

中小学生心理健康服务体系模式的构建^{*}

廖全明^{1,2} 黄希庭^{**1}

(¹西南大学心理学院, 重庆, 400715)(²长江师范学院教师教育学院, 重庆, 408100)

摘要 我国中小学生心理健康服务虽取得了较大的发展,但还存在地区发展不平衡、实施条件较差、形式主义倾向严重等诸多问题。为加强我国中小学生心理健康服务体系建设,文章提出了中小学生心理健康服务体系建设的理论模型,具体包括促进学生心理健康水平的心理健康教育体系、矫正学生心理健康问题的心理咨询服务体系、预防突发事件治疗学生心理疾病的心理疾病治疗与危机干预体系等三个子系统,以建立一个符合我国中小学实际的学生心理健康服务体系。

关键词 心理健康服务体系 心理健康教育 心理咨询 危机干预 中小学生

我国中小学生心理健康服务自20世纪80年代中期开展工作以来,经历了调查起步、尝试推进、实验探索和全面发展等几个阶段。由于社会发展带来的青少年心理健康问题的逐步增多,党和国家先后制定了《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》(1994)、《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》(1999)、《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》(1999)、《关于适应新形势进一步加强和改进中小学德育工作的意见》(2001)等制度和文件,强调要全面推进中小学生的“心理健康教育”,以“提高全体学生的心理素质,充分开发他们的潜能,培养学生乐观、向上的心理品质,促进学生人格的健全发展”。在政府的大力推动下,国家、省市自治区、县各级教育行政部门相继成立了心理健康教育指导委员会或心理健康教育指导中心,在中小学校建立心理健康服务室,配备心理咨询师或心理健康教育专职教师,并开展了形式多样的学生心理健康服务活动,如开设心理健康课、建立心理辅导热线、建立学生心理档案、进行心理咨询,运用多种媒介如广播、电视、板报、信箱等宣传心理健康知识。中小学生心理健康服务事业的发展对促进我国青少年学生健康成长,全面推进素质教育事业,维护社会和谐稳定发展,实现中华民族的复兴具有重要意义。

我国中小学生全面发展也不过数年的时间,在发展过程中还存在如下一些问题:发展不平衡,地区差异较大;实施条件普遍较差,实效性不高;观念错位严重,有形式化倾向;理论基础薄弱,工作缺少针对性;队伍薄弱,现有人员缺少应有的专业技能;没有形成合力,缺少与家庭、社会的协调和配合。这些问题严重制约着我国中小学生心理健康服务事业的发展,因此加强我国中小学生心理健康服务模式的

研究,从服务对象、功能、内容和形式等方面不断发展和完善中小学生心理健康服务的模式,显得极为重要。

中小学生心理健康服务体系的建设是一个系统工程,我们在反复查阅有关文献的基础上,提出我国中小学生心理健康服务体系的三个子系统,包括促进学生心理健康水平的心理健康教育体系、矫正学生心理健康问题的心理咨询服务体系、预防突发事件治疗学生心理疾病的心理疾病治疗与危机干预体系,以建立一个符合中小学实际的学生心理健康服务体系,为各级各类地区及中小学校开展心理健康服务提供思路 and 对策。

1 心理健康教育服务体系

心理健康教育服务体系面向全体学生,主要目的是培养学生良好心理素质,提高心理技能,发挥心理潜质,促进学生人格的健康发展。心理健康教育体系的本质是教育,必须遵循教育规律,是学生全面发展教育的有机组成部分,因此其过程应贯彻针对性、全员性、主体性和个别差异性原则。心理健康教育的实施原则使得它与德育、智育、体育、美育、劳动技术教育具有共性,即它应该是中小学校实施素质教育的重要组成部分,应该纳入到中小学教学计划之中,面向全体学生普遍开展活动,充分启发和调动学生积极性,增强中小学生调控自我、承受挫折、适应环境的能力,培养学生健全的人格和良好的个性心理品质,并与其他教育相辅相成共同实现基础教育阶段的培养目标。主要包括以下几个方面:

