

应用型民办高校心理健康服务体系构建及对策建议

古月, 陈国庆*

成都锦城学院, 四川 成都

收稿日期: 2022年3月14日; 录用日期: 2022年4月7日; 发布日期: 2022年4月13日

摘要

大学生作为国家未来发展的中坚力量, 其承载了社会和家庭的高度期望, 更肩负着民族复兴的重任, 随着近年来心理健康问题的日益凸显, 对高校心理健康服务体系构建的研究有着重要的战略价值。本文以应用型民办高校大学生为研究主体, 分析当前心理健康教育存在的难点与问题, 结合应用型民办高校的教育特点, 提出了构建心理学与教学课程融合的个性化体系与基于大数据构建“线上线下”的心理服务体系。

关键词

大学生, 心理健康, 自我同一性

Research on the Construction and Countermeasures of Mental Health Service System in Applied Private Colleges and Universities

Yue Gu, Guoqing Chen*

Chengdu Jincheng University, Chengdu Sichuan

Received: Mar. 14th, 2022; accepted: Apr. 7th, 2022; published: Apr. 13th, 2022

Abstract

College students, as the backbone of the country's future development, carry the high expectations

*通讯作者。

of society and family; but also shoulder the task of national rejuvenation. With the increasingly prominent mental health problems in recent years, it has important strategic value for the research on the construction of the mental health service system in colleges and universities. In this paper, college students in application-oriented private colleges are taken as the research subject, and the difficulties and problems existing in the current mental health education are analyzed. Combined with the educational characteristics of application-oriented private colleges, the personalized system of integrating psychology and teaching courses and the online and offline psychological service system based on big data are proposed.

Keywords

College Students, Mental Health, Self-Identity

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

近年来, 随着各种各样心理问题的出现, 特别是我国自疫情爆发以后, 国民心理健康开始逐渐成为国家、社会的重点关注对象之一。心理健康对于个体独立健全人格的形成、正确的目标和理想信念等的树立来说是极其重要的, 就此党中央陆续出台了相关政策, 且明确提出要加强心理健康服务, 以预防心理疾病、增强心理健康为目的, 提升国民心理健康素养, 助力“两个一百年”奋斗目标和“中国梦”的实现。据 2021 年全球抑郁症数据显示, 我国抑郁症患者高达 5400 万人, 占总人口的 4.2%, 其中 18 岁到 34 岁年龄段的抑郁症人数相比其他年龄阶段的人数较高, 即主要为大学生群体和上班族[1]。大学生作为国家未来发展的中坚力量, 其承载了社会和家庭的高度期望, 更肩负着民族复兴的重任, 可见对高校心理健康服务体系构建的研究有着重要的战略意义。

因此本文将以应用型民办高校大学生为研究主体, 分析当前心理健康教育存在的难点与问题, 结合应用型民办高校的教育特点, 对其心理健康服务体系的构建与对策进行讨论, 引导大学生心理向着健康方向发展, 为国家未来的建设奠定坚实的人才基础。

自 20 世纪 20 年代西方心理学家将心理学研究的年龄范围扩大以后, 不少国内外学者开始了对青年阶段人类心理的研究, 推动了心理学理论体系的构建和进一步发展。心理学作为一个综合性的交叉学科, 其应用领域也随着社会的发展越来越广泛, 如人工智能、用户体验、人力资源等。其中不少学者的研究涉及到了心理学在教育领域的发展途径, 从对这一时期个体认知发展特点和自我成长一般规律的研究到将心理健康教育纳入高校教学计划, 从关注学生心理健康问题到基于心理学完善高校学生管理体系的构建等。加强心理健康教育是高校的内在要求, 也是促进学生终身发展不可或缺的需求, 任祯(2021)以当代教育心理学为基点, 对当代高校学生心理健康教育中存在的问题以及重要性进行分析, 并提出了提升正面评价的频率与质量、充分发挥期望效应等对策[2]。刘佳佳(2020)提出随着对学生综合运用能力的重视, 传统的理论课程集体教学面临改革, 而因材施教则是实现综合人才培养的重要途径, 并且指出因材施教的前提是理清教学内容之“材”、学生之“材”、教师之“材”[3]。崔民日, 王丽霞(2019)指出了“消极心理学”视角下的“疾病模式”教育以及教学内容建设滞后, 课程评价不科学等问题, 提出有效融合“消极”心理学和积极心理学优势、“防治 + 发展”课程新理念和“4 + X 模块”的课程设置模式[4]。

