

大学生心理健康教育的现状与对策*

罗晓路

[摘要] 我国大学生心理健康教育虽起步较晚,但在建构大学生心理健康教育体制、打造和规范课程等方面初步形成特色。目前,需要在政策指导、理念创新、队伍建设等方面进一步努力,不断解决大学生日益增长的心理健康需要与发展不平衡、不充分的矛盾,着力构建健全的大学生心理健康教育与服务体系,以发展性和积极性的价值取向开展大学生心理健康教育工作,全面提升大学生的心理健康水平。

[关键词] 大学生;心理健康教育;心理健康服务体系

[作者简介] 罗晓路,北京师范大学学生心理咨询与服务研究中心教授 (北京100875)

大学时期是人的社会化或心理社会性发展的重要阶段。这一时期,大学生经历着从青少年向成年人的角色转换,而心理健康是他们顺利过渡的心理基础。近年来,我国大学生心理健康教育工作得到了国家和政府的高度重视,各高等学校心理健康教育工作蓬勃开展、有声有色,并取得了很大成效。有研究者对大学生心理健康变迁进行的横断历史研究发现,从1986年至2010年,我国大学生的心理健康整体水平呈逐步提高的趋势。^[1]然而,人际关系、学业压力、社会适应、就业愿景等方面的困扰,必然使大学生成为各类心理行为问题的易感人群,且严重性有递增趋势。^[2]我国大学生心理健康教育虽起步较晚,但在建构大学生心理健康教育体制、打造和规范课程等方面初步形成特色。当前,有效预防大学生心理行为问题,进一步解决大学生日益增长的心理健康需要与发展不平衡、不充分的矛盾,须构建生态型的大学生心理健康教育与服务体系,着力提高全体大学

生的心理健康水平。

一、我国大学生心理健康教育的现状

为了更微观、详尽地了解目前大学生、专兼职教师和教育管理者对心理健康教育的认知与评价,我们对全国7省市(北京、河南、陕西、湖北、浙江、贵州、广东)的11所高校进行了大样本问卷调查。对全国10405名大学生的调查结果表明,大学生对心理健康教育内容有多样的需求,但满意度较低;对心理健康教师和心理咨询师专业性的认可度较低,对网络心理健康教育体验较差,对大中小学心理健康教育衔接情况满意度较低。学校党组织和社团开展的活动丰富了心理健康教育模式,但任课教师、辅导员等对心理健康教育的重视程度仍显不足。对491名专兼职教师的调查结果表明:各高等学校对心理健康教育的重视程度较高,但制度保障仍然不足;各高等学校已普遍开设心理健康教育课程,

但课程质量仍需提高;高等学校心理咨询室运转状态良好,但应进一步扩大职责范围;高等学校心理健康教育专兼职教师的专业化水平还较低,应注重培训与科研的作用;网络心理健康教育已经起步,但利用程度仍然较低;高职院校心理健康教育针对性有待提高。对253名教育管理者的调查结果表明:高校教育管理者应提高对心理健康教育的认识,推动心理健康教育工作的继续发展;进一步推进心理健康教育制度建设,并保证制度的顺利落实;在对心理健康教育兼职教师的要求上,既要注重教师的工作能力,也要注重教师的专业水平;在对心理健康教育专职教师的管理上,既要抓好工作效果,也要抓好队伍建设。此外,我们还对不同地区高等院校心理健康教育现状进行了对比研究。结果表明,与东部地区高校相比,西部高校心理健康教育在制度落实、课程设置、心理咨询室建设、师资力量和经费支持等方面均较为薄弱;中西部高校在网络心理健康教育方面取得了较明显的进展。对不同类型高等学校心理健康教育的对比研究,结果表明:普通本科院校心理健康教育课程普及度更高,但心理健康教育可能存在形式化倾向;重点院校心理健康教育的效果最好,这是因为重点院校心理健康教育的经费充足,心理健康教育形式多样、途径广泛,师资水平较高;高职院校心理健康教育较为落后,且学生对心理健康的认识浮于表面。

