

高校心理健康教育工作的困境与应对策略

周超 符虎刚 刘小庆

(西安职业技术学院 陕西西安 710077)

摘要：高校心理健康教育工作可分为四个板块的内容分别是：知识教育、宣传活动、咨询服务及危机干预。目前国内高校在心理健康教育工作四个板块中存在不同程度的工作困境，本文正是在对这四个板块工作内容困境归纳与总结的基础上，对高校心理健康工作提出一套可行的应对策略。

关键词：心理健康教育；高校心理工作；工作困境；应对策略

The Dilemma and Countermeasures of Mental Health Education in Colleges and Universities

Zhou Chao, Fu Hugang, Liu Xiaoqing

(Xi'an Vocational And Technical College, Shaanxi, Xi'an, 710077)

Abstract: The mental health work in colleges and universities can be divided into four parts: knowledge education, publicity activities, advisory services and crisis intervention. At present, domestic colleges and universities have different degrees of work difficulties in the four sectors of mental health education. This paper is based on the summary of the work content difficulties in these four sectors, and puts forward a set of feasible countermeasures for college mental health work.

Key words: mental health education; College psychological work; Work dilemma; Coping strategies

一、高校心理健康教育工作的具体内容

根据《高等学校学生心理健康教育指导纲要》要求，高校心理健康教育工作总体可以分为四个板块：知识教育、宣传活动、咨询服务及危机干预。这四个板块内容，又可往下细分为若干细节，具体内容由下图展现。

危机干预、心理咨询及知识教育板块是心理工作核心中的核心，这两个板块与平安校园、和谐校园建设息息相关。工作开展压力大，同时，专业工作者的职业胜任力高低也与这两个板块的工作效果高低呈高度正相关。

而知识教育与宣传活动工作内容覆盖面最广，起到丰富学生头脑的作用，一定程度上帮助学生掌握基本的心理健康知识且学会求助与自，两者内容相互补充，共同为平安校园、和谐校园做贡献，属于矛盾的普遍性。危机干预、心理咨询工作，属于矛盾的特殊性，工作对象一般面对有心理问题、心理障碍的学生，是平安校园、和谐校园建设的防火墙。

二、高校心理健康教育工作发展困境

(一) 知识教育工作困境

大学生心理健康教育课程的开设是预防大学生心理问题的第二道防线(高浩, 2016)，同时也是预防心理疾病的第一层屏障。然而，在课程教育方面却乱象丛生。

教育部要求专职心理健康教育教师需具备相关学历背景和一定的专业资质，具体来说：心理学及相关专业硕士或博士学位，拥有国家二、三级心理咨询师资格证或注册系统心理师资格证等资质(杨婉晨, 2019)。但实际在心理健康课程授课群体中，有相当一部分授课教师没有任何专业背景，他们既没有心理学相关专业学历、学位也没有取得过相关心理资质证书。

(二) 宣传活动工作困境

宣传活动工作属于向行政与专业的结合工作，非专业人员(这里所指的非专业人员是指未取得心理相关资质及学历学位的工作人员)在经过一定时间的岗位培训后即可入手工作，半专业人员(半专业人员是指取得心理相关资质但未取得学历的工作人员)可也直

接上手工作。

心理工作的出发点是服务学生，守护学生的心理健康，宣传与活动同样是为这一目的服务。而在实践中，这个板块的工作却成为了不少工作人员出风头、添政绩的手段。如今的宣传工作离不开各种自媒体手段，微信公众号、抖音等自媒体平台也被高校心理工作所接纳，而高校官方自媒体平台的获益者往往不是需要获取知识与寻求帮助的学生而是为了宣扬自己工作尽心尽责的行政人员，这无疑与助人的初衷相背离。看起来似乎宣传学生覆盖面100%，事实上学生真正从中获益少之又少。

心理活动方面也存在相似的问题，心理活动流于形式，浮于表面，起到的效果微乎其微。

(三) 咨询服务工作困境

心理咨询是心理工作中的重点内容。不少高校在从事心理咨询工作的人员选拔方面存在问题。高校中很多从事心理咨询工作的人员由辅导员或其他从事思想教育的工作人员担任，他们没有任何专业知识背景，或对心理咨询知之甚少将心理咨询与思想教育混为一谈。这无疑是对前来求助的学生是一种伤害，同时也体现了高校心理咨询工作的边界模糊问题。

