

4 + 1 + 2心理咨询模式在高校 心理健康教育中的应用

毛蕊鑫

西安文理学院, 陕西 西安

收稿日期: 2022年12月20日; 录用日期: 2023年1月21日; 发布日期: 2023年1月29日

摘 要

4 + 1 + 2心理咨询模式是由四个督导组组成, 每个督导组都有一位督导教师(在学校担任心理学专业的授课教师且具有心理咨询的能力)和两名学生(经专业教师筛选、培训、考察、录用后的心理学专业的督导员)。通过线上(QQ视频或QQ语音)、线下(专门的心理咨询室)、书信投稿或者留言的方式进行心理咨询。多种的咨询方式可以满足学生多种要求(例如内向的同学更喜欢在线上或者书信投稿的方式进行咨询, 而外向的同学则更多会选择线下), 既解决了学校心理咨询教师资源的不足及咨询方式刻板化的问题, 又给心理学专业的学生提供了校内实践的机会。

关键词

4 + 1 + 2心理咨询模式, 心理健康教育, 高校

The Application of 4 + 1 + 2 Psychological Counseling Model in College Mental Health Education

Ruixin Mao

Xi'an University, Xi'an Shaanxi

Received: Dec. 20th, 2022; accepted: Jan. 21st, 2023; published: Jan. 29th, 2023

Abstract

The 4 + 1 + 2 psychological counseling model is composed of four supervision groups, each of which has a supervision teacher (a teacher who serves as a psychology major in the school and has the ability of psychological counseling) and two students (a psychology major supervisor who has been selected, trained, investigated and recorded by the professional teachers). Psychological counseling

is conducted by online (QQ video or QQ voice), offline (special psychological counseling room), letter submission or message. A variety of consultation methods can meet various requirements of students (for example, introverted students prefer to consult online or by letter submission, while extroverted students prefer to consult offline), which not only solves the shortage of school psychological consultation teachers' resources and the problem of stereotyped consultation methods, but also provides students majoring in psychology with opportunities to practice in school.

Keywords

4 + 1 + 2 Psychological Counseling Mode, Mental Health Education, Colleges and Universities

Copyright © 2023 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

当代社会充满了机遇与挑战, 在各个领域严重内卷而人们的应对能力又非常有限这一情况下, 就导致人们的心理健康状况不断发生变化。尤其对于还未踏足社会的大学生来说, 他们渴望用自己的能力获得更高的薪资报酬和发展机会, 但理想与现实终究不同, 于是各种各样的压力接踵而至。近年来, 在我国各个高校中, 大学生所面临的心理问题逐渐突出, 大致分为社交、情感、学业和成瘾问题。如果问题得不到及时而又有效地解决的话, 问题就会发展成心理障碍, 进而为学生的生活和学习带来困扰。因此, 高校应积极关注大学生的心理问题, 及时采取措施进行应对, 以便提升大学生的心理素质。国务院有关政策强调, 在全面推行素质教育工作的过程中, 应该更加重视学生的品德教育, 加强学生的心理健康教育。德育工作大纲明确提出, 要把学生的心理健康教育作为高校德育工作的重要内容, 新时代的大学生应具备良好的个性心理品质和自律、自爱、自尊、自强的优良品格, 具有较强的心理调试能力[1], 加强大学生心理健康教育工作, 是新形势下全面贯彻党的教育方针, 实施素质教育的重要措施, 是促进大学生进行全面发展的重要手段和途径[2], 各高校要重视开展大学生心理健康辅导和咨询工作, 积极创造有利条件, 建立完整的心理健康教育工作体系, 有条不紊地开展高校心理辅导或咨询工作[3]。高校的心理辅导和咨询工作需要采用多样化的形式, 有针对性的向学生提供及时有效的心理健康指导与帮助, 而本次研究是探索 4 + 1 + 2 心理咨询模式在高校心理健康教育中的应用。

2. “4 + 1 + 2” 心理咨询模式的含义

“4”在这里指四个心理督导组, 每组负责不同的心理问题(如第一督导组负责社交问题, 第二督导组负责情绪情感问题, 第三督导组负责学业问题, 第四督导组负责成瘾问题)。“1”指每个督导组都有一位督导老师(在学校担任心理学专业的授课教师且有心理咨询的能力)。“2”指每个督导组除一位教师之外还有两位督导员(经专业教师筛选、培训、选拔、录用的心理学专业的学生), 通过线上(QQ 视频或 QQ 语音)、线下(专门的心理咨询室)、书信投稿或者留言的方式进行心理咨询。

3. “4 + 1 + 2” 心理咨询模式的建立

3.1. “校 - 院 - 班” 三级互联互通

形成一个完整的心理咨询体系需要学校、学院、班级三者紧密联系。在“4 + 1 + 2”心理咨询模式中,

首先需要学校层面给予一定的支持,比如,应当给予一定的资金支持用于心理咨询室的健全和完善(如沙盘室、呐喊室等);将督导组老师的工作量计入课时量或在评职称方面有一定的政策倾斜;给予督导员相应的学分奖励或者工资奖励,在工作中表现突出的同学还可获得相应的校级表彰奖励等。其次,在学院方面,学工部要扩大学校心理咨询室的群众认知度和做好各班学生的心理健康测评量表的统计。最后,由各个班级的辅导员及心理委员将心理咨询室的工作范围和联系方式告知每位同学,以便在同学们需要的时候进行求助。

