

# 新形势下中医院校大学生心理健康教育模式研究

傅璐瑶 陈羨易 侯润楠 杨玉赫<sup>(通讯作者)</sup>

(黑龙江中医药大学 黑龙江哈尔滨 150040)

摘要: 新形势下党和国家对大学生心理健康教育的重视力度逐渐增大, 大学生心理健康问题得到社会广泛关注。中医院校作为中医药人才培养基地, 在心理健康教育方面有着独特优势, 可与中医“治未病”、中医功法、中医药文化、中医药特色社团相结合, 拓宽心理健康教育的思路和方法。

关键词: 中医院校; 中医特色; 心理健康; 教育模式

当代大学生心理健康问题越来越突出,《高等学校学生心理健康教育指导纲要》指出:“心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育,是高校人才培养体系的重要组成部分,也是高校思想政治工作的主要内容。”中医院校作为中医药学术根据地更不能忽视学生心理健康,要多措并举完善心理健康教育体系。

## 一、中医院校学生心理健康现状

在《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》提到,18至34岁青年是成人中最焦虑群体。2020年我国青少年抑郁检出率为24.6%,其中重度抑郁为7.4%。同时有调查报告显示<sup>[1]</sup>,中医院校学生在学习、就业、经济、人际关系、情感等方面存在不同程度的压力,大学生群体亦存在性别、专业、年级、经济水平等方面的差异。其次,大学生正处于人生观、价值观、世界观形成的关键时期,面对当今纷繁复杂、良莠不齐的网络信息时代,不能很好的过滤信息,面对一些负面报道,易产生消极影响。同时长期沉迷于网络世界易致使学生不精于人际交往,不愿踏出舒适圈,长期以往则增加罹患心理疾病的风险。此外,大学生正处于生理发育成熟而心理发育尚未成熟的时期,再结合国家新形势新政策和中医院校教学特点,中医药学生课业压力繁重,疫情期间教学管理相对较为封闭,不重视体育锻炼也会身体素质下降和长期处于亚健康状态,因此存在迷茫、焦虑、敏感,抗压能力底、易受挫折等问题。

## 二、中医院校学生心理健康影响因素

### 1 学医之路道阻且长

对于中医院校,学生所学专业是具有一个系统完整的理论体系,学习初期需要不断地研究经典医籍、追本溯源,与前沿科学研究存在一定的差异,需要投入大量的时间和精力用于中医基础理论知识的储备,长期沉淀,不能一蹴而就,甚至投资回报较慢,并结合中医院校办学特点,这易使学生产生自卑、消极、焦虑、抑郁、对外界事物反应力低的问题。

### 2 社会竞争力度大

就业是影响中医院校学生心理健康的主要因素之一。随着国家对教育事业的重视和建设,高等教育逐渐普及,社会对医学院校毕业生提出更高的要求,考研、就业难度逐渐加大,因此出现了一些毕业即失业的现象。与此同时,医疗行业从业者在职时间长,岗位更替不频繁,医疗机构岗位空缺,这便导致了僧多肉少的局面,对应聘者的学历、能力、专业素养提出了更高的要求,同时亦存在工作内容与专业范围不匹配的情况。此外,随着生活水平的提高,大学生对岗位薪资待遇有了更高的期盼,加大了自身就业难度,长期以往产生的负面情绪不能得到很好的化解,易造成心理健康问题。

### 3 重大事件对医学生的影响

近年来新型冠状病毒肺炎疫情等重大公共卫生事件频发,有研究表明<sup>[2]</sup>在这些事件中,医学生存在焦虑、抑郁、迷茫、害怕等心理应激反应。主要是由于这些重大事件得到社会广泛关注,对医学生提出更高的要求,需要更加全面的知识储备,提升专业素养,长期以往转换为学习、工作、情感等各方面压力。其次,医患矛盾是

社会历史演变发展的长期产物,近年来“伤医”“打医”“骂医”等纠纷频发,这加剧了医患之间的不信任,对医学生造成一定的心理压力 and 负担,易产生恐惧、害怕等心理。