心理咨询要求咨询师与来访者保持单一的咨访关系，而在高校实际的工作中，心理教师面临着专业伦理困境。心理教师除了需要担任心理咨询工作之外，还需要担任课程教学、行政管理工作等，他们有很多机会能在咨询室外遇到来访者。这样一来，就被迫无法与来访者建立单一的咨访关系，有时甚至面临着多重关系的挑战，这也导致保密性成为一个极大的问题。个别来访者因为顾及到心理老师与自己的人际领域有交叉而避重就轻不能彻底解决问题；还有一些情况是为避免让别人了解到自己的咨询经历，与心理老师在教学等非咨询地点见面时采取低头走开等回避的方式，也正因为这种没有礼貌的行为其不好意思再来访而中断咨询(张卫平, 2012)。

(四) 危机干预工作困境

心理危机干预具体可分为四级干预网络，分别是学生层面、辅导员层面、心理中心层面及学校层面。

括一些兼职人员以及能够为危机主体提供有效社会支持力量的非专业性人员(吴亚子, 2015)。非专业性人员中,最主要的是辅导员工作队伍。这就要求辅导员目标学生的信息掌握全面,对心理健康知识与技能有一定的掌握,对心理工作内容有清晰的认识。

高校的大学生心理危机干预是一项长期的系统性的工程,需要全方位、多层次涉及到的相关人员都提升自己的素质和能力,以帮助个体顺利渡过目前的危机,得到人文性的关怀,更好地面对未来的生活,从而创建和谐的校园和社会氛围(冯桂梅, 2015)。

(五) 心理教师职业困境

调查研究表明,心理咨询行业面临更高的职业倦怠风险,面临比一般行业更高的心理耗竭,大部分咨询师都处于耗竭水平(陈秋红, 2018)。在如此压力的工作情况下,不少高校心理教师本职工作不受重视,日常工作中被加入大量非心理工作内容,不能将精力完全投入于心理工作中。他们要处理本身职业带来的压力的同时,还要应付额外工作注入的超额负担。

此外,心理教师晋升途径不清晰。高校心理教师不同于其他教师队伍,教学与科研是他们的主要工作内容。而心理教师的工作除了有教学科研内容,同时会涉及一部分行政工作,最大的不同是他们的咨询工作与危机干预工作。身兼数职,可以说是多种类型岗位的综合,很多工作内容无法被量化也不受重视付出与报酬也不成正比,在职称与岗位提升方面依旧存在着巨大挑战。

同时,缺乏专业培训。因为不受重视再加之心理咨询专业培训费用昂贵,学校根本不愿意安排培训。不少教师为提升专业水平,只能自费参加各种培训。

(六) 心理中心建设困境

心理中心是开展心理工作的主阵地,国家出台的不少文件中,都对心理中心建设提出了具体要求。但实际工作中,高校的心理中心建设滞后,师资力量薄弱,建设的初衷也是为应付更高层部门的检查。且心理中心往往依附于其他部门,工作中受到各种因素的影响,不能独立运行与开展工作。更有甚者,将中心的运作完全委托、外包给其他公司,外包公司人员流动性太大不利于明确权责,一旦发生问题无法明确权责关系。

三、心理健康教育工作的应对策略

(一) 心理中心独立

心理中心的独立运行且不受其他部门工作内容的影 响,能很大程度上为做好心理工作奠定好了基础,也能最大程度上保障心理工作的有序开展。首先,心理中心独立保障了心理健康教师从事心理专业工作的时间;其次,业务的独立使得心理健康工作更加系统化、专业化、细致化;最后,心理中心的独立为心理健康各项职能的全面、充分发展提供了保障。

