

# 高职院校建设心理健康中心的思考

郎 瑞

(重庆安全技术职业学院, 重庆 万州 404100)

**摘要:**近年来,大学生心理问题事件频发,大学生心理健康逐渐引起社会的广泛关注,这对各高等教育院校的心理健康教育提出了新的要求。高职院校作为我国高等教育的重要组成,在新时代人才的培养方面有着重要的担当。在新时期的社会背景下,高职院校需要重视心理健康教育,加强心理健康中心建设,不断提升高职心理健康教育质量和效果,旨在为大学生提供优质的教学服务,纾解其心理压力和负面情绪,帮助大学生树立健康心理,进而促进学生的健康、全面发展,为社会培养合格人才。本文对高职院校心理健康中心的职能展开阐述,深入分析了高职心理健康中心建设中存在的困境与问题,并针对性提出了相应的建设对策,希望可以予以有效参考。

**关键词:**高职院校;心理健康中心;建设;思考

伴随着我国经济文化的发展进程,人们对心理健康予以了越来越多的关注,高职院校的心理教育工作也发生了较大的变革,经历了从无到有、从借鉴到本土化的改革进程。但受限于各地区的经济发展因素,不同地区高职院校在心理健康教育工作中表现除了不同程度的问题。尤其是在心理健康中心的建设方面,由于部分院校引入心理健康教育的时间较短,针对这方面的工作仍停留在浅层阶段,即设立心理健康教育课程和在教育管理工作中融入心理健康教育等,一些学校还未构建心理健康中心,导致一些针对性的心理咨询工作难以有效展开。此外,虽然一些学校建设了心理健康中心,但整体建设相对较为简单,心理健康中心的工作机制仍存在诸多问题,部分学校的心理健康中心甚至形同虚设,严重阻碍了高职心理健康教育的进一步发展。基于此,高职院校有必要加强心理健康中心建设方面的研究,进而推进学校心理健康教育的改革发展,促进大学生的健康成长。

## 一、高职心理健康中心建设中存在的困境与问题

近些年来国内心理健康教育普及越发广泛,由于国内心理学科的研究起步晚且重视程度不高,所以国内高职院校心理健康教育与心理健康中心的建设发展远低于发达国家。特别是经济较为落后的偏远地区或是非市级地方性高职院校,相对于名校及发达地区的高职院校的心理健康教育相对落后,主要表现在以下几点:

### (一)心理健康中心建设管理机制不规范

现阶段高职院校的心理健康教育中心,主要以两种形式存在:一种依附于校团委或学生处等校园机构,另一种作为独立的教培中心并设置专职教师和管理人员。后一种设立形式较为少见,虽然校园心理健康教育工作在有序推进、稳步发展,但就现有的管理模式和体制来看存在着很多问题。譬如心理健康中心机制不够完善,专职心理咨询师和教师人员不足其他行政工作多,兼职教师人员管理不够规范,心理健康专业技能培训少、职称评定困难,心理健康督导程序不健全等。引起这些原因的因素,主要有校方和社会对学生心理健康的重视程度不够,对心理健康教育工作的认知不足,国内心理学科发展较慢、工作实效较低等。

### (二)心理健康中心人员专业化水平不高

就目前设有心理健康中心的高职院校基本情况来看,其心理

健康中心的人员编制基本符合国家推行的学校心理健康教育中心建设标准,但配备的专职教师很少是心理学相关的专业,多为思政教师或其他专业专岗教师,甚至还有一部分是学生教育工作者,专业化水平不高。此外,近些年入职的心理专业的教师多为年轻教师,年轻教师的工作热情饱满,但教学实践经验较少,同时承担的行政事务较多导致学习培训的时间太少,很难快速成长。相反有教学经验的教师往往没有过硬的专业技能,就会在心理评估、测试和督导等环节中出现偏差。所以,心理健康中心的人员编制常常出现专业技术、教学基础不强、行政职务发展受限等问题。

### (三)心理健康中心职能作用发挥不明显

心理健康中心作为一个职能部门应当将咨询、教育、活动、督导等一体化。从高职院校心理健康教育方面来看,其相关课程教学工作主要由教务处负责,心理健康中心等专职教师或兼职教师较少,只接受部分教学任务,教学及管理的职能不能完全发挥。从实践或宣传活动来看,高职心理健康活动包括心理健康讲座、团体辅导、心理剧等活动内容,但大多依托院系辅导员或课程教师负责,心理健康中心的参与度不足。从咨询角度来看,目前高职心理健康中心的咨询方式以面询为主,覆盖面相对较小,对于部分咨询内容不能合理安排,导致一些学生无法得到及时的帮助。此外,当前高职心理健康中心中的心理咨询师的专业胜任力仍存在不足,主要表现在对一些严重心理问题或是精神障碍等问题进行评估和转介上。从平台建设方面来看,部分高职院校未能根据要求配置相应的库室,硬件设施不足,且师资队伍等软件方面仍有待提高,导致心理健康中心的职能发挥受到了一定影响。综上,目前高职心理健康中心的整体职能未能充分发挥,需要进一步完善建设。