3.2. “4 + 1 + 2” 心理咨询模式中督导教师的选拔与聘任

督导教师在心理学专业的任课教师和学校心理咨询中心的咨询师中选拔,首先由学校发布招聘督导教师的公告,有意向的教师可自愿报名,由学校进行名单总汇下发至心理学专业,再由教师所带的班级学生进行匿名投票和教师内部投票,最后将得票数较高的老师名单交至学校,由学校进行最后的定夺,确认四位督导教师后应颁发相应的聘书。

3.3. “4 + 1 + 2” 心理咨询模式中督导员的筛选、培训、选拔与录用

3.3.1. 筛选

为保证督导员的可持续培养性和对心理学有一定的基础,第一应考虑心理学专业大一的学生,首先对所有的心理学专业的大一学生进行 16PF 人格测试,选拔出其中成就动机、秩序动机、表现动机、亲和动机较高的学生,在日后的咨询工作中也能保持较高的责任感、规则意识、主动性和共情性。第二,督导员应具有较高的心理健康水平,其 SCL-90 症状自评量表指标均需正常。第三,督导员要有良好的语言表达能力和对问题独到犀利的见解。第四,对不同心理问题感兴趣的同学划分至相应的督导组进行培训,每组人数不一定要相等,但最少不能低于 3 人,最高不能多于 10 人。

3.3.2. 培训

培训时长为大一一学年,培训的内容为马立骥老师编著的《大学生心理健康教育与实训》和国家三级咨询师的培训教材,讲述身为心理咨询师应该具备的职业理念和职业道德以及应该具备的专业知识。采用“3 + 2 模式”进行教学,即教授三节心理健康教育课程后再进行两节实操咨询训练,每五节课为一个周期,每周进行一次案例督导(各组分开进行),每周的案例督导由一位学员分享经典案例,其他同学发表自己的见解,最后统一由督导教师进行一一解答。一学年共计完成三十周期的教学任务。每周通过提交老师所留的作业任务进行考核,并记录相应的平时分数。

3.3.3. 选拔与录用

于大二开学对学员进行选拔与录用,选拔的主要方式为教师对平时表现进行打分(课堂表现、作业完成度、见解精准度等)和实操咨询打分,实操咨询的志愿者在全校范围内按其需要咨询的心理问题进行分类招募至相应的督导小组,以备考核所用。每个督导小组只选拔两位督导员进行录用(如果成绩特别优异可做相应的调整),由学校颁发校级聘任证书。

4. “4 + 1 + 2” 心理咨询模式的实际应用

4.1. 在大一新生入学教育中的应用

大学生中最容易出现心理问题的是新生,他们刚刚结束高中生活,面对新的环境、新的学习内容、新的生活方式,以及许多适应能力强的其他同学,他们可能无法迅速融入大学生活,久而久之可能会导致心理问题。针对这一问题,高校应充分利用心理咨询模式的多样性,有针对性地开展心理辅导和咨询

工作。新生入学时，大学要经常为新生开展特别的辅导活动，教会他们如何去适应新的环境，新生在这个阶段的心理问题主要来自他们对陌生环境的不安感。因此，我们要注重改善新生与同学之间的人际关系，提高新生适应性。在选择督导组时，新生可以根据目前自身最显著的问题进行选择。接受培训的咨询员年龄与来访者年龄相似，也存在与来访者相似或相近的心理问题。只有通过体验才能产生同理心，同理心是心理咨询中最重要的能力，引导来访者对咨询师在咨询与被咨询之间建立良好的关系，以便达到良好的咨询结果。

4.2. 在大学生心理健康发展方面的应用

每个人都是独立的个体，所面临的心理问题也具有独特性和差异性。笼统陈旧的心理咨询模式注定会被时代所淘汰，只有不断进步，不断更新心理咨询模式，才能更好的从根本上解决学生个体所面临的心理问题[4]。大学生常见的心理问题包括社交、情绪情感、学习和成瘾四种问题。针对不同的问题，应选择不同类型的心理咨询模式。在传统的咨询模式中这些心理问题并没有被详细划分，但是在4+1+2心理咨询模式中，可以根据四种不同类型的心理问题提供有针对性的咨询和辅导。咨询师可以根据来访者提供的具体问题提供专业咨询，帮助学生构建正确的学习观、情感观、沟通观等。还可选择沙盘游戏、音乐治疗、团体咨询等各种方式进行咨询，并采用多种形式为学生提供更好的服务。

5. 结语

总之，我国越来越关注大学生的心理健康。许多高校都设立了专门的大学生心理健康中心，为遭遇挫折和困境的大学生提供有效的心理支持，在促进大学生身心健康发展发挥了重要作用。为了使高校心理咨询工作具有针对性和高效性，心理咨询模式的更新和改进是唯一途径，只有不断更新切合自身实际的心理咨询模式，并应用于各阶段大学生心理咨询工作，才能不断探索、不断进步。

参考文献

- [1] 佚名. 教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见[J]. 思想理论教育导刊, 2001(4): 4-6.
- [2] 鲁赛萍. 心理健康教育在高校德育中的定位研究[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 长沙理工大学, 2008.
<https://doi.org/10.7666/d.y1299417>
- [3] 许瀚心. 加强大学生心理健康教育的途径探讨[J]. 新西部(下旬刊), 2017(2): 136, 145.
- [4] 徐露凝. 心理咨询模式在高校心理辅导中的运用[J]. 开封教育学院学报, 2019, 39(10): 167-168.