

doi:10.13582/j.cnki.1674-5884.2016.10.001

高校心理危机干预机制建设刍议

刘爱华

(湖南大众传媒职业技术学院 教务处,湖南 长沙 410100)

摘要:建立有效心理危机干预机制,有效发挥心理健康教育工作的重要作用,是高校心理教育工作者追求的共同目标。高校心理危机干预机制建设要全面分析当前大学生心理危机干预难点,把握主要矛盾;加大朋辈辅导员队伍建设力度,有效满足大学生多层次心理需求;统筹兼顾,广泛收集基层心理危机预防信息;积极关注,拓展发展型心理健康教育路径;寓教于乐,实现心理危机干预工作可持续发展。

关键词:高校;心理危机干预;机制建设

中图分类号:G640

文献标志码:A

文章编号:1674-5884(2016)10-0158-03

近年来,心理健康教育作为我国高校思想政治教育的重要内容日益受到重视,高校心理健康教育主管部门立足实际,建立和完善心理健康教育领导机制与工作机制,加强心理健康教育队伍建设,努力提升大学生心理健康教育和心理咨询工作水平,取得了很大的进展。但由于复杂的原因,大学生心理危机预警与干预机制仍然有待完善,心理危机事件时有发生,大学生自主心理健康教育能力仍然不强,部分高校由于师资匮乏,面对大学生数量基数较大、思想动态多元化复杂化的现状,心理健康教育工作的实效性、全面性和针对性还有待提升。

心理危机干预机制建设是实现心理健康教育基本目标的重要渠道。高校心理危机干预各项工作要遵循高校心理健康教育全体性、教育性、发展性的教育原则,一方面有目的、有计划地对全体大学生实施危机预防教育,提高危机应对能力,另一方面对处于危机状态的学生个体或群体,实施全方位的心理援助,平衡其已严重失衡的心理,降低、减轻或消除可能出现的对人和社会的危害^[1]。建设有效心理危机干预机制,切实发挥心理健康教育工作的重要作用,是高校心理工作者共同追求的目标。如何开辟心理健康教育新途径,以预防预警为主,有针对性地开展辅导和咨询教育活动,是高校学生管理与思想政治教育工作的重大课题。

1 全面分析当前高校心理健康教育工作难点,把握主要矛盾

高校心理危机干预工作要获得实质性进展,必须注重总结分析,把握主要矛盾。目前,如何解决突发性的心理危机事件时有发生与普遍性的心理教育形式化的问题是心理健康教育工作的两个突出难点,而这两个难点与当前高校心理健康教育工作存在如下四类矛盾有关:

第一类,心理健康教育专业从业人员数量与大学生多层次心理援助需求之间的供需矛盾。目前,高校心理健康教育人员主要由思政教育人员、心理学教师和医务工作者三部分组成,无论在数量还是质量上都无法达标。尽管丰富了咨询形式与载体,采取了个体咨询、团体咨询、课堂教学、网络教育相结合的教育模式,仍然不能满足广大学生的心理援助需求,供需缺口仍然较大^[2]。

第二类,心理健康教育工作的常规性与心理危机事件的偶发性之间的矛盾。心理健康教育部门常

收稿日期:20160620

基金项目:湖南省教育厅开放基金项目(15K162)

作者简介:刘爱华(1978-),女,湖南汉寿人,讲师,硕士,主要从事青年心理健康教育与研究。

规工作是按部就班的,可以在一定基础上全面完善,但心理危机事件均发生在基层,高校虽然可以把日常工作做得很好,但如果心理健康教育各项工作没有向二级院系或基层单位辐射影响,心理危机干预预警体系在机制、人员上缺乏系统性、完整性、及时性,基层心理危机状况无法及时掌握或反馈,心理危机事件就会防不胜防,导致发生重大的生命伤亡事故,并在校园及社会产生不良传播,造成不可挽回的损失。因此,常规工作的正常运行并不代表心理危机预警机制真正发挥了作用。