## 三、结合中医特色对大学生心理健康教育模式的思考

### 1 用中医“治未病”思想防治心理健康问题

“治未病”思想最早源于《黄帝内经》:“上工不治已病治未病,此之谓也。”中医“治未病”是采取一定的措施,预防疾病发生、发展、反复,其包括三个方面,未病先防、已病防变、病后防复,而中医院校采用“治未病”思想进行大学生心理健康教育有着得天独厚优势。所谓“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”,大学生可以通过中医传统保健方式如灸疗、泡脚、导引、吐纳并结合自身兴趣爱好调节心理压力,时刻关注自身心理状态,保持心情愉悦。其次,学校可以开展相关心理课堂、社会实践,关心学生心理健康状况,加以适当的心理疏导,预防心理健康问题的发生发展。

### 2 用中医功法防治心理健康问题

中医功法,即太极拳、五禽戏、易筋经等,是基于中医基础理论,经过千百年演变进化的中医养生方式之一。在《黄帝内经》《金匱要略》《诸病源候论》等不少古籍中均有记载。中医功法注重“形与神俱”“形神共养”,既使形体健康又使精神内守,从而达到形体与心神协调、均衡地发展。中医院校学生可以结合相关专业知识,在校内开展相关功法锻炼,以调畅气机,天人合一,形神共养。

### 3 用中医情志理论防治心理健康问题

中医治疗疾病十分重视情志调节,情志是重要致病因素之一,在众多古籍中均有记载。如“人有五脏化五气,以生喜怒悲忧恐”“喜伤心,怒伤肝,忧伤肺,思伤脾,恐伤肾”,故在中医院校学生心理健康问题疏导上可以根据五行相生相克、母病及子等病因机理,实则泻之,虚则补之。

### 4 用中医药文化熏陶防治心理健康问题

学习中医理论知识的过程亦是一种静心凝神的方式,在许多医学典籍中不乏修生养性的至理名言,如《黄帝内经·上古天真论》中“其知道者,法于阴阳,和于术数。”中医院校学生可以充分利用学校资源,阅读经典医籍,提高专业知识储备和静心沉心。其次,学生可以结合专业知识熟识中药,部分中药具有一定的芳香气味,可以宣通心窍,宁心安神,如沉香、薄荷、苏合香。此外,中医院校可以利用得天独厚的自身优势,通过学术宣传、学术建设、学术沙龙对学生进行中医药文化熏陶。

### 5 加强中医特色心理健康教育教材及课程建设

中医院校可以结合中医特色开设相关心理健康教育课程,编写具有中医特色的心理健康教育教材,将现代心理健康教育模式与中医理论基础进行有机结合,建设高水平高质量的心理健康教育教师队伍,强化心理健康教育教学<sup>[3]</sup>。此外,可以拓展完善心理健康咨询工作,根据学生不同的心理需求进行相应的心理治疗;通过专题讲座、心理健康日、网络宣传等线上线下相结合的模式,加强学生心理健康宣传教育。

(下转第123页)

远低于福州、杭州等地区,说明本市初中生对于此类知识的缺乏。窝沟封闭是有效预防年轻恒牙窝沟龋的重要方法,防龋效果已得到国外学者充分肯定<sup>[2]</sup>。因此,注重窝沟封闭的知识科普和加大早期龋病防治的推广工作是十分必要的。

根据本调查显示,海口市初中生口腔健康态度较为积极,正确态度持有率 67.2%。由表可知,大部分调查对象对口腔就诊无害怕不安等负面情绪且愿意接受口腔健康教育和定期口腔检查,但却只有 41.7% 调查对象在出现口腔健康问题时能愿意及时就医,考虑是受到治疗费用、没有充足时间、父母不够重视等非主观因素影响,这与海口市部分市民自觉接受专业口腔保健的调研情况相似<sup>[4]</sup>。积极的口腔健康态度,能让人更加积极的接受口腔健康教育,学习养成健康行为习惯,更好地预防口腔疾病。

