

探索与创新

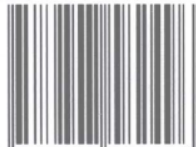
高校心理危机干预与心理健康教育新进展

GAOXIAO XINLI WEIJI GANYU YU
XINLI JIANKANG JIAOYU XINJINZHAN

主编 马建青 唐闻捷

TANSUO
YU
CHUANGXIN

ISBN 978-7-80758-249-6



9 787807 582496 >

定价：58.00 元

探索与创新： 高校心理危机干预与心理健康教育新进展

本书编委会

主 任	薛晓飞			
副主任	吴振辉	唐闻捷	马建青	王晓刚
	王东莉	郝丽萍	丁 晓	
主 编	马建青	唐闻捷		
副主编	王东莉	王占岳	邱莲珍	陈庆健
编 委	马建青	唐闻捷	王东莉	王占岳
	邱莲珍	陈庆健	唐红洁	林文诗

杭州出版社

图书在版编目(CIP)数据

探索与创新:高校心理危机干预与心理健康教育新进展/马建青,唐闻捷主编. —杭州:杭州出版社,2009.6

ISBN 978-7-80758-249-6

I. 探… II. ①马…②唐… III. 大学生—心理卫生—健康教育—研究 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 084079 号

探索与创新:

高校心理危机干预与心理健康教育新进展

主编 马建青 唐闻捷

责任编辑 蔡 利

封面设计 祁睿一

出版发行 杭州出版社(杭州市曙光路 133 号)
电话:(0571)87997719 邮编:310007

排 版 杭州万方图书有限公司
印 刷 杭州浙大同心教育彩印有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 26.5

字 数 670 千

版 次 2009 年 6 月第 1 版
2009 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80758-249-6

定 价 58.00 元

版权所有 侵权必究

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与本社发行部联系调换)

前言

浙江省高校心理咨询、心理健康教育已经走过了不平常的 20 多个年头。

记得 20 多年前,在浙江大学召开了由原浙江大学、原杭州大学、原浙江医科大学、原浙江工学院、原杭州商学院 5 所高校的心理咨询骨干参加的小型座谈会。会上大家基于高校心理咨询工作对大学生健康成长的重要意义和高等教育发展趋势的认识,商议成立浙江省高校心理咨询研究会,商议召开首届浙江省高校心理咨询学术研讨会,商议办一份心理咨询工作《简讯》,等等。与会人员怀着一颗对大学生的赤诚之心和对心理咨询的热爱之情,规划着我省高校心理咨询发展的明天。

于是,就有了 1988 年在原杭州商学院召开的由上述 5 所高校发起的“浙江省首届高校心理咨询学术研讨会”,这也是国内第一次省级高校心理咨询研讨会。浙江省委宣传部副部长周群同志、浙江省委宣传部学校教育处处长黄学规同志以及省教育厅、省卫生厅、团省委的有关部门负责人及在杭部分高校的党委书记、副书记出席了开幕式。周群副部长作了重要讲话。领导们的与会和讲话给刚刚萌芽中的高校心理咨询工作注入了强大的动力。此次会议正式揭开了浙江省高校心理咨询、心理健康教育的序幕。会后正式组建了浙江省高校心理咨询研究会筹委会,编辑了心理咨询工作《简讯》,后改为《高校心理咨询通讯》。

经 5 年认真的筹备,1993 年在浙江大学召开了浙江省高校心理咨询专业委员会成立大会暨第二届学术研讨会。浙江省委高校工委书记吴金水同志,省教育厅、卫生厅、团省委有关部门的负责人,部分高校的领导,心理学、精神卫生界、教育界的专家以及全省各高校的代表参加了会议。

2000 年,基于我省高校心理健康教育研究和实践的需要,在浙江省教育厅的大力支持下,浙江省高校心理健康教育研究会成立了。浙江大学党委书记张浚生、省教育厅宣教处副处长薛晓飞及部分高校领导参加了在浙江大学召开的浙江省高校心理健康教育研究会成立暨高校心理咨询专业委员会换届