从宏观上看,自2002年教育部颁布《加强普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》以来,我国大学生心理健康教育工作进入了快速发展期。特别是2016年国家卫生计生委、教育部等22个部门联合印发《关于加强心理健康服务的指导意见》,再次强调,“高等院校要积极开设心理健康教育课程,开展心理健康教育活动;重视提升大学生的心理调适能力,保持良好的适应能力,重视自杀预防,开展心理危机干预。”可见,我国

对大学生的心理健康教育的重视程度已经上升到了国家战略层面,所取得的成效也是可圈可点。

一是注重与国外大学生心理健康教育的比较中提高。虽然我国大学生心理健康教育起步较晚,但通过对国外高校相关经验的汲取与国际比较,获得了较快的发展。概括地说,我国大学生心理健康教育的目标遵循思想政治教育和学生心理发展规律,引导大学生努力践行正确的世界观、人生观、价值观,全面提高全体学生的心理素质;强调普及心理健康知识,强化心理健康意识,识别心理异常现象;提升心理健康素质,增强社会适应能力,开发自我心理潜能;运用心理调节方法,掌握心理保健技能,提高心理健康水平。其重点是学习成才、人际交往、恋爱婚姻、自我认知与人格发展、情绪调适与压力管理、社会与生活适应以及就业创业与生涯规划等方面的内容。

二是重视心理健康教育课程的打造和规范。心理健康教育课程是当前我国高校开展心理健康教育的重要载体,并受到广大大学生的欢迎与好评。有研究者调查了北京、天津、山西、山东、湖北等地14所高校2651名大学生对高校心理健康教育课程的看法。就课程性质来说,近90%的学生认为有必要开设心理健康教育课程,42.6%的学生希望是公共必修课,32.4%的学生希望该课程能够集知识、体验、操作为一体;就课程内容来说,集中在情绪管理、人际关系、自我认识、压力应对、职业生涯规划等方面;就教学方法来说,情景模拟、案例分析、角色扮演等活动与实践为主的教学模式最为有效。^[3]目前,许多高校不断规范和改革心理健康教育课程,用视频资料与现实生活事例讲述大学生关心的问题,教学中以活动、体验、师生互动为主要方式,使大学生在自我认知、学习能力、人际沟通、情绪管理等方面取得了显著进步。

三是与辅导员工作结合形成心理健康教

育的合力。我国大学生心理健康教育长期面临着师资不足、专业化不足的困难。47.9%的大学生对所接受的心理健康教育整体上很满意,47.9%的学生一般满意,4.2%的学生则表示不满意;45.2%的专业教师很关注学生的心理健康,但47.3%不重视,甚至有7.6%完全不关注。就辅导员及其他教育行政人员对学生心理健康的重视程度来说,53.7%的学生认为他们很关注,39.6%认为“一般”^[4]。因此,与其他教育工作者相结合,互相促进,是增强心理健康教育力量的合理选择。高校辅导员是高校德育的特有产物,他们工作在学生工作第一线,在大学生心理健康教育工作中承担着教育者、研究者、服务者的多重角色,发挥着不可替代的基础和重要作用。特别是院系辅导员处在学生工作的最前线,在心理健康教育工作中,他们发挥着积极的纽带作用,配合学校开展学生的心理问题筛查,做好家庭与学校的联系与心理问题学生的跟踪。实践证明,这种做法对于形成心理健康教育的合力,预防大学生心理危机,提高大学生心理健康素质行之有效。

四是建构了大学生心理健康教育的工作机构与机制。目前,我国各高校普遍成立了心理健康教育工作的组织领导机构和工作机构,如心理咨询中心或者心理健康教育中心等。大多数高校制定了心理健康教育工作的具体规章制度和工作章程,以规范和加强本校的心理健康教育工作。对14所高校的调查表明,96%的高校成立了心理健康教育工作的组织领导机构和专门机构,96%的高校制定了相关的具体规章制度和工作制度,88%的高校将心理健康教育工作作为评价各院、系思政工作成效的重要指标,89%的高校开设了心理健康的必修课程,97%的高校还开展了其他形式的心理健康教育工作。^[5]一些高校还开设了各种形式的心理健康测评工作、心理健康课程、专题讲座、团体辅导、个别辅导以及专题活动,如心理情景剧比赛,心理