## 二、高职院校心理健康中心建设对策

### (一)软、硬件双管齐下,加强心理健康平台建设

对于高职院校来说,想要实现心理健康中心的有效建设,需要学校联合政府与社会企业,加强资金筹集,依托政府、企业和学校资源,设置心理健康中心的专项基金,加大经费投入,从软件设施和硬件设施两个方向着手,建设心理健康平台,为心理健康中心智能工作的开展提供基础保障。首先,从软件方面来看,第一,应着力于专业化的心理团队建设,由专职心理咨询师为核心,同时积极拓展和吸纳兼职教师,组建一个专兼结合、互补互助的高质量心理团队,以保障心理健康中心咨询工作的顺利开展。针对心理健康中心的教师团队,应定期组织其开展心理咨询专业技能培训工作,以保障教师队伍专业能力的与时俱进,切实满足当代大学生的心理健康发展需求。第二,应加强心理健康中心管理机制建设,通过健全心理咨询预约制度、完善心理咨询师工作守则等规章制度的建设,提升心理咨询服务水平,推进心理健康中心的规范化发展。其次,对于硬件方面的建设,应该从地理位置和功能室设置方面着手,在校内选择合适的位置和场地设立心理健康中心,在心理健康中心内部,应配置相应的预约室、咨询室、沙盘室、图书阅览室、音乐放松室以及团体活动室等功能教室,

以保障心理咨询服务、心理健康教育以及心理健康活动的顺利开展,为高职师生提供专业、及时的心理健康咨询服务。

#### (二) 发挥中心职能作用,优化心理健康教育工作

就高职院校的心理健康职能来看,其除了要负责院校师生的心理问题咨询工作,还承担着心理健康教育师资培训以及校内心理健康相关课程的教学工作。基于此,高职心理健康中心应加强学校心理健康教育的参与度,进一步提升心理健康教育成效。首先,应依托心理健康中心构建心理健康教育教研组,针对心理健康通识课程的一系列教学环节及教学活动展开定期的培交流活动,加强教育经验的分享和学习,推进高质量、专业化师资团队建设,进而打造高质量心理健康教育课程。其次,针对心理健康中心教师,应重视其专业心理知识、心理咨询及疏导技能、心理品质等方面的全方位培养,实施专业化、规范化的培训,进一步提升教师的专业胜任力。同时,对于心理健康教育的教师,应积极引入新的教育方式,根据高职学生的学习特点和兴趣所在,采取案例教学法、心理剧教学法、信息化教学法等多元化教学方式,着重人际交往、情感指代、生涯规划等方面的心理健康指导,切实提升心理健康教育实效。此外,心理健康中心还应该将先进的信息技术、多媒体技术、网络技术引入教育教学工作中,发挥“互联网+教育”优势,开展线上线下混合式教学模式,依托互联网上丰富的心理健康教育资源,推进教育资源共享,进一步提高心理健康教育水平。

#### (三) 开展心理咨询服务,助力师生心理健康

就当前高职院校学生所咨询的问题来看,涉及范围包括亲子关系、人际交往、学业压力、情感生活等多个方面,对此,高职心理健康中心在开展心理咨询服务时,需要进一步拓展咨询服务的涉及面,加深咨询服务力度,帮助大学生缓解心理问题和心理压力,保障其心理健康发展。首先,高职心理健康中心应强化心理咨询服务方面的宣传,使学生对心理咨询形成正确认知,了解心理健康中心中咨询师的资质、胜任力及其工作原则,正确看待心理咨询,使其在遇到心理问题时能够主动咨询,寻求帮助。其次,对于心理咨询师而言,需要进一步丰富咨询方式,以展开针对性咨询。传统面对面的心理咨询方式虽然可以让咨询师更好地了解 and 解决学生的问题,但存在部分学生因羞怯等心理而不敢面询,这就在一定程度上限制了咨询范围。对此,高职心理健康中心还应该进一步拓展线上咨询方式,通过电话、网络等接受学生的咨询,这样的咨询方式的隐匿性更强,也更容易引导学生倾诉一些隐私问题,进而可以更好地找到学生的心理症结,进而解决问题。此外,心理健康中心还可以进一步开展团体辅导和短期心理咨询等方式,进一步拓展心理咨询的覆盖面,增强心理咨询成效。一方面,团体心理辅导可以同时对一些学生展开心理辅导,依托同质群体之间的关系,加强同辈之间的相互作用和影响,不仅可以使学生更容易接受辅导,还能够激发更多的潜能,进而帮助解决心理问题。另一方面,短期心理咨询方式的应用可以有效将咨询周期缩短,这样咨询师就可以在有限的时间内帮助更多的咨询者。

