

Mental Health Education Model of University Students Based on EAP Perspective*

Guangshui Ma^{1,3}, Hongjun Guan², Suhua Yang³

¹Resources and Environment Institute, Wuhan University of Technology, Wuhan

²Information Management Institute, Shandong Economic University, Jinan

³Shandong Institute of Commerce and Technology, Jinan

Email: jjxyghj@126.com

Received: Mar. 13th, 2011; revised: Jun. 27th, 2011; accepted: Jul. 6th, 2011.

Abstract: With the development of economic and social, students are facing an increasingly complex and diverse social environment, family environment and campus environment. Meanwhile, the increasing pressure coming from learning, employment, economic and emotional is making them the high incidence of psychological problems. Therefore, EAP model is introduced to solve university students' psychological crisis. Based on EAP model in mental health education, students would be helped to solve a variety of psychological and behavioral problems, and control the psychological crisis from the "negative, passive, afterwards, and make up" into "positive, proactive, pre- and prevention", so as to effectively realize the early warning of mental crisis events.

Keywords: EAP Perspective; Mental Health; University Students

EAP 视角下大学生心理健康教育模式研究*

马广水^{1,3}, 关洪军², 杨素华³

¹武汉理工大学资源与环境学院, 武汉

²山东经济学院信息管理学院, 济南

³山东商业职业技术学院, 济南

Email: jjxyghj@126.com

收稿日期: 2011 年 3 月 13 日; 修回日期: 2011 年 6 月 27 日; 录用日期: 2011 年 7 月 6 日

摘要: 随着经济社会的发展, 大学生面临的社会环境、家庭环境和校园环境日益复杂多样, 学习、就业、经济和情感等方面的压力日益增加, 使得大学生成为心理问题高发群体。本文针对大学生心理危机问题, 将 EAP 引入大学生心理健康教育, 以帮助解决大学生的各种心理和行为问题, 将大学生心理危机控制从“消极、被动、事后和弥补”转化为“积极、主动、事前和预防”, 切实有效地预警大学生心理危机事件的发生。

关键词: EAP 视角; 心理健康; 大学生

1. 引言

高等院校作为培养高素质人才的基地, 大学生的心理健康状况对大学生学习能力、思想政治素质的提高以及人生价值的实现, 具有至关重要的作用。高度重视大学生心理素质教育, 根据大学生的心理发展状态, 开展有针对性地心理健康教育, 做好高素质人才的培养工作, 是高等院校面临的一项现实而紧迫的现

实问题。EAP 作为一种先进的新型的心理服务模式, 注重心理危机的全过程管理, 为学生提供一种综合的全新的心理服务, 对促进学生管理、提升大学生生活幸福感将有重要的意义。

2. 大学生心理健康教育现状

近年来, 随着经济社会的发展, 大学生面临的社会环境、家庭环境和校园环境日益复杂多样, 学习、就业、经济和情感等方面的压力日益增加, 使得大学生成为心理问题高发群体。但是当前大学生普遍存在

*本文系《基于 EAP 模式的大学生心理危机预警与防控信息技术研究》科技公关项目的研究成果之一, 该项目 2010 年山东省科技厅立项, 由山东商业职业技术学院马广水书记主持, 成员关洪军, 罗金凤, 杨素华, 杨惠等。

对心理健康知识了解较少,对心理问题的发现、解决途径和解决对策认识模糊。很多有心理问题的学生认为自己没有心理问题,很多没有心理问题的学生认为自己有心理问题,这样的心理现象和状态严重影响了大学生的学习和生活。EAP 已被公认为是一个非常好的概念,它既可以帮助人们更好地面对在个人生活和工作方面的种种问题,同时也能够帮助社会组织更好地实现组织目标,充分体现人文管理的精神:关注人、尊重人、注重人的价值、帮助人面对困难、开发潜能、以及保持人的心理健康和成熟等。

