

职业技术学院学生心理健康教育模式及效果评价

余莉, 吴玉斌, 黄杰

【文献标识码】 B

【中图分类号】 R 395.6 G 479

【文章编号】 1000-9817(2006)06-0524-02

【关键词】 卫生教育; 模型; 教育; 结果评价(卫生保健); 学生

为适应职业技术教育改革形势下学生对心理健康教育的需求, 各职业技术学院以不同的形式进行了心理健康教育。20 世纪 90 年代末开始, 三峡大学护理学院成立了心理健康教育中心, 并探索出了 1 套较系统的学生心理健康教育模式。

1 学生心理健康教育模式及运作的具体实践

1.1 学生心理健康教育模式 建立健全 1 套学生心理健康档案, 以课堂教学、课外教育指导为 2 条主渠道, 建构学生心理健康教育中心、心理辅导站、学生会心理健康部 3 级网络体系, 形成教育与宣传, 协助与自助, 个案与团体, 学校、社会与家庭 4 个结合的心理健康教育模式, 营造一个全方位、多层次、全员参与的具有职业技术学院特色的校园心理健康教育环境, 并依照综合性和发展性原则, 运用纵向动态研究等方法评价教育效果, 以达到提高学生心理健康意识, 优化心理调适能力, 增强社会适应能力的目的。

1.2 学生心理健康教育模式运作的具体实践

1.2.1 建立 1 套档案 利用问卷调查、心理测量等方式为每位学生建立一份心理健康档案。从 2000 级开始, 每年 10 月由心理健康教育中心用标准的心理测量表及其他方法对新生进行心理健康测试, 随后建档, 并就测试情况写一份分析报告报学校, 作为学校制定德育教育目标、确定德育教育内容的重要参考资料。针对学生在测试中反映出来的问题, 根据不同情况由心理辅导站、中心分别进行指导或咨询, 问题特别严重需进行临床治疗的学生, 及时联系其家长, 安排到专门医院进行治疗。对测试结果有问题的学生, 在二年级和实习前进行跟踪测试、跟踪辅导。学生个人可在中心教师或心理健康部委员的指导下了解自己的心理测试结果, 以利于学生正确认识自己。

1.2.2 依托 2 条渠道 以课堂教学与课外教育指导为主渠道, 将学科课程与隐性课程相结合, 注重理论与实践相结合。90 年代中期以来, 该校将心理学课程纳入教学计划, 开设必修课《心理学基础》, 并根据学校的特点, 结合专业开设了《护理心理学》、《医学心理学》、《临床心理学》等相关课程。教师在教学中积极尝试用热点讨论、活动训练、团体咨询等方式丰富教学形式, 提高学生的参与程度, 促进心理健康理念的內化。同时, 通过专刊、讲座、演心理剧、组织心理征文、团体辅导、个案咨询、心理健康教育月等活动, 让学科课程与隐性课程共同作用, 使心理学知识、心理健康意识真正进课堂、进学生头脑。

1.2.3 建构 3 级网络 建构“学生心理健康教育中心、心理辅导站、学生会心理健康部”学生心理健康教育 3 级网络, 形成一

个自上而下、层次清楚、职责明确, 覆盖全校各专业、各年级、各班级的具有能动性的网络体系^[1]。

一级网络: 学生心理健康教育中心。中心工作人员以心理学教师及进修过心理学的教师为主。中心根据学校实际和工作开展的广度、深度, 按每 1 000 名学生配置 1 名专职人员、1~2 名兼职人员的原则, 长期聘请 2 名心理学教师任中心教师, 同时根据中心工作需要, 灵活、短期聘请 2~3 名教师协助工作。中心地理位置安静而不偏僻, 布置简洁明了, 营造“信任”、“温馨”的气氛; 内设心理咨询室、心理档案库、心理测试室、《心桥》编辑部, 配置咨询与治疗用心理测量软件及相关器械设备。中心工作内容包包括: 负责对学校学生心理健康教育的总体规划与研究; 学生心理健康档案的建立健全, 学生心理健康状况的调查和研究; 开展心理咨询和治疗, 对心理健康教育 3 级网络体系中的二、三级人员进行选拔、培训工作; 规划心理健康知识的宣传, 指导学生会心理健康部工作; 承担心理学有关课程的教学工作。

