

高职高专学生心理咨询多元化模式构建的构想

关淑霞

内蒙古民族幼儿师范高等专科学校

摘要: 倡导“健康中国”大环境下, 高职高专学生心理问题应该引起高校的高度重视, 关注高职高专学生的新生心理普查和年级普查, 培养培训心理健康教育的专业人才, 强调高职高专心理健康教育和心理咨询体系建设。笔者根据高职高专学生经常存在的问题, 提出了多元化心理咨询模式的构建的构想: 1. 获得社会对高职高专学生心理健康教育的支持; 2. 坚持高职高专心理咨询的教育模式; 3. 加强高校校园文化建设; 4. 建设与当地精神科医院建立绿色通道合作联盟; 5. 小组介入咨询和辅导; 6. 制订团体辅导方案。

关键词: 心理健康教育 心理咨询

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.01.221

引言

高职高专学生正处于青年期向成年期的转变过程, 心理发展有待于提升和成熟, 自我调节一自控能力不够, 在处理学习、生活、人际关系、个人与团体的关系等问题时, 常出现内心矛盾冲突, 致使心理发展不平衡, 带来抑郁情绪, 焦虑感、人际关系敏感等消极心理体验, 如果这一些心理体验长期积累, 得不到及时疏解, 就容易出现心理障碍, 影响自身的进一步发展, 甚至影响其终身的职业发展, 婚姻家庭、生活质量和幸福度, 因此, 心理健康不仅是大学期间正常学习、生活的基本保障, 也是人格完善和全面发展的重要条件。

一、高职高专学生经常出现的心理问题

高职高专学生经常出现的心理问题有: 学习心理问题、人际关系问题(嫉妒、敏感、自卑、被排挤、缺乏人际交往的技巧、害羞)网络成瘾(网络孤独、网络依赖成瘾、网络焦虑、学习焦虑、信息焦虑、安全焦虑)恋爱与性心理问题出现人格障碍。就业心理问题(期望值过高、利己心理严重, 铁饭碗情节、从众心理、自卑或自负)情绪心理问题(焦虑、抑郁、情绪失控、脾气暴躁等)、神经症问题神经症等。

高职高专学生的心理健康水平有待提升, 需要关注高职高专学生的心理健康教育, 并探究多元化的心理咨询模式。在《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》(2001年3月16日)中明确指出了心理健康教育工作的主要内容, 其中包括普及心理健康知识; 树立心理健康意识; 介绍增进心理健康的途径; 传授心理调适方法, 提高承受和应对挫折的能力以及社会适应能力等。在增进心理健康教育的路径中, 心理咨询是重要路径, 笔者希望心理健康教育的原则指引下, 构建多元化的心理咨询模式, 为同仁们提供参考,

为广大高职高专学生的心理健康服务。

二、多元化心理咨询模式的构建

(一) 获得社会对高职高专学生心理健康教育的支持

1. 从社会层面: 组织社会力量, 建设社会性预警系统, 即以广大家庭、各级各类学校、社会和各单位为基础, 组织专业预防救援机构, 保证由精神科医生、律师、社工、消防和公安等多方参与的社会预警系统。心理救援需要全社会的参与, 不仅仅是专业人士或专业机构的事。目前我国面对广大大学生的心理预防救援机构不够, 不能满足社会发展和大学生心理健康教育的需求, 因此, 应快速完善社会性预警系统, 全社会共同努力, 积极救助, 干预高职高专学生的心理健康。

2. 建设社会性心理服务网络。应建立高职高专心理健康教育的服务体系, 充分运用社会力量, 运行24小时心理求助的热线电话、现代传媒技术、网络技术、报刊杂志等, 建立高职高专学生心理咨询与沟通的服务, 形成高职高专学生心理教育和治疗的公共服务网络。

3. 各高校所在地区需要设立市级心理危机干预中心、防止自杀与救助中心等机构, 政府建立有效投入机制和体系, 保障扶持心理健康教育发展的经费投入, 从省部级教育部门支持和政策支持, 保障高校心理健康教育经费的进入财政预算, 保障设备、场地, 保障专业队伍的培养培训, 保证正常运行。鼓励各高校申请政府心理教育专项资金, 并建立相应的财务执行制度, 专款专用, 确保高校心理健康教育的正常有效进行。引导和规范心理咨询市场, 支持民间合法开办心理健康咨询服务机构, 采取优惠贷款、减免税等支持心理健康发展事业; 关注合格的心理咨询师的培养, 由国家相关部门统一颁发上岗证, 致使心理咨询业务流程得以规范。