1.1 心理健康教育服务的课程体系

这是心理健康教育服务体系的核心,主要通过开设心理健康课和心理健康专题讲座两种形式进行,教育的目的是向中小学生宣传普及心理健康基

^{*} 教育部哲学社会科学研究重大课题攻关项目“中国心理健康服务体系现状及对策研究”(批准号:05JZD00031)。

^{**} 通讯作者:黄希庭。E-mail: xthuang@swu.edu.cn

本知識, 提供調適心理問題的方法以及維護和增進心理健康水平的方法, 了解常見心理健康問題的成因, 促進學生重視心理健康, 以科學態度對待各種心理健康問題。心理健康課由從事心理健康教育的專業教師擔任, 一般每周或間周 2 學時, 由教務處統一安排。

心理健康課程體系的内容應根據學生的年齡特點而有不同, 主要內容包括一般心理健康知識、學習心理、青春心理、情感教育、抗挫折能力教育、健全人格教育、人際關係指導和其他等 8 個方面, 心理健康課的教學形式以情景性活動為主, 教學方法可有講授法、故事法、心理測驗法、角色扮演法、遊戲活動法、閱讀教育法、心理訓練法、集體討論法等。心理健康課的教學要注意與一般學科課程和德育課程區分開來, 要反映心理健康教育課的特殊性。因為心理健康課強調的是體驗, 是情景性活動, 是在實踐中親自體驗和思考, 然後再作出選擇和判斷, 以幫助學生自我調節、自我控制和自我完善。心理健康教育課與一般學科課程在內容上、形式上、師生關係上、評價方法和心理機制上都有明顯區別, 如果單純地採取一般學科課的授課形式, 將給學生帶來新的問題。

1.2 學科教學中滲透心理健康教育體系

學科滲透心理健康教育可以為學生營造輕鬆愉快的課堂心理環境, 激發學生的學習動機, 開發學生潛能和創造力, 增強學生的社會適應能力和自控能力, 發展學生健全人格, 全面提高學生心理素質。同時也由於學科教學中滲透心理健康教育在促進教師樹立全面發展的現代素質教育觀念、有效減少師源性心理傷害、減輕學生學習壓力、彌補心理健康課的缺陷和不足等方面具有不可替代的重要作用而成為心理健康教育體系的基本形式。

學科教學中滲透心理健康教育體系要求各個學科任課教師具有現代教育觀念, 要求教師能夠與學生建立合作、和諧、互動的師生關係, 要求教師善于挖掘教材中的心理健康教育因素、為學生營造愉悅的課堂教學心理環境, 具有對偶發事件的應變能力^[1], 在具體操作時可採用移情體驗法、角色扮演法、認知矯正法、遊戲法等方法進行滲透^[2]。

1.3 教育主體的示範體系

心理健康教育與全面發展教育的其他組成部分具有共性, 都要按照一般的教育規律來進行工作, 但心理健康教育在更大意義上是教師或家長通過自己的人格魅力來對學生產生影響。中小學生常常自覺不自覺地將教師和家長的人格作為自己的仿效榜樣, 然後以特定方式在自己的身上再現出來, 這在低

年級身上表現更為明顯。這要求作為教育主體的教師和家長重視自身的人格對學生的影響作用, 力求作到以身示教, 有意識地以自己的自信、樂觀、善良、正直、積極進取、認真負責、鍥而不舍等高尚情操和良好的個性品質感染學生, 促進學生人格的健全發展。

教育主體的示範滲透體系要求學校重視家庭教育 and 社會教育的重要作用。學校可通過家長學校、學生家庭檔案、家長聯系卡等方式使學生家長也能掌握一些必要的心理健康知識, 積極配合學校實施心理健康教育。學校還應與社會主動加強聯系, 充分挖掘社區心理健康教育資源, 讓學生了解社會責任、勞動、貢獻和信仰, 也為社會提供了解學生心理狀態和協助心理健康教育的機會。

