开展心理活动和进行心理辅导,利用学校广播电视、报刊杂志、橱窗宣传栏等媒介进行宣传,这些教育方法不仅受到时空的限制,而且大大增加了教育成本。因此,现代大学生心理健康教育可以充分利用微信、微博、博客、网站、QQ、学校APP心理健康专栏等网络载体,不仅传播速度快,而且不受时间和空间的限制,扩大了心理健康教育范围,是新时代高校进行心理健康教育的重要途径。

2.3 提高学生调适自身心理问题的能力

在高校心理健康教育过程中,要遵循“教师为主导,学生为主体”的原则,让全校学生重视心理问题的自我预防和自我教育,学会对自身心理问题进行调整,实现大学生心理健康教育的最终目标。为此,可以利用网络平台面向全体学生推行电子书籍、优秀视频等心理健康教育资料,以方便、快捷的形式使学生能够接受心理健康教育,并认识到自身心理健康对成长成才的重要意义,起到提升学生心理素质、增强学生心理能量、提高学生适应社会能力的作用。

2.4 提高心理健康教育工作的针对性

高校开展心理工作,要结合时代特点,根据大学生在不同性别、年级、专业上呈现出不同心理问题的特点,采取网络教育、网络宣传和咨询辅导不同的方法进行科学有效的教育,促进了学校心理健康教育工作的针对性和有效性的提高。

3 提升大学生心理助人与自助能力的策略

近年来,很多高校利用网络开展心理健康教育活动,加强和改进大学生日常教育管理工作,在信息

化背景下提升大学生的心理助人与自助能力,促进大学生各方面素质协调发展。

3.1 大学生心理助人与自助的涵义

3.1.1 大学生心理助人

大学生心理助人是指大学生运用自身掌握的心理健康知识和助人技巧,积极开展朋辈心理辅导,主动帮扶与积极引导需要帮助的学生,在心理健康方面给予他人力所能及的关心、支持和帮助。这既有利于接受帮助的同学摆脱心理方面的困扰,也有利于朋辈辅导员在助人过程中树立正确的价值观,完善自我,促进自我成长与自身心理素质的提升。

3.1.2 大学生心理自助

大学生心理自助是指通过心理健康教育课程课堂教学、宣传活动等形式,让学生掌握心理学知识,发掘自身心理能量,促进大学生自觉地自我成长,积极应对自身学习和生活中的压力,主动寻求自我帮助,抵御心理危机的侵扰,促进学生在生理、心理和社会适应等方面健康和谐发展。自助是学生的自我觉察、自我感悟和自我教育,具体包括自我认识与人格完善、压力与挫折应对、学习策略掌握与创造力培养、情绪管理、人际关系调适和职业生涯规划等。

大学生朋辈在日常生活与学习中坚持自助,同时积极影响身边的同学。在大学校园的群体活动中,通过示范作用创造一种人文关怀和支持辅导的行为,创设一种良好的群体氛围和健康和谐的心理成长环境。利用爱心、热心、耐心、细心、同理心,主动与同学一起面对人生中的压力与挫折,共同寻求解决问题的方法,帮助同学解决常见的心理困惑。在助人的过程中,大学生可以更加全面而深刻地认识自己、认识他人和社会,丰富自己的人生经验,提高保持自身心理健康的能力、解决自身心理问题的能力和应对自身心理危机的能力,同时也进一步提升了自身的心理助人能力。

3.2 提升大学生心理助人与自助能力的途径

3.2.1 构建“互联网+”心理健康教育平台

在全球信息化的时代背景下,相比于其他心理健康教育形式而言,“互联网+”心理健康教育平台有着无与伦比的优势,体现出学生学习的自主性、学习内容的趣味性与开放性等特点,更能体现学生进行“助人与自助”的目的。

第一,要整合校园网络主流媒体的宣传渗透力,利用空间大学城、电子书包、学校网站、E-mail、QQ、博客、学校手机 APP、微信、微博、微课、心灵鸡汤栏目、BBS 心灵交流在线等载体,搭建“互联网+”心理健康教育平台(如图 1 所示),开设心理健康网上课程,开展网上心理咨询与治疗,实施网上心理调查、心理测验与心理训练,建立网上心理档案,实行网上心理互助等^[1],充分发挥现有心理健康教育平台的权威、