大会。研究会和专业委员会的主要负责人和秘书处实行一套班子两块牌子的工作模式,这一模式受到了兄弟省市研究会的充分肯定。

20 余年来,在各级领导的大力支持和各校同仁们的努力下,尤其是在省教育厅的关心和领导下,我省高校心理咨询、心理健康教育工作一步一个脚印,取得了令人欣喜的成绩。特别是在大学生心理健康课程建设、心理健康教育与思想政治教育关系探讨、经常性的个案研讨和学术交流、大学生心理危机干预、心理健康队伍专业化建设、学生心理自助组织和班级心理委员建设、心理健康教育和咨询工作建设标准制订和示范基地的评估等方面所开展的具有创新性的研究、实践一直受到海内外同行们的关注和好评。2001 年研究会和专业委员会基于本省多年实践而总结提炼出来的高校心理健康教育“五个三工作模式”(即“三级功能”的指导思想、“三个台阶”的发展步骤、“三位一体”的工作内容、“三级网络”的工作体系、“三者结合”的工作队伍)被全国大学生心理咨询专业委员会命名为“浙江模式”,向全国高校推广。我省高校心理咨询专业委员会和心理健康教育研究会是全国同类学术团体中最有活力和影响力的团体之一。

回顾我省高校心理咨询、心理健康教育 20 余年来经历的风风雨雨,回顾高校心理咨询专业委员会、高校心理健康教育研究会成立以来所取得的一个个成绩,我作为专业委员会和研究会的开创者、领导者、实践者,深感来之不易。看到今天的发展形势,我一方面感到很是欣慰,另一方面也很有压力。和当年相比,大学生心理健康教育的形势有了很大的变化,高校心理健康教育工作得到了党中央、教育部和各级教育行政部门领导的高度重视,各校普遍开展和加强了心理健康教育工作,大学生们也越来越多意识到心理健康教育对自己健康成长的价值。然而,另一方面,心理健康教育工作面临的形势依然很严峻,任重而道远,需要我们付出加倍的努力。

不久以后,我们将在温州医学院召开全省高校心理健康教育学术研讨会,本次会议将集中交流高校心理危机干预与心理健康教育的新进展。本书是此次会议征文中筛选出来的相关论文,反映的是继 2007 年 6 月在杭州电子科技大学召开的全省高校心理健康教育学术研讨会以来,我省高校心理健康教育工作近两年来思考和探索的新成果。

特别值得一提的是,2008 年汶川大地震后,在浙江省委省政府的决策下,在省教育厅的直接领导下,在高校心理健康教育研究会和高校心理咨询专业委员会的具体组织下,浙江支教团心理援助队 47 位老师(其中 41 位是高校心理健康教育工作者)在地震灾区开展了一个月的心理援助工作。我专业委员

会因此被中国心理卫生协会授予“抗震救灾先进集体”称号。2009年3月下旬,第二支高校心理援助队又在灾区开展了一个多月的中小学心理健康培训和指导工作,取得了丰硕的成果。2009年5月12日,研究会和专业委员会在浙江大学举行了震后心理援助研讨会暨五·一二大地震一周年纪念活动。其中一部分的发言稿经修改后也收入本书中,成了本书一道亮丽的风景。

本书的编辑工作得到了省教育厅宣教处领导、研究会理事及各高校同仁的大力支持,特别是温州医学院学生心理健康教育中心为此付出了大量的劳动。受浙江省高校心理健康教育研究会、浙江省高校心理咨询专业委员会的委托,温州医学院党委副书记、学生心理健康教育中心主任、省高校心理健康教育研究会副理事长唐闻捷教授主持了本书的编辑工作;温州医学院陈庆健、陈明龙、章成斌、陈先建、陈莉、唐红洁、林文诗等参与了具体的编辑、修改工作;研究会副理事长王东莉教授参与了统稿;副理事长王晓刚副教授、郝丽萍教授发表了宝贵的修改意见;浙江大学教育学院研究生邵一岚、梁晨、刘丹、杨书玲参与了文字校对工作;杭州出版社的领导和编辑尽了最大的努力来保证本书按时、高质量地出版。为此,我谨代表研究会和专业委员会对他们的辛勤工作和大力支持表示衷心感谢!本书由我负责最后的修改、统稿和定稿。