3. EAP 模式的内涵及其特征分析

EAP, 是英文 Employee Assistance Program 的简称,即企业员工帮助计划,是企业为员工提供的系统的、长期的援助与福利项目;通过专业人员对组织进行诊断和建议,对员工及其亲属提供专业指导、培训和咨询,帮助员工及其家庭成员解决心理和行为问题,提高绩效及改善组织气氛和管理。简而言之,它是企业用于管理和解决员工个人问题从而提高员工和企业绩效的途径或机制。它产生于二十世纪二三十年代的美国。作为工作场所中向个人和组织提供的咨询服务的项目,它帮助识别员工所关心的问题,并且给予解答,这些问题通常包括:个人生活方面,有健康问题、人际关系、家庭关系、经济问题、情感困扰、法律问题、焦虑、酗酒、药物成瘾及其它相关问题;工作方面,有工作要求、工作中的公平感、工作中的人际关系、欺负与威吓、人际关系、家庭与工作的平衡、工作压力及其它相关问题。EAP 的应用范围比较广泛 90% 以上的世界 500 强企业总部都为员工提供 EAP 服务^[1]。目前 EAP 模式发展已经不在局限于企业,它在政府部门、高等院校、石油石化以及军队等多个领域都得到广泛应用^[2-6]。

但是, EAP 在我国作为一个新生事物,在其运作和发展中也会出现一些问题,甚至面临相当的挑战。如 EAP 专业服务人员应该是具有咨询心理学、社会工作、职业发展咨询、教育学、行为科学、以及精神医学等领域的专业背景,并且正在从事咨询助人工作的专业人员。EAP 专业服务人员必须具备相关领域的专业实践资格,但同时也必须相当熟悉和了解所服务的院校的师生,具有高校教育发展和管理的一般知识,并能够理解

师生的一般心态和在生活中各种可能遇到的问题等。

4. EAP 模式的在大学生心理健康教育中的应用

从 EAP 视角看,大学生心理健康首先就是心理状况调查、然后依次开展心理健康宣传、心理健康培训和心理健康咨询,最后通过效果评估分析来进行综合分析。学校心理健康教育的过程中应实施全员、全过程参与的整合模式,并以此为基础建立一个多层次的教育体系:第一级就是提供自身学习平台,充分了解和认识自身心理健康,通过网上测试和学习,进行心理测量和判断,并自我识别和矫正;第二级是广大学校教师从心理健康角度辅导学生发展;第三级是学校心理学家对学生的心理问题进行诊断、咨询干预等;第四级是指专业心理医生以心理治疗等为主要任务。在实践中,基于 EAPE 模式的在大学生心理健康中由专门的大学生心理健康咨询部门协调其开展工作。EAP 处理程序通常包括压力评估、组织改变、宣传推广、教育培训、压力咨询等内容。

第一,把脉与诊治。由专业人员采用专业的心理健康评估方法评估大学生心理生活质量现状,及其问题产生的原因。针对造成问题的外部压力源本身去处理,减少或消除不适当的管理和环境因素。

第二,宣传与推广。搞好大学生心理健康宣传,利用海报、自助卡、健康知识讲座等多种形式引导员工对心理健康进行正确认识,鼓励遇到心理困扰问题时积极寻求帮助。

第三,改善环境。一方面,改善工作硬环境即物理环境,另一方面,通过组织结构变革、领导力培训、团队建设、工作轮换、员工生涯规划等手段改善工作的软环境,在高校内部建立支持性的工作环境,丰富学生的工作内容,指明学生的学习生活方向,消除问题的诱因。

第四,全员培训。开展学生心理健康培训,通过压力管理、挫折应对、保持积极情绪等一系列培训,帮助学生掌握提高心理素质的基本方法,增强对心理问题的抵抗力。

第五,心理咨询。组织多种形式的大学生心理咨询,对于受心理问题困扰的大学生,提供咨询热线、网上咨询、团体辅导、个人面询等多种形式,充分解

决大学生心理困扰问题。改变个体自身的弱点,即改变不合理的信念、行为模式和生活方式等。

EAP 模式是高校给学生提供的一种非物质的福利,它的作用往往优于物质,更能全方位地体现人文关怀。EAP 服务模式有别于学生的政治思想工作。解决学生的心理问题,并不意味着我们可以将大学生的心理健康工作简单地作为大学生思想政治工作的一种手段,心理健康教育作为心理学的一门学科,有着严谨的理论基础和治疗程序,它与思想工作有着本质的区别。思想政治教育工作的目的是说服接受教育者服从、遵循社会规范、道德标准及集体意志;而心理健康教育则是运用专门的理论和技巧寻找心理障碍的症结,予以诊断治疗,而不是对来访者进行批评教育。简单地把大学生心理咨询工作作为大学生思想政治工作的一部分,或为大学生思想政治工作等同起来,往往会使大学生对心理健康教育工作产生偏见。如果能够利用网络技术开发出心理健康的知识宣传、心理健康危机预警以及心理咨询模式和方法,将大大解决当前大学生在心理健康的知识、心理健康的诊断和咨询方面存在的问题。

