

学校心理健康教育与 咨询热点问题研究

张海燕 徐玉兰 陈进 金蓓蓓
主编

Research on
Issues of
Mental Health Education
and Counselling

格致出版社  上海人民出版社

Research on
Issues of
Mental Health Education
and Counselling

学校心理健康教育与 咨询热点问题研究

张海燕 徐玉兰 陈进 金蓓蓓
主编

图书在版编目(CIP)数据

学校心理健康教育与咨询热点问题研究/张海燕等主编.—上海:格致出版社:上海人民出版社,2018.4
ISBN 978-7-5432-2850-4

I. ①学… II. ①张… III. ①心理健康-健康教育-研究 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 048051 号

责任编辑 张苗凤

装帧设计 人马艺术设计·储平

学校心理健康教育与咨询热点问题研究

张海燕 徐玉兰 陈进 金蓓蓓 主编

出版 格致出版社

上海人民出版社

(200001 上海福建中路 193 号)

发行 上海人民出版社发行中心

印刷 常熟新骅印刷有限公司

开本 720×1000 1/16

印张 23.5

插页 2

字数 294,000

版次 2018 年 4 月第 1 版

印次 2018 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5432-2850-4/B·32

定价 62.00 元

前 言

经过“张海燕名师工作室”全体成员的不懈努力,我们关于学校心理健康教育与咨询事业热点、难点问题研究的若干成果与大家见面了。

心理健康是人在成长和发展过程中认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态。心理健康是健康的重要组成部分,关系到广大人民群众幸福安康、影响社会和谐发展。2016年,国家卫生计生委等22个部委联合发文,出台《关于加强心理健康服务的指导意见》(国卫疾控发〔2016〕77号),指出要“加强心理健康服务体系建设和规范化管理,加大全民心理健康科普宣传力度,提升心理健康素养”。《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》中更是强调“加强心理健康教育,促进学生身心健康,以更好地提升人才培养质量”。因此,提升学生心理健康水平,提高其心理调适能力,促进学生心理素质与思想道德素质、科学文化素质和身体素质的协调发展,是教育的重要目标。时代发展到今天,我们面临更加严峻的挑战,也有诸多新的课题迫切需要我们破解。比如,如何在《中华人民共和国精神卫生法》的框架之下定位学校的心理咨询专业工作;如何把握不同学段学生心理发展特点,科学设计学生的心理健康教育实施大纲;如何适应互联网时代的挑战,更加有效地开设心理健康教育课程;如何从跨文化的视角认识民族学生的心理特点;如何在专业伦理与法规的约束下进行心理咨询、危机干预的规范化专业建设;如何关注家庭资源,开展促进学生心理健康发展的家校结合工作;如

何有效推进学生心理健康促进的医教结合、社区协同工作；如何开展心理健康教育与咨询的绩效评估；如何提升教师的心理健康水平，等等。

2016年5月，上海市教委审批建立了十个“学生心理健康教育名师工作室”。本工作室从建立之日起，全体成员即协作启动了相互关联、各有聚焦、协同合作、扎实探究的“学校心理健康教育与咨询热点问题研究”。经过一年多的努力，研究已经初见成果，在这里结集呈现给大家。

回顾心理咨询事业在上海的发展历程，就高校而言，大家一致公认的标志性事件是1985年上海交大“益友服务中心”的成立，它对上海乃至中国的高校心理咨询事业具有划时代的意义。上海的中小学心理健康教育也于1986年以上海教育科学研究所教育心理研究室成立为标志开始起步了，发展至今在全国的业内亦留下诸多富有开创性和借鉴意义的资源。

本人从事心理健康教育与咨询始于1988年。迄今为止的近30年间里，在各级领导的关心支持下，在全体心理咨询同仁的执着努力下，上海学校心理健康教育与咨询事业从无到有，从小到大，不断发展，不断壮大，为提升学生的心理素质、维护学生的心理健康，作出了重要贡献。

星星之火，在没有形成燎原之势的时候，是要靠坚定的信念去点燃它，去维护它，去播撒它。近代著名学者王国维说：“古之成大事业、大学问者，必经三种境界：‘昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路。’此第一境界也。‘衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。’此第二境界也。‘众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。’此第三境界也。”就是这样一批先驱者，迈着坚实的步子，逐渐汇聚了更多的有识者、有志者，我们才有了今天的大好局面。回顾历史，我们感慨万千！心理咨询事业的发展和我们整个民族走向富强、民主、文明、和谐的历程是同步的。从这个意义上说，我们是见证人，我们是拓荒者。我们为自己自豪！我们为这个时代自豪！我们深知，未来的路还很长，还需要