继续推进我省高校心理健康教育工作的探索和创新,使之更科学化、专业化、规范化,更好地为高校学生的健康成长服务、促进中国高校心理咨询和心理健康教育的本土化是我们的心愿、我们的使命,也是本书的思想主旨和追求目标。

浙江省高校心理健康教育研究会理事长
浙江省高校心理咨询专业委员会主任
马建青

目 录

高校心理健康工作新探索

突破大学生心理健康工作瓶颈的实践探索	唐闻捷(1)
大学生心理健康互助教育模式的探索与实践	
——以我校学生心理辅导站为例	程浩萍 王水珍 杨雪龙(9)
全力保障 全面普及 全程关注	
——我院学生心理健康教育工作模式的实践	吴建斌 叶 星(14)
高校学生心理委员培训工作的探索	郑小卿 张 璐(21)
高校心理委员制度存在的问题探讨	邢静南 朱 伟(27)
工学结合背景下,高职顶岗实习学生心理健康教育亟待加强	
.....	陈长生 商冬梅(31)
生命教育的途径与方法探讨	吴守良(36)
高职院校青春健康教育的实务与思考	杨 迪 来 斓(40)
开展人口文化进校园活动,探索高职生性心理教育新方法	
.....	钟佳君 倪 佳(47)
医学生创业心理素质教育的途径探索	金伟琼(52)
从心理咨询实践谈高校德育建设	张海音(56)
高职生思想政治教育中心理疏导机制的建构	胡蛟将 章谢敏(62)
大学心理咨询中心电话咨询服务的特点、功能与应用	孙德升(69)
高校网络心理咨询可行性分析	朱 易(75)
执行力是高校学生心理健康工作的生命力	
——论做好高校学生心理健康工作的两个核心环节	陈庆健(79)

高校心理健康研究新成果

复原力研究回顾	蔡 雪(85)
团体辅导在大学生情绪控制方面的探索	蔡凌娴 李长瑾(91)
硕士研究生两性成长团体心理辅导实践的思考	郑 颖(94)
大学生性心理调查及教育对策	王 丽 胡英君 尹幼明(101)
大学新生人际环境适应能力的调查分析	朱卫鸿(110)
高校留学生心理适应问题探析	林宣贤(117)
大学生归属感与心理健康的关系研究	徐坤英(123)
大学生依恋类型与自我表露对其抑郁情绪的影响 ...	蒋 索 郑 颖(128)
大学生爱情嫉妒与人格及嫉妒行为反应的研究	陈 莉(137)
大学生职业决策自我效能、心理控制源对职业决策困难的影响研究	朱春艳 侯志瑾(148)
高职护理专业学生人际沟通能力与主观幸福感的相关研究	尹幼明 王 丽 胡英君(156)
医学女大学生就业心理的调查与反思	唐红洁(163)
我院 2007 级大学新生自我意识状况的调查与分析 ...	章谢敏 袁跃飞(170)
大学生休闲行为及对心理健康的影响	冯铁蕾(176)
女大学生的就业心理困扰及自我应对策略	梁 晨(185)
大学生逃课现象心理透视及对策	倪建均(192)
试论高职生人际交往中的自卑心理	周丽玉(199)
积极心理学视野下高校学困生的转化研究	谭娟晖(206)
从教育的异化看大学生的成功心理	刘 丹(212)
后现代课程观下的心理健康课程建构	许志红(218)
浅析课堂教学心理环境对大学生思想政治课教学的影响	倪建均(225)
大学生心理健康工作的伦理学视角	周湘梅(230)
高校心理咨询过程中的若干伦理问题思考	朱 伟(236)
高校心理健康教育中的心理情景剧的应用研究	方 婷 汪小明 许国成 张启鹏(242)