（二）坚持高校心理咨询的教育模式

高校心理咨询具有非临床、非医疗的特点。它服务的主要正常人，多数人，是帮助学生身心发展过程中的人生发展课题及相应的不适应问题。

1. 创建“五级”的心理健康教育体系

一级：校党委书记、校长、主管副书记为成员的学校心理健康教育指导委员会；二级：由校心理健康教育与指导中心；三级：由各系部二级心理辅导站；四级：各班心理委员；五级：各宿舍心理信息员。实施全面、多层、立体式组织管理模式，有利于齐心协力工作。其优点是：上层重视、规范专业；全体协作、共管运营；分级管理、职责到人；有效安排、有效高能。

2. 建立“七位一体”的心理健康教育与指导工作体系。

建立统筹、科研、教学、咨询、心理活动、社团建设、师资培训“七位一体”的心理健康教育与指导工作体系。

（1）统筹全校的心理健康教育与指导中心的工作，包括各年级的心理健康普查，并对筛查的双预警的学生，入库，进行班主任辅导员的重新评估，确有需要的同学，安排专家心理咨询。对二级心理健康问题的学生，进行访谈，统一制订访谈提纲，对各年级中，有人际关系敏感、抑郁、焦虑等项目出现阳性的同学，组织相应的团体辅导和成长支持团体，提升他们的心理健康水平。组织各年级的讲座和主题班会，协助调节新生适应问题，协助提升二年级学生的学习动力，夯实学习目标，改善学习策略等，协助三年级的同学，分析毕业就业形势，智慧解决毕业考试和技能考核，学会实践锻炼，学会根据自己的实际情况，选择就业单位等。

（2）高职高专学生的心理健康教育课程的设置、教师的选聘、教材的选择、精品课的建设甚至是相关在线课程的建设等，都有心理健康教育与指导中心负责，经常性地集体备课、研讨，研究心理健康教育课程的理论和实践的比例，研究和设置实践课程比例和目标，调研目标达成度等，以课程促全体学生的心理健康水平。

（3）科研与教学同步进行，相互促进，团队可以申报《高职高专学生心理健康教育》的精品课程，为高职高专学生编写符合他们实际的诸如《高职高专学生心理健康教育》的教材，研究团体辅导和个案咨询的流派，研究各个心理咨询流派对高校咨询的支持和影响，也可以深入研究某一流派的咨询风格，形成咨询和指导的个人风格等。也可以撰写一些研究高校心理健康教育

与指导的论文，共同探讨提升高职高专学生心理健康水平的的方法和策略。

（4）一对一咨询：可以采用多种形式的咨询模式，一对一咨询是指来访者走进咨询室或治疗室，直接面对心理咨询人员或心理医生的咨询形式。一对一心理辅导对高职高专初始访谈、摄入性访谈，了解心理障碍出现的原因，用自己的专业有针对性地提供帮助。是一种最有效的心理辅导形式。信件咨询是指求助者，通过信件的形式，求助于心理咨询人员或心理医生，并得到帮助，有效解决自己的心理问题的咨询形式。还可以是网络咨询，尤其在假期，网络咨询和电话咨询有广泛的实用性，在高校心理辅导工作中，很多时候以信件咨询开始，几次咨询后，对咨询人员信任后，咨询人员可以鼓励求助者面对面咨询，以达到问题的有效彻底解决。即以一对一咨询结束。高校心理咨询为校内学生进行免费咨询，对有心理问题和心理障碍的学生进行咨询服务。高校心理咨询人员也可以进行心理指导，致使高职高专学生及时地得到心理咨询人员或心理医生的引导和治疗，使他们从心理矛盾中解脱出来，信心满满地重新面对生活和学习、人际关系。学校心理健康与指导中心，培养一批集专职咨询师、心理学或医学背景的兼职咨询师、校医和思政老师的专业团队，为广大高职高专学生排忧解难。

（5）心理活动的组织，“3.25”“5.25”“双十”节点，组织心理健康月，开展诸如组织心理剧比赛、沙具制作比赛、心理漫画的比赛、校园微笑的征集等活动，通过心理健康活动，促进全校学生的心理健康水平，并通过专栏咨询和专题讲座等进行相关心理教育。也可以利用“专栏”，利用墙报、校园广播等，创设“心理咨询”专栏，经常性地解答高职高专学生心理存在的一些共性问题。

（6）组织社团，诸如心理协会，促使高职高专学生的自我教育。学生自己组织，咨询中心指导下的社团，有利于活跃校园文化，缓解心理压力。以心理健康为主题从多个侧面，在高职高专院校进行心理健康教育工作。

（7）培养专业队伍，建议连续培训，如：EFT的三阶培训、团督、个督，鼓励团队成员申请情绪聚焦疗法的A级、B级、C级认证，通过认证，提升自己的咨询胜任力，更好地为全校师生服务，提升师生的心理健康水平。