我们持之以恒的付出,我们会为未来的任重道远而执着。

最后,向所有给过我们帮助的组织与个人表示诚挚的感谢。

张海燕

2017年10月2日

目 录

i 前言

学校心理健康教育与咨询的规范化建设

- 3 高校心理咨询工作规范化探究 金蓓蓓
——以临床心理学工作者的视角
- 19 高校网络心理咨询规范化建设初探 王爱丽

学生心理危机防御与干预的规范化建设

- 35 高校学生心理危机干预工作规范化探究 金蓓蓓
- 60 学校心理危机干预规范化建设思考 郑晓平
——以普教系统为例

互联网背景下的学校心理健康教育课程建设

- 71 WiFi 影响下大学生心理健康课程建设 王爱丽
- 81 翻转课堂教学模式在“大学生心理健康教育”
课程中的应用探索 章少喏

学生心理发展特点与心理健康教育

- 94 上海高校学生迷茫心理特点、成因与教育对策 徐玉兰

- 121 留守儿童心理健康状况及其教育引导策略
——以上海市崇明区为例 魏超波

跨文化视角下的民族学生心理特点及心理健康教育

- 141 在沪新疆少数民族大学生的社会文化适应对心理健康的影响 秦向荣
- 151 跨文化视角下的民族学生心理特点及干预研究 田银平 沈春华
- 162 从文化敏感视角为西藏孩子打造“家”
——以上海市共康中学打造“家”文化的探索为例 郑晓平

学校心理健康教育与咨询的医教结合拓展

- 177 “医教结合”框架下上海高校学生心理健康促进的实践探索 张海燕
- 188 闵行区中小学心理健康“医教结合”服务体系建设的初探 陈 滢

学生心理健康促进的家校结合

- 200 家校合作下的中小学心理健康教育 王红丽
- 215 小学生心理健康促进的家校结合研究 田银平

学校心理健康教育的社区协同

- 231 高校学生心理健康教育社区协同探索 秦向荣

学校心理健康教育与咨询的绩效评估

- 243 学校(高校)心理健康教育与咨询工作的绩效评估 张海燕
- 267 从 IACS 评估标准看中国高校心理健康教育的评估与发展 陈 进

学校心理健康教育与咨询伦理建设

288 上海高校新生心理普测建档伦理及法律规范调查分析与思考 徐玉兰

315 中小学心理辅导中的价值中立与价值干预 朱 珠

学校教师心理健康促进

328 高校教师心理健康的影响因素与应对策略探析 陈 进

351 教师心理健康促进 王红丽

——构建中小学教师心理健康支持系统

学校心理健康教育 与咨询的规范化建设

【案例】

某高校花重金给学生打造了一系列心理健康教育体验馆,邀请设计师特别设计出颇具时代气息又具有多元功能的心理健康团体辅导空间和个体心理咨询空间,以期达到视觉和触觉上的放松效果,并在走廊和辅导咨询区域内挂上励志宣传语录,显现着学校对学生们满满的爱和期待。学校另外采购多套心理健康教育专用设备和仪器,辅助学生及时宣泄负面情绪和自我放松。新的场馆启用将近一年,除了外校学习参观者络绎不绝之外,学生来访量却远没有达到预估水平,这引起了学校有关领导的关注。学校已经充分重视学生心理健康教育,在人力、财力、物力上极力助推心理中心工作,在学校用房十分紧张的情况下特意批出一块采光好、风景美的场地供学校心理中心专门使用。怎么这软件、硬件环境都几乎超规格配置,学生却不积极来访呢?国内高校已经普遍达成的一致观点是,高校心理健康教育与咨询工作的专业化、规范化建设将从根本上帮助学生树立自信,缓解多方面压力,促进学生综合素质的提升。“科学的心理咨询体系和机制、特色的心理健康教育模式、行之有效的心理危机干预体系,为高校心理咨询工作的开展奠定基础,为明确发展方向提供依据,对教育改革有一定的指导意义。”为什么这些学校都做到了,作为教育主体的学生群体,却迟迟没有积极回应呢?

【研究报告】

高校心理咨询工作规范化探究

——以临床心理学工作者的视角

金蓓蓓

(华东政法大学)

高校的心理健康教育从 20 世纪 80 年代中期兴起,经历 30 多年的不懈努力,发展迅速并取得丰硕成果。心理健康教育倍受重视的高校,可以保证每年的固定经费投入,设立专职机构和专职人员负责心理健康教育工作;拥有一支专兼职相结合的稳定的专业工作队伍;每个校区建有心理咨询室、团体辅导室等功能区域;并有心理评估专业软件和心理器材设备。这些条件确保了一系列心理健康教育活动的推进,如心理健康知识的宣讲与普及、个别咨询与团体辅导的开展、学生心理危机干预工作体系的建立和完善等,以助推学生心理健康水平的提高。经过长达 30 余年的探索,我国高校心理健康教育已经发展到了一个全新的阶段。然而,这是否就意味着高校的心理咨询服务也已经契合了学生服务的基本需求,其工作的规范性和实效性得到了足够的检验呢?笔者认为,高校的心理咨询服务面临着前所未有的挑战——高校心理咨询工作规范化与有效性的呼唤和回归。