意象对话技术对强迫性神经症疗效的影响

..... 朱锦士 刘倩倩 陈美妹 叶雪花(249)

“反复宣泄脱敏疗法”的提出与实践 马建青(253)

大学生心理危机及其干预新进展

以教育理念指导高校心理危机预防与干预工作 王晓刚(261)

大学生突出心理障碍的社会心理支持和干预系统研究 尤海燕(268)

大学生网络成瘾者特点分析及其预防

——从积极心理学的角度 胡周伊(276)

大学生网络性心理障碍预防与心理治疗 陈先建(283)

生命教育视域的心理辅导

——一个以心理咨询与生命辅导相结合的危机干预案例的解读

..... 汪丽华(290)

和谐校园建设中贫困大学生心理危机干预研究 张丽艳(297)

浅析研究生就业心理危机 杨书玲(303)

研究生的心理危机及其应对 邵一岚(309)

当代大学生自杀现象原因分析 刘秀英(315)

当代大学生自杀的成因及其对策研究 陈先建(320)

团体心理咨询在大学生危机干预中的运用初探 李 梅(326)

人际团体辅导对改善大学生抑郁情绪的实证研究 孙 洲(332)

震后心理援助新思考

震后心理援助的实践与思考

——浙江高校第二批赴灾区心理援助队工作总结 郝丽萍(343)

地震不久后灾区青少年的心理问题与心理援助策略 王晓刚(350)

灾后青少年心理援助工作的若干思考 张海音(357)

震后学生的无力感及其辅导 周大根(362)

关于开展灾后学校心理活动课的思考 潘慧莉(367)

4 探索与创新:高校心理危机干预与心理健康教育新进展

灾后儿童心理干预的方式与特点	李 黎 刘 薇(371)
关注地震灾后儿童精神创伤的心理救助	李 黎 谢敏芳(378)
地震灾后丧亲儿童悲伤辅导策略探析	来 燕 刘曼曼(383)
读书治疗在丧亲儿童中的应用	诸佳男(387)
灾后心灵重建呼唤生命教育	郭 峰(394)
主体性原则下引导震后危机个体控制权的回归	
——从震后心理援助到心理自助	王 雷 何 彦(398)
震后心理援助人员自身心理调节的思考	赛燕燕(403)
汶川地震一年后社会心态的若干特征及其引导	方 婷(407)
震后学校心理援助的浙江模式初探	马建青(411)

高校心理健康工作新探索

突破大学生心理健康工作瓶颈 的实践探索

温州医学院 唐闻捷

加强和改进大学生心理健康教育是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育工作的重要举措,是促进大学生健康成长、培养高素质合格人才的重要途径,也是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。^①党的十七大报告强调指出:“在加强和改进大学生思想政治工作中应注重人文关怀和心理疏导”。党和政府的高度重视,给大学生心理健康工作带来新的机遇和挑战。

当前大学生心理健康工作的重点主要包含两个方面的内容:一是大学生心理健康的教育和心理发展问题;二是大学生心理危机预防和干预问题。在各级教育主管部门和高校的重视下,大学生心理健康工作取得很大的成效,但也存在一些不足和需要进一步拓展的空间。

一、大学生心理健康工作的成效和不足

1. 大学生心理健康工作的主要成效

2001年3月,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》第一次以文件的形式对高校大学生心理健康教育工作提出了明确的意见和要求。2005年1月,教育部、卫生部、共青团中央联合颁发的《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教社政[2005]1号)不仅明确了大学生心理健康教育工作的重要性,还对心理健康教育工作的原则、任务、内容、途径、方法以及机构、师资、保障机制等提出了具体的要求。几年来,各级教育主管部门和各高校努力贯彻落实文件精神,使大学生心理健康工作取得了较大的成效:一是大学生心理健康教育工作普遍受到各高校的高度重视;二是大学生心理健康教育工作有了比较健全的组织机构和机制保障;三是工

