

Exploration on the “Department +” Psychological Health Services of College Psychological Counseling Stations — Reflection and Construction of Work Mode

Junhui Shang

Guangzhou College of Technology and Business, Guangzhou, Guangdong, 510850, China

Abstract

Scientific research in universities is the most dominant, and solving current social problems is necessary to better serve society and lead social development. Although the state issued relevant laws and regulations and policy support, but the mental health education development is still huge challenge, family there is for mental health bias and discrimination, engaged in psychological counseling, counseling and diagnosis and treatment of professionals scarce, departments for mental health service work relatively independent phenomenon become the main problem of the current mental health education. This paper makes the in-depth analysis of the current mental health education problems, and puts forward the thinking and practical strategy of constructing the “department +” mental health service working mode of the college psychological counseling station.

Keywords

college psychological counseling station; mental health education; serving society

探究高校心理辅导站“部门+”心理健康服务——工作模式的思考与构建

尚俊辉

广州工商学院, 中国·广东广州 510850

摘要

高校科学研究最为强势, 解决社会当前问题, 才能更好地服务社会, 引领社会发展。尽管国家出台了相关的法律法规和政策支持, 但是心理健康教育领域发展仍然挑战巨大, 家庭对于心理健康存在偏见和歧视, 从事心理辅导、咨询和诊疗的专业人员稀缺, 各部门对于心理健康服务工作较为独立等现象成为当前心理健康教育的主要问题。论文针对当今心理健康教育问题进行深入分析, 提出构建高校心理辅导站“部门+”心理健康服务工作模式的思考和实践策略。

关键词

高校心理辅导站; 心理健康教育; 服务社会

1 引言

培养专门人才、发展科学知识和为社会服务是高校的三大职能, 服务社会是高校直接为社会做出的多方面的贡献。目前, 中国高校服务社会这一职能还未更好地发挥出来。高校应以服务社会为己任, 牢固树立全方位服务社会的理念, 利用自身人才和科技优势, 丰富社会服务内容, 创新社会服务形式。

2 开展心理健康服务的背景和意义

2.1 开展心理健康教育的背景

目前, 中国民众心理健康问题日益突出, 不容乐观。保守估计, 中国目前需要接受心理咨询和心理治疗的人数约占全国总人数的 14%, 而就医率仅为 10%。心理健康和精神卫生现已成为重要的民生问题和突出问题。高校心理健康问题主要表现在学习和考试的焦虑、性格孤僻和抑郁、人际交往障碍、自卑心理等, 在近几年人数呈上升趋势, 高校需要引起高度重视。在心理治疗发展比较成熟的国家, 心理咨询和心理治疗广泛分布在社区、企业、政府机关、司法、军队和警察系统等各个领域, 且多数是受过严格训练的专业人员。

【作者简介】尚俊辉(1993-), 男, 中国河北沧州人, 硕士, 助教, 从事思想政治教育、数字媒体与公共艺术研究。

2.2 开展心理健康教育的意义

2012年10月26日第十一届全国人民代表大会常务委员会第二十九次会议通过了《中华人民共和国精神卫生法》(以下简称《精神卫生法》)。《精神卫生法》的通过成为中国精神卫生领域的第一部国家法律,是精神卫生领域具有里程碑意义的大事,对中国精神卫生领域工作产生深远的影响。

重视心理健康教育与服务,有利于规范心理健康教育与服务,发展精神卫生事业,促进心理健康和精神卫生防治体系不断完善。同时,有利于整体改善公众心理健康水平,促进社会心态向上、稳定、和谐,提升公众幸福感指数,进一步促进经济社会的协调发展。

3 高校开展心理健康教育的现状

3.1 发达国家高校开展心理健康教育的现状

心理健康教育在高校教育系统中发挥着越来越重要的作用,也是高校素质教育的重要组成部分。发达国家高校已经形成了较为完备的心理健康教育体系,具有全面性、规范性、科学性、系统性的心理健康教育体系。发达国家高校把心理健康教育的价值取向转向人本服务与全人发展,坚持以人为本的教育理念,着眼人的全面发展,确立人在学校心理健康教育的中心地位。心理健康教育的服务范围包括教育阶段、服务对象和服务地区,贯穿整个教育历程,将服务对象拓展到教师、家长及整个教育系统的综合性服务。同时,将校内服务拓展到了校外服务,建立了由心理辅导主任、校外辅导人员、警察、社区官员和学生家长组成的辅导网。也有一些国家由学校心理学家、学校社会工作者、教育评估专家、学生辅导员和语言矫正师组成“以学校为基地的辅助组”(School Based Support Team,简称SBST),为普通学生和特殊教育学生进行日常心理服务。多部门参与的心理健康教育工作模式使心理健康教育工作步调一致、流程清晰,工作效率进一步提高。