素质拓展大赛、心理微电影比赛、心理之家建设等,并配备了专门的心理咨询室,聘用了专职心理咨询与辅导教师、拨付了专门的心理健康教育经费。我国大学生心理健康教育工作机构与机制已经初步形成并开始发挥重要作用。

二、我国大学生心理健康教育存在的问题

近年来,我国大学生心理健康教育在制度、课程、师资队伍、工作机制和心理咨询室建设等方面取得了令人瞩目的成效,但也存在一些问题。我们采用自编网络问卷进行了调查研究。首先,对14所高职院校14912名学生的调查表明,大学生对心理咨询与心理健康课程、心理健康教育形式的多样性、全员参与程度、获取心理健康服务的自主性等方面的满意度较低。接着,我们对北京、浙江等7省市468名高职院校心理健康专兼职教师进行了调查研究,结果发现,目前高职院校心理健康教育制度还不够完善,课程设置未达到相关标准,师资队伍的专业化水平较低;而在对学生心理行为问题和心理疾病的筛查和干预上,各高职院校都予以了较高度重视。最后,我们对北京、江苏等7省市326名高职院校教育管理者进行了调查研究,结果发现,高职院校教育管理者对当前心理健康教育工作比较满意,但各院校在制度的具体落实上还存在不足,兼职教师的专业化水平较低,对专职教师的管理上也存在不规范之处。从宏观上看,这些问题主要表现在以下几个方面。

(一)国家和政府对大学生心理健康教育的政策指导有待加强

国家和政府对大学生心理健康教育工作虽然十分重视,但是在政策上还缺乏纲领性文件的指导,不同程度地造成了认识上的模糊和工作上的被动。对高校心理健康专兼职教师的调查表明,53.5%认为当前心理健康教

育工作的相关政策、规章是完善的,58.2%认为具有可操作性。也就是说,近一半教师认为当前大学生心理健康教育制度不够完善或者可操作性不强。^[6]教育部2002年颁布了《加强普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》,随着时代变迁和社会经济发展的加速,需要修订或重新编制。从指导思想与主要任务看,应明确把目标定位在提高大学生的心理素质和心理健康水平上,由问题导向向积极心理促进转轨;从教育内容看,要进一步强调大学生的人文关怀和心理疏导,培养他们理性平和、积极向上的社会心态;从途径和方法看,需要提倡将心理健康教育贯穿于高校教育教学全过程,规范心理咨询中心或心理健康教育中心建设,充分利用校内外各种教育资源;从管理与实施看,需要从心理健康教育的管理、教师、教材、课时、职称、工作量等具体层面上进一步加以规定。特别是对认识上的问题,必须旗帜鲜明地强调高校心理健康教育的政治方向,坚持心理健康教育是高校思想政治工作的重要组成部分。

(二)心理健康教育的认识 and 理念需要与时俱进

与时俱进是高校心理健康服务体系较为成熟的标志,它能够根据时代的要求调整心理健康服务的内容与方式。我国高校心理健康教育,就社会转型这一特殊历史时期对大学生心理健康的影响重视不够,没有充分意识到当代大学生心理健康问题的多样性,及其社会影响因素的复杂性,在心理健康教育内容、途径、方法的选择上,缺乏时代特色。研究表明,大学生的心理健康和人格特征随社会变迁而发生变化。从2004年至2013年间,大学生在变得更加外向、开放、严谨和宜人的同时,情绪稳定性也变得更差。^[7]因此,特别是高校领导、心理健康教师及其他相关从业者对大学生心理健康教育的认识需进一步深化,在理念上强化心理健康教育向心理

