

心理危机防控视角下高校教师心理健康素养： 意义、构成要素与提升路径

荆玉梅 张 玉 李思慧 朱明亮

(湖北师范大学 心理健康教育与咨询中心; 湖北师范大学 教育科学学院 湖北 黄石 435000)

摘 要 高校教师在学生心理危机防控工作中起着至关重要的作用,维护校园平安稳定需要高校教师具有良好的心理健康素养。提升心理健康素养符合推进健康中国行动、提高防范化解校园风险、提升教师心理健康水平和助力学生身心健康成长等需要。从心理危机防控的视角看,高校教师心理健康素养的构成要素包括认知维度、能力维度和态度维度等三个方面。提升高校教师心理健康素养的路径可从锚定心理污名化偏差,升级对心理健康常识的科学认知、聚焦个案处置过程,提升严重心理危机的应对能力、把准心理服务指挥棒,调整心理健康促进的积极态度等三个方面入手,全面提升心理健康素养水平,推进健康中国建设。

关键词 心理健康素养; 高校教师; 心理危机防控

(中图分类号)G443 (文献标志码)A (文章编号)2096-3130(2022)03-0112-05

doi: 10.3969/j.issn.2096-3130.2022.03.018

一、引言

当前,学生自杀事件频发,“心理危机防控”“生命教育”“挫折教育”“校园安全”成了高校安全教育管理的高频词。如何化解管理焦虑,提升育人质量,是高校教育管理的难题,更是每一位高校教师的职责和义务。在全员育人的时代背景下,教师在传道授业的同时,提升识别心理疾病或心理困扰的能力,强化主动寻求心理健康信息的意识,树立正确的心理疾病观念,坚持恰当求助的态度成为化解校园心理危机的几个重要方面。而这些正是 20 世纪 90 年代澳大利亚学者 Jorm 早期提出的心理健康素养的 4 个关键要素(Jorm et al., 1997a)。^[1]但过去 30 年里,“不知心理异常”“不知如何促进”“不愿主动提及”的问题仍然存在,对心理疾病的污名化和误解成为拒绝寻求帮助的主要原因(江光荣,夏勉,2006;李凤兰,2015)。学者江光荣(2020)提

出心理健康素养的新概念,即“个体在促进自身及他人心理健康,应对自身及他人心理疾病方面所养成的知识、态度和行为习惯”。并将心理健康素养从“心理疾病应对与心理健康促进”和“自我与他人”两个维度进行划分,内容上具体包含知识、态度和行为习惯等三个方面^[2]。对照心理健康素养的新结构框架,研究发现,社会经济地位(受教育程度、家庭人均可支配年收入、职业阶层)能够较好地解释心理健康素养(江光荣,李丹阳,任志洪等,2021),而高校教师相较其他群体,社会经济地位普遍较好,心理健康素养水平相对较高,但实际工作中发现,部分高校教师对心理疾病和心理健康的知识学习较为主动,但是相应的态度和行为习惯还有较大提升空间。如“不知道如何与存在心理障碍的学生交流”“不愿意接纳诊断为心理疾病的学生转专业”“不想参与处置学生自杀心理危机”等。

基金项目 本文系国家自然科学基金重大招标项目“国民心理卫生素养及其提升机制与对策”(16ZDA232);湖北省教育科学规划重点项目“湖北高校教师心理健康素养及服务体系构建研究”(2019GA040);湖北省教育厅人文社会科学研究项目“生态系统理论视角下高校心理健康服务体系构建研究”(19Q109)的成果

收稿日期 2021-10-27

作者简介 荆玉梅,女,湖北师范大学学工部副部长,心理健康教育与咨询中心主任,副教授,硕士生导师。

这些态度和行为习惯在一定程度上影响学校心理危机预防和干预工作,不利于校园安全稳定和全面帮助学生成长成才。因此,需要进一步探究在心理危机防控视角下提升高校教师心理健康素养的意义,厘清高校教师心理健康素养的构成要素,探讨提升高校教师心理健康素养的发展路径。

