

网络时代大学生“心”事当何解

■本报见习记者 王之康 实习生 许悦

再过两天,谐音“我爱我”的5月25日全国大学生心理健康日又要如约而至。

这个发源于2000年的日子,呼吁大学生爱自己,珍爱自己的生命,把握自己的机会,为自己创造更好的成才之路,并由珍爱自己发展到关爱他人、关爱社会,让心灵充满阳光。

但美好的希望却时常被黑暗的事实所笼罩。5月10日,福建莆田市仙游站一趟列车快进站时,一名女大学生突然起身奔跑,想跳下站

台卧轨自杀,幸运的是被反应迅速的值班客运员拽了回来;5月2日,江苏省海门市一名大学生因父母不同意买相机,选择了割腕自杀,发现后被送医抢救……

无须讳言,大学生整体心理素质不佳早已成为公认的事实。在网络环境下成长起来的“90后”“00后”大学生,也并未脱离这一事实。

其实,随着近年来社会与高校对大学生心

理健康关注度的不断提升,心理健康教育活动的形式越来越多样,内容也越来越丰富。对此,工作在一线的大学心理健康咨询老师有着更加直观的感受。

那么,这个在大学生心理健康教育中担任着重要角色的群体是怎样的工作状态?他们眼中的“90后”“00后”大学生又有着怎样的心理特点?今天,我们就走近其中几位,希望能够为大学生保持心理健康提供一些帮助。



胡月

大连理工大学心理健康
教育咨询中心主任



田宝伟

北京交通大学大学生心理
素质教育中心主任



陈阳

东北大学心理健康
教育中心主任



王娟

北京第二外国语学院心理健
康教育与咨询中心咨询师



谈建议:提升意识应为首位

其实,在长期从事心理健康教育的咨询师看来,大学生心理困惑并不可怕,只要正确引导,每个学生都可以保持积极健康的心态。

“大学生最首要的就是提升心理健康的意识,要学会关注自身的心理健康。”田宝伟觉得,只有意识到可能会出现的问题,才可能及时地发现问题,并找到解决问题的办法。同样,胡月也认为提升关注自身心理健康的意识是大学生自我疏导的第一步。

当然,有了心理健康意识之后,大学生还应该具备一定的心理学知识,这样才能正确地看待自身心理并准确地分析问题。对此,田宝伟建议多读些心理健康类的科普读物和应用类的书籍,但切忌过多阅读励志类书籍或成功学类书籍。“励志类与成功学类的书籍固然能很好地激发斗志,但有时不利于学生清楚地分析自身的优势与劣势,造成错误的自我认知。”

在陈阳看来,形成良好的自我认知非常重要。“对自己的性格、特点、能力有一个客观的把握,同时要有一个清晰的自我发展方向和对未来的探索。”她说,这种把握并不是盲目的,是长时间心理成长和分析的结果。当前一部分学生目标迷茫,没有动力;还有一部分学生成就动机过于强烈,同样会造成学习和心理压力。

王娟认为,总体上,学业与职业生涯需要多一些提前规划,在具体的制定上,给自己多一些选择,毕竟人生的选择并不是只有一个。

“有些学生,内在渴望被认同,但是在行为层面又会有点拖延,这样就形成了内在不一致。”陈阳说,内在不和谐,与他人交往时未必就会和谐,“对自己期待比较高,

对别人一般也看不上,比较容易出现问题”。

所以,陈阳建议,大学生要保持一个良好的心态,须客观、弹性地看问题,打造内心的和谐一致性,同时也需要与其他同学相互理解、包容、支持,达到内在和谐与外在和谐相统一。

胡月与田宝伟则鼓励大学生积极参与社会实践,尤其是心理类社会实践,在实践中增强自己的挫折能力,同时还可以了解一些心理学知识。

而对于了解心理学知识,田宝伟还提出了“六个一”,即读一本有关心理健康的书,听一次有关心理方面的讲座,选修一门心理健康课程,参加一次心理活动,尝试一次心理训练和体验一次心理咨询,通过切身体验感知心理学。

“人生是用来体验的,因此要多寻找机会来体验人生,感受丰富多彩的世界,而不是隔岸观火。”田宝伟说,要保持对生活的热情和积极投入,只有热爱生活,生活才会变得有意思;只有积极投入,才会感受到活动的价值。

而对于现在大学生最为突出的人际关系问题,王娟认为,大学生应该以开放的心态来面对,逐渐走出自己的小圈子,多关心身边人,尝试与他人建立和谐的人际关系。“人际关系是人的社会性的基础,学生可以进行积极的自我暗示,鼓励自己,逐渐调整,以适应当下社会生活的节奏。”