(二) 提升心理工作师资队伍专业水平

前文已经对心理健康工作不同板块的问题进行了比较充分的分析,其中不同板块在实际工作中所面临的一个共性问题就是工作人员的专业性有待提升,无论是专职的心理教师的专业性还是参与到心理工作的其他非专业人员。心理工作是一项对专业性有着极高要求的工作,工作队伍整体专业水平的提升势必会对工作结果产生积极的影响。心理健康工作不同于其他性质的工作,很多情况下在跟负面情绪、危机做博弈,只有工作队伍的专业性作为保障才能更好的处理校园中突发的情况与不良情绪。

(三) 心理教师的可持续发展

工作是要靠人干出来的,心理教师是心理健康工作得以良好运行的主力军,他们承担着热心理工作的各个任务。因此,心理教师

职业生涯的可持续发展对心理健康工作的影响尤为重要。应制定出符合实际的激励体系、管理模式与晋升机制,激发出心理教师的职业活力。同时,学校应满足心理教师督导与培训的需求,承担起心理教师培训与督导的费用,保障心理教师在专业领域不断成长,以便为全校师生提供专业、有效的心理健康服务。

(四) 采取学生喜闻乐见的方式进行心理健康宣传

心理健康宣传工作要真正普及,在学生中产生良好反响就需要根据学生心理特点,采取学生喜闻乐见的方式进行文字宣传和活动开展。心理中心可成立心理社团,聚集在校园中对心理学感兴趣,心理健康意识较强的大学生,以心理社团为抓手,以心理社团学生作为了解学生需求的窗口,借助心理社团的学生力量提高心理宣传工作渠道的多样性、内容的丰富性以及形式的创新性,通过社团逐步扩大心理宣传活动的影响力以及在学生群体中的普及率。

(五) 做好心理健康工作队伍建设

一方面重视专兼职心理健康教育教师队伍的专业化发展,分层次、分类别对学校心理健康教育教师进行系统的专业性培训,切实提高专兼职心理健康教育教师的基本理论、专业知识和操作技能水平。另一方面抓好两支学生队伍的培养:一是四级心理预警网络中的心理委员和宿舍长队伍。二是学生心理社团。学生队伍作为师生联系的重要桥梁和纽带,既可以弥补专兼职心理教师数量不足的问题,同时又能贴近学生,更好开展工作。

(六) 开展校际间交流学习

积极学习借鉴兄弟院校在心理健康教育领域的好做法、好活动,培养打造适合本校学生特点的品牌心理活动、品牌课程及专业骨干。

四、结语

高校心理健康教育工作任重道远,当下高校心理健康教育工作的 发展在诸多方面面临着挑战,如何能更有效的推进高校心理健康教育工作,除了在制度层面重视,更重要的是在实践中进一步探索。

参考文献:

- [1]高浩.(2016).大学生心理健康教育工作困境及应对策略探索.科教文汇(19),2.
 - [2]杨婉晨,&李妍.(2021).高校心理中心教师队伍的建设与发展.发明与创新:职业教育(3),2.
 - [3]张卫平.(2012).为与不为:高校心理咨询工作中的伦理困境与解决.中国成人教育(6),3.
 - [4]吴亚子.(2015).近年我国大学生心理危机干预研究的进展及存在问题.教育评论(7),4.
 - [5]冯桂梅,杨红,&李英.(2015).大学生心理危机干预的困境与应对策略.中国卫生产业,12(36),3.
 - [6]陈秋红.(2018).高校心理咨询师个人成长困境与策略探析.武汉工程职业技术学院学报,30(1),4.
 - [7]王雪芹.重大公共卫生事件背景下宁夏高职院校心理健康教育工作现状与对策探究[J]健康与安全,2022(1):116-117
 - [8]河南省教育厅办公室.关于进一步加强中小学心理健康教育工作的通知教基办,2020.
- 作者简介:周超(1992.6-),男,汉族,陕西西安人,硕士学历,助教,研究方向:心理咨询、心理健康教育。
- 符虎刚(1969.7-),男,汉族,陕西西安人,硕士,讲师,研究方向:高等职业教育管理,食用菌和药用植物生产技术与推广。
- 刘小庆(1992.5-),女,汉族,陕西人,硕士学历,助教,研究方向:大学生积极心理学。