健康服务的转变。^[8]这是大学生心理健康教育发展的必然趋势。

(三)大学生心理健康教育与服务体系有待完善

虽然我国大部分高校都建立了专门的心理健康教育与咨询机构,但是形式各不相同,有的挂靠在学生处等党政机关之下,有的隶属于学院,有的则相对独立。其结果是造成了职责模糊、责任分散。有些高校认为心理健康教育仅仅是心理咨询中心的事情,与其他部门没有任何关系;对专职心理健康教师来说,除了要开展心理健康课程、心理健康活动和心理咨询工作外,还要承担大量的行政事务,角色定位不清晰。从途径上看,目前我国高校心理健康教育主要包括课程、讲座、学生活动与个体心理咨询等,远未实现大学生心理健康服务体系的丰富内涵。特别是在完善危机预防与干预服务系统时,做好潜在危机群体的重点关注,特殊心理问题学生的及时干预,提高危机发生时的应对效率,建立不同级别部门共同配合的危机应对联动机制等方面,有待进一步改善与加强。对随机取样的800名贫困大学生的问卷调查表明,他们的心理健康水平较低,社会支持、自尊水平及人格特征对其心理健康有显著影响。^[9]

(四)师资队伍敬业精神 and 专业化水平有待提高

心理健康教育从本质上讲,是高校“立德树人”的基础工程。因此,专兼职教师的敬业精神和职业道德至关重要。但是,我们发现有些专任教师对参加培训、提高自己的咨询技巧非常热衷,却对本校的心理健康教育工作投入了较少的时间和精力。甚至,有些专任教师每周对本校学生的服务时间不超过3个小时。对11所高校253名领导的调查表明,57.2%对心理健康教育专职教师的工作很满意,3.8%感到不满意,38.9%满意度一般;在选择兼职教师时,81.0%认为人格与心理健康程度非常重要,59.4%认为专业背景非常重

要。^[10]除了专任教师外,各院系的辅导员也承担了一部分心理健康教育的工作,甚至担任了心理健康教育课程的任课教师。但是,这部分教师的专业化水平有待提高。有些高校还聘请了校外人员兼任心理辅导工作,这对开展心理健康教育工作起到了一定的补充。但是,鱼龙混杂,对广大学生渗透不良思想和错误价值观的现象时有发生。

三、我国大学生心理健康教育的对策

国家和政府在宏观层面,正在大力加强对大学生心理健康教育工作的统领、规范和指导,不断解决大学生日益增长的心理健康需要与发展不平衡、不充分之间的矛盾,特别是东西部地区高校、重点高校与普通高校、普通高校与高职院校之间的发展不平衡、不充分。在微观层面,为了更好地解决上述矛盾,我国高校应尽快构建和完善大学生心理健康教育与服务体系。这一体系包括心理健康教育体制、心理健康教育途径、心理健康教育内容、心理健康教育队伍和心理健康教育课程教材。

第一,完善心理健康教育体制。一般来说,大学生心理健康教育工作主要由心理健康教育中心或心理咨询中心总体负责。这一机构负责心理健康教育各项活动的开展、课程的安排、心理咨询与辅导活动、危机干预和处理等。在院系层面,各院系的辅导员和班主任对学生情况更为了解和熟悉,他们也是心理健康教育服务体制的重要组成部分。班级和宿舍也是开展心理健康教育工作有效阵地。现在一些高校在班级中设立了心理委员,定期在班级内开展心理健康的主题班会或活动,取得了较好的效果。党团和团组织往往会吸引很多大学生参与,因此,可依托党团组织和团组织开展心理健康教育活动,比如开展专题讲座、实践活动会激发更多同学提升心理素质,进而提高其心理健康水