二、提升高校教师心理健康素养的意义

(一) 时代视角: 推进健康中国行动的需要

近年来,国家对心理健康素养问题高度重视。2016年,中共中央政治局审议通过“健康中国2030”规划纲要,提出要加大全民心理健康科普宣传力度,提升心理健康素养。国家22部委联合印发《关于加强心理健康服务的指导意见》指出,“到2030年,全民心理健康素养普遍提升”“要普遍开展职业人群心理健康服务。”^[3]2017年,国家出台《全面深化新时代教师队伍建设改革的意见》提出要关心教师身心健康。^[4]2019年,健康中国行动推进委员会发布《健康中国行动(2019-2030年)》,对心理健康促进行动提出明确要求。所以研究高校教师的心理健康素养问题,对新时代教师队伍建设改革和促进国民心理健康素养提升影响深远,对推进健康中国行动大有裨益。

(二) 安全视角: 提高防范化解校园风险的需要

习近平总书记曾指出,“平安是人民幸福安康的基本要求,是改革发展的基本前提。”^[5]十九大报告明确指出,要树立安全发展理念,弘扬生命至上、安全第一的思想。一直以来,校园安全是社会关注的热点问题,“安全第一”也是学校、家庭、社会最广泛的共识。随着社会生活方式的变迁和竞争的日益加剧,心理安全成为校园安全新的风险点,化解学生心理危机,是每一位教育参与者的责任,如何提高认识并化解风险,与教师心理健康素养的提高有着必然的联系。

(三) 个体视角: 提升教师心理健康水平的需要

心理健康素养是一种如何认识、应对和预防心理健康问题的重要素养,心理健康素养高的个体,在应对个人或他人的心理健康问题时,掌握的常识更多,积极改变的信念更强,求助和自助的愿望更主动,预防和改变的可能更大。“欲助人者先自助”,不断提升高校教师群体的心理健

康素养,提升对精神障碍和心理行为问题的认知率,强化对心理健康服务专业性、有效性的认识,从而增强对心理健康服务的需要和利用,实现“治已病”到“治未病”的转变,必然可以提高教师自身的心理健康水平。

(四) 学生视角: 助力学生身心健康成长的需要

促进他人心理健康,帮助他人更好地应对心理疾病是心理健康素养的重要组成部分。高校的教育主体是大学生,他们在个人成长和接受高等教育的过程中,或多或少会出现这样或那样的心理困扰或心理障碍,教师作为学生重要的社会支持,是化解学生心理困境的主要外部力量之一,敏锐的觉察心理危机状况,引导学生恰当的应对,及时求助专业机构可以帮助学生维护心理健康,度过心理难关,促进心理成长。

三、心理危机防控视角下高校教师心理健康素养的构成要素

随着心理健康素养相关研究的深入,心理健康素养的内涵和外延也在不断扩展,由初期仅关注心理疾病到关注心理健康,从仅关注相关知识和观念到强化心理健康促进和意识,从仅强调帮助自身到倡导帮助他人。从心理危机防控的视角看,高校教师心理健康素养的核心构成要素应该包括对心理疾病和心理健康知识熟知的认知维度,可有效识别、应对心理疾病和心理健康及自我调适的能力维度及积极接纳心理问题并主动促进心理健康的态度维度等三个方面。见图1。

