

网络出版地址: <https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?urlId=51.1705.R.20230313.1517.003&uniplatform=NZKPT>
doi:10.3969/j.issn.1674-2257.2023.03.018

• 论著 •

基于“治未病”理念的大学生心理问题 三级防护体系构建与实践研究^{*}

唐 莉,熊 梅,李晓庆,王计生[△]

成都医学院(成都 610500)

【摘要】“治未病”是中国传统医学的重要思想,强调“未病先防、既病防变、病好防复”三个方面。心理危机预防干预在守护学生成长成才、维护校园安全稳定等方面发挥着重要作用。本文借鉴“治未病”理念,构建大学生心理问题的三级防护体系,并以成都医学院为例开展实践探索,为促进高校大学生心理健康教育工作提供经验与参考。

【关键词】大学生;心理健康;治未病;育人体系

【中图分类号】B844.2;G448 【文献标志码】A

Establishment and Practice Research of "Three-Level Protection System" for College Students' Mental Health Problems on the Basis of "Preventive Treatment of Disease" Theory Tang Li, Xiong Mei, Li Xiaoqing, Wang Jisheng[△]. Chengdu Medical College, Chengdu 610500, China

【Abstract】The theory of "preventive treatment of disease" is an important therapeutic thought in traditional Chinese medicine, which includes "prevention of disease before occurrence, prevention of the transmission of a disease after its onset, and prevention of the recurrence after recovery". The prevention and intervention of psychological crisis play an important role in safeguarding the development of students and maintaining campus security. Based on the theory of "preventive treatment of disease", a three-level protection system for college students' mental health problems was constructed and put into practice in Chengdu Medical College. Experience and reference for the improvement of mental health education for colleges students universities were provided.

【Key words】College student; Mental health; Preventive treatment of disease; Education system

大学生是青年群体中的中坚力量,肩负着实现国家富强、民族复兴、人民幸福的时代重任。随着社会发育节奏不断加快,竞争日益激烈,当代大学生承受着成长、成才和就业等诸多压力,其心理健康问题频发,导致留级、辍学、自我伤害等消极后果^[1-2]。

“治未病”的理念是中国传统医学的重要思想,讲究“未病先防、既病防变、病好防复”,这与解决学生心理健康问题的早预防、早发现、早干预的要求类似,符合心理健康问题解决的科学规律^[3-6]。目前,国内借鉴“治未病”理念开展心理健康教育有一些尝试,例如赵振海等^[7]在 2017 年提出基于“治未病”理论构建中医

药大学生心理健康干预模式;任婷等^[8]采用“治未病”思想开展学校的心理健康教育和服;秦琪等^[9]在“治未病”思想下构建学生心理健康预防体系、心理危机干预体系和心理保健服务体系。但整体而言,关于“治未病”理念全面融入到大学生的心理育人工作,系统构建大学生心理问题防护体系的研究还不多,本文探索性构建“治未病”理念下的大学生心理问题预防干预体系,并开展实践探索,以期为高校大学生心理健康教育工作提供参考。

1 “治未病”的育人理念

“治未病”理念源自于生活实践,是具有科学性和

^{*} 基金项目:四川省高等教育人才培养质量和教学改革重点项目(No:JG2021-1197);四川省科技厅重点研发项目(No:2022YFG0187);四川省教育厅心理健康教育研究课题(No:2021SXJP048);四川省教育厅第三批全省高校思想政治工作精品项目

[△]通信作者:王计生

前沿性的预防医学思想,最早出现在《黄帝内经》^[10],其中“治”为治理管理的意思,“治未病”即采取相应的措施,防止疾病的发生发展^[11-12]。现代医学“治未病”主要是指采取预防或治疗手段,防止疾病发生发展,其主要内容包括:1)防病于未然,强调预防疾病的发生;2)既病之后防其转变,强调早期诊断和治疗,及时控制疾病的发展演变;3)预后防止疾病的复发^[13-15]。

长期的心理困扰影响大学生的学习生活,并可能成为其休学、退学甚至意外死亡的重要原因,需要及早发现、及时干预、有效治疗。心理健康教育是大学生健康成长的重要基石,“治未病”理念是构建我国心理健康教育体系的重要理论基础,在心理健康教育过程中坚持育心与育德并重,将“治未病”理念全面融入到心理育人中,积极应对大学生心理健康问题。

2 大学生心理问题分析

随着生活水平的提高,人们在追求物质生活的同

时,也追求精神的富足,关注自身的心理健康。当代大学生思维活跃、视野开阔,充满浪漫色彩的情感,追求个性化、高品质的生活方式,但同时他们也面临诸多压力,容易出现失眠、焦虑、抑郁等各种心理困扰,严重情况下甚至出现自伤、自杀等极端负性行为^[16-18]。