作的场地、设施、经费等条件得到明显改善;四是大学生心理健康教育师资队伍素质不断提高;五是大学生心理健康教育的普及程度大大提高,教育途径进一步拓展;六是大学生心理健康观念逐步树立,主动到咨询机构接受咨询的人数大大增加。这些成效将有助于推进高校大学生心理健康工作的进一步发展。

2. 大学生心理健康工作存在的不足

当然,我们也清醒地看到,虽然当前大学生心理健康工作取得不菲的成效,但大学生心理健康工作的作用还存在一定的局限性,主要有以下三个方面:一是大学生心理发展的工作目标定位不够明晰,表现在促进大学生心理发展的层面上缺乏可操作性的手段和资源;二是限于对心理健康工作的认识不到位和专业人员的紧缺,造成工作的覆盖面不够。目前各高校仅对“心理正常”范畴内的“心理不健康”群体进行大量的心理咨询、辅导工作和宣传普及教育,但对占绝大多数的“心理健康”群体如何让他们更健康,进一步提高心理素质举措不多;三是具体干预办法不多,过于强调心理咨询的作用,形成反复咨询,甚至延误最佳救助时机,对极少数严重心理障碍或有精神疾病群体的处理应对效果不明显,缺乏有效的干预手段和处理程序,导致心理工作人员和思政人员牵涉过多精力,也给校园安全和稳定带来一定的隐患。

如何对全国近 2000 所高校的 2700 多万大学生开展有效的心理健康工作,及时解决“心理异常”群体的问题,维护校园稳定,同时促进“心理健康”群体的心理发展,提高其心理素质是当前大学生心理健康工作应突破的瓶颈问题。

二、突破大学生心理健康工作两大瓶颈的四方面探索

1. 建立一支知识结构合理、职责清晰、层次结构明晰的心理健康工作队伍

在实践工作探索中,应充分发挥专家组、专兼职人员、心理委员的工作职责和作用,切实提高心理健康工作的实效性。

(1) 提高敏锐性,构建一支知识结构合理、经验丰富的专家组队伍

专家最重要的角色是心理健康整体工作的谋划者,其次是心理知识的传授者、咨询工作的督导者、心理危机的干预者、疑难杂症的甄别者和教育师资的培训者。^②高校应整合校内外、专业医疗机构和应用心理学系的资源,聘请校内外从事心理学、教育学、医学(精神医学、神经科学)、社会学、伦理学、体

育学等领域的专家学者组成专家组。专家不但能敏锐把握当前大学生心理健康工作的整体趋势和存在问题,还能敏锐甄别复杂的大学生心理健康问题,可以保证大学生心理健康工作正确的发展方向。

(2) 突出敏捷性,加强专兼职队伍的培训和培养力度

专兼职队伍的专业水平和工作能力是高校心理工作执行力和有效性的重要保障。各式各样的心理危机突发事件需要心理健康专兼职队伍作出敏捷的反应,对症下药,提高危机干预的实效性。大学生心理健康工作专兼职队伍可采取自学和培训、送出去和请进来相结合的方式,进行系统性、科学化培训,不断提高他们的专业水平,使他们在一线工作岗位上为学生提供高质量的服务。此外,有条件的高校还可从思政队伍中选拔一些有相关专业背景的人员,开展国家职业心理咨询师资格培训和考级,对已取得国家职业心理咨询师二、三级证书并有意愿从事大学生心理健康工作的,借助专科医院和综合性医院的心理科实习平台进行实习轮转,积累临床经验,提高其快速、准确处理心理问题的能力后充实到兼职队伍中。

(3) 培养敏感性,发挥班级心理委员的重要作用

正确定位班级心理委员的工作职责,充分发挥他们的作用,让心理委员成为大学生心理健康工作可依托的一支重要力量。为此,应将心理委员的主要职责定位为主动参与班集体建设,量力促进心理发展;提高敏感性,及时发现并有效报告心理异常情况。心理委员同时还应是班级心理工作的“观察员”、“宣传员”和“活动组织者”。

