

人本主义心理学视域下医学生心理健康教育探索

周丹丹 江欣怡

(广西卫生职业技术学院, 广西 南宁 530023)

摘要: 心理健康教育是高校育人工作中的重要组成部分,也是引领学生情绪价值以及心理状态的关键课程,其重要性不言而喻。就医学专业的心理健康教育而言,其重要性和特殊性都较为突出,直接关系到学生毕业后能否承担高强度的医护工作,为我国医疗事业做贡献。从现阶段医学生心理健康教育实施情况而言,依然有诸多不足之处,还需要教师针对性地进行改革与创新。基于此,本文就人本主义心理学视域下医学生心理健康教育展开探索,希望为提高医学生综合素养,助力我国医疗事业发展起到积极的促进作用。

关键词: 人本主义;心理学;医学生;心理健康教育

心理健康教育应坚持育心与育德相统一,加强人文关怀和心理疏导,规范发展心理健康教育与咨询服务,更好地适应和满足学生心理健康教育服务需求。为此,医学院院校应该结合自身的实际情况,从医学生容易出现的心理健康问题入手,引导学生如何正确面对学制时间长、学习任务重以及未来工作繁重等现实。人本主义心理学强调以人为本、主张释放人的本性等观点,对解决医学生的心理健康问题有积极作用。因此,在高校心理健康教育重要性越发突出的背景下,围绕人本主义心理学探究针对医学生的教育策略,具有十分重要的现实意义。

一、人本主义心理学观点

人本主义心理学将心理实验和研究聚焦于人类,与传统的心理学研究有很大区别,让心理学更注重人本理念,尊重个体的心理需求。在人本主义心理学观点中,人的本性是乐观积极的,至少是中性的,可塑造的。

在心理健康教育发展中,罗杰斯首先将患者作为治疗的核心,强调个人对自己的认识。他认为当一个人的自我认知发展偏差,自然会出现心理问题,从而影响心理健康状态。同时,罗杰斯也认为“每个人的行为都有一个既单纯又基本的动力来源”。他称之为实现倾向。这种倾向促使人们尽力发挥潜能和创造力,达成具有建设性的目标。可以说,人本主义心理学派丰富了心理健康的标准,也让心理健康咨询、指导工作更贴近患者需求。

总之,从人本主义的角度来说,心理健康的人应当“具有高度的自我认同感,自我评价客观,具有良好的适应能力,自我与社会、他人协调统一,富有创造精神”。

二、人本主义心理学视域下大学生的心理问题

在校大学生正处于青春期,在三观、思想意志等方面,尚未完全成型。加之其自身是非辨别能力、客观分析能力等存在不足,很容易受外界因素的影响。结合人本主义心理学观念,本文对当代大学生的心理问题总结为以下几点。

首先,模糊的自我意识。特立独行、张扬个性是当代大学生的标识之一。并且随着多元化信息思想的影响,他们已经不再满足于追随潮流,开始向着引领潮流的方向发展。在此过程中,很多学生会试图找到自己与他人的不同之处,以标新立异为追求目标,并不在乎是否符合大众审美、基本的价值观和道德观等。这就使得很多学生认为自己在追求自我,但并不知道自己是怎样的人、要成为怎样的人以及应该成为怎样的人。就医学生而言,其毕业后会承担起与民生建设息息相关的医疗服务领域,需要有较强的责任意识、高度的责任感等,对自己的职业以及患者的身体

健康等负责。但是如果学生无法准确定位自己,不仅影响自身的职业发展,也会为我国医疗事业的发展埋下重大隐患。

其次,矛盾的自我安全感。近年来,我国在经济发展突飞猛进,极大地改善了广大人民群众的生活条件,尤其在物质生活领域,发生了较为明显的改变。因此,大多数在校大学生都成长于,物质条件优厚、家庭环境良好的环境下。然而,在外部资源的支持下,尽管当代大学生眼界变得开阔,知识面变得宽广,但同时也暴露出心理抗压能力弱、缺乏安全感以及归属感等问题。就医学类学生而言,其毕业后需要负责高强度的医疗卫生服务工作,同时还要处理患者的不良情绪。因此,心理抗压能力弱、缺乏安全感等问题,对医学类学生是十分不利的。