据不完全统计,10%~30%的大学生存在各类心理健康问题^[19-20],其中人际关系、学习压力、情感困境、就业压力最为突出。此外,挫折应对、适应问题等也是常见的大学生心理问题^[21]。

3 基于“治未病”的大学生心理问题防护体系构建

对于大学生心理问题进行前期预防、及时有效的干预及后期跟踪服务,这与传统医学“治未病”的理念相符。本研究针对大学生常见的心理问题,应用“治未病”的“未病先防、既病防变、病好防复”理念,从大学生心理问题的预防、干预、跟踪着手,探索构建大学生心理问题三级防护体系,简称“三防”体系(图1)。

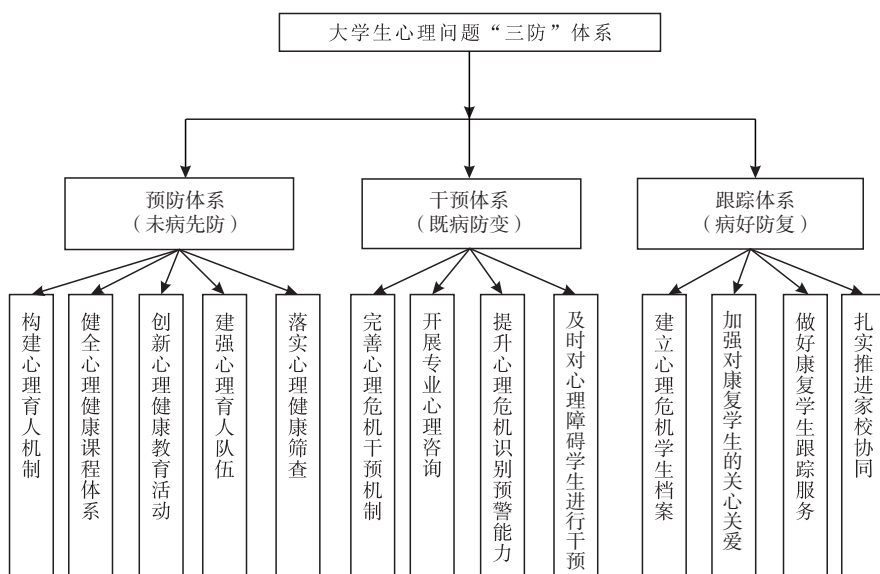


图1 大学生心理问题的“三防”体系构建

4 “三防”体系在高校心理育人中的实践应用

成都医学院是一所以医学为主,医理、医工、医管相结合的普通本科医学高等院校,有在校学生1.4万余人。近年来,学校高度重视心理育人工作,应用传统医学“治未病”理念,构建了应对大学生心理问题的“三防”体系,并在心理健康教育工作中进行实践应用。

4.1 构建大学生心理问题预防体系

4.1.1 构建心理育人机制 1)探索构建以学生为中心的管理服务育人体系,强调大学教师队伍、管理服务部门在育人中的重要作用,明确学校相关部门职能职责,落细落实心理育人任务,实施育人行动,将心理

育人作为其中的重要内容,贯穿到育人工作的各个环节。2)发挥学校、二级学院、心理育人机构在心理育人中的作用,将大学生心理健康教育辅导中心从心理学院调整到学生工作部,与学生管理服务一体化管理,统筹学校心理学院、四川省应用心理学研究中心资源,充分调动专家教授在心理育人中的积极性。

4.1.2 健全心理健康课程体系 1)在全校开设心理健康通识课程,以《大学生心理健康教育》作为全校新生必修课,设置36学时,2学分,广泛开展以人格培养、情绪管理、挫折应对、人际交往、生命教育等为主题的心理教育活动;2)积极推进心理健康教育教材建设,

结合大学生心理健康特点,学校心理育人团队积极组织编撰《大学生心理健康教育》专业书籍;3)开展丰富多彩的心理健康选修课,聚焦大学生关注的领域与话题,进一步扩大心理卫生知识的普及范围,学校开设《沟通心理学》《幽默心理学》《哲学与心理健康》《情绪调节理论与实践》等心理选修课;4)将心理健康教育全面融入思想政治课程,把心理品质中的韧性、挫折应对等深度融入课程中,全方位促进大学生心理健康发展,不断强化“未病先防”的理念。

