

中小學生心理健康服務體系模式的構建^{*}

廖全明^{1,2} 黃希庭^{**1}

(¹西南大學心理學院, 重慶, 400715)(²長江師範學院教師教育學院, 重慶, 408100)

摘 要 我國中小學生心理健康服務雖取得了較大的發展, 但還存在地區發展不平衡、實施條件較差、形式主義傾向嚴重等諸多問題。為加強我國中小學生心理健康服務體系建設, 文章提出了中小學生心理健康服務體系建設的理論模型, 具體包括促進學生心理健康水平的心理健康教育體系、矯正學生心理健康問題的心理諮詢服務體系、預防突發事件治療學生心理疾病的心理疾病治療與危機干預體系等三個子系統, 以建立一個符合我國中小學實際的學生心理健康服務體系。

關鍵詞 心理健康服務體系 心理健康教育 心理諮詢 危機干預 中小學生

我國中小學生心理健康服務自 20 世紀 80 年代中期開展工作以來, 經歷了調查起步、嘗試推進、實驗探索和全面發展等幾個階段。由於社會發展帶來的青少年心理健康問題的逐步增多, 黨和國家先後制定了《中共中央關于進一步加強和改進學校德育工作的若干意見》(1994)、《中共中央國務院關于深化教育改革全面推進素質教育的決定》(1999)、《關于加強中小學心理健康教育的若干意見》(1999)、《關于適應新形勢進一步加強和改進中小學德育工作的意見》(2001) 等制度和文件, 強調要全面推進中小學生的“心理健康教育”, 以“提高全體學生的心理素質, 充分開發他們的潛能, 培養學生樂觀、向上的心理品質, 促進學生人格的健全發展”。在政府的大力推動下, 國家、省市自治區、縣各級教育行政部門相繼成立了心理健康教育指導委員會或心理健康教育指導中心, 在中小學校建立心理健康服務室, 配備心理諮詢師或心理健康教育專職教師, 並開展了形式多樣化的學生心理健康服務活動, 如開設心理健康課、建立心理輔導熱線、建立學生心理檔案、進行心理諮詢, 運用多種媒介如廣播、電視、板報、信箱等宣傳心理健康知識。中小學生心理健康服務事業的發展對促進我國青少年學生健康成長, 全面推進素質教育事業, 維護社會和諧穩定發展, 實現中華民族的復興具有重要意義。

我國中小學生全面發展也不過數年的時間, 在發展過程中還存在如下一些問題: 發展不平衡, 地區差異較大; 實施條件普遍較差, 實效性不高; 觀念错位嚴重, 有形式化傾向; 理論基礎薄弱, 工作缺少針對性; 隊伍薄弱, 現有人員缺少應有的專業技能; 沒有形成合力, 缺少與家庭、社會的協調和配合。這些問題嚴重制約著我國中小學生心理健康服務事業的發展, 因此加強我國中小學生心理健康服務模式的

研究, 從服務對象、功能、內容和形式等方面不斷發展和完善的中小學生心理健康服務的模式, 顯得極為重要。

中小學生心理健康服務體系的建設是一個系統工程, 我們在反復查閱有關文獻的基礎上, 提出我國中小學生心理健康服務體系的三個子系統, 包括促進學生心理健康水平的心理健康教育體系、矯正學生心理健康問題的心理諮詢服務體系、預防突發事件治療學生心理疾病的心理疾病治療與危機干預體系, 以建立一個符合中小學實際的學生心理健康服務體系, 為各類地區及中小學校開展心理健康服務提供思路和對策。