最后,缺失地自我评价。当代大学生接受和学习新事物的能力很强,但尚未形成稳定的认知模式,分析事情和解决事情的能力稍弱。步入大学校园的学生,面对从未经历的独立生活和纷繁复杂的人际关系,稍微处理不当,便会出现沮丧、悲观、迷茫等负面情绪。此外,医学生学业压力大、学习任务繁重,使得心理压力更大、更重,需求借助外界干预进行排解。究其原因主要是当代大学生没有形成正确的自我认识,其认知体系不科学、不完善,不懂得如何客观全面地自我剖析与评价。

三、人本主义心理学视域下医学生心理健康教育对策

马斯洛在《超越性动机论》一文中提出,“自我实现的人的定义是在他们的基本需要已得到适当满足以后,又受到更高层次的动机—超越性动机的驱动。所谓超越性动机,主要是指人的友爱、合作、认知、审美、创造等特质和潜能,这些潜能的充分实现,成为自我实现。”在人本主义心理学中,马斯洛将人的需求进行了分层,提出著名的需求层次理论。在该理论中,人的所有行为都是由不同层次的需求引起的,最底层的为生理需求,其余的依次为安全需求、归属与爱的需求、尊重需求,最高层次的为自我实现的需求。人本能的都是追求自我实现,这也促使人们在生活中、学习中,不断实现、增强潜能,使得每个人的心理需求、行为动机各不相同。因此,高校在开展心理健康教育的过程中,教师不能用统一的模式完成教育教学,更不能复制和照搬。对此,本文就人本主义心理学视域下的心理健康教育,提出以下几点对策。

(一) 结合人本主义心理学,加强教师队伍建设

为了有效推动医学生心理健康教育,高校需引进从事心理健康教育的教师,构建专兼职教师结合的师资队伍,确保心理健康教育符合医疗领域发展情况。此外,高校也要重视心理健康教师的职业规划和职业发展,为从事心理健康教育的教师提供一定支

持,建立系统的培训和考核机制,提升校内兼职教师的心理健康教育能力和素养。在辅导员、专业课教师队伍建设中,高校同样需要渗透“三全育人”理念,将心理健康教育融入知识教学、日常学生管理中。例如辅导员应该从生活层面关心医学生成长中困惑,如在人际关系、发展规划等方面,预测学生会面临什么问题以及正在面临什么问题,联合心理健康教师及时为医学生提供指导和帮助。专业课教师则需要在讲解专业知识时,巧妙地融入心理健康内容。例如,如果患者有便秘的问题,时间长了会导致患者心情烦躁,不由自主地发火。教师可以将这些内容与心理健康教育联合,教育学生在日后的工作岗位上,如果面临脾气暴躁的患者,要有怜悯心理,从专业角度了解患者正在承受的身体痛苦,并分析导致患者情绪失控的原因所在。这样,专业课教师可以引导学生从别人糟糕的情绪中抽离出来,并用自己所学的专业解决患者的疾苦。可见,不管是心理健康教师,还是辅导员、专业课教师,都需要结合人本主义心理学,在学生成长的各个环节渗透心理健康教育,满足学生在未来职业发展中实现自我的需求。

(二) 结合人本主义心理学,积极进行心理引导

面对医学生心理健康教育问题,我国应该从社会层面给予支持和关怀,做好环境建设和心理疏导工作。例如,通过公益宣传的方式弘扬医德,严肃处理违背医德的行为,重塑医疗工作者的光辉形象。同时,针对在校医学生的学业压力、面临的就业压力等,我国也应该从政策层面给予支持,例如支持医学生返乡开办门诊,并为其提供创业资金、扶持政策等;完善基础教育阶段的校园医疗条件,增加医学生就业机会等。这样,我国可以从社会层面缓解医学生实现自我价值过程中的压力,激励医学生脚踏实地学好专业知识,消除对未来的焦虑和恐惧。

在教师引导层面,应该结合当代大学生的整体特征,摒弃传统的说教、谈话、讲座等模式,积极借助网络等新兴渠道,创新心理健康教育方式。教师要践行教育义务,以学生的成长成才为己任,对学生进行有效引导,给予正面关注,肯定每一个个体的自我价值,结合切实可行的自我实现目标与动机,正确地剖析优缺点,面对成功与失败,取得成长和进步。同时,发挥同伴的作用,让学生之间天然的情感联系和相仿的年龄层次,让学生放下心理防备,敢于主动表达真实想法。另外,在日常工作中还应当注意树立朋辈典型,以身边的事例激发学生的成才愿望,鼓励学生正确面对心理问题,主动寻找解决途径。