4.1.3 创新心理健康教育活动 1)抓住关键节点,学校积极开展心理健康实践活动。“治未病”理念重在预防,尤其是面临升学、考试、疫情等关键时间节点,学生容易产生心理困扰,学校应积极开展相应的心理指导,如针对新生入学适应的团体辅导,改善寝室关系的团体沙盘游戏,放松考试焦虑的团体正念瑜伽训练等;2)广泛开展提升心理保健意识的趣味性团体活动,如舞动疗法体验、拼豆豆游戏、手工沙龙等,与讲座形式相比,学生普遍反映团体活动参与感更强,收获更大;3)创新开展心理援助志愿服务,组建一支师生结合的心理援助志愿服务团队,在疫情、地震、暴雨等突发事件发生时,学校第一时间开通心理热线,辐射周边社区、封控小区、受灾地区等,既为民众提供专业的心理服务,同时也锻炼大学生的实践技能;4)加强疫情期间心理调适方法宣传教育,提升学校师生、属地社区居民的应对能力,学校多次获得四川省教育厅、新华社等媒体报道,学校及教师个人获得由四川省心理学会评选的“抗击疫情心理服务先进集体/个人”称号。

4.1.4 建强心理育人队伍 1)组建专、兼职心理咨询师队伍,着力实现心理咨询师专家化,提供专项经费,支持心理咨询师研修深造、申报注册心理师,努力将心理咨询师队伍培养成业务精干、能力全面的心理咨询专家;2)着力提升朋辈互助队伍的规范化水平,通过面试选拔、培训指导、案例督导,帮助朋辈咨询员提升工作实效,有序推进朋辈咨询员参加心理治疗mooc培训,进一步强化朋辈队伍的规范化培养;3)加强学生心理委员队伍建设,学校组织心理委员mooc培训,开设《心理委员专业能力与实践》课程,进一步提升心理委员的自我心理素养及工作技能技巧;4)加强辅导员的心理健康工作技能培训。

4.1.5 落实心理健康筛查 1)学校切实做好新生健康普查,建立学生心理档案,对于结果异常的学生由心理中心联合所在学院开展进一步评估、辅导或转介,

做到心理危机早发现、早识别、早干预。2022年,学校新生参加教育部“中国大学生心理健康测评系统”试点测评工作,参测率达99.5%。2)学校定期开展在校学生心理健康筛查,掌握和了解全校学生心理健康整体状况,及时发现和识别学生心理异常情况,做好心理问题学生的评估、咨询或转介。

4.2 构建大学生心理问题干预体系

4.2.1 完善心理危机干预机制 1)制定《成都医学院学生心理危机干预预案》手册,细化学生突发精神疾病、自杀、灾难性危机等突发事件的工作方案;2)完善“学校-学院-班级-寝室”心理危机预警防控网络,创新举措,实现对心理健康问题学生全员和全方位、全过程预警。

4.2.2 开展专业心理咨询 学校广泛开展各类个体心理咨询、团体辅导,帮助学生及时排解心理困扰,化解心理压力,避免心理问题恶化为严重心理危机或精神障碍,做到“既病防变”。2022年,学校心理咨询室提供面谈、网络、电话等心理咨询服务,累计接待来访学生500余人次,主要涉及新生入学适应、人际关系处理、学习压力应对、自我意识发展、情绪情感调适等主题。

4.2.3 提升心理危机识别预警能力 学校重视心理危机专业人员培养,同时注重面向辅导员、学生干部、专业教师等开展心理危机干预知识培训,全面提升工作人员心理危机干预能力。同时依托四川省科技厅2022年重大科技项目——《基于大数据的高校学生心理危机智能预警模型及预警平台建构研究》,在传统心理健康筛查的基础上,结合大学生在校学习生活表现,利用大数据、人工智能技术,研究分析影响学生心理问题、导致心理危机的成因,构建学生心理危机预警指标体系,探索建立大学生心理危机智能预警平台。

4.2.4 及时对心理障碍学生进行干预 1)学校与成都市第四人民医院签订协议,通过校医合作,为心理危机学生开通就医绿色通道,对疑似患有心理疾病或精神障碍的学生进行及时医疗诊治;2)加强心理危机学生的个案管理与支持服务,通过建立安全稳定的社会支持渠道,帮助学生尽快恢复健康,逐步实现患有严重心理或精神疾病学生的“既病防变”目标。

4.3 构建大学生心理问题跟踪体系

4.3.1 建立心理危机学生档案 学校对有严重心理障碍、有自杀风险、基本功能受损等情况的学生建立心理档案,进行跟踪管理和服务。

4.3.2 加强对康复学生的关心关爱 学校将康复

学生列为重点关注和管理人群,辅导员、班主任、学生干部给予其密切关注,如出现异常表现及时报告并处理;同时,加强对康复学生的关心关爱,积极提供各种社会支持,帮助学生解决经济、学习和生活等方面的实际困难,减少心理障碍的诱发因素,促进康复学生的再适应,增强他们的心理韧性。