在述及这个议题之前,我们需要澄清两件事:

首先,咨询辅导的规范化通常被狭隘地认为是学校投入足够的人力、物力和财力,给予人员、场地等配套政策的倾斜。一般情况下体现为设有功能齐全的预约接待室(预检)、个体咨询室、心理宣泄室、团体辅导室、档案室等,标配心理健康评估系统、心理档案网络信息平台及多参数生物反馈仪、音乐治疗仪、沙盘游戏治疗器材等心理仪器和其他必要的办公设备;制定咨询值班计划,开放接待单元,进行心理咨询、职业测评、生涯辅导、团体咨询,开展心理测验、朋辈辅导等服务项目。殊不知,心理中心的配备完整、功能齐全,只是咨询辅导工作的开始,实非工作规范和专业的标志。如何评估心理咨询工作的专业性和规范性,我们需要从多维度来具体讨论。

其次,作为高校工作情境下的心理咨询师,需要回应的角色任务较多,工作范围较广,通常包括学业、个性发展、人格成熟、职业发展等方面的需求,因而工作情境多元,工作范围广泛,工作内容丰富。在咨询实践中,既包括知情同意的关系建立过程、咨询目标与计划商议、医疗转介和高危跟进服务,也包括保密的限制、家长因素、危机预警等需要关注的任务。其中,如何处理保密例外情况、双重关系、知情同意等议题困扰着一代代年轻的咨询师。聚焦于临床心理视角的心理咨询服务是高校心理咨询的专业根本和伦理基础。

一、心理咨询服务性质的专业化定义

(一) 高校心理咨询服务的专业性特征

心理咨询是一项专业工作,心理咨询师是一位专业人员,心理咨询工作有专门的职业伦理。我们说,专业的标志是一群个体致力于获取专门的知识 and 技巧,以便为有需要的人进行服务,并且是以有胜任力和符合伦理的方式进行

服务。医疗专业有医疗专业伦理,心理咨询与治疗专业也有心理咨询与治疗专业伦理。专业人员是一个专业中的成员,他们以极高的标准将自己的专业知识和技能应用于满足来访者的需要,而不是追求他们自己的个人利益。而且,他们忠于这个专业,该专业有全面而自治的(行业或协会)机构,该机构为提供专业服务建立了胜任力(能力)标准、伦理守则和从业指南。

国外高等教育中,心理咨询一直扮演着非常重要的角色。国外高校心理咨询中心在机构设置、工作定位与职能、专业人员培训和科学研究等方面有着明确且规范的要求,体系相对成熟和完善。很多高校有专业化的心理咨询工作团队、突出时效性的学生心理咨询宣传教育、全员参与的心理问题预警机制、处理严重心理问题的完备的善后工作,有独立且私密的接待区和规范的档案室,以便咨询治疗资料的严格保密和妥善保存,专业服务空间内设置监控探头和紧急按铃等报警措施。

虽说高校心理健康教育工作专业化、规范化建设是新形势下全面推进素质教育的重要举措,是促进当代大学生身心健康与发展、培养健全人格和积极心态的新世纪合格人才的重要途径,明确设置心理健康教育课程教学体系、建立规范的心理健康教育工作制度、培育一支专业的专兼职心理健康教育工作队伍等措施已经使高校心理健康教育工作逐步迈入可持续发展的轨道。殊不知,高校心理咨询规范化建设,传统意义上的规范,通常包含两方面的内容:从工作架构上,建章立制的过程,即机构设立、人员到位、设备到位、场地与经费的保障;从工作内容上,要求接待学生来访,处理心理危机,开设心理讲座与课程、开展心理健康教育活动等。而聚焦于临床心理视角的高校心理咨询,是一项内容和服务均十分严谨的专业工作。

高校心理咨询的专业工作特点,包含了咨访关系、会谈评估、个案概念化和干预技巧等,是运用心理咨询和心理治疗的一些方法和技巧(如认知行为治

疗、精神分析治疗、家庭疗法、沙盘治疗、心理剧等)帮助解决大学生学习、生活中遇到的心理问题或困惑,为其缓解或解除心理困扰。心理咨询是针对一般心理问题和轻性心理疾病的一种专业助人行为,有其特有的工作流程和伦理规范,背后有强大的理论支撑和丰富的实践经验。高校心理咨询工作者群体已经初步发展形成了一支功能显著、专业特色鲜明的行业队伍。