2. 探寻提高学生心理素质的途径

大学生心理健康工作以促进学生的成长发展为主,以预防和解决学生的心理问题为辅,它遵循的是发展性模式。努力探寻提高学生心理素质的途径也是大学生心理健康工作的重要一环。

(1) 加强校园文化环境建设,营造格调高雅的校园文化氛围

进取、向上的文化环境氛围,能够使学生从中受到潜移默化的熏陶,从而调节其心理行为,促进其心理健康地发展,即“情可动人,景可育人”。首先高校要提供布局合理、错落有致、景色宜人的校园建筑,抓好校园自然环境的“净化、美化、绿化”;其次,要开展丰富多彩、健康向上的校园文体活动,满足大学生业余生活的需要,避免消极的观念和情绪乘虚而入;同时要努力培养团结友爱、勤奋严谨、求实进取的校风、学风,使生活在其中的每个大学生都受到熏陶和影响,形成心灵的感应和精神的升华,从而实现自身心理、人格的健康发展。^③

(2) 重视体育运动在促进学生心理健康发展中的作用

体育运动既是身体活动,又是心理活动和社会活动,体育运动是一种公认的积极、健康的活动方式,具有低成本、非药物性、非治疗性、受益性的特征。研究表明,体育运动对改善大学生中、轻度抑郁状态具有明显的正功能:体育运动具有改善抑郁情绪个体生化指标的功能;体育运动具有宣泄情绪的功能;体育运动具有培养和谐人际关系的功能;体育运动具有增强社会适应能力的功能;体育运动具有增强社会支持感的功能。^④当前高校大学生心理健康工作的一个新任务就是要深入研究和挖掘体育运动对大学生心理健康的积极促进作用的机制和措施,充分挖掘体育健心功能在培养人才中的积极作用,要加强舆论引导,让大学生主动养成体育运动的良好生活习惯,通过体育运动熏陶自己的情操,以求拥有健康的心态,进而培养自己顽强的意志和良好的心理素质,做一个德智体美全面发展的当代大学生。

(3) 引入素质拓展训练,推动学生整体素质提高

传统心理健康教育工作比较倚重心理咨询和课堂传授,心理咨询一般针对已经出现的心理问题,是事后的补救,比较被动,也只能解决部分问题,对于学生心理素质的整体提高作用有限;心理健康课和讲座所传授的知识无法让学生获得直接而深刻的心理冲击和行为体验,即使开展一些简单的主题活动也难以在学生的心理层面产生深远影响,缺乏从体验—认知—情感—行为的一套系统教育过程。而心理素质拓展训练在课程设置和课堂教学中引入了体验式培训方法,体验式培训是通过个人在活动中的充分参与来获得个人体验,然后在培训师指导下,团队成员共同交流,分享个人体验,提升认识水平的培训方法。在体验式学习过程中,通过学生的主动参与,使之认识到自身潜能,增强自信心,改善自身形象,克服心理惰性,磨炼战胜困难的毅力,启发想象力和创造力,提高解决问题的能力,与此同时认识群体的作用,增强对集体的参与意识和责任心,改善人际关系。^④条件成熟的高校可建设素质拓展基地,打造一支专兼结合的素质拓展训练工作队伍,逐渐形成拓展学生心理素质的长效机制;条件不成熟的高校可借助社会上的素质拓展训练和培训机构,有计划、分批次地为学生创造进行素质拓展训练的机会。总之,素质拓展训练能彻底改变传统的大学生心理健康教育重理论、轻体验,重形式、轻结果,重说教、轻行为的现状,使大学生心理工作在理论和实践上更加完善、有效,并对其他学科的学习和大学生整体素质的提高产生积极的推动作用。^⑤

总的来说,提高学生心理素质的途径看似很多,但是否有效和如何让其更有效值得进一步探讨和研究,建议教育主管部门、专家学者针对这个问题深入