4.3.3 做好康复学生跟踪服务 学校实行专职心理教师分片包干制度,定向指导二级学院,跟踪帮助因心理障碍“病愈”复学的群体,督促学生定期做好医学复查,遵医嘱服药治疗。同时,学校为康复学生提供必要的心理咨询服务,引导学生自我探索,解决深层次的心理问题,实现个人成长,防止愈后复发。

4.3.4 扎实推进家校协同 学生的心理问题常常与早期心理创伤、家庭重大变故、亲子关系紧张密切相关。因此,学校积极加强心理障碍学生的家校联动,指导家长掌握亲子沟通的方法技能,采取多种方式与家长保持密切联系,全面掌握学生在家情况,及时反馈学生在校表现,通过家校协同,帮助心理障碍学生恢复健康,顺利完成学业。

5 小结

中国传统医学“治未病”思想与大学生心理问题预防干预的原则一致。本研究借鉴“治未病”的“未病先防、既病防变、病好防复”理念,系统构建大学生心理问题“前期预防、中期干预、后期跟踪”的大学生心理问题“三防”体系,并在成都医学院实践应用,取得一定成效,但引起学生心理问题的成因复杂,对大学生心理危机的预防干预研究还任重道远。

参考文献

- [1] Lun K W, Chan C K, Ip P K, *et al.* Depression and anxiety among university students in Hong Kong[J]. Hong Kong Med J, 2018, 24(5): 466-472.
- [2] Shen Y M, Meng F C, Xu H M, *et al.* Internet addiction among college students in a Chinese population: prevalence, correlates, and its relationship with suicide attempts[J]. Depress Anxiety, 2020, 37(8): 812-821.
- [3] 林武,周恬,王青华. 中医“治未病”对大学生心理疾病防治的启示[J]. 江西中医药大学学报, 2019, 31(6): 9-12.
- [4] 高鹏,杨子,刘荣,等. 中医“治未病”思想对新冠肺炎疫情下大学生心理工作的启示[J]. 中国社会医学杂志, 2020, 37(6): 585-588.
- [5] 朱贻霖,成宇骅. 与中医文化相融合,构建阳光心理育人新模式[J]. 现代职业教育, 2021(31): 120-121.
- [6] 任海燕,田露,郝征,等.《素问·四气调神大论篇》“治未病”思想的发生及内涵探究[J]. 辽宁中医杂志, 2020, 47(3): 94-96.
- [7] 赵振海,苏萌,张靖,等. 基于“治未病”理论构建中医药大学学生心理健康干预模式[J]. 河北医科大学学报, 2017, 38(1): 114-118.
- [8] 任婷,张鹏飞,黄建,等. 从《内经》治未病思想谈中医院校大学生心理健康教育[J]. 中国中医药现代远程教育, 2017, 15(14): 59-61.
- [9] 秦琪,姚明超. 中医“治未病”思想在高校医学生心理健康教育中的应用[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2022, 248(3): 152-154.
- [10] 郭刚. 黄帝内经(注译)[M]. 长沙: 岳麓书社, 2021: 31.
- [11] 宝音图. “上医治未病”之内涵解析[J]. 医学与哲学, 2022, 43(22): 65-68.
- [12] 陈靖,刘晓丹,张妤. 中医治未病内涵解析及新时期发展策略探究[J]. 时珍国医国药, 2021, 32(7): 1701-1703.
- [13] 赖海雄,张虹. 基于“治未病”思想的医校协同心理健康教育模式[J]. 思想理论教育, 2017, 459(6): 104-107.
- [14] 李俊芝. 治未病理论指导下的大学生心理危机干预机制研究[J]. 中国中医药现代远程教育, 2020, 18(4): 293-295.
- [15] 卿素兰. 新时代青少年心理健康状况审视与生态促进[J]. 人民教育, 2020(20): 38-41.
- [16] 唐欢,张璐姣. 中医院校大学生睡眠质量、焦虑、抑郁现状及相关因素的研究[J]. 贵州医药, 2021, 45(3): 371-372.
- [17] 江永燕,白树虎,谭丁豪,等. 新冠肺炎疫情下大学生心理健康影响因素分析[J]. 成都医学院学报, 2021, 16(2): 207-210.
- [18] 林扬千. 精疲力竭的突围: 大学生内卷化现象的表现、危害及应对[J]. 当代青年研究, 2021, 372(3): 88-93.
- [19] Hussain R, Guppy M, Robertson S, *et al.* Physical and mental health perspectives of first year undergraduate rural university students[J]. BMC Public Health, 2013, 13(1): 1-11.
- [20] 陈雨濛,张亚利,俞国良. 2010—2020 中国内地大学生心理健康问题检出率的元分析[J]. 心理科学进展, 2022, 30(5): 991-1004.
- [21] 胡莹,李彦章. 大学生心理健康教育[M]. 2版. 北京: 科学出版社, 2021: 5.