(二) 高校心理咨询同样追求“无伤害”特性

我们已经达成共识的是,心理咨询在高等教育中具有的特殊地位和作用,作为德育的重要组成部分,心理咨询工作的开展有利于提高大学生心理承受能力,及时解决大学生遇到的心理问题,缓解其心理压力。但心理咨询同样要极力避免所谓的“伤害”。在强调心理咨询工作者们的善行与助人的行为时,也要注意无伤害(nonmalificence)的行为,这是助人行业最基本的伦理,它要求咨询师只能使用不太可能导致伤害的干预方法。如何避免伤害,这是一项重要并且颇为艰巨的任务。对心理咨询的范围和内容作出明确的规定和定义十分困难,但是,心理咨询师不能以此作为借口来逃避和否认职业责任及其产生的影响。由于心理咨询有时会非常直接、深刻和迅速地影响来访者的生活,因此对咨询师无意识的非专业行为,如无精打采、心不在焉地工作,甚至在会谈过程中不能有效地控制自己的情感和行为,有必要进行咨询有效性评估,设定来访者反馈评价机制,以此来管理和监督治疗师的行为,以确保他们的治疗工作不低于最起码的职业标准,避免对来访者造成不必要的伤害。

有些时候,的确存在不妥当的咨询服务,这类服务通常是指咨询师在选择或实施咨询计划时并不胜任。这些案例中有很多是因为心理学工作者没有受过相关教育、培训或督导,没有资格在心理咨询领域工作。主要包含两种情况:一是咨询师的专业背景不够扎实,如从基础心理学研究转岗到临床心理专

业服务,在新的专业领域没有受过正式的教育和培训;第二种可能是咨询师在其合法的专业领域内使用了特别的技巧(如催眠放松、生物反馈等),未曾提前告知而导致的其他伤害,对特殊案例(性侵个案、家暴个案等)做咨询辅导时咨询师没有受过充分的教育、培训和督导,也没有进行及时医疗转介。

二、心理咨询服务流程的规范化

除了紧急干预以外的常规的心理咨询服务流程,一般需要进行来访预约登记、预检、知情同意、初始访谈、咨询会谈、结案和反馈评估等这几个步骤,中间若个案脱落或者转介均需另行处理,但也要留下工作痕迹。由于个体心理健康状态的影响因素比较复杂,从初始访谈到咨询结束的每一次咨询服务中,咨询师均需留意并做好危机评估和筛查工作。

(一) 关于知情同意及其过程

知情同意过程不仅是咨询开始前需要完成的签字步骤,亦不仅仅是用来保护咨询师和学校机构的证明文书,也是咨询师与来访者工作关系的开始。

一般而言,知情同意的内容包含了以下几个方面:所提供的心理咨询服务的性质、保密与保密例外的说明、咨访双方的责权利、咨询中可能引发的益处和风险、紧急状态的处理和紧急联系方式的说明等。形式上包括文字记录、录音录像的说明等。即便在紧急状态,只要来访者的自知力未能影响其作出判断和选择的能力,也需要尊重来访者的自主权,与其具体讨论保密例外的执行。

需要引起重视的是,知情同意是为了尊重来访学生,促进其选择和自我决定,而非单方面的咨询师免责的法律文书。

（二）关于保密及保密限制

保密及保密限制的说明,需要来访学生亲自签署,并由咨询师当面做进一步的澄清和解释,这是对来访者利益的充分考虑,也是关系建立的起初。作为致力于提高来访者福祉的心理咨询服务,高校心理咨询师们必须更为正面地回应保密限制与自杀危机干预。

自杀完成的确代表了一个通常是暂时性问题的永久性解决,但却往往是自杀者们被痛苦和绝望久久困住后思维受限所致。在与有抑郁情绪问题的学生工作过程中,咨询师评估到的自杀风险越高,采取的自杀危机干预越紧急。自杀干预可以是建立不自杀协议,也可以是制定安全计划,或家庭成员 24 小时看护,或者非自愿住院等,关键是这里面的每一项都涉及来访者的自主性,需要咨询师们着力评估和机智谈判。看起来是被看护或者被送治入院所造成的学生自主性受到限制,实际上是增加了危机学生生存的机会和福祉,增加了其从极度抑郁状态中恢复受损的理性思维的机会。

三、心理咨询工作内容与制度的规范化

（一）心理咨询制度规范化

心理咨询专业性建设是为了保证心理咨询工作有序进行和推进。完备的高校心理咨询机构设置一般包括接待区、等候室、个体咨询室、团体辅导室、心理测量室、档案室等,配备必要的办公设备、心理健康类书籍、心理评估软件、心理放松器材设备等。心理咨询的操作要遵循相关规范和制度,其值班预约、接待、回访、反馈评估制度,危机干预与转介制度、高危跟进制度,心理咨询个案记录与档案管理制度,个案研讨与督导制度等,均体现着专业性特征。同时,心理咨询师守则和心理咨询师需要遵守的职业伦理均需明确并在必要的范围内进