

大学生心理健康教育及心理危机应对

廖明英

20世纪80年代,我国开始针对大学生心理危机干预展开理论研究,相较国外研究发展时间较晚。早期阶段,国内学者把精力置于西方著作与心理危机理论的介绍层面。直至20世纪90年代,我国才开始进行心理危机干预的独立性理论研究。自21世纪以来,高等院校招生规模不断扩大,大学生数量逐年上涨,心理危机现象愈发凸显,我国相关领域专家学者逐渐把研究中心转向大学生心理健康教育及心理危机应对问题的理论研究,且研究广度与深度持续加深。近些年,大学生心理危机事件频频发生,大学生心理健康教育及心理危机应对渐渐引起社会与学校重点关注。部分大学生因心理危机所引发的一系列问题,不仅对大学生家庭产生不可挽回的伤害,也对学校教学秩序产生消极影响。所以,大学生心理健康教育及心理危机应对十分重要。心理健康课程教育实践是有效化解大学生心理危机的方式,就理论方面而言,创新大学生心理健康教育及心理危机应对研究思路与研究方法,延伸心理健康教育及思政教育研究方向,转变心理健康教育理论研究思路及路径。就实践方面而言,有助于深化各所高校心理健康教育和心理危机应对意识,促进心理健康教育改革进程加快,推动心理危机应对实效性的实践研究,强化高校思政教育工作环境建设,促进大学生思政素养的有效提高。

由刘钊泉和胡伟坚主编的《大学生心理健康课堂与实践》一书,以适应社会需求为目标,以普及心理健康知识、学会解决自己和他人常见心理问题为逻辑主线,针对目前大学生关注的自我发展、人格完善、情绪挫折、恋爱心理、人际关系、网络心理、生命价值等常见心理问题进行深度剖析,并提出相应的解决办法。该书分为课堂篇和实践篇,共十五个专题。内容设计既注重知识的讲授,又注重结合社会上发生的典型案例进行剖析。在实践篇里设计了与课堂篇相对应的体验活动,达到知识讲授、心理体验与行为训练三位一体的学习效果,让学生真正做到“开心地学习、真切地体验、快乐地生活”。本教材既可以作为大学生心理健康教育教材,又可以作为班级团建、班会课和课外实践的指导用书,为提升高校教学秩序稳定性及社会和谐发展做出积极贡献。

近年来,大学生心理健康教育及心理危机应对工作已经获得可观进展,多数大学生通过学校心理健康教育课程了解到正确认知心理问题的重要性,掌握了应对心理危机的科学化方法,对预防其出现心理问题发挥了重要作用。可以说,心理健康教育和有效的心理危机干预措施,是培养大学生积极情感、心理与行为的直接方式。在接受心理健康教育及心

理危机干预后,大学生可在习得心理健康理论知识的基础上,掌握当下社会环境对其全面发展所提出的多样化要求,从而推动学生根据社会发展要求持续丰富自我、提升自我,最终实现提高学校心理健康教育水平、质量的目标。

为加强大学生心理健康教育及心理危机应对的实效性,该书提出下述策略建议:一方面,积极开展校园团体辅导活动,健全社会支持系统。大学生普遍具有团体生活的思想倾向,具备相似的困扰与相同的成长话题。一般来说,团体活动包括治疗类、成长类与训练类,利用活动体验、角色扮演及问题探讨等多元化形式,使学生情绪得以合理宣泄,并为其提供情感支撑,进而调动内心力量。同时,营造团结友爱与互助互利的团队气氛,可使学生得到积极心理体验,对培育其团队合作意识具有积极作用,进而使其养成健康、积极的心理。积极社会支持系统涵盖外在心理与内在心理两个方面。健全内在心理支持系统可使学生逐渐产生心理自理能力,进而保障其心理健康;外在心理支持系统涵盖社会层面、学校层面、家庭层面及同伴层面的心理支持。同伴交往作为大学生人际交往的主要方面,可借助构建心理互助中心、实施朋辈心理辅导工作、建设虚拟化心理辅导中心等形式,为学生提供人际交往平台,缓解其寂寞与孤独等消极情绪,推动学生进行积极情感交流与交往。另一方面,加强家校共育,发挥家庭教育对学生心理危机干预的积极作用。伴随独生子女数量不断增加,以及离婚率持续提高,大学生心理危机问题愈发严重,其心理健康逐渐引起国家及广大教育工作者的重视。家庭因素对当代大学生心理危机问题生成产生的影响不容小觑,预防大学生心理危机问题家庭危机源具有重要意义。所以,学校应强化和学生家庭成员的交流互动,充分发挥与利用家庭教育作用,有效预防心理危机问题发生。学校可在学生入学期间构建家庭档案体系,要求学生详细、清晰填写家庭情况,深度分析学生家庭情况调查表,筛选有特殊情况的学生档案,把在单亲家庭与离异家庭等相对复杂环境下生活、成长的大学生引进心理危机预警范畴当中。在学生出现心理危机问题时,学校应联合家庭为学生提供亲情鼓舞与精神支撑,使学生重拾积极乐观的信心和勇气。总体来看,《大学生心理健康课堂与实践》一书,对大学生心理健康教育及心理危机应对指明发展方向,实用性与实践性较强。

[本文系四川文理学院教改课题“大学生心理健康教育模式研究”相关成果,编号:2020jy035]

(作者单位:四川文理学院)