平。最后,高校心理健康教育工作的开展离不开多个部门的支持和指导。学生处、研究生院、教务处、校团委等部门应积极协同配合,为开展学生心理健康教育工作提供有力的支持。

第二,拓宽心理健康教育途径。开展心理健康教育首先要发挥课堂的主渠道作用,通过开设不同形式的心理健康课程,大学生可以掌握心理健康的知识和调适方法,促进自己在学习、人际交往、自我和情绪以及求职就业方面的发展。同时,随着信息技术的发展,网络已成为学生获取信息的主要途径,在构建心理健康服务体系的过程中,要充分利用互联网的优势,逐步推进心理健康教育工作的信息化,构建能够与时俱进的心理健康服务体系。调查表明,44.8%的大学生能够通过学校网站了解心理健康相关知识,17.5%的学生无法通过学校网站了解心理健康知识,37.8%的学生则不知道;就网络课程开设情况而言,33.8%的学生所在学校开设了心理健康教育的网络课程,56.2%的学生不知道,10.0%的学生所在学校没有开设。^[11]目前,由吉林大学牵头完成的“大学生心理健康教育”在线课程,可以说是一个很好的探索。此外,也可以进一步通过微博、微信等网络平台推送心理健康知识、心理调适的技巧和方法,提高心理健康工作的时效性。

第三,丰富心理健康教育的内容。从大学生希望满足的心理健康需要出发,提供更加到位的心理健康教育内容。当代大学生的心理健康服务需要聚焦在良好人际关系追求、择业和职业发展、学习进步等发展性的需要上。^[12]现有的大学生心理健康教育的模式总体上仍是以预防治疗为主,发展成长为辅,今后需要向发展成长为主转变。使大学生正确认识和处理好学习成才、人际关系、情绪管理、择业交友、社会适应、健康生活方式、求职就业等方面的具体心理行为问题。

第四,加强师资队伍的职业道德建设。

基于我国大学生心理健康教育的现状,在进一步提高师资队伍专业化水平的同时,要注重提升专兼职教师的敬业精神和职业道德。特别要遵循“平等尊重”的辅导理念。研究表明,自尊是大学生心理健康的重要影响因素,对大学生抑郁、焦虑和人际敏感具有显著的预测性。^[13]在专业化过程中,要对相关从业人员的学历背景、专业技能及绩效等方面进行考核。一方面,要给专业教师的职业发展提供路径。教师应根据实际工作需要,有选择性地参加,而不是把大量时间和精力都投入到培训中。另一方面,也要考核心理健康教育工作的效果和专兼职教师的职业伦理与职业道德。合理的考核机制将为专兼职教师的职业发展提供制度保障。

第五,创新心理健康教育课程教材建设。我国大学生心理健康教育已经取得了较大成效,心理健康教育课程也已经如火如荼地开设起来,但是高质量的心理健康教育教材还是比较缺乏,一定程度上影响了心理健康教育的效果。调查表明,41.4%的教师使用教育部审定的教材,16.4%使用学校自行编写的教材,25.6%使用自选教材,16.6%表示没有教材;在教材的针对性上,80.4%的教师表示所使用教材是专门针对大学生专门编写的,19.6%对此表示否认。在心理健康教育教材能否满足实际教学需要这一问题上,40.4%的教师表示能够满足,51.0%认为一般,8.6%表示不能满足。^[14]心理健康教育教材,不仅是学生上课时的蓝本,也应该成为学生心理健康的自助手册。因此,在教材的编排上,应力求理论与实际相结合,贴近学生实际,提供心理健康的知识、心理调适的方法以及心理自助的指南。对于各高校使用的大学生心理健康教育教材应有一定的规定,整合多方力量编写高质量的教材,为更好地服务于大学生心理健康教育固本强基。

总之,普及、深化和全面推进新时代、社会转型期大学生心理健康教育工作,有效解决大学生日益增长的心理健康需要与发展不平衡、不充分之间的矛盾,在宏观层面上,应坚持正确的心理健康教育方向,树立牢固的心理健康教育意识,由问题导向向积极心理品质培育转轨;在微观层面上,应努力实现由心理健康教育向心理健康服务转型,夯实大中小学心理健康教育的衔接,实施“分类指导、均衡发展”战略,并大胆探索网络心理健康教育的新路径。尽快构建和完善心理健康教育与心理健康服务的新体系、新体制。

参考文献:

- [1] 辛自强,等.大学生心理健康变迁的横断历史研究[J].心理学报,2012,(5).
- [2] Watkins, D. C., et al. Increased Demand for Mental Health Services on College Campuses: Perspectives from Administrators[J]. Qualitative Social Work, 2011, (3).
- [3] 刘海燕,宁淑芬.大学生心理健康教育课程教学需求的调查与思考[J].思想理论教育导刊,2010,(9).
- [4] 俞国良,等.心理健康教育:高职院校教育管理者的认知与评价[J].黑龙江高教研究,2017,(7).
- [5] 俞国良,等.心理健康教育:高职院校学生的认知与评价[J].黑龙江高教研究,2017,(5).
- [6] 俞国良,等.心理健康教育:高职院校专兼职教师的认知与评价[J].黑龙江高教研究,2017,(6).
- [7] 田园,等.2004至2013年中国大学生人格变迁的横断历史研究[J].心理发展与教育,2017,(1).
- [8] 俞国良,侯瑞鹤.论学校心理健康服务及其体系建设[J].教育研究,2015,(8).
- [9] 罗伏生,等.贫困大学生心理健康状况及其影响因素研究[J].中国临床心理学杂志.2009,(3).
- [10] 俞国良,等.心理健康教育:高等学校教育管理者的认知与评价[J].黑龙江高教研究,2017,(8).
- [11] 俞国良,等.心理健康教育:高等学校学生的认知与评价[J].黑龙江高教研究,2017,(9).
- [12] 黄希庭,等.中国大学生心理健康服务需要调查与评估[J].西南大学学报,2011,(5).
- [13] 高爽,等.大学生自尊与心理健康的元分析——以中国大学生为样本[J].心理科学进展,2015,(9).
- [14] 俞国良,等.心理健康教育:高等学校专兼职教师的认知与评价[J].黑龙江高教研究,2017,(10).

The Status Quo and Countermeasures of College Students' Mental Health Education

Luo Xiaolu

Abstract: China started college students' mental health education late in recent decades, it has preliminarily formed its own characteristics in constructing the mental health education system for college students and building and standardizing the related curriculum. At present, further efforts should be made to enhance policy guidance, concept innovation and team building so as to solve the contradiction between college students' growing need for psychological well-being and the inadequate and uneven development of mental health education, and to build a sound mental health education and service system in college. In addition, teachers should be encouraged to work on mental health education from developmental and positive value orientation, so as to improve college students' mental health level in an all-round way.

Key words: college students, mental health education, mental health education and service system

Author: Luo Xiaolu, professor of Student Counseling and Service Center, Beijing Normal University (Beijing 100875)

[责任编辑:金东贤]

(上接第98页)

The Promotion Paths of Teacher Organization Commitment in Higher Vocational College in the View of Management Culture

Wang Zhenhong

Abstract: From the perspective of management culture, an empirical study is conducted on the status quo of the management culture and teachers' organizational commitment in private vocational colleges and the relationship between them. The research shows that in different dimensions of management culture in private higher-vocational colleges, the dimensions of democratic participation and goal orientation are in the medium level, the rest dimensions are all above average, and the teachers' organizational commitment is at a low level. The research also shows that the dimensions of management culture in private vocational colleges have different degrees of correlation with teachers' organizational commitment, and the three dimensions of democratic participation, professional autonomy and goal orientation can effectively predict teachers' organizational commitment. Based on the conclusions, the private higher vocational colleges should firstly highlight the dominant position of teachers and guarantee teachers' democratic participation rights; secondly, they should attach importance to the sustainable development of teachers' career and create a platform for teachers to grow up; thirdly, flexible management should be implemented to stimulate the growth initiative of teachers. These are the paths to improve the organizational commitment of teachers in private higher vocational colleges.

Key words: private higher vocational college, management culture, teacher organization commitment

Author: Wang Zhenhong, Ph.D. in Education, Party Secretary of Yiwu Industrial and Commercial College; chief expert of Centre for Modern Vocational Education in Zhejiang Province (Yiwu 322000)

[责任编辑:刘 洁]