1 心理健康教育服務體系

心理健康教育服務體系面向全體學生, 主要目的是培養學生良好心理素質, 提高心理技能, 發揮心理潛質, 促進學生人格的健康發展。心理健康教育的本質是教育, 必須遵循教育規律, 是學生全面發展教育的有機組成部分, 因此其過程應貫徹針對性、全員性、主體性和個別差異性原則。心理健康教育的實施原則使得它與德育、智育、體育、美育、勞動技術教育具有共性, 即它應該是中小學校實施素質教育的重要組成部分, 應該納入到中小學教學計劃之中, 面向全體學生普遍開展活動, 充分啟發和調動學生積極性, 增強中小學生調控自我、承受挫折、適應環境的能力, 培養學生健全的人格和良好的個性心理品質, 並與其他教育相輔相成共同實現基礎教育階段的培養目標。主要包括以下幾個方面:

1.1 心理健康教育服務的課程體系

這是心理健康教育服務體系的核心, 主要通過開設心理健康課和心理健康專題講座兩種形式進行, 教育的目的是向中小學生宣傳普及心理健康基

* 教育部哲學社會科學研究重大課題攻關項目“中國心理健康服務體系現狀及對策研究”(批准號: 05JZD00031)。

** 通訊作者: 黃希庭。E-mail: xthuanga@swu.edu.cn

本知识, 提供调适心理问题的方法以及维护和增进心理健康水平的方法, 了解常见心理健康问题的成因, 促进学生重视心理健康, 以科学态度对待各种心理健康问题。心理健康课由从事心理健康教育的专业教师担任, 一般每周或间周 2 学时, 由教务处统一安排。

心理健康课程体系的内容应根据学生的年龄特点而有不同, 主要内容包括一般心理健康知识、学习心理、青春期心理、情感教育、抗挫折能力教育、健全人格教育、人际关系指导和其他等 8 个方面, 心理健康课的教学形式以情景性活动为主, 教学方法可有讲授法、故事法、心理测验法、角色扮演法、游戏活动法、阅读教育法、心理训练法、集体讨论法等。心理健康课的教学要注意与一般学科课程和德育课程区分开来, 要反映心理健康教育课的特殊性。因为心理健康课强调的是体验, 是情景性活动, 是在实践中亲自体验和思考, 然后再作出选择和判断, 以帮助学生自我调节、自我控制和自我完善。心理健康教育课与一般学科课程在内容上、形式上、师生关系上、评价方法和心理机制上都有明显区别, 如果单纯地采取一般学科课的授课形式, 将给学生带来新的问题。

1.2 学科教学中渗透心理健康教育体系

学科渗透心理健康教育可以为学生营造轻松愉快的课堂心理环境, 激发学生的学习动机, 开发学生潜能和创造力, 增强学生的社会适应能力和自控能力, 发展学生健全人格, 全面提高学生心理素质。同时也由于学科教学中渗透心理健康教育在促进教师树立全面发展的现代素质教育观念、有效减少师源性心理伤害、减轻学生学习压力、弥补心理健康课的缺陷和不足等方面具有不可替代的重要作用而成为心理健康教育体系的基本形式。

学科教学中渗透心理健康教育体系要求各个学科任课教师具有现代教育观念, 要求教师能够与学生建立合作、和谐、互动的师生关系, 要求教师善于挖掘教材中的心理健康教育因素、为学生营造愉悦的课堂教学心理环境, 具有对偶发事件的应变能力^[1], 在具体操作时可采用移情体验法、角色扮演法、认知矫正法、游戏法等方法进行渗透^[2]。

1.3 教育主体的示范体系

心理健康教育与全面发展教育的其他组成部分具有共性, 都要按照一般的教育规律来进行工作, 但心理健康教育在更大意义上是教师或家长通过自己的人格魅力来对学生产生影响。中小学生学习常常自觉不自觉地教师和家长的人格作为自己的仿效榜样, 然后以特定方式在自己的身上再现出来, 这在低

年级身上表现更为明显。这要求作为教育主体的教师和家长重视自身的人格对学生的影响作用, 力求作到以身示教, 有意识地以自己的自信、乐观、善良、正直、积极进取、认真负责、锲而不舍等高尚情操和良好的个性品质感染学生, 促进学生人格的健全发展。