将心理学融合到高校学生的教育管理中,具有多方面的积极作用,李杰(2019)阐述了教育管理心理学在学生教育管理中的作用,提出心理学与教育管理的融合应用,不仅能完善教育管理的工作体系、提升学生的学习积极性,而且能有效帮助教育工作者提升工作效率[5]。

综上所述,目前已有较多学者对心理学在教育领域中的应用途径进行了研究,但对于应用型民办高校学生心理健康服务体系的构建研究甚少。随着我国教育事业的飞速发展以及社会对于应用型人才的需求越来越高,应用型民办高校作为教育事业的一支生力军,为我国的现代化建设输送了大量的应用型复合人才,由此通过构建和完善高校的学生心理健康服务体系,对于学生自身的发展和社会的建设都有着积极作用。

2. 应用型民办高校心理健康服务的现状及问题分析

通过查阅发表的有关我国大学生抑郁、心理疾病的研究文献发现,影响我国大学生心理健康的因素较多,其中主要包括性别、年龄、家庭、社会、学校等多维度因素。本文以应用型民办高校为主要研究对象,从以下三个方面对目前应用型民办高校心理健康服务的现状和问题进行分析。

1) 缺乏相关课程的设计

大学生正处于自我意识迅速发展、自我同一性逐步确立的时期,同时也是他们人生观、价值观逐渐趋于稳定的阶段。在这一阶段的学生会开始出现性觉醒的现象,即对异性开始产生关注和新的认识等生理、思维和行为上的变化,因此通过心理健康教育引导学生树立正确的人生观、价值观以及帮助学生正确认识自身生理、心理等变化是非常有必要的。通过对应用型民办高校课程的调研发现,大部分应用型民办高校不曾将心理学纳入通识必修的课程或将其与专业课程进行融合,而多是选择以选修、社团等方式,让感兴趣的同学可以得到进一步的学习,这样的作法显然无法充分发挥起对大学生心理预防和干预的作用。即使有设置心理咨询室或心理咨询中心,但最终其发挥的效果却并不显著,未将心理咨询室或心理咨询中心的作用发挥到极致。

随着社会的发展,信息化的时代在给人们带来便利的同时亦带来了一系列的问题,人们每天接收着来自世界各地的海量信息,所面临的诱惑和无形的压力随之增多。加之进入大学后大学生人际关系的复杂化、初入社会的不安全感、学业和就业等多方面压力,无不都在对学生的心理承受力进行着考验。因此若学生无法依靠自身所学知识或外界帮助去舒缓、发泄心中的压力,那么长此以往将极其不利于学生的身心发展,严重甚至会影响到日常生活。

2) 教师心理健康水平较低

在中国教育报的一篇《加强心理健康教育需突破三个难点》的报道中,将教师心理健康水平整体较低作为了心理健康教育所面临的突出问题之一,可见教师心理素质薄弱已经成为我国教育事业中一项较为普遍且亟待解决的问题。一方面,教师作为人类文明的传承者,肩上担负着培育国家未来人才的重责,随着社会对教师期待值的升高以及高校发展战略部署的要求提高,教师的心理和生理压力越来越大,在这样的双重压力之下,教师从工作中所能获取的满足感和幸福感逐渐降低,最终导致教师心理健康水平的降低。另一方面,教师作为学生的引路人,不仅需要传授学生知识,更有观察学生心理动态的责任。学生在面临心理问题时,会由于周围人的压力首先选择自己较为熟悉和信任的人进行倾诉,因此并不会首先选择向心理咨询室的老师寻求帮助,这时任课老师、辅导员就会成为学生倾诉的首选对象之一。因此教师的心理健康也影响着学生的发展和思维[6],若教师自身心理健康水平较低,这不仅将可能会对教学质量产生影响,而且可能也会对学生带来一些负面情绪,即不利于学校的长远发展,也不利于师生间良好关系的建立。