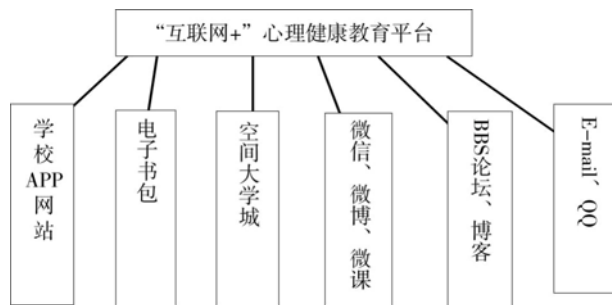


图 1 “互联网+”心理健康教育平台

专业作用,开拓新媒体主流平台的心理互助空间;第二,要充分发挥学生心理干部的作用,利用他们在网络心理助人与自助中的朋辈心理辅导优势,建立微信、QQ 群等,形成网上心理助人与自助的引导氛围;第三,通过网络对大学生进行思想政治教育、成才教育的同时关注大学生心理健康,同时开展健康向上、丰富多彩的校园文化活动,充分发挥大学生的主体作用,修身养性、陶冶情操,提升学生助人与自助能力,以促进学生整体素质的提高。

3.2.2 建立学校心理健康教育工作网络

第一,在网络心理健康教育中成立心理工作委员会。一方面,要构建由学校心理健康教育中心教师、心理咨询师、二级学院辅导员、宿舍管理员、校院两级学生心理干部、各班心理委员、宿舍联络员等组成的网络心理辅导队伍,并对队伍成员进行网络事业与语言运用、心理助人与自助知识等相关培训,为网络心理助人与自助提供权威、专业的引导^[2]。另一方面,要加强网络心理舆情的正确引导^[3],加强心

理健康宣传教育,帮助学生树立“出现心理问题是正常的、有心理问题求助是正当的、发现心理危机事件主动报告是正确的”观念,引导学生正确看待心理问题,提高学生面临心理问题时的自助、求助、助人意识和能力。此外,网络心理队伍应分成两部分,一部分由学校心理咨询机构的教师、心理健康教育课程任课教师和二级学院从事学生心理管理工作的教师和心理咨询师队伍等构成,对朋辈辅导学生提供专业的培训,并对求助大学生提供权威的咨询和专业的辅导;而另一部分则由其他教师和学生朋辈辅导员队伍等组成,在网络中以贴近大学生的网络语言对周围需要帮助的同学给予心理开导、安慰和支持,对于有些对心理问题较为敏感的大学生而言,这种辅导具有义务性、自发性和简便有效性等特点,对社会日常生活中的心理问题而言具有非常重要的作用,有时甚至能起到专业心理辅导所不及的效果。

第二,健全学校心理健康教育工作五级网络(如图2所示)。各高校要高度重视本校学生心理健康教育工作的开展,提升学生整体心理素质,培养学生积极乐观的人生态度,帮助学生保持健康向上的心理状态。明白大学生心理健康教育与思想政治教育的区别与联系,切实改变“学生心理健康教育工作在学校就是心理咨询中心教师的事,在二级学院就是心理专干的事”的错误认识。健全学校心理健康领导小组-学校心理健康咨询中心-二级学院党总支书记-二级学院心理专干及辅导员-学生会心理发展部成员、班级心理委员及宿舍心理联络员等五级网络,逐步形成以学生成长成才为中心、以学生工作部门为基础、以二级学院为依托的工作新局面。强化二级学院在心理健康教育中的主体作用,利用学校、学院、班级、寝室等心理健康教育网络,让每一个班级、每一间寝室、每一个学生都能通过简便直接的方式了解心理健康知识,提高学生关注心理健康的意识,实现教育方法的多样化、教育对象的全体化、教育主体的多元化,不断提高心理健康教育的普及性和实效性。