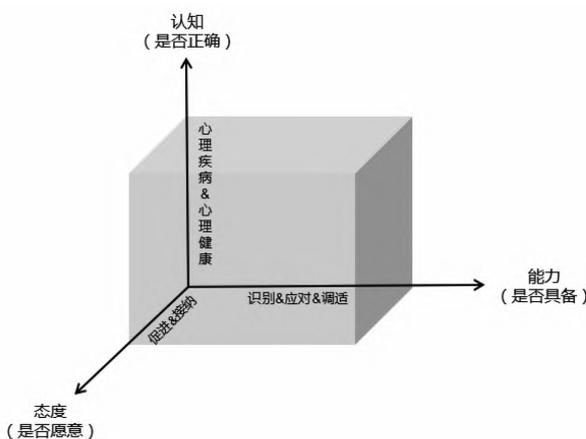


图1 危机防控下心理健康素养的构成要素

(一) 认知维度是高校教师心理健康素养的根本

心理健康素养的认知维度是高校教师心理健康素养的根本,是指教师关于心理疾病和心理

健康知识和观念的储备和觉察。包括学生不同阶段身心发展规律,对心理问题学生的选择性注意,心理干预的知识和重点,对专业心理咨询的观念,学生不同心理问题的表现,心理疾病产生的原因及心理问题学生的亲子关系和家庭关系等。需要教师从观念上认识心理健康对学生个人发展的重要意义,在与学生交流互动中,能够主动的、有意识地关注学生心理发展状况,对于离群索居者、郁郁寡欢者、语言激进者等个别学生,有意识地关注学生心理需求、行为方式、情绪特点和人际状况,从变态心理学的视角试着了解学生的心理问题症状表现,不同情境下的线索变化。如某学生长期坐在教室的后排某个角落,很少参与课堂交流互动,课堂上尽显疲态但从不旷课,目光忧郁,头发凌乱。从危机防控的视角看,类似的学生需要进入高校教师的关注范围。从年龄看,大学生多处于18-22岁之间,风华正茂,朝气蓬勃,对未知事物有较强的探索欲望,多数会呈现出乐于接受新知识的积极状态。从自我意识发展看,大学生自我意识日趋完善,强调理想自我与现实自我的融合,主动关注自我评价与外界评价。而该生呈现的状态与个人心理发展规律不符,故需要高校教师摒弃学生不听话、不认真学习的传统思维去判断学生状态,而应该调整认知状态,试着从心理异常的层面去深入了解学生状况,包括近期学习状况、饮食状况、睡眠状况、人际状况、情绪状况等,并结合心理疾病与心理健康知识观念,初步评估和判断学生的心理状况,了解学生是对课堂本身无兴趣还是无法集中注意力听讲,是熬夜玩手机还是长期失眠,是近期有负性事件发生还是长期情绪不良。厘清学生真实状况,并从心理健康的角度寻找可能的原因,进而及时帮助或者转介到心理健康相应机构,共同帮助学生走出可能的心理困境,避免心理危机发生。

(二) 能力维度是高校教师心理健康素养的重点

心理学上将能力定义为“能够顺利完成某些活动所必须具备的个性心理特征,即能力是直接影响活动效率,使活动得以顺利进行的心理特征。”^[6]新时期,落实立德树人根本任务,维护学生心理健康,促进学生全面发展是高校教师的责任和使命。高校教师必备的心理健康教育能力有助于全面铸魂育人,促进学生健康成才,转化

和防控校园心理危机。能力维度包括有效识别能力、科学应对能力和自助调适能力。首先,有效识别是开展心理危机干预的第一步,是心理健康素养的重要内容。心理健康蓝皮书:中国国民心理健康发展报告(2017-2018)指出“在常见的心理疾病知晓率的考察上,公众知晓率高于90%的是抑郁症、焦虑症、精神分裂症、强迫症、自闭症(孤独症)。公众知晓率不足50%的是读写困难和惊恐障碍。”随着心理健康教育的普及,高校教师对于心理问题和心理危机的症状表现有了更多的认识,这是开展心理危机干预的重要一环。具体而言,就是在教育教学、交流谈心或实践活动过程中,对学生表现出的异常状态可以有效识别,并能对可能的危险状态进行预评估,为危机化解奠定基础,争取时间。如学生在与老师的交谈中透露自己有自杀想法,表达“活着没什么意思”的情绪感受,这很可能是学生面临严重的负性情绪,甚至被心理障碍困扰,教师应提高警惕,进一步了解背景信息,有效识别心理危机,避免先入为主,用说教的方式教育说服学生,错过帮扶学生的重要时机。其次,科学应对是高校教师心理健康素养能力维度的关键。应对是指当一个人判断与环境的交互作用可能会为自己带来负担,甚至超出自己拥有的资源时,他为处理(减低、最小化或忍耐)这种交互作用的内、外需求而采取的认知和行为上的努力。在面对学生心理危机的应激事件中,从心理健康素养的层面看,科学应对能力包括如何控制心理危机事件发展、如何寻求可得帮助、如何与专业心理工作者协作及如何向家长或监护人阐明心理问题的可能后果等等。这既是高校教师基本的育人能力,更是危机干预的重要议题,只有教育参与者全员提高心理健康素养,才能更好地减少心理危机事件的发生。第三是自助调适能力。最新的心理健康素养框架结构研究中提出的一个重要维度是“自我—他人”(江光荣,李丹阳,任志洪等,2021)。即心理健康素养不仅指促进他人心理健康的尝试,还有维护自我心理健康的自助心理健康素养维度。高校教师在心理危机防控过程中将学生的身心健康放在首位,有的高校教师尤其是班主任、辅导员在处置危机中经常会全程陪伴,细心化解,导致自己的生活、工作节奏被打断,情绪状态被侵扰,如学生出现自杀未遂、躁狂伤人、忧伤不语等状况时,教师或多