1.4 教育環境的隱性教育體系

包括創設健康的校園物質文化和精神文化氛圍, 創設良好的教風、學風和班級氣氛。學生在一個和諧、融洽、友好、合作以及合理的、競爭的環境中學習、生活, 就可在潛移默化中逐步形成健康的心理。這要求做到: 第一, 加強校園物質文化建設。如校園的設施和設備、校園的布局、周邊環境等, 讓學生擁有一個舒適的學習和生活環境。第二, 加強校園心理文化建設, 營造心理健康教育的氛圍。如設立心理健康教育專題板報、印刷心理健康刊物、開設心理圖書室、進行趣味心理知識的廣播等, 以提高學生重視心理健康的意識。第三, 加強校風、教風、學風建設, 營造有利於學生成長的教育情景。如樹立尊師、愛校、勤學、守紀、合作的校風, 愛生、敬業、嚴謹、求實的教風, 自信、創新、勤奮、善問的學風等。第四, 社會各有關單位也應承擔應有的責任。包括網絡、電視、電台、各種平面媒體、街道、社區等要多向中小學生宣傳心理衛生知識, 限制有害於學生身心健康的娛樂場所, 盡量減少學生接觸各種暴力、色情的影視節目和書籍的機會等。

2 心理諮詢服務體系

心理諮詢(counseling)是指運用心理學的理論和方法, 通過良好的咨訪關係, 共同分析心理問題產生的原因, 進而尋求解決問題的對策, 以恢復心理平衡、增進心理健康的服務過程。通過“對少數有心理困擾或心理障礙的學生給予科學有效的心理諮詢和輔導”, 可幫助來訪者建立新的人際關係, 更全面、更深入地認識自己, 領悟問題的原因, 採取有效行動從容面對社會, 更好地發揮內在潛力。心理諮詢對心理諮詢教師提出了較之一般教師更高的要求: 受過心理學的专业訓練, 具有心理諮詢的从业技能; 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。心理咨询员由于不是面向全体、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员队伍。首先,要合理配备学生心理服务队伍。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队伍的职前职后培训。任何一名心理咨询员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测量工具有智力测验、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、神经症性障碍、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,中小學生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學生能做到早发现、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學生个体,而不要等到病情发展到十分严重时才采取行动。学校、家庭和社会在學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學生。有些中小學校也尝试在學生中建立校园心理支持网络^[5],以強化學生的社会支持系统,在减少學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,可以把我国中小學生心理健康服务的体系用图1表示。

对我国中小學生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

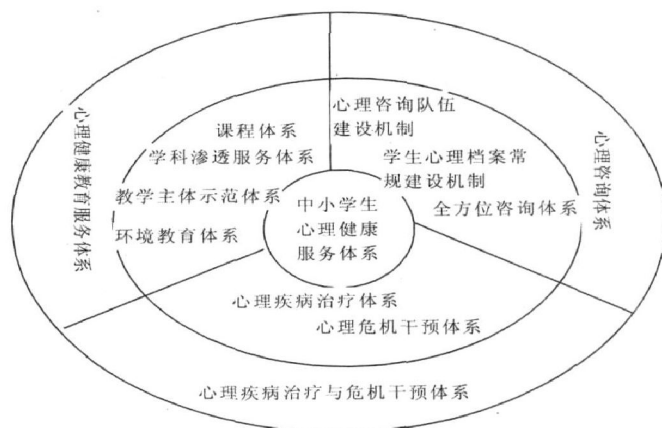


图1 我国中小學生心理健康服务体系建构

我国中小學生心理健康服务工作具有重要意义。随着我国对中小學生心理健康服务工作的全面启动和逐步深化,在中小學生全面发展的素质教育中的作用将越来越突出,中小學生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.中小學生心理健康教育.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 Quanming^{1,2}, Huang Xiting¹

(¹ School of Psychology, Southwest 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