3) 学校管理制度过于传统

学校在对学生的管理工作方面尚存在着管理形式单一,评价标准不科学,心理健康关注度低的问题。

根据发展心理学对个体生理和心理变化的研究结果概述中可以直观的知道, 个体在成长过程中思维、行动、生理特征等多方面皆会随着年龄、环境、经验等因素的改变和累积而发生显著的变化[7]。就大学生而言, 这个阶段的他们普遍拥有较强的自我意识, 对待事物有着自己的想法和观点, 能在一定程度上明辨是非, 且不同于小学、初中、高中的学生, 大学校园的学生多是来自于全国各地, 他们在文化、语言、习俗等方面存在着明显的差异。若一味的采用集体、单一的管理制度对这群有着自身鲜明特点的个体进行管理, 不免会引起他们内心的反抗和抵制心理。

另一方面, 随着社会对大学生要求的提高, 学校对学生在学业上的要求随之也逐渐提高, 但却忽略了对学生心理健康的关注和个性化的培养。受我国传统教育的影响, 大部分学生以成绩作为自己追求的主要目标, 一味的关注自己学业成绩是否优秀, 而不重视这种行为对自身生理和心理上带来的压力, 将学业的优劣作为评价自身优秀与否的唯一标准, 学生间逐渐出现内卷现象, 最终陷入“内卷循环”。当学生牺牲大量的除学习以外的时间和娱乐时, 会对他们在一定程度造成创造性的缺失和缺乏对生活乐趣的探索, 且若长期处于压力状态下, 则会逐渐出现失眠、焦虑、暴躁、自闭、莫名难过、自我否定等现象。若不能及时得到引导和发泄, 轻度则会形成心理障碍, 严重则会形成抑郁等心理疾病, 极不利于学生身心的发展。随着学生思维、行为和社会环境的改变, 传统的管理模式和评价标准已经不再适合当代大学生的教育管理。

3. 应用型民办高校心理健康服务体系的构建

1) 构建心理学与教学课程融合的个性化体系

在心理学上将人的一生划分为多个阶段, 每个阶段皆普遍存在其特有的特征变化。正值青年中期即大学阶段的大学生们, 是他们普遍确立自我同一性, 防止同一性扩散的重要时期[8]。心理学上将自我同一性的形成划分为四个状态, 如图 1 所示[9]。同一性对于个体未来自我发展方向和水平有着决定性的作用, 因此在帮助他们实现自我同一性的过程中, 学校充当着重要的角色。

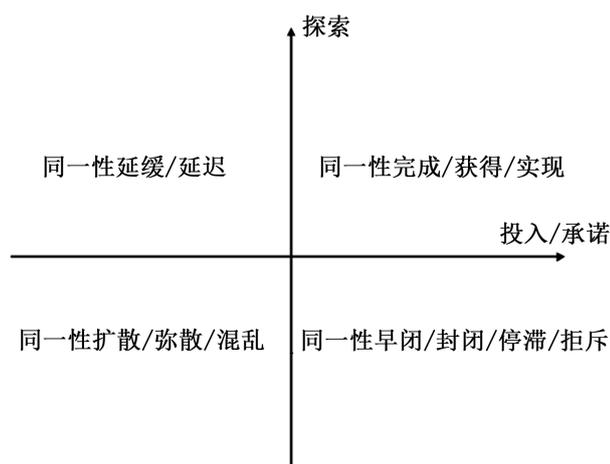


Figure 1. The formation of self-identity
图 1. 自我同一性的形成

心理疾病的形成大多是由于心中日积月累的压抑未得到发泄, 且无法依靠自身知识和外界帮助去缓解所致, 因此为更好的引导大学生形成自己正确的价值观、人生观, 我们首先考虑从课程设计上着手。心理学作为一门综合性的交叉学科, 不仅可以从多角度对课程进行补充、升华, 并且理论上对于这些正值青年中期的大学生们来说, 在此阶段将会是他们的智力发展达到全盛的时期, 通过利用心理学相关理论完善课程设计和评价标准有助于对应用型民办高校学生综合性能力的培养。因此将心理学原理与教育