5. 基于 EAP 模式的大学生心理健康教育的多维度设计

大学生心理健康教育在各阶段均受到高等教育教学模式、学校学习生活环境、就业形势及社会家庭环境等因素的影响,这就要求我们要树立分阶段、全程教育观念,不断开展并强化学生心理健康教育,积极探索适合学生心理健康教育新形势、新时代大学生特点的教育模式和方法。而 EAP 模式适合当代社会发展需要的学生观、人才观、能力观、德力观,使现代教育有可能成为“开发和释放人的创造潜能的发动机”。这一理论可以帮助学生认识自我,创设条件、体验成功,加强学生的优势智能,引导其优势智能向专业学习等弱势领域迁移,且其迁移效果是可以量化的、模式是可知的^[7]。

基于 EAP 模式进行或强化大学生心理健康教育要求我们首先应该深入了解每一学生个体的心理健康特点,进而归类总结不同年龄段、知识背景、社会阅历、家庭背景影响因素下的群体心理特点;或采用整体分层随机抽样方法,借助信效度、信度等检验的问卷进行深

入调查,了解其生活、学习、专业思想等方面的困惑及需求,深入分析其个体或群体动机,归纳大学生心理健康在大学生个体及(或)群体的特点和表现特征。

其次,根据问卷调查的结果,开展多元化的专业思想教育。其中应包括对健康的理解、人生观和价值观、社会心态、人格特点、自我意识、心理适应、心理动力、学习心理、交往心理、恋爱心理、挫折心理、危机心理、网络择业心理等多个纬度;以心理调查、心理测量、心理辅导、案例讲述等手段和方法,针对不同阶段、不同类型学生的特点,除采用相对应的教育模式外,尚可互相组合,以求达到理想的教育效果。

最后,还要进行心理健康教育成果的量化。其方法是对接受大学生心理健康教育的学生再次进行问卷调查和量表诊断,并加以量化,进行统计分析,对比分析并评价 EAP 模式对大学生心理健康教育的成果,为进一步探索大学生心理健康教育模式打下坚实的基础。

6. 结语

综上所述,基于 EAP 的大学生心理教育模式需要我们在深入系统分析大学生的个体或群体心理的基础上、归纳分析其个人或群体特点,采用具有针对性的多元化的新教育模式,并加以正确引导和辅助,帮助他们顺利度过这一人生转折阶段。

7. 致谢

本文受山东省科技攻关计划项目(注册号:2010G0020122)资助支持。

参考文献 (References)

- [1] G. S. Ma, H. J. Guan, and S. H. Yang. EAP model in mental health of college students. 2010 International Conference on Psychology Psychological Sciences and Computer Science, 2010: 124-128.
- [2] 时美英. 大学生心理危机干预理论探析[J]. 安徽电子信息职业技术学院学报, 2008, 7(1): 18-19.
- [3] 黄国红, 李美秀. EAP 模式在高校心理卫生工作中的作用[J]. 九江学院学报, 2005, 24(4): 111-113.
- [4] 周月明. 浅谈 EAP 在高校图书馆压力管理中的应用[J]. 医学信息, 2008, 21(7): 1068-1070.
- [5] 康德颜. 浅谈 EAP 计划在公务员管理中的应用[J]. 人力资源管理, 2010, 20(4): 57.
- [6] 刘岩, 穆磊. EAP 在油田企业中的应用[J]. 经营与管理, 2010, 32(9): 82-83.
- [7] 薛桂琴. “多元智能理论”视野下的教育评价策略探析[J]. 现代教育科学: 普教研究, 2008, 133(3): 1-3.