二级网络: 心理辅导站。主要为专兼职学生工作人员(包括专、兼职班主任)在辅导站开展工作, 具体负责心理知识的宣传、班级心理健康辅导与讲座, 协助中心做学生心理问题的早发现、早干预、早治疗工作。

三级网络: 学生会心理健康部。各班级的心理健康委员为心理健康部工作人员。工作内容包括负责学生心理健康教育中心的日常接待、同伴之间的心理援助; 协助教师建立学生心理健康档案; 负责心理健康教育宣传工作; 承担心理健康教育月的各项工作; 加强与兄弟学校相关社团的联系; 以学生自我教育为主要形式, 组织各班级的心理健康小组或爱好者开展专题学习、讨论等相关兴趣活动, 同时关注同学的心理状况, 及时发现并向中心或辅导站的教师反馈学生中出现的心理问题。

1.2.4 形成 4 个结合的原则 工作中坚持教育与宣传, 协助与自助, 个案与团体, 学校、社会与家庭相结合的原则。一是加强心理健康知识的普及教育与宣传。心理健康教育中心定期或不定期邀请校内外专家为全体师生举办专题的心理学报告、讲座; 每年组织“心理健康教育月”活动, 教育学生树立“珍爱自己, 珍爱心灵”的意识; 心理辅导站教师每学期在各班级组织 1~2 次辅导; 心理健康部充分利用校园各种媒体开展心理健康知识宣传, 组织心理沙龙、心理健康征文等活动, 坚持出版自编的心理健康知识宣传报《心桥》, 组织心理学爱好者参加面向社会的心理健康知识宣传活动; 图书馆订阅了十余份心理学的普及型杂志。教育与宣传工作提高了学生对心理健康重要性的认识, 帮助学生掌握了必要的自我心理调适的方法, 增强了学生自我心理调适能力, 逐渐形成了协助与自助互动的局面。二是兼顾个案与团体, 有效开展心理咨询与治疗。中心每周一至周五的中午至晚上均对学生开放, 接受学生的来访、咨询、治疗; 通过个别咨询、群体咨询和同类心理问题治疗组的方式对学生进行心理健康辅导、治疗; 中心的教师还充分利用网络匿名广泛、便捷的特点, 将 E-mail、QQ 号向学生公布, 以便学生在网上接受辅导。三是努力寻求家庭、社会的支持。利用家长信、家长会等形式向家长宣传心理健康知识, 请家长配合学校

【作者简介】 余莉(1967~), 女, 湖北宜昌人, 教育学硕士, 副教授, 主要从事学生管理与思想工作。

【作者单位】 三峡大学护理学院, 宜昌 443000。

教育;争取社会相关部门、单位到学校组织讲座、宣传,也让学生到社区开展心理健康常识宣讲等活动。

2 学生心理健康教育模式的运作效果

通过系统心理健康教育,该校学生心理健康意识不断增强,心理调适能力和社会适应能力不断提高。从 2001 年 9 月起,笔者在 2001 级护理专业学生中随机选择了 40 名学生作为研究样本人群进行 3 a 纵向动态研究。

笔者采用心理健康测量表(PHI)和卡特尔 16 种人格因素问卷(16—PF)对样本人群进行 3 a 追踪测试,每次均在新学年第 4 周采取团体问卷法严格按标准化要求进行。结果显示: PHI 各项因子原始均分呈逐年下降趋势,2003 年测查结果各因子由 2001 年的大多高于全国常模转为均低于全国常模,且抑郁、焦虑、疑心、脱离现实 4 项因子差异有统计学意义;从 3 a 的 16—PF 测查结果推算出 2001,2002,2003 年的样本人群心理健康状况因素得分分别为 28.40,31.25,32.59,样本人群得分高于平均值,且逐年上升,说明样本人群心理健康状况得以提高。并且从学习成绩、综合素质测评成绩、受表彰情况等外显形式看,3 a 中样本人群也呈上升趋势。按照综合性原则和发展性原则分析,3 a 纵向动态研究结果表明:教育效果是明显的、有效的。