3.2 中国高校开展心理健康教育的现状

2001年3月,教育部出台了第一个高校心理健康教育专项文件《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,让高校心理健康教育工作走向制度化。近年来,基于国家政策和高校心理健康教育工作越来越受到重视,国内很多高校着力打造了心理辅导站或心理工作室,在师资队伍、教学体系、咨询服务、预防干预等方面建设卓有成效。同时,多部门相继出台了《关于加强心理健康服务的指导意见》《高等学校学生心理健康教育指导纲要》等文件,为高校心理健康教育工作科学化发展提供了必要的政策支持^[1]。

4 高校开展心理健康服务出现的问题

随着经济社会的快速发展,生活节奏加快,生活学习的压力愈来愈大,心理健康问题日益突出,且呈低龄趋势。心理健康和精神卫生问题大部分可以通过自我调节、家庭沟

通和学校引导等途径进行缓解,但是仍有部分稍严重的需要社会层面的心理机构疏导和医院的专业治疗。相较于心理治疗发展比较成熟的国家,我国社会心理健康和精神卫生的知识了解较少、防治意识不强、政策体系亟待优化。

①家庭对于心理健康存在偏见和歧视,对于心理方面进行专业疏导或就医较为忌讳。据统计,中国患有不同程度心理疾病人数约占全国总人数的14.28%,精神疾病患者约占全国总人数的12.5%,抑郁症患者约占全国总人数的6.66%,患有不同程度的心理问题和心理疾病的人数庞大,然而就医率仅为10%。心理疾病的多发受到个人、家庭、学校和社会环境等诸多因素共同影响,其中家庭教育观念、家庭沟通的方式方法和家庭成员融洽程度等方面会直接影响家庭成员的心理健康状态。大部分家庭由于工作和生活的压力,忽视了对于家庭的正常情感需要,缺乏必要的沟通 and 理解,导致青少年心理问题日益严重。绝大多数普通家庭对于心理健康处于迷茫的状态,既有对心理健康教育的误解,也有心理健康教育的排斥。出于传统的爱子心切和讳疾忌医,家长自然而然地认为心理不健康就是精神病、脑子有问题,不愿意接受孩子接受心理疏导或治疗^[2]。

②从事心理辅导、咨询和诊疗的专业人员稀缺,且集中分布在医院和学校。2023年10月10日,好心情联合中国麻醉药品协会精神卫生分会,在北京共同发布了《2023年度中国精神心理健康》蓝皮书。其中,报告显示,初高中学生抑郁检出率为40%。公众心理健康问题日益突出,且呈低龄化趋势,学生群体作为全社会的关注重点,正确的心理健康教育是以预防为主,面向的是全体学生。不过,尽管各部门对于心理健康的关注越来越多,但很多人对于心理健康和精神卫生的认知比较低,缺乏防治知识和方式。据调查显示,中国从事心理辅导和治疗的专业人员95%以上集中在医院和学校,当前的社会医疗服务多以心理科和精神科的综合性医院,他们的重心多以精神疾病的药物治疗,而非心理健康服务。我们仍面临着心理健康服务供需失衡、服务水平参差不齐、服务质量有待提高等客观事实^[3]。

③社会心理服务需求激增,高校对于心理健康服务工作较为独立,心理辅导站使用不充分。目前,中国心理健康疾病患病率高、患病人群庞大,但抑郁症就诊率仅有9.5%,心理健康和精神疾病是一个长期、慢性的特征,给家庭和社会带来较大的经济负担和社会稳定。尽管有些发展较好的城市在社区开设了心理健康服务中心,但是大部分只是一个咨询室,专门从事咨询室工作的较少,流动性较大,没有形成专业的访谈机制和咨询制度。高校作为一个社区或街道办人才资源、科学技术、知识结构最为集中的部门,心理健康服务工作较为独立,面向群体较为单一,只重视学生本人的心理咨询和服务,忽视了家庭和社会对学生影响的因素,专业技术优势没有充分发挥。家庭和社会对于心理健康教育的影响不容忽视,对于心理健康教育的知识不足,引导不够,在

学生产生心理烦恼时,很少有学生寻求心理辅导站的帮助,大多采取忽视、逃避、排斥等方式,导致心理辅导站使用不充分。

5 高校部门+心理健康服务工作模式的构建

5.1 提升多部门心理工作人员的专业能力和专业素养

我们最需要的是要建立一种大精神卫生的观念,也是大心理卫生、心理健康的观念。心理问题的预防、矫治和康复,在很多层面上可以实现,最小的社会基本单位是家庭,其次是社区和国家,这些都是心理健康教育密不可分的。心理健康教育应当以科学预防和人文关怀齐头并进,对所有学生进行全面的知识普及,不应当只重视心理需要关注的学生。加强心理咨询服务机构和心理治疗相关医院与多部门的合作交流,加强心理健康服务人员的专业知识和实践经验,进一步提升心理健康服务人员的能力。