课程进行有效融合,这样不仅有助于学生对课程的学习,而且可以在一定程度上达到预防和干预的目的,使得学生在吸取知识的同时帮助解答自身心中的困惑。目前已有较多对于心理学与思政课程以及与体育、艺术、经济、创业指导等多个学科板块的融合研究[10],因此我们可以充分借鉴其中的研究成果,在结合学校自身发展需求的特点上对课程教学和教学评价进行改革、设计。

除此之外,由于个体心理需求存在差异,因此本文还建议学校或可以开设个性化心理健康公共必修课。通过开设不同需求的心理健康必修课,如恋爱心理学、社会心理学、自我心理学等,针对性帮助学生去探索生命发展规律、探索自我、解答心中疑惑,引导心理向着健康方向发展。同时,由于大部分高校皆设有心理咨询室或咨询中心,因此心理学课程老师亦可以是学校咨询室的咨询师,通过课程上与学生的接触,可以减少学生对心理咨询师的不信任感、距离感,这样即可以达到教育教学、辅导咨询和预防干预“三位一体”的教育模式,又能充分发挥心理咨询室和心理咨询中心的作用。

2) 基于大数据构建“线上线下”心理健康服务体系

近年来,线上心理咨询服务行业逐渐开始进入人们的视野,特别是随着突入其来的疫情,大学生心理普遍出现不同程度的应激反应和心理危机[11]。因此市场上也涌现了许多线上心理咨询的小程序和网站等,如壹点灵、简单心理、Know Yourself等国内知名的线上心理咨询服务平台。受线上心理咨询本身特点决定,线上咨询与传统咨询方式相比具有更便捷、成本较低等优点,同时线上咨询的方式可以让咨询者在自己熟悉且放松的环境中与咨询师进行交流,更有利于咨询者吐露心声,让心理咨询师可以更好的了解他们的心理状态。我国大多数人所处的状态只是存在一定程度上的心理困惑,但却未达到心理疾病的严重程度,因此线上咨询的方式,可以及时帮助初步认识到自己可能存在心理问题的人,及时进行心理咨询,将心理障碍的萌芽扼杀在摇篮里,避免心理困惑向着心理疾病的进一步发展。

利用大数据优势将线上心理咨询服务引入校园,构建免费的线上心理咨询服务平台,不给学生造成经济上的压力。定期学校还可以通过辅导员宣传、线上互动等方式,鼓励全校师生进行心理咨询,亦可以通过利用大数据设计合理的心理量表以及发布心理调查表等方式,对学生近期心理变化进行统计、追踪,观察师生是否存在心理障碍的趋势,便于及时进行干预和预防。线上心理咨询服务亦有其不足之处,如:身体语言信息不足、信息保密性匮乏等[12]。由此需构建“线上线下”心理服务体系,线下可以开展心理讲座、健康心理引导活动等进行交互活动,营造良好的校园氛围,同时线下还可以定期对学校教师进行“健康心理,提高工作幸福感”的培训,提高教师的心理健康水平。

4. 对策建议

在对当前现状和问题进行了分析之后,本文提出了构建心理学与教学课程融合的个性化体系以及基于大数据构建“线上线下”心理健康服务体系。但上述两个体系的构建对学校的基础建设仍具有一定的要求,具体主要包括以下几个方面。

1) 教师专业水平

构建心理学与教学课程融合的个性化体系,对教师和心理咨询师的专业能力有着较高要求,教师专业水平是决定体系构建是否可行的基石。目前大多数非心理学专业的教师,所具备的心理学知识有限,无法做到将心理学与专业课程进行有效融合,以及选择那些课程来进行融合亦是学校需要考虑的问题之一。此外,近年来发现即使是从事心理健康教育的老师在专业水平上亦不尽如意,对于目前学生可能存在的心理问题无法依据自己的专业知识进行干预,因此要求教师需不断的进行自我提升,不断完善自己的专业知识,提升专业能力。