教育主体的示范渗透体系要求学校重视家庭教育和社会教育的重要作用。学校可通过家长学校、学生家庭档案、家长联系卡等方式使学生家长也能掌握一些必要的心理健康知识, 积极配合学校实施心理健康教育。学校还应与社会主动加强联系, 充分挖掘社区心理健康教育资源, 让学生了解社会责任、劳动、贡献和信仰, 也为社会提供了解学生心理状态和协助心理健康教育的机会。

1.4 教育环境的隐性教育体系

包括创设健康的校园物质文化和精神文化氛围, 创设良好的教风、学风和班级气氛。学生在一个和谐、融洽、友好、合作以及合理的、竞争的环境中学习、生活, 就可在潜移默化中逐步形成健康的心理。这要求做到: 第一, 加强校园物质文化建设。如校园的设施和设备、校园的布局、周边环境等, 让学生拥有一个舒适的学习和生活环境。第二, 加强校园心理文化建设, 营造心理健康教育的氛围。如设立心理健康教育专题板报、印刷心理健康刊物、开设心理图书室、进行趣味心理知识的广播等, 以提高学生重视心理健康的意识。第三, 加强校风、教风、学风建设, 营造有利于学生成长的教育情景。如树立尊师、爱校、勤学、守纪、合作的校风, 爱生、敬业、严谨、求实的教风, 自信、创新、勤奋、善问的学风等。第四, 社会各有关单位也应承担应有的责任。包括网络、电视、电台、各种平面媒体、街道、社区等要多向中小学生学习宣传心理卫生知识, 限制有害于学生身心健康的娱乐场所, 尽量减少学生接触各种暴力、色情的影视节目和书籍的机会等。

2 心理咨询服务体系

心理咨询(counseling)是指运用心理学的理论和方法, 通过良好的咨访关系, 共同分析心理问题产生的原因, 进而寻求解决问题的对策, 以恢复心理平衡、增进心理健康的服务过程。通过“对少数有心理困扰或心理障碍的学生给予科学有效的心理咨询和辅导”, 可帮助来访者建立新的人际关系, 更全面、更深入地认识自己, 领悟问题的原因, 采取有效行动从容面对社会, 更好地发挥内在潜力。心理咨询对心理咨询教师提出了较之一般教师更高的要求: 受过心理学的专业训练, 具有心理咨询的从业技能; 要有

较为丰富的人生经验;善于与来访者建立良好的咨访关系;要善于从来访者毫无头绪的叙述中抓住关键,帮助来访者学会正确的行为方式。无论进行什么形式、针对什么对象进行心理咨询,都必须遵循保密原则、时间限定原则、感情限定原则和伦理原则、重大决定延期原则。心理咨询师由于不是面向全体、没有接受医学训练、不能解决精神分裂症等严重精神疾病来访者的问题等,使得心理咨询并不能为中小學生提供健全的服务^[3]。心理咨询服务体系主要包括以下几个组成部分:

2.1 心理咨询服务队伍建设机制

心理咨询能否取得效果关键看有没有一支合格的心理咨询师队伍。首先,要合理配备学生心理服务工作人员。学校心理咨询教师可分为两个层次,一是学校心理咨询专职教师,每个学校要配备1-2名,负责本学校的心理健康服务工作。当然还可以聘请兼职心理咨询教师若干名;二是学校心理学家,每个地区按照每6000-7500名中小學生至少有1名的标准进行配备,负责本地区的学生心理健康服务工作。其次,加强对心理咨询服务工作人员的职前职后培训。任何一名心理咨询师在上岗前都要经过心理健康教育与心理咨询的理论与技术培训,取得合格证以后,方能上岗。也应将心理咨询服务队伍的培训、培养工作纳入到学校师资培训计划和人才培养计划。通过培训,不断提高他们从事心理咨询服务工作所必备的理论水平、专业知识和基本技能以及高度的责任感、良好的职业道德。再次,要不断提高心理咨询服务人员的待遇,以吸引人才、稳定队伍。待遇是现在衡量一种职业地位高低的重要标准,因此要在工资待遇、薪金分配、职称评审等方面予以政策倾斜,可考虑将专职心理教师纳入思想政治专业甚至单列职称系列评定职称。