（三）优化高校校园文化建设

创造良好的校园心理环境大学生的健康成长离不开健康的校园心理环境，培养高职高专学生心理素质，离不开优良的校园文化氛围。如：各个高校的校风建设是高校校园文化建设的特别重要的内容，也是影响高职高专学生心理健康的重要条件。因此，高职高专院校需要关注校园文化建设，注重培育大学精神，开展丰富多样的文体活动和学术活动，形成高职高专学生健康向上的人格特征。

（四）建设与当地精神科医院建立绿色通道合作联盟

高职高专学生中，会出现一些重度抑郁、焦虑躁狂的个案，需要转介到精神科医院，或需要精神科医生的诊断和药物治疗，而各地区精神科医院比较稀缺，资深医生也稀缺，学生得不到及时转介或药物治疗，如果有绿色通道联盟，可以及时转介或药物治疗，使学生得到很好的治疗。

（五）小组介入咨询和辅导

社会工作小组-通过参与并介入此项研究，试图以此建立一个成长型群体小组来改善和提升学生自我调节心理问题的能力。从团队成员的优势和潜力出发，从社会支持和优势的角度出发，以此来增进他们乐观积极的心态，并且消除他们的负面消极心理。它包含并利用群体活动的积极一面，积极鼓励群体成员在群体中建立更强大的同一群体的社会支持网络，以此融会贯通，提升学生的沟通能力，并提高大学生的心理问题，可以改善群体的共同且持续性的成长并进。

先确定小组工作目标，逐渐帮助小组成员解决包括自我认知、学习、生活、人际关系、情绪等方面存在的一般心理问题和困境，帮助他们感受并实现自我的成长及变化，尽快回归正常的大学学习生活，顺利完成学业，更好的面对和迎接大未来的美好生活。接着制订小组活动分目标：在遵循总体目标的基础上，小组的每项活动都有其要达到的具体目标，即根据总体目标为每项活动设立分目标，使其共同构建且服务于总目标。

（六）制订团体辅导手册

团体辅导是指以心理辅导老师和具有同样心理问题的学生共同组成一个团体，以讨论的形式，来解决共性心理问题的一种方法。其优点是影响广泛，感染力强，高效率，省力省时；效果容易巩固。团体辅导可以弥补心理素质教育和个体咨询的缺点，而且还可解决目前高校心理辅导老师不足的问题，所以，在我国高校，开展团体辅导受到重视，也得到班主任、辅导员老师和学生

的好评。与高职高专院校心理咨询同仁加强合作，共同制订团体辅导方案，根据不同的需求和目标，可以设计不同的团体辅导方案。例如：

团体辅导主题名称：情绪管理

团体辅导活动名称	活动目标
走进情绪	1. 认识自己的情绪并了解它发生的原因。 2. 懂得尽量从积极正面的角度去看待事情，从而保持良好的心境。
晾晒情绪	1. 梳理自己的情绪，了解自己的主导情绪特点。 2. 正确理解情绪对个体社会生活和身心健康的重要意义。
怒也可遏	1. 了解愤怒对人对行为、身心的影响。 2. 学会宣泄、表达愤怒的方法，掌握控制情绪的策略。
我的情绪我做主	1. 掌握调节情绪的方法和技巧，学会管理情绪，构建愉悦心情。 2. 懂得自己才是情绪的主人，转换视角、善于发现，一定会发现生活中的快乐元素。

综上所述，倡导“健康中国”大环境下，高职高专学生心理问题应该引起高校的高度重视，关注高职高专学生的新生心理普查和年级普查，培养培训心理健康教育的专业人才，强调高职高专心理健康教育和心理咨询体系建设。真正树立“以生为本”思想，保障心理咨询经费投入，完善的心理健康教育的规章制度，通过心理健康教育课程建设、科研和教学有机结合，营造健康、积极、和谐的校园氛围，多元化的心理咨询模式的构建，使大学生树立“身心和谐发展的”理念，为国家培养高质量的人才，打下深厚的基础。

参考文献

[1] 刘慧玲. 新媒体环境下高校大学生心理健康教育教学改革分析[J]. 山西青年, 2022(13).

[2] 闻雪梅. 高校辅导员在大学生心理健康教育过程中的作用发挥及其工作策略[J]. 宿州教育学院学报, 2022, 2.

[3] 郭韶敏. 高校学生常见心理问题探究及建议[J]. 新乡学院学报社会科学版, 2009, 2: 179-181

[4] 李淑芬. 高校学生心理问题之我见[J]. 齐齐哈尔医学院学报, 2005: 113-135

作者简介：关淑霞（1969.05-），蒙古族，内蒙古鄂尔多斯人，内蒙古民族幼儿师范高等专科学校，教授，研究方向：学前心理学，大学生心理健康教育。

基金项目：内蒙古民族幼儿师范高等专科学校科研项目——“健康中国”视域下高职高专院校心理咨询多元化模式构建研究，项目计划编号：NMYZ202206的研究成果。