第三类,心理工作者一头热、专业性不够强与学生参与性、主动求助率低下之间的矛盾。这一方面与高校学生缺乏主动心理求助意识相关,另一方面也与心理健康教育宣传不到位有关。在我国文化背景下,高校学生对心理咨询与教育是存在抵触情绪的。很多高校学生从一开始就非常抵触心理工作,认为“心理辅导没有用”,“学校心理咨询机构”专业水平不高,对心理健康教育工作的认可度较低,这就加大了心理健康宣传工作的难度。与此同时,心理健康教育主管部门没有重视心理健康教育宣传,使心理健康工作的普及性大打折扣。部分高校老师有很大的工作热情,但其整体工作环境有待创造,本身专业水平也有待提升。心理健康教育师资主要来源为心理学专业的研究生和本科生,其培养模式是以学科教育为主,而心理教育与心理学科教育存在很大差异,这是导致心理健康教育实践性不够强的主要原因,需要在心理健康教育方面积累经验,创新教育视野,提升教育技能。

第四类,新常态下大学生心理教育形式日益严峻与心理工作整体水平提升放缓之间的矛盾。从整体上而言,高校心理健康教育“供给侧”改革力度不强。在过去的几年里,高校心理健康教育部门在经费投入、硬件建设、人才培养等方面都有了质的提升,但内涵建设仍有很大的空间。新媒体时代给予了高校心理健康教育工作更高的要求,无论是在宣传平台、工作载体上,还是在教育理念、专业技能上都提出了更高的标准。与心理健康教育工作的生态环境的变革力度相比,心理健康教育工作的实效性、针对性均有待增强。

2 加大朋辈辅导员队伍建设力度,有效满足大学生多层次心理需求

大学生朋辈辅导员是通过心理学专业培训与督导的志愿者,是专业心理咨询的重要补充,有利于满足大学生多层次心理援助的需要,也有利于提高大学生心理自助和互助的意识与能力。在开展心理健康普及教育中,针对学生对心理教育的理解存在误区、对心理辅导心存顾虑而不愿意心理求助的现状,可以组织与运用大学生朋辈辅导员队伍,以身示范,以点带面,从而吸引学生关注心理健康,塑造学生阳光心态,这是有效发挥学生主体作用的成功范式。

为有效发挥朋辈辅导员在基层心理危机预警与教育的作用,在一定程度上弥补心理教育资源不足,从而拓展心理健康教育工作的新途径、新方法,高校心理健康教育部门有必要全面回顾,重新定位,在朋辈辅导员的选拔、培训、管理、活动组织等各个环节大胆构思,积极实践,求创新,求发展。如培训环节,可采取定期基础能力素质集训、心理学专业授课和成长讨论会三者相结合的形式,朋辈辅导员个人能力得以迅速成长,并秉承“成长自己,关爱他人”的宗旨,切实做到在生活中主动关心同学,传播心理学知识,身体力行,以良好的行为方式与健康心态带动影响更多的同学,并能协助心理中心开展日常工作,及时联系心理咨询相关事宜。在一定的基础上,朋辈辅导员可以成为心理健康教育部门开展工作的重要力量,以良好的群众基础扩大心理工作在校园的影响,这对唤起更多的大学生关注心理健康起到很好的推动作用。目前,基本上每个高校都在班级心理委员学生队伍建设的基础上加大了朋辈辅导员建设的力度,取得了较好的成效,但仍然存在实效性不高的问题,需要在加大投入的同时做好评价工作。

3 统筹兼顾,广泛收集基层心理危机预防信息

心理健康教育部门要统筹兼顾,发挥心理危机干预各梯次队伍的力量。各层次心理危机干预工作人员均能认真对待,做到有情况就及时报告或视情况自行处理,并做好记载备查,责权分明。只要有学生出现问题,心理健康教育部门都能在第一时间掌握到基础情况,切实保证心理危机的即时解除。