根据调查显示,海口市初中生口腔健康行为正确率仅 44.0%, 较高于全国第 4 次流行病学调查中 12 岁年龄组 31.9% 的水平<sup>[6]</sup>,但仍低于福州市、杭州市、无锡市等较发达城市<sup>[2,3,7]</sup>,总体上仍较不理想。刷牙是最基本和有效的去除菌斑和软垢的自我口腔保健行为,但只有半数左右调查对象做到每天刷牙 2 次以上和每 3 个月更换一次牙刷,能做到饭后漱口的更不足两成,可见尽管拥有良好的态度,保持口腔卫生的行动上却仍有欠缺。含氟牙膏可以有效降低龋病的发生已被证实<sup>[7]</sup>,使用含氟牙膏的行为率达到 77.0%,较为理想,但仍需进一步的普及含氟牙膏的使用。数据表明海口市仍需加强对初中生的口腔卫生宣教,为正确的健康的口腔卫生行为打下基础<sup>[8]</sup>。

本次调查结果统计,海口市初中生口腔健康 KAP 平均分为 9.46 分,形成学生间口腔健康 KAP 水平差异的原因可能主要与父母的成长环境与文化水平有关。孩子们的保健知识大多来源于父母与老师等非专业人士<sup>[9, 10]</sup>,此时父母的文化水平会一定程度上影响到孩子知识的获取、态度的形成和行为的效仿,文化水平越高,孩子的 KAP 得分越高。随着社会经济的发展和国家对青少年口腔健康状况的重视,海口市积极加强对学生口腔健康知识的宣教,城区和性别对 KAP 得分水平未形成明显的统计学差异。

根据本课题组调查情况提示,在注重口腔疾病治疗的同时,对

于初中生更应该加大推进口腔健康的教育和正确口腔保健行为的指导,注重学生、家长和学校三合一的导向教育。对学生,积极普及各类口腔保健基础知识,如窝沟封闭的功效,含氟牙膏的使用,指导正确刷牙方法、正确使用牙线等口腔辅助护理产品,定期洗牙等等;对家长,通过采用社区宣传、家长会、线上科普等方法让家长理解口腔保健的重要性,从而达到正面的意识和行为的转变;对学校,可以结合常规学校卫生工作,开展讲座、广播、竞赛等活动形式加强学生口腔保健知识的健康宣教,定期配合医院开展口腔健康检查和检测。口腔教育的目的是使人们认识到并能终生保持口腔健康,预防口腔疾病的发生<sup>[7]</sup>。

#### 参考文献

- [1]刘晓晶,王小丹,薄丹丹,高允锁.海口市老年人口腔健康 KAP 调查分析[J].中国健康教育,2017,33(03):269-271.
- [2]曹熔镨,陈李蓓,李琼,黄芝轩,王瑞玲,何保昌.福州市初中生口腔健康知识态度与行为调查[J].海峡预防医学杂志,2020,26(03):23-25.
- [3]李莉,杨章萍,施文英,朱冰,张旭慧,郝莉,印晓虹,王玲莉,黄利明,刘辉.杭州市中小学生口腔健康知识及行为调查分析[J].中国药物与临床,2020,20(06):893-895.
- [5]文少敏,符起亚,戴海燕.海口部分市民口腔健康知识和行为的调查分析[J].海南医学院学报,2012,18(11):1678-1680.
- [6]王兴,冯希平,李志新等.第四次全国口腔健康流行病学调查报告[M].北京:人民卫生出版社,2018:39.
- [7]张延晓,徐庆,罗远,柯正建.无锡市初中生口腔健康行为分析[J].中国学校卫生,2015,36(12):1795-1797.
- [8]马骁.健康教育学[M].北京:人民卫生出版社,2014:57-60
- [9]赵瑞兰,李玉堂,张立敏.北京市顺义区 976 名小学生口腔健康知识及行为调查[J].职业与健康,2011,27(19):2239-2240.
- [10]房宏志,庞宇,韩大江,朱宏海,陈莉.高考学生 1667 例牙周状况与口腔健康知识及行为调查分析[J].实用医院临床杂志,2008(04):65-66.