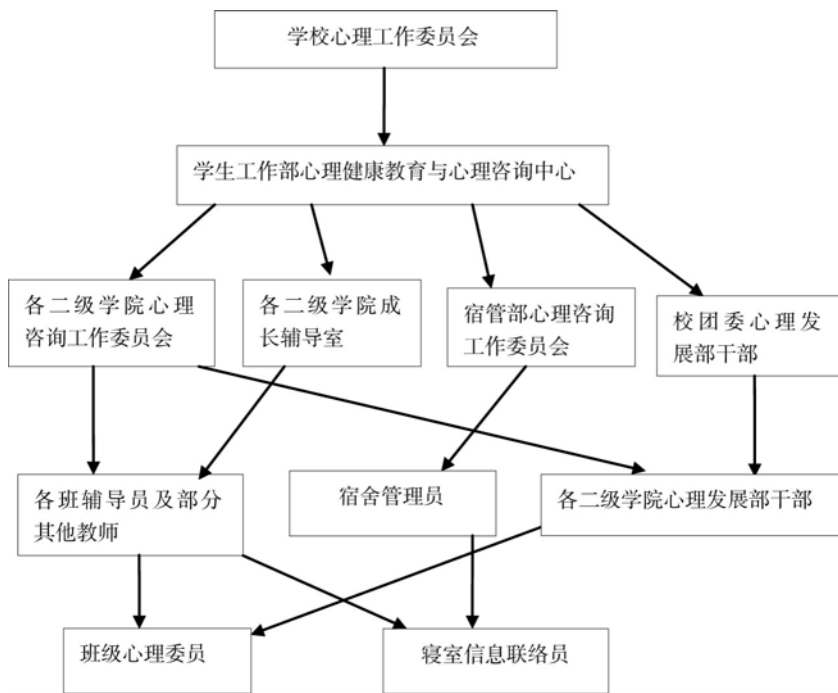


图2 心理健康教育工作五级网络

3.2.3 提升广大心理咨询工作者的咨询辅导技能

要求学校心理工作者进行系统的心理健康教育专业技能学习,如会谈的技巧、危机干预的常识等;要采取措施鼓励学校辅导员参与国家心理咨询师等培训考证,经常开展案例研讨,不断提高辅导工作水平,提高工作有效性;同时,心理健康教育与咨询中心的专兼职咨询师则选择2~3种心理咨询方法进行系统学习,如积极心理治疗、行为主义疗法、人本主义疗法、家庭治疗、催眠治疗、精神分析治疗、认知疗法等。通过学习,心理咨询工作者提高心理咨询专业技能,并进行自我剖析与体验,提高自我觉察与自

我成长能力,对心理咨询中的各种流派和技巧进行融会贯通,并形成自己的咨询辅导风格,以便帮助来访学生巧解心结,实现助人自助。

3.2.4 建立信息化心理工作联动机制

将构建大学生心理健康教育工作前移、下移至二级学院,每个二级学院根据专业学科特征建设独具特色的学生成长辅导室,建立信息化的学校与二级学院两级大学生心理工作有效联动机制,惠及全体学生,促进全校学生茁壮成长。

第一,以二级学院成长辅导室为平台延伸开展心理健康教育课外活动,构建学院心理网络活动品牌。由于很多高校专业多,学院间学生心理差异大,学校心理健康教育不能满足各类学生心理上的需求。各二级学院根据本院各专业学生特点,重点建设一批环境友好、师生互动的网上交流辅导空间,运用各种思想政治教育手段和方法,辅之以心理健康教育与咨询技术、就业及创业指导、勤工助学指导等以互动式为主的交流方式,分层次地开展各类心理健康教育活动,在学生熟悉的环境中,及时疏导他们在成长过程中遇到的各种生活困难、学习困难、就业压力、心理困惑等问题,想方设法帮助学生解决实际困难,防止问题积累到一定程度转化为心理障碍,提升心理健康教育工作的针对性与有效性^[4]。构建工作前移、重心下移到二级学院的大学生心理思想政治教育工作新模式,逐步提炼各学院的心理健康教育工作理念,形成二级学院心理工作特色,确保大学生健康成长和全面成才^[5]。

第二,建设心理助人与自助校园网络环境,以促进积极人格的形成。打造学校心理咨询室和学院学生成长辅导室工作紧密结合的师生互动和互助网络平台,营造一种健康和谐、助人自助、阳光快乐的校园文化氛围,将心理健康教育与学生成长辅导、日常思想政治教育工作紧密结合起来。将学校领导、心理教师、任课教师、宿舍管理员、优秀学生干部、已毕业学生纳入到成长辅导老师的队伍之中,培养全校师生关注心理健康的意识,在成长辅导时贴近学生,确保辅导工作有效全面开展。同时,通过项目建设,努力提高成长辅导老师的业务能力和工作效果,为大学生提供主动、便捷、及时、有效的成长辅导服务,让学生不断地产生积极体验,形成健全人格。

第三,充分发挥学院特色成长辅导室的作用。加强二级学院成长辅导室的建设,组建一支院领导、辅导员、专业教师和学生共同参与的年龄结构合理的学生成长辅导队伍,对学生开展自主化、多元化的成长辅导。如在辅导内容上,有心理健康咨询辅导、就业创业辅导、奖励资助及勤工助学辅导、思想政治教育等;在辅导规模上,有个体辅导和团体活动等;在辅导主体上,有教师辅导和朋辈辅导员辅导等;在辅导方式上,有谈心谈话、咨询查阅、项目活动等,以提升大学生心理“助人”和“自助”能力。

参考文献:

- [1] 孙江洁,张利萍,解方舟,等. 互联网环境下高校心理健康教育的新模式[J]. 南京医科大学学报(社会科学版),2015(10):399-402.
- [2] 杨鑫铨,龚勋,陶传谱. 构建两级心理教育体系 提升大学生心理素质[J]. 中国高等教育,2014(10):46-48.
- [3] 徐园媛,蓝善康. 关于大学生网络心理互助的研究[J]. 教育探索,2014(7):131-132.
- [4] 唐青桃. 高校特色成长辅导室的困境与对策探讨[J]. 高教学刊,2016(4):44-45.
- [5] 王静,王皓. 大学生特色成长辅导工作室的建设与应用[J]. 赤峰学院学报(自然科学版),2014(7):173-174.

(责任校对 龙四清)