或至少会产生担心、不安、烦躁等情绪,有的甚至带给教师替代性创伤。所以高校教师自助心理调适能力也成为心理健康素养的重要方面,即学会自我宣泄、自我减压和自我帮助,自我帮助的主要形式是“寻求家人和朋友的支持”(Jorm, A. F., Korten, A. E. 1997)。

(三) 态度维度是高校教师心理健康素养的关键

态度(Attitude)可以界定为个体对事情的反应方式,这种积极或者消极的反应是可以进行评价的,它通常体现在个体的信念、感觉或者行为倾向中(Olson&Zanna, 1993)。我国民众对心理健康及心理疾病多持消极态度,体现在“精神疾病不服药”或“患病不能对外说”等方面,根本原因是社会对心理疾病患者的污名化效应,这种效应具有跨时间和跨文化的稳定性,常存在“谈心病色变”的负面态度。有研究表明,亚洲文化中,心理疾病不仅被当作社会负担,还被认为是家庭的耻辱(Lee et al., 2009)^[7]。因此态度维度是心理健康素养中最重要的一环。有学者提出,知识观念类的认知素养与态度类素养可能存在分离现象(Angermeyer&Matschinger, 2004; Hengartner et al., 2013; 任志洪等, 2020; Shi et al., 2019)。这也就意味着改变态度比增加知识更重要。作为高校教师,在心理危机防控中应该持有怎样的态度呢?首先,从个体内心层面来看,对因心理问题出现危机的学生应持有接纳的态度,这本身是不容易做到的,需调整原有的信念和行为倾向,转而更加理解、宽容和支持当事人的心理感受和疾病感受,并乐于从当事人角度看待心理危机事件的发生,故需要高校教师提升全方位的文明素养和共情能力。其次,从健康教育层面来看,应持有主动配合实施心理健康促进行动的态度。国务院印发《关于实施健康中国行动的意见》,健康中国行动推进委员会发布《健康中国行动(2019-2030年)》,均对心理健康促进行动提出了明确要求。高校作为大学生成长成才的摇篮,未来将会继续加强心理健康促进,提升师生心理健康水平和幸福感,进而促进社会心态稳定和人际和谐。高校教师应主动先试先行,在教育教学中促进心理健康入脑入心,宣传“每个人是自己心理健康第一责任人”的观念。并做好心理健康形象表率,合理减压,加强运动,平和情绪,遇到困难主动求助,积极与学生

对话沟通,将心理健康融入到日常思想政治教育和教育教学中,带头营造良好的社会互助氛围。

四、心理危机防控视角下高校教师心理健康素养的提升路径

(一) 锚定心理污名化偏差,升级心理健康常识的科学认知

一是通过全面提高心理健康知识的科普宣传力度,建立正确的心理疾病观。从心理健康的角度看,要强化消除心理疾病污名化,凸显心理疾病预防的重要意义。针对高校教师心理健康素养的提升,做好心理健康常识的宣传与普及是重要一环。结合智能时代人们获取信息的方式和生活习惯,通过移动终端开展心理健康常识的宣传教育与普及变成新的载体和模式。开发小程序或心理健康专题微信公众平台,有针对性地获取心理健康常识,根据不同人群的心理健康特点,强化分类推送和教育促进,并通过必答题、自选题和“猜你喜欢”等促使每位高校教师了解必备的核心心理健康知识与自助助人技能。真正实现“人人知健康”“人人懂健康”,落实“每个人是自己健康第一责任人”的健康理念,全面提升高校教师心理健康素养,使教师敬畏心理健康,了解心理健康,促进心理健康,实现心理健康。并将个人心理健康成果应用到教书育人工作实践中。二是通过总结可视化心理危机分析数据,了解心理问题产生的根源。通过大数据的结果分析和呈现,对群体心理问题的成因、形成机制、求助意愿、危机形态、污名化效应、干预模式等一系列心理状态和心理规律进行精细化分析,并通过数据库查询和呈现,让高校教师可以一键认清学生心理健康状况和问题产生缘由,对可能的疗愈方式有清晰的了解。实现从“用人去解读”到“让数据来说话”。直观可视地提升教师对心理疾病的认识,进而提高心理健康素养水平。