在统筹兼顾的同时,要广泛收集基层心理危机预防信息。心理危机预警信息的来源应该是多样化

的。首先是信息员渠道。信息员的设置与建立来源可多样化。学生信息员队伍(包括心理委员、寝室联络员和朋辈辅导员)、教师、家长及亲属、校园周边及社区人员都可以提供基层心理危机预警信息。其次是心理普查渠道,筛查重点关注人群。再次是心理危机排查渠道。要采取全体学生的排查与对重点关注学生的排查相结合、定期排查和不定期排查相结合。最后其他渠道。心理咨询、课堂教学、网站信箱、宿舍管理、精神卫生机构、公安局和其他渠道均可以广泛收集心理危机预警信息。这四类渠道能在最大程度上收集基层心理危机预防信息。

4 积极关注,拓展发展型心理健康教育路径

发展型心理健康教育着眼于学生心理的可持续发展。与传统的矫治性心理健康教育相比,发展型心理健康教育更关注学生积极心理品质的培养和自助助人能力的提升,促进人格完善和潜能开发^[3]。发展型心理健康教育以健全人格和开发潜能为目标,通过活动参与、正面引导、成功体验、过程评价等方式激发学生的积极体验,具体内容包括生活辅导、学习辅导、职业辅导、人格辅导、潜能开发、创造力培养、情绪管理与压力处理、人际交往训练等。

发展型心理教育是提升心理健康教育工作影响力的两翼之一,与心理危机干预型心理健康教育是相互促进的。心理健康教育部门要倡导积极心理学理念,不仅仅局限于对负性心理事件的关注与解决,而把更多的工作放到积极主动培育大学生优良的心理素质上来,切实把培养优良心理素质作为实现全方位育人的关键点^[4]。要秉承“有好的心理素质,就会有好的心理行为”的信念,在开展各项宣传与教育工作时,可围绕大学生就业、学业规划等问题开始做起,创新形式,扩大影响。与此同时,也要注重大学生基础能力素质与综合能力的培养与提高,有针对性地开展各项主题活动,既能拓展基础素质,又能内省做事做人的方式,学会调整心态,达到理想的宣传与教育效果。

5 寓教于乐,实现心理危机干预工作可持续发展

一般而言,心理工作是隐性的、负面的,导致很多学生担心受到同学的歧视或耻笑,不敢走进心理健康教育相关机构接受心理援助。心理健康教育工作要获得长足发展,就必然改良传统灰暗的工作形式,把立意从“变好”到“更好”的方向转变,把形式从“隐性”向“显性”转变。要通过有效的宣传方式与手段,让更多的大学生意识到,参与心理健康教育活动,不是心理有问题,而是为了培养积极向上的心态,让自己更优秀。因此,在保持心理健康传统活动张力的基础上,进一步改进和优化,创造出既富于成长意义,又集娱乐性、发展性于一体的,大学生喜闻乐见、愿意用心参与的活动形式,提炼心理文化精品。如果活动有创意,学生感觉有收益,就能为今后继续开展心理健康教育与宣传活动提供良好的群众基础,能争取到更多的大学生用心参与,乐于投入,确保了开展心理干预预防工作的可持续发展。

另外,国外相关具体做法可以为心理危机干预机制建设带来启示。如实施有针对性、实效性的教育措施,采取家长干预和环境干预、心理健康教师派驻学生宿舍等举措^[5];构建专业化、规范化的培训体系;结合民族心理、历史文化传统的具体情况创新工作形式等等。

参考文献:

- [1] 夏智伦. 高校心理健康教育操作实务[M]. 北京:高等教育出版社,2013.
- [2] 张敏,连灵. 高校心理危机干预应对策略与预警机制的构建[J]. 西北工程大学学报,2010(5):683-686.
- [3] 刘湘玲. 高校心理危机干预中的人文关怀缺失与重构[J]. 当代职业教育,2015(2):97-100.
- [4] 郑纪英,徐长斌. 大学生心理危机干预中高校、心理咨询师和家庭角色分析[J]. 职业教育,2015(8):10-12.
- [5] 徐炜炜,金蓓蓓. 中美高校心理危机干预工作之比较与启示[J]. 上海第二工业大学学报,2015(4):353-358.