“大学生一定要学会求助,尤其是在自我调整没有效果的时候。适当的求助是强者的智慧行为。”胡月特别强调,遇到困难时,适当的求助也并不是依赖别人,“敢于面对现实和困难才是真正的强者”。



谈工作:有压力也乐在其中

一谈到大学生心理健康这个话题,从业近三十年的胡月就充满了激情。“我一直很热爱这个工作,我觉得大学生身心健康对于他们能顺利地成长成才非常重要。大学生在发展中会遇到各种各样的困难,产生心理困扰,需要引导和帮助。”她说,这些年来,学校党委和各级领导非常重视和支持,不断地加大各种投入,使他们很好地深入开展大学生心理健康教育工作。

在日常生活中,当大学生出现学业、情感、人际、职业规划等方面的心理困扰时,胡月和其他咨询师就能及时地进行心理干预,帮助他们化解矛盾与冲突,消除内心的困惑,使他们更加自信乐观,有能力面对和解决现实中的困难。“这也使我们从工作中获得成就感和意义感,是努力投入工作的重要动力。”

“但现在高校、社会和家庭对大学生成才的期待较高,使他们普遍感受到较大的心理压力。”胡月说,近年来通过开展发展性心理健康教育,进行了科普宣传,很多大学生已经建立了及时求助是智慧的理念,同时身边的同行也都慢慢地感觉到,工作强度也有所增加。

对于当前的较高期待,田宝伟则说得更为具体。当前国家对大学生心理健康问题高度重视,各高校在人力、财力、物力方面给予这项工作支持,教育部和北京市委教育工委也都针对如何开展这项工作颁布了多项文件和建设规范,教育部

和北京市还对这项工作进行了专项督查。

“与过去相比,现在更加注重将德育和心育相结合,着重提高大学生的心理健康素质,增强他们的承受能力。”在胡月看来,以前是学生出现困扰时咨询师才做心理疏导,是事后干预工作方式,现在早已逐渐转变为发展性预防性的教育,主要是面向全体学生开展很多丰富多彩、符合他们成长特点的特色心理活动,比如主题讲座、团体辅导、心理剧以及各种小沙龙等。

而讲到德育和心育的结合,胡月介绍道,大连理工大学有一个创新的做法,就是运用心理学的方法,将生命价值观教育融入大学生心理健康教育课堂和活动中,让学生在体验中感悟、热爱、珍惜生命。“所谓生命价值观教育,就是让学生找到生命的价值和意义,帮助他们树立正确的生命价值观目标,然后引导树立积极的生命态度。”

随着关注度的提升,工作强度的增加,大学心理健康咨询师这个团队所承受的压力自然而然地会随之增加。这一观点得到了王娟的肯定:“作为工作对象的学生排时常常,所以我们就要不断地学习调整,工作压力确实不小。”

对此,田宝伟也表示赞同:“当前在校大学生心理健康意识不断提高,主动寻求心理咨询服务的学生不在少数,很多高校的心理中心都有学生等待。这样的需求表明,这项工作需求量大,尚有很大的发展空间,同时也表明当前工作还没有满

足学生的需求,在需求量大和专职人员有限的情况下,当前在职人员压力越来越大。”

陈阳则从工作的角度出发,表述得更加委婉。她认为,随着当前社会对大学生心理健康的敏感度和关注度的提高,大学生心理健康工作越发细致饱满。

“现在的工作是越做越细,越来越成熟到位。以前,网络没这么发达,微信推送没这么及时,各种宣传材料和活动也没有现在普及。”陈阳说,当前的心理健康教育,除了传统的教学手段外,还包括各种心理文化宣传与咨询意识的宣传教育。“我们会做各种宣传品,包括心理知识日历、书签、钥匙扣等,挖空心思地去调动学生对心理健康的关注意识。”

陈阳说,东北大学在心理工作方面逐渐形成了现在的专兼职相结合的工作队伍。“除了心理健康教育中心这个校级专职组织外,还有各学院辅导员组成的具有专业资格证书的兼职队伍,可以在日常辅导中及时发现学生的心理问题,并给予帮助和引导。”

“我们一共有六位专职教师,大家都是一个非常饱满的工作状态。”陈阳说,每个人都竭尽全力地投入到这项工作中去做精做细。咨询的形式不仅有个体咨询,还包括团体咨询以及大型发展咨询;同时加强心理危机干预,针对随时出现的一些特殊问题,配合学院的老师、辅导员设立24小时热线,随时关注。