(二) 聚焦个案处置过程,提升严重心理疾病的应对能力

从实际工作中不难发现,高校辅导员比普通教师的心理健康素养水平要高,源于辅导员在处置心理危机个案的过程中,逐渐了解了心理危机的表现,调整了疾病应对的态度,提升了危机处置的能力。故提升高校教师心理健康素养需要让教师掌握应对心理危机个案的基本能力。首先,可针对高校发生的心理危机个案,整理心理疾病的症状表现分类,让教师熟悉并理解,确保

学生发生心理危机后有能力和愿意主动报告。其次,心理健康素养高的个体在应对心理疾病时会采取积极的求助行动,通过组织教师观看心理危机干预短视频、探访心理问题学生家庭,进而普及个案处置过程中有效求助和转介方式,并进一步分析求助前后当事人的变化,不断提升教师求助能力和求助意愿。另外在征得当事人同意的前提下,在一定范围内开展回溯分析、案例解析和防控分析。可通过班主任座谈、新入职教师培训等机会全面还原某个心理危机案例发生的全貌,阐释心理问题产生的深层次原因及心理服务优化的全链条模式。通过直观、清晰的案例解读,激发高校教师的助人助己兴趣,使心理危机防控方法和心理健康最新观念入脑入心。更好地消解心理危机的认识误区,提升干预能力和有效追踪帮扶,全面提升教师在应对自身和他人心理疾病时的行为习惯和综合能力。

(三) 把准心理育人指挥棒,调整心理健康促进的积极态度

中共中央国务院印发《深化新时代教育评价改革总体方案》中明确提出,要改革教师评价,推动教师不断践行教书育人使命。这是提高教育治理能力和水平的重要举措。心理育人作为十大育人体系的重要内容,应引起教育管理者的高度关注,针对高校教师的育人实际,进一步强化教师自身心理健康状况和服务学生心理健康工作的重要性,注重效果评价和实绩反馈。着重从职业晋升的角度出发,制定相应的激励政策,鼓励教师关注学生学业状况、情绪状况和个人发展状况,对存在心理危机学生不怠慢、不轻视、不持偏见。从所带学生心理健康状况是否良

好、处置学生心理危机是否及时、事后心理帮扶是否到位等方面评价教师的心理育人质量,强化高校心理健康促进的重要意义。对表现优异者在职称职务晋升、培训交流学习等方面予以倾斜,逐步建立重实绩、重贡献的激励机制,充分调动高校教师在推进健康中国建设中的积极性和主动性,反向推动高校教师心理健康素养的全面提升。

[参 考 文 献]

- [1] Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). Mental health literacy: A survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *The Medical journal of Australia*, 166(4), 182 - 186.
- [2] 江光荣, 赵春晓, 韦辉, 于丽霞, 李丹阳, 林秀彬, 任志洪. 心理健康素养: 内涵、测量与新概念框架[J]. *心理科学* 2020, 43(1): 232 - 238.
- [3] 国家卫生计生委, 中宣部, 中央综治办, 民政部等 22 个部门. 关于加强心理健康服务的指导意见(国卫疾控发〔2016〕77号)[Z]. 2017. 1. 24.
- [4] 中共中央国务院. 关于全面深化新时代教师队伍建设改革的意见[Z]. 2017. 11. 20.
- [5] 习近平就建设平安中国作出重要指示, 深化平安中国建设工作会议, 江苏苏州 2013. 5. 13.
- [6] 戴维·迈尔斯著, 张智勇, 乐国安, 侯玉波等译. *社会心理学*[M]. 北京: 人民邮电出版社, 2006: 97.
- [7] Lee, S., Tsang, A., Huang, Y. Q., He, Y. L., Liu, Z. R., Zhang, M. Y., ... Kessler, R. C. (2009). The epidemiology of depression in metropolitan China. *Psychological Medicine*, 9(5), 735 - 747.

(责任编辑: 王国红)