2) 技术、资金支持

基于大数据构建“线上线下”心理健康服务体系,需要学校有足够的技术和资金支持。以APP为例,

开发或引入此类线上心理咨询 APP 不仅需要耗费一定的资金, 而且定期需要进行维护, 以及对收集的数据进行处理等, 因此这需要足够资金和技术的支持, 这是构建“线上线下”心理健康服务体系的保障。

3) 心理健康服务宣传

在体系构建之初, 学校需要进行一定的心理健康宣传, 促进师生对心理咨询以及心理课程的了解, 改善师生对于心理咨询、心理疾病的错误认识, 其次让心理学走进大家的生活, 缓解抵触心理, 以正常的眼看待心理问题, 为体系的进一步推进和发展打下基础。

4) 家校协同

学生的心理问题大多来源于学校和家庭, 因此家校协同对于学生的心理健康培养来说是非常重要的。学校可以通过家长了解学生生活习惯、成长经历、成长环境等, 家长也可以及时向老师反映情况或寻求帮助。家庭是学校进行心理健康教育的基础, 因此通过家校协同以应对在心理健康教育中可能会面临的挑战, 更好的帮助学生解决心中困惑, 营造良好的家庭和校园氛围。

5. 结束语

随着社会多元化的发展, 大学生所面临的压力越来越多, 心理健康问题亦是日益凸显, 抑郁、暴躁、焦虑、暴力、自杀等现象层出不穷, 程度严重的甚至已经对其生活产生了影响。心理健康教育任重道远, 需要国家、社会、学校、家庭共同积极行动起来。心理健康是当代大学生全面适应社会生活的前提, 而心理健康教育则是帮助大学生进行正确的自我认识、自我评价, 提升生活幸福感, 避免孤独感的重要途径, 通过心理健康教育鼓励学生发掘自己的优点, 树立正确的人生观、价值观, 提升学生受挫和抗压的能力, 以积极乐观的态度面对生活。

基金项目

本文系 2021 年四川省哲学社会科学重点研究基地四川省心理健康教育研究中心课题“推进心理健康产业与自贸区协同发展及路径研究”(项目批准编号: XLJKJY202130B)研究成果。

参考文献

- [1] 最新数据显示: 我国有 5400 万人患有抑郁症, 青年人患病率最高[EB/OL]. <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1699519348116021278&wfr=spider&for=pc>, 2021-05-12.
- [2] 任祯. 当代教育心理学在高校教育中的应用探索[J]. 现代职业教育, 2021(50): 196-197.
- [3] 刘佳佳. 因材施教在民办高校集中理论教学中的运用探索——以《教育心理学》的教学为例[J]. 戏剧之家, 2020(10): 137-138.
- [4] 崔民日, 王丽霞. 大学生心理健康教育课程改革路径探究——基于“消极”与积极心理学整合的视角[J]. 贵州工程应用技术学院学报, 2019, 37(6): 93-98.
- [5] 李杰. 心理学应用在学生教育管理中的作用及实践[J]. 智库时代, 2019(49): 209-210.
- [6] 杜生儒. 教师心理健康水平对学生个体发展的影响[J]. 课程教育研究, 2020(36): 7-8.
- [7] 黄珏. 从发展心理学的角度探究心理健康问题[J]. 心理月刊, 2021, 16(2): 197-198.
- [8] 董雁鹏, 钟建军. 自我同一性典型理论述评[C]//中国心理学会. 第二十三届全国心理学学术会议摘要集: 2021 年卷. 呼和浩特: 中国心理学会, 2021: 549-550.
- [9] 周蓉芳. 自我同一性的发展——基于双环模型的解释[J]. 青春岁月, 2018(5): 235.
- [10] 曹(王莹)文, 樊静, 徐梦. “心理+”融合课程的开发与实践[J]. 江苏教育, 2021(33): 15-18.
- [11] 刘欣. 居家隔离期间大学生线上咨询问题的初步分析[J]. 湖北第二师范学院学报, 2020, 37(11): 60-64.
- [12] 胡丹莹. 基于学校公众号的高校心理咨询微平台的开发探索[J]. 信息与电脑(理论版), 2020, 32(8): 252-254.