在学生家庭层面,教师在关注医学生心理健康成长情况时,应该对其家庭情况有所了解,同时适当地为学生家长提供一些了解材料。充分发挥信息化平台的优势,将家庭心理健康教育、家庭氛围营造等方面的内容传递给家长,让家长深入了解医学类专业的特殊性,不要给孩子过大的经济压力,要以塑造孩子内在品格、关注其成长为主。

(三) 结合人本主义心理学,设计差异化心理服务

学生所产生的心理健康问题来自多方面压力,例如繁重的学业压力、医疗领域的就业压力、临床医疗压力以及医患关系压力等,深究其原因正是每个学生的心理需求、行为动机各不相同。所以,在人本主义心理学视域下,高校心理健康教师需要结合医学生的情况,为其设计差异化心理咨询、教育服务。在面对主张个性的当代大学生时,教师必须转变认识:每一个学生都是一个独立的

个体,都有其独特的价值所在以因材施教、耐心细致地针对不同学生进行心理引导和教育,以实现每一个独立个体的自我价值为终极目标。例如,在医学生入学期间,高校心理健康教师可以从职业认同感的角度,让学生认识到医学类专业的特殊性,引导学生接受医学专业海量、浮躁的医学知识;在学生进行临床实习时,心理辅导教师可以结合不同学生的特征,引导学生最大化地发挥优势,在做好岗位工作任务的基础上,保持自己的独特性。例如,有学生较为自由、放松,有学生则认真、谨慎。在进行心理引导时,教师可以充分肯定学生的状态,让学生在工作中接纳自我、认可自己的表现,以此缓解学生的潜意识中的紧张情绪。此外,在实习期间,教师可以注重关注学生初次遇到的医患沟通“坎”,及时打消会打击学生积极性和自信心的不良因素。根据罗杰斯关于心理研究的结论,教师在与医学生沟通时,应该始终坚持主观经验中心论,在尊重学生对内心世界真实感受描述的基础上,深入了解其行为,以及学生过往的经历,用真诚确保心理咨询、心理指导工作的有效性。

(四) 结合人本主义心理学,开展心理健康宣传

由于医学生当前对网络媒体存在依赖,会在网络中进行虚拟和现实角色扮演,以满足自我表达的需求,因此,基于医学生“需求”的心理,心理健康教育可以从线上和线下联合展开。线上的心理健康教育可以分为宣传教育、心理健康教育等,发挥短视频、微信等新媒体平台的作用,科普缓解心理压力的知识,组织简单地在线测评,让学生了解自己的心理健康情况。在宣传教育方面,教师可以整合关于支援偏远山村、坚守乡村以及“医者仁心”等方面的正面案例,让学生从激烈的岗位竞争中解放出来,引导学生认识到学医以及行医的真正目的。同时,在宣传教育模块,教师还可以借助线上平台的后台留言功能,鼓励学生就自己的所感所想进行分享,通过互动空间满足学生的表达需求。心理健康教师还可以与医疗服务人员共同开设医学生心理健康新媒体微信公众号,定期推送适合医学生的心理健康文章,并在后台为医学生答疑解惑。在线下,高校心理健康教师可以通过“第二课堂”,组织学生演绎心理健康短剧,围绕医学生的成长困惑、医疗工作者的疲惫等主题搜集素材,融入心理健康教育内容。这样,学生不仅是心理健康教育的受益者,同时也是传播者,可以让更多医学生得到心理辅导。

参考文献:

[1] 向祖强,张积家.心理健康教育教师的有效工作技能:基于生态文化的考察[J].教育研究,2018,39(07):102-110.

【基金项目】2023年度广西高校中青年教师科研基础能力提升项目《高职医学生就业职场心理困境与干预研究》,编号:2023KY1405.

【作者简介】

第一作者:周丹丹,女,壮族,1981年,副教授,硕士(博士在读),广西卫生职业技术学院,研究方向:学生发展与教育、政府决策与行为分析。

通讯作者:江欣怡,女,汉族,1986年,讲师,硕士,广西卫生职业技术学院,研究方向:大学生思想政治教育、大学生心理健康教育。