不管心理工作人员学科背景是什么,是否接受过专门的生物医学和自然临床医学的训练,这就需要心理工作人员达成共识——自身的心理建设。心理工作人员要具备一定的心理素质与共情能力,通过沟通互动的方式去帮助和影响心理问题的个体,形成科学预防、人文关怀并重的服务理念。

自身心理建设包括自己的世界观、价值观和人生观,我们要建立一个良好的三观才能与心理问题个体更好地进行沟通和辅导。首先,我们要耐心地去倾听心理问题的个体他自身的压力、刺激或认知以及应对方式,根据心理问题个体表达的内容,心理工作人员可以做出大致的等级评估。其次,我们要有责任感,注意心理工作人员自身对心理问题个体的影响,让心理工作人员更具有权威性。最后,学会调节自己的心理状态,避免产生职业倦怠。对于心理工作人员之间要定期开展经验分享座谈会,心理健康教育的知识宣讲,共同提高心理工作人员的专业能力和专业素养。

5.2 构建多部门参与的心理健康服务工作模式

“部门+心理健康服务”工作模式是以高校牵头,社区、心理健康机构和精神卫生医院、教育局等多部门共同参与的社会心理服务体系建设。多部门协同合作工作模式,推进打造心理健康知识科普、心理咨询辅导、科学理论研究、危机干预治疗于一体的心理健康服务工作新模式,进一步完善心理服务体系建设。高校配备心理辅导站和专门的心理专业教师,高校和社区的合作交流,可以提高心理专业教师的实践经验。同时,可以提高社区心理健康知识普及,提升心理健康服务质量,进一步加强高校服务社会的职能,提高高校地方影响力和社会知名度。高校利用多专业知识技能和心理辅导站专业能力,强化和社区的合作交流,资源共享,信息互通,同步强化家校合作,多途径了解学生心理问题,有效提升高校、家庭、社区乃至社会对于心理健康教育的专业性和有效性。

高校与心理健康机构和精神卫生医院合作交流可以提

高高校心理辅导站工作人员的权威性,心理健康医生是最具专业性和权威性的专家。很多家长对于心理健康具有偏见、歧视和排斥,对于高校心理普查结果和心理重点关注对象不以为然,家长更愿意相信医生的诊断结果而不是数据。由医生担任高校辅导站客座教师,定期开展辅导站工作人员的技能提升培训。提升高校心理教师工作专业化,有利于拉近家校之间的距离,在学生出现心理危机问题时能够及时地进行干预,进一步提高心理健康教育的工作效率。强化医教结合,持续深度合作,避免心理极端个案发生。同时,建立问题学生家庭所在社区的联系,共同提高家庭对于心理健康教育的知识普及,提升社会对心理健康教育的关注度。

建立健全心理问题危机干预机制,由当地政府牵头,联合教育局和卫健部门联合指导建立心理危机学生干预方案。同时,高校应该建立医院、网信、公安、卫健等多部门高危学生心理防范机制和危机处置体系。

5.3 部门+心理健康服务工作模式的实践方式

高校心理辅导站部门+心理健康服务工作模式是贯彻落实教育部关于加强心理健康教育工作的部署,全面落实“全员育人”工作模式,构建协同合作、同向同行的全员全过程全方位育人体系。部门+心理健康服务工作模式不仅可以提高高校学生心理健康教育质量,还可以积极助推地方心理健康服务工作。

“部门+心理健康服务”工作模式可以通过心理健康知识普及、心理健康咨询辅导、医教结合、服务社会等方式,进一步提升公众心理健康意识,加快构建社会心理服务体系。由当地政府牵头,联合高校、卫健部门、社区、公安等部门建立心理健康教育服务联合会,为当地社区、养老院、福利院、孤儿院等单位进行心理健康服务。

6 结语

虽然国家对心理健康的法律法规和政策支持不断投入,但是心理健康教育领域发展仍然挑战巨大,家庭对于心理健康存在偏见和歧视,从事心理辅导、咨询和诊疗的专业人员稀缺,各部门对于心理健康服务工作较为独立等问题依然存在。对于心理危机干预,高校应该多方联动,多方参与,早发现、早干预、早治疗。同时,高校心理辅导站要积极服务社会,为经济社会发展积极助推,在不断提高服务能力和培养水平的同时提高社会认可度,走出一条高等教育创新发展的道路。

参考文献

- [1] 孙沙.高等学校的社会服务职能新探.教育[J].学理论,2012(35): 229-230.
- [2] 好心情心理医疗和健康的数字化平台.2023年度中国精神心理健康蓝皮书[G].2023.
- [3] 郭威.基于流程再造视角下的我国高校一站式服务中心发展现状研究[D].北京:首都师范大学,2013.