谈诉求:工作机制有待完善

对于胡月在大学生心理健康这项工作上的激情,她的同事是有目共睹的。每天,她的日程都被学生咨询、备课、讲课等排得满满的。曾不止一个人问过她“为什么总是干得这么来劲”,每当这时,她就会告诉对方:“每当看见学生皱着眉头走进咨询室,经过一段时间咨询,舒展了眉头并露出笑容,心里很有成就感。等将来要离开的时候,想想这一生真的很有意义,很认真地去做,对别人多多少少有点影响,也就知足了。”

但其实,很多咨询师也有压力很大的时候。在胡月看来,咨询师在危机干预和咨询后,也会产生很大的心理压力,也需要调节。“所以,要保持咨询师能够可持续发展,需要更好地陪伴学生成长,这些咨询师也需要关怀支持,需要通过培训和督导等多种方式进行减压。”

对此,陈阳也颇有同感。“整个工作的饱和

度非常高,教学、科研、行政、咨询、培训、活动开展样样都需精通,工作锻炼能力、促进成长。”她表示。

“我这周基本上都是在加班,白天忙于咨询和行政工作,给学生上选修课、做培训、做活动、做指导等,都无法在正常的坐班时间进行,只能在晚上和周末。”陈阳说,此外,在授课的同时她还要兼顾写论文,所以时间很紧张。

对于胡月与陈阳所说的工作中的困难,田宝伟认为,这是由于当前的学生心理素质教育工作机制尚不成熟。“就北京高校来讲,心理中心有独立处级单位的,有放在学生处的,有放在学院的,还有放在校医院的,或者是跟体育部、艺教中心合在一起的,机制特别不清晰。”

田宝伟表示,目前各校在此项工作的大致模块上应该基本一致,但各校的开展情况却差

异巨大。这些现象与国情有关,也与发展时间还比较短有关。“所以,心理素质教育工作的专业化和科学化建设还有待进一步加强。”他说。

虽然工作忙碌而紧张,但心理咨询师们依然在自己的工作岗位上勤勤恳恳。当看到自己的努力可以帮助处于困惑之中的学生时,他们觉得再多的辛苦都是值得的,因为在他们眼里,这是一份充满价值和成就感的工作。更何况,近年来国家政策以及高校对心理建设投入越来越多的关注和重视。

“现在下发了很多文件,教育部也在起草一份纲要,讨论稿非常细致到位。”陈阳说,东北大学的领导对这项工作的重视程度很高,心理健康教育教师归属德育系列,同时还积极支持老师们参加业务培训,年轻老师可以申请博士进修机会,国家政策、要求以及学校重视程度都是比较到位的。

在国外高校,心理健康教育工作者工作不只会包括心理方面,还涉及身体健康、精神健康和环境健康等。同时,国外心理健康教育还具有覆盖面广、针对性强的特点,高校从重视和解决少数问题学生扩展到关注所有学生的心理健康,提供咨询服务。

服务内容多样化也是国外心理健康教育的一大特点,比如美国,服务内容可概括为六大类:个别评估、直接干预、间接干预、研究评估、监督与管理、预防等。在哈佛大学的健康服务主页上,核心服务中除了心理健康与面谈外,还包括行为健康服务,这证明心理健康教育已经变得更加全面、完善。

英国剑桥大学则早在2006~2007年就提出了团体咨询和主体工作坊等,针对团体性质的心理健康提供咨询服务,服务的对象不仅有大学生,还包括教职员工,帮助他们解决师生相处中的问题,讲解如何解压、放松身心等。这意

“东北大学根据学生具体情况给家庭经济困难学生提供一定的药物补助,但即使如此,对学生来说也是一个很大的负担。”陈阳说,对于不能坚持在校外做心理治疗的学生,心理中心与他们签订咨询协议,提供支持性辅导,主要由学校承担这部分压力和工作,但并非最佳方式和长久之计。



谈学生:人际关系差较突出

在陈阳看来,互联网环境下成长起来的“90后”“00后”大学生多数有着良好的家庭教育和心理基础,是健康的、积极的、阳光的。对此,王娟也表达了类似的观点:“现在大学生的心理健康状况总体良好,只是个别存在心理问题或精神障碍。”

“我们发出的选修课基本上在一个小时内都会被抢光。”陈阳在工作中发现,现在大学生的自我调节意识和对心理疏导的认同感明显增强。

随着互联网的发展,信息的获取极其便利,使得当代大学生视野开阔、知识丰富、敢拼敢闯。“现在和孩子们相处的时候感到很有意思,比如不少‘90后’学生在创新创业方面很有激情。”胡月说。