2.2 学生心理档案常规建设机制

学生心理健康档案是指对学生心理特点、心理测验结果、学校心理咨询与辅导等材料的集中保存,其内容组成了一个有内在联系的体系。通过建立心理档案,可以掌握学生的整体心理状况以及普遍存在的心理问题,及时发现有严重心理障碍的学生,对普遍存在的问题进行集体辅导,对有严重心理障碍或有自杀倾向的学生及时进行心理咨询,转介有心理疾病和心理危机倾向的学生^[4]。因此应做到学生心理档案建立的常规化、制度化。

建立学生心理档案的内容应包括:反映学生背景的个人资料,反映学生心理状况和心理特点的心理测评资料,反映学生心理问题的心理健康活动记录。在心理健康服务水平不高的情况下,使用最多

的建档方法是心理测验法,目前使用较为普遍的标准化工具具有智力测验、心理健康诊断测验(MHT)、艾森克人格问卷、卡特尔人格问卷(16PF)、学习适应性测验等。心理测试的时间可选在新生入学、学习中段和学习末段进行;测试的过程要求严谨,尽量做到标准化;测试结束要有专人进行结果统计分析,把测试结果存入学生的心理健康档案文本中,并从中发现问题,确定心理服务的对象和咨询内容的主要方向。

2.3 建立全方位的心理咨询体系

建立多维立体、全方位的心理咨询体系,以满足不同层次、不同类型的中小學生的需要。主要有:

2.3.1 心理咨询的途径体系

通过建立学校心理咨询室,当面聆听学生的陈述,直接指导学生问题;通过开设心理信箱,可及时沟通那些由于传统观念或面子思想等原因不能与老师会面的学生;通过开通心理热线,可以及时解决学生的心理健康问题,尽量避免危机事件的发生;通过开通网络心理咨询服务,可以满足学生更多的、大众性的心理健康服务的需要;转介服务,即把学校不能解决的个别较为严重的问题学生转介给社会专门机构进行心理治疗和干预。

2.3.2 心理咨询的过程体系

心理咨询的过程一般分为四个阶段进行:了解学生的需要,建立心理咨询的目标;努力寻找解决问题的线索;探讨解决问题的方法,促进来访者发展;巩固咨询效果的后续会谈。

2.3.3 心理咨询的内容和方法体系

中小學生心理咨询的内容主要包括学习适应问题、神经性障碍、品行障碍、多动综合症、抑郁症、人格障碍、精神分裂症和其他类型的精神障碍等种类。学校心理咨询的方法体系主要是行为疗法、来访者中心疗法、理性情绪疗法和精神分析疗法等四大方法体系。

2.3.4 建立社会心理健康援助体系

建立社会心理健康援助体系,如通过青少年咨询中心、计算机网络、电台热点问题问答等,为学生开展心理诊断、心理咨询等服务;在这个基础上,发挥社区作用,调动政府有关力量介入和关心心理健康教育工作。

3 心理疾病治疗与危机干预体系

《中国精神卫生工作规划(2002-2010年)》明确指出“我国神经精神疾病在我国疾病总负担中排名首位,约占疾病总负担的20%。此外,受到情绪障碍和行为问题困扰的17岁以下儿童和青少年约3000

万”,而且我国精神疾病的增长趋势还在继续,中小学生学习由于心理障碍或疾病而导致的危机事件时有发生,危害他人和社会。对心理疾病或危机的处理,突出服务人员的实践性或临床经验,是技术型的,更多地强调医学知识的临床应用。这时单纯地依赖学校心理健康教育和心理咨询是难以解决问题的,需要动员社会和家庭的力量,对具有心理疾病或危机的学生能做到早发现、早诊断和早治疗,形成心理疾病的预防治疗机制和危机产生后的干预机制。