#### (四) 强化心理评估干预,预防心理危机产生

心理危机的预防和干预也是高职心理健康中心的重要工作内容,这就需要心理健康中心加快构建心理危机干预工作领导小组,保障心理评估干预工作的顺利开展。在具体的工作中,首先,要构建心理危机的预防与干预机制,针对高职院校实际,根据“学院——学部——班级——宿舍”的流程,打造心理危机预警系统,

保证能够及时发现学生存在的心理危机可能,并根据学生实际做好干预预案,对出现心理危机的学生展开跟踪疏导。在这一过程中,尤其要关注新生入学和毕业就业等阶段学生的心理危机预防和干预工作。其次,应该加强心理健康中心各教师和咨询师的心理危机评估和干预方面的学习,可以收集一些相关案例资料进行相关讨论学习,进而制定相应的危机干预预案,预防心理危机的发生;或是可以根据校内出现的心理危机个案展开研讨,并针对该个案学生制定科学、全面的干预方案,以保障干预的有效性。此外,还应该建设心理危机就医转介制度,针对需要心理治疗的危机个案,应及时转介到专业机构进行评估治疗。

#### (五) 设置同辈心理咨询师,全方位打造专业团队

对于大学生而言,其对同辈的学生更容易产生亲近感和信任感,因此,设置同辈心理咨询师,对心理健康中心心理咨询工作和心理健康教育工作的开展具有一定意义作用。对此,高职心理健康中心可以选拔具有心理学专业学习背景的学生或是大学生干部作为同辈心理咨询师,协助开展心理健康中心的咨询工作和教育工作,全方位打造心理健康团队。在具体工作中,面对一些轻度的心理问题咨询,如同学关系问题、学业压力问题、情感问题等,这些心理问题的咨询和辅导难度系数较低,就可以由同辈心理咨询师在教师的督导下展开心理疏导工作,如果遇到超出其处理范畴的咨询时,则可以在充分告知来访者并取得同意的情况下,将来访者转介给心理健康中心的专业心理咨询师进行处理。在这一过程中,心理健康中心应重视同辈心理咨询员的培训工作,除了对其心理学专业理论知识和实践技能进行定期的培训和考核外,还应该让同辈心理咨询师跟随中心的专业咨询师展开相关工作实践,使其掌握一定的咨询经验,进而更好地展开咨询工作。

#### 三、结语

综上所述,基于新时代职业教育改革和心理健康教育的背景下,高职心理健康教育工作逐渐向着专业化、规范化的方向发展,加快心理健康中心的科学建设成为当下高职院校心理健康教育工作的重要内容。基于此,高职院校应该从立足于学校的办学特色和心理健康工作实际,结合新时代大学生的心理健康发展需求,进一步探究心理健康中心的构建路径。具体而言,高职院校可以从加强心理健康平台建设、发挥心理健康中心职能作用、开展心理咨询服务、强化心理评估干预、设置同辈心理咨询师等角度出发,加强心理健康中心建设,保障心理健康教育工作的顺利、高效开展,促进大学生健康发展,助力大学生成人成才。

#### 参考文献:

- [1] 宋利萍. 创新高职生心理健康教育路径的实践与探索 [J]. 现代职业教育, 2022 (44): 168-171.
- [2] 刘桂萍, 孙达. 高职院校筑牢抑郁防护体系研究与实践——以某高职院校心理健康教育中心工作为例 [J]. 科教文汇, 2022 (23): 125-128.
- [3] 彭杰, 刘艳. 微时代背景下高职院校“心理健康教育—心理健康中心”体系建构策略 [J]. 品位·经典, 2022 (19): 56-58.
- [4] 张薇. 高职院校心理健康教育与咨询服务规范化研究 [J]. 产业与科技论坛, 2021, 20 (22): 262-263.