3 讨论

该校“职业技术学院学生心理健康教育模式”以发展目标、预防为重点、矫治为保障,对学生进行系统的心理健康教

育,丰富了职业技术学院德育手段,在提高学生心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力,增强社会生活适应能力方面起到了良好的作用,科学性、实效性、可操作性强,有效创新了学生心理健康教育的工作体系和途径。总结该教育模式,有以下 4 点体会:(1)心理健康教育与学生德育工作有机结合,拓展德育工作的途径,教育针对性显著提高。该模式从建立开始就将学生心理健康教育作为学生德育工作、学生素质教育的方法与手段之一,注重心理健康教育与德育工作有效结合。(2)3 级网络以班级为单位设立心理辅导站,覆盖面广,教育的广泛性显著提高,弥补了以往心理教育重个体忽视全体或无力顾及全体的不足。(3)注重学生的参与,充分调动学生的能动性。在学生自治组织——学生会中创造性地设立心理健康部,将学生心理健康教育纳入学生会日常工作中,从组织上保证了 3 级网络能覆盖全校每一个班级;将各班级的心理学爱好者纳入体系中,其活动能更好地得到教师的指导,爱好心理学的学生不仅成为受教育者,同时也成为心理健康教育工作中的施教者,既可以帮助同伴解决一些心理上的困惑,也可以在需要进一步进行心理咨询、治疗的同伴与教师之间架起沟通的桥梁。(4)配合学生心理健康教育模式的实施,学校教育的评价体系有待改革,须建立一个能全面评价每个阶段学生身心发展的评价体系。

4 参考文献

[1] 吴玉斌,王幸平,王雪琼.学校心理教育中心的建立和运作.卫生职业教育,2003(6):144—145.

(收稿日期:2005-09-13)

【心理卫生】

认知疗法在大学生个体心理疏导中的应用

殷鸿炜

【文献标识码】 B
【中图分类号】 R 395.6
【文章编号】 1000-9817(2006)06-0525-02
【关键词】 认知疗法;精神疏泄;学生保健服务

认知疗法(cognitive therapy)最早是由瑞士心理学家霍姆于 20 世纪初创立的,至 20 世纪 60~70 年代逐渐发展起来,成为西方心理咨询和心理治疗的重要方法之一。

认知疗法的本质和治疗的关键就在于通过与来访者共同探讨,以求启发、引导和帮助来访者改变那些歪曲的、不合理的、非理性的思想观念,调整认知结构,用新的思想观念、新的认知方式纠正和取代原有的错误的思想观念和认知方式,对生活中发生的各类事件作出更为现实合理的理解和评价,进而改变其不良心态和不良行为。

1 重视认知导向

1.1 心理问题 大学生 W,女,家住偏远的乡村。该生学习刻

苦努力,从小学、中学到大学,学习成绩优异,始终在赞扬声中成长。考上大学以后,连续 2 a 被评为“三好”学生,获奖学金,多次在相关方面的比赛中夺冠拿奖。她想如能连续 3 a 评为“三好学生”,获奖学金,就有可能得到令多少同学称羡的优秀毕业证书,那是何等的荣耀啊!她内心充满着渴望和强烈的动机。然而课业负担越来越重,竞争也日趋激烈,随着期末考试日渐临近,心理上的压力也越来越大,眼见得力不从心,优势难保,感到无法面对失去荣誉,失去光彩,“坠落深渊”的可怕的残酷现实。巨大的心理压力超越了她心理上的承受能力,精心构建起来的辉煌的理想大厦终于坍塌了,她惶恐、焦虑、失眠、精力无法集中,又感到孤独、无助、无可挽回,于是想到了死……

1.2 导向 三好学生、奖学金和优秀毕业证书等荣誉称号是学习的结果,而并非追求的目标,否则即从根本上偏离了人生发展的大方向。读书、上大学、考研,根本目的不在于追求分数、名次和荣誉,而在于积累知识,储备实力,获得真知识,硬本领,以适应社会,赢得未来。大学专科开设十几门课程,一个人精力有限,不可能也没有必要平均用力,门门优秀。关键在于精力的适当分配与调整,根据基础理论课,专业主干课,共同课和选修课之间的内在联系,加强计划,突出重点,提高学习的积极性、主动性和实效性。要珍惜生命,生命不仅仅属于自己。生命属于自己,也属于父母、老师和社会。作为智慧化了的大

【作者简介】 殷鸿炜(1973~),男,吉林四平人,主要从事学生思想教育
【作者单位】 深圳职业技术学院,广东深圳 518040.

Copyright © 2006 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net