心理疾病治疗与危机干预体系包括心理疾病治疗和心理危机干预两大体系。心理疾病的发生常常不是一时的偶然行为,是成年累积而成的,可通过各种方式发现有心理疾病苗头的学生个体,而不要等到病情发展到十分严重时才采取行动。学校、家庭和社会在学生个体心理疾病的产生和发展过程中都会产生影响,也有责任在有关部门和人员的指导下报告和转介有心理疾病苗头的学生。有些中小学校也尝试在学生中建立校园心理支持网络^[5],以强化学生的社会支持系统,在减少学生心理疾病发生方面起到了开拓性的作用;心理危机干预系统是在学校、家庭和社会的协作下,由专业心理咨询治疗机构和精神卫生专业机构具体实施。为了对应急事件和突发事件进行有效干预,可由地方教育行政部门组织“心理 110”机构,一旦出现突发事件就能第一时间赶到现场进行干预,避免事态恶化或产生严重后果。

综合以上分析,可以把我国中小学生学习心理健康服务的体系用图 1 表示。

对我国中小学生学习心理健康服务体系进行研究,对丰富我国心理健康服务体系的研究资料,对促进

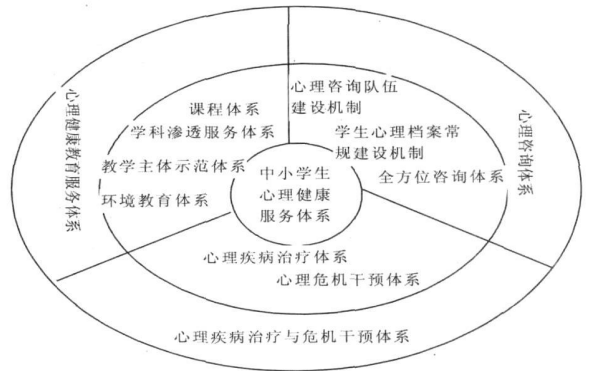


图 1 我国中小学生学习心理健康服务体系建构

我国中小学生学习心理健康服务工作具有重要意义。随着我国对中小学生学习心理健康服务工作的全面启动和逐步深化,在中小学生学习全面发展的素质教育中的作用将越来越突出,中小学生学习心理健康服务体系作为中国心理健康服务体系的一部分也将得到更加深入的发展。

4 参考文献

- 1 傅文弟. 谈学科渗透心理健康教育的基本条件及主要方法. 黑龙江教育, 2001, 16(Z2): 26- 27
- 2 叶一舵. 学科教学中渗透心理健康教育的若干问题. 中国教育学刊, 2004, 25(3): 18- 21
- 3 申继亮, 彭华茂. 当前学校心理健康教育的困境与出路. 北京师范大学学报(人文社会科学版), 2002, 47(1): 14- 20
- 4 李子华. 学校心理健康教育档案建立的内容与方法. 中国学校卫生, 2004, 25(2): 234- 235
- 5 李百珍. 中小学生学习心理健康教育. 北京: 科学普及出版社, 2002: 113

The Construction of the Mental Health Service System Pattern for Primary and Middle School Students

Liao Q an ing^{1,2}, H ang Xiting¹

(¹ School of Psychology, South west University, Chongqing, 400715)

(² Department of Pedagogy, Yangtze Normal University, Chongqing, 408100)

Abstract In spite of the greater progress in the mental health service in primary and secondary schools, there are still many problems such as obvious disequilibrium among the different areas, worse practical condition and formalization tendency service system. In order to strengthen the construction of the mental health service system for primary and middle school students in China, the article put forward a theoretical mode with the notion that the the mental health service system should be constituted by mental health education system, mental counseling service system and psychological therapy and crisis intervention system. Finally, we hope that the mental health service system will be applicable to primary and middle school students in China.

Key words mental health service system, mental health education, mental counseling, crisis intervention, primary and middle school students