同时,网络的便捷性也使知识尤其是最新知识触手可及,这就对教师知识的占有量带来了巨大的挑战。

“有时候,教师知道的还没有学生先进,甚至学生知道但教师还不知道。”田宝伟说,这就需要教师更多地接纳新知识,学习新技术,同时也要接纳学生,向学生学习,或者积极利用学生的资源,让他们把资源带给更多学生。

田宝伟觉得,现在的大学生与以往相比,更加注重自我,愿意表达个人意见,维权意识也更强。

对此,胡月也表示认同:“现在的大学生有自己的特点,追求时尚,在他们身上有自信的东西,追求平等和尊重,也关心国家,渴望自我实现,而自私自利的大学生只占其中非常小的一部分。”

无论是“90后”还是“00后”大学生,由于社会环境的快速发展变化,自幼就面临高强度的竞争压力,同时多为独生子女,他们难免会出现一些心理困惑,而最主要的表现就是人际关系方面。

“现在的大学生更喜欢使用电脑和手机,还有其他的新媒体,比以往大学生更封闭,不愿群体交流。”田宝伟说。

胡月从咨询中也了解到,目前大学生的人际交往问题比较突出,渴望交往又封闭自己,有的不会交往,这样的学生往往性格孤僻,容易生活在自己的小圈子里。

“重点是要引导他们学会如何处理人际关系,要引导他们正确认识自己与他人及社会的关系,为自己构建和谐的心境。”胡月认为,大学生的人际问题与原生家庭关系很大,和原生家庭中父母的关系模式会迁移到现实生活中,所以大学生与原生家庭的关系不和谐就可能影响他与同学、老师、同事的关系,“关系处理不好,就会出现不和

他山之石

国外大学生心理健康教育管窥

相较于欧美等发达国家,我国的心理健康教育起步较晚,正以国外心理健康教育体系为参考,不断地完善具有中国特色的心理健康教育体系。

当前,国外的心理健康教育已经进入一个新的发展阶段,他们拥有一系列完备的教育体制、危机应对流程以及相对专业化的心理健康教育师资,并正在逐步扩大心理健康教育的范围。

在国外高校,心理健康教育工作者工作不只会包括心理方面,还涉及身体健康、精神健康和环境健康等。同时,国外心理健康教育还具有覆盖面广、针对性强的特点,高校从重视和解决少数问题学生扩展到关注所有学生的心理健康,提供咨询服务。

服务内容多样化也是国外心理健康教育的一大特点,比如美国,服务内容可概括为六大类:个别评估、直接干预、间接干预、研究评估、监督与管理、预防等。在哈佛大学的健康服务主页上,核心服务中除了心理健康与面谈外,还包括行为健康服务,这证明心理健康教育已经变得更加全面、完善。

英国剑桥大学则早在2006~2007年就提出了团体咨询和主体工作坊等,针对团体性质的心理健康提供咨询服务,服务的对象不仅有大学生,还包括教职员工,帮助他们解决师生相处中的问题,讲解如何解压、放松身心等。这意

味着心理健康教育不再只针对问题个体,而是扩展到更大的群体,不仅是治疗,更是科普与预防。

近几年,国外大学中宗教歧视案例频发,也使得国外高校对于学生心理健康维护内容变得更加多样化。在英国的很多大学校园内,都有关于性别歧视、种族歧视的监管机构,专门听取学生遇到的困扰和问题,帮助解决歧视纠纷和学生心理产生的不适感。在这方面,我国心理健康教育还有所欠缺。

此外,国外高校还非常强调从事大学生心理健康教育的工作者的专业性。比如在美国,从事心理健康教育的从业者须取得相应的专业学历与相关资格证书才能上岗;在英国的剑桥大学和牛津大学,心理咨询机构和工作人员均为英国心理咨询和心理治疗学会认证的心理咨询师和心理治疗师和执业精神科大夫;在日本,这一要求则更为严格,通常要成为心理健康教育专家后才能任职,而要成为心理健康教育专家,首先需接受相应的学历教育,然后参加专业学会组织的资格认证,再参加政府教育部门的培训或专业学会培训等。

如今,国外心理健康教育发展趋势向着更加多样化、人本化、全面化的方向不断进化与完善,我国也需跟上步伐,针对大学生心理现状,对心理健康教育工作做出创新与调整。