

文章编号:1005—0523(2006)03—0065—04

立体化心理健康教育模式的构建及成效报告

舒曼¹,袁爱清²,徐紫云¹,徐朝亮¹

(1.华东交通大学 人文学院,江西 南昌 330013;2.江西师范大学 传播学院 江西 南昌 330027)

摘要:心理健康教育从深层次和发展取向上看,正在面临着一个模式构建的课题.这种模式的构建是适应进一步加强和改进高校德育工作的需要,也是全面推进素质教育的需要.本研究从调查研究实践的基础之上,运用现代心理学、教育学理论提出行之有效的心理健康教育的层次网络化模式.该模式在实践中应用之后,极大促进了心理健康水平的提高,并得到了社会的广泛认可,新华社、《中国青年报》、《江南都市报》等新闻媒体曾多次对心理健康教育的显著成效进行推介.

关键词:大学生;心理健康教育;模式;成效

中图分类号:B844.2

文献标识码:A

1 心理健康教育模式构建的理论基础

从心理学角度讲,所谓的心理健康教育,主要是通过开展符合心理学原理、适应学生心理发展需要的形式和内容的活动,促使学生产生良好的主观感受和内心的体验,从而实现学生心理素质优化和发展的目标.它不仅是一项专门的教育活动,更是渗透在所有教育活动中的一种教育信念和态度,其过程具有含蓄性和潜在性的特点.

1.1 心理环境是心理健康教育的重要基础

心理总是置于一定的环境之中,而心理的生态环境是影响心态的重要因素.心理的生态环境包含外部生态环境和个体的内部生态环境两大部分,单就外部生态环境而言,其核心要素就是学校、家庭和社区(包括除学校和家庭之外的校外教育机构和自然环境、规范环境).这些要素之间相互影响、相互作用又相互制约,才促进教育生态系统在动态的平衡中发展.

1.2 内化法是促进心理健康的有效途径

培养学生完善健康的人格,力图“使当事人发

展成为一个健康、成熟而能自我实现之人”(马斯洛)需要协调教育结构环境内各因素的力量.根据内化学说,个体心理健康的促进最重要的方式就是内化.内化分为两种类型:一是有意识内化,即个体有意识地将外在影响和要求内化为自身的素质.二是无意识内化,指个体在无意识之中接纳外在影响和要求,即所谓“近朱者赤,近墨者黑”.学生的心理健康主要是经过无意识内化的方式获得的,即靠环境感染,靠场所熏陶,靠潜移默化来培养.这些素质很难通过课堂教学培养出来,即使培养出来,也是不扎实的,没有长久的实效.

1.3 系统观是促进心理健康教育的必要手段

现代科学的系统论也认为,任何系统只有通过互相联系,形成整体结构,才能发挥功能;没有整体联系,没有形成整体结构,要使系统发挥整体功能是不可能的.这一原理还告诉我们,系统中的各个元素(子系统)是密不可分的.整个系统的功能大于所有子系统功能之和,子系统间的相互关系决定了系统的整体水平.学生的心理是一个有机整体,知、情、意、行是密切联系在一起的,心理过程、心理状态和个性心理特征交互影响、密不可分.从内外关

收稿日期:2006—04—18

基金项目:2004年—2005年江西省高校人文社科研究“十五”规划项目《发展中高校心理健康教育的普及化研究》课题(项目编号04×L06).

作者简介:舒曼(1977—),男,江西余干人,华东交通大学人文学院讲师,心理咨询中心主任.
(C)1994-2023 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

系来看,个体身心因素与外部环境,特别是社会环境、家庭、学校环境存在着彼此制约、互为因果的错综复杂的联系.因此,开展心理健康教育,应从个体心理的完整性和统一性,个体身心因素与外界环境的制约性、协调性出发,来全面考察学生所处教育生态环境内各要素,把原来孤立的、分散的教育要素凝聚起来,构成有序的整体.

2 心理健康教育的模式构建及分析

从模式构建的角度分析,可维持系统良性循环的心理健康教育必然表现为大教育形式.因为只有多样、开放、综合、复杂的大教育才可能满足心理素质的健康发展.并且多样化的教育是保持生态系统稳定的必要条件,这就启示我们:构建教育模式必须以整合化的观点考察各个要素.

2.1 心理健康教育对象的动态化模式构建

健康心理是以“生物—心理—社会”模型为指导的,并引入教育对象的动态化模式,这就要求我们必须辩证地看待学校、家庭、社区三者之间的联系和区别,辩证地认识教育的外部生态环境与教育对象的内在生态环境之间的关系.其内在关系我们可以用模式(图 1)表示如下:

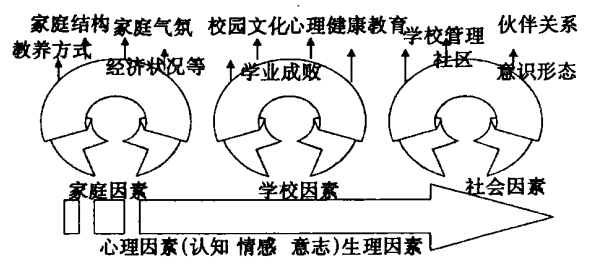


图 1 心理健康教育对象的动态化模式图

从以上模式图我们不难发现:(1)影响心理健康的因素是一个整体,由大小不同的因子构成,它们相互作用、相互制约,对心理健康的促进起着积极的影响,为此,应多管齐下,注意整体的平衡和发展.(2)影响心理健康的各个因子从组织上讲又各自独立存在,影响了整个系统的发展进度,中间需要更为有力的联结,联结就是一种整合.(3)在影响心理发展的众多因素中,个体是最核心的因素,是联结各因子的主导因素.

这样的模式构建启示我们,在开展大学生心理健康教育应抓住三个关键:第一,要充分利用学校自身的优势,设立心理咨询中心,建立网络化、立体化的工作模式,全方位地促进心理素质的提高.第

二,在实际开展工作是,要通过对影响因素的分析,找出对个体影响最大的因素,对其施加有力的影响来促进心理健康水平的提高.即通过横向联结,优化各因子内的可控要素,完善小系统的内部环境.第三,要通过活动和体验在教育的外部生态环境和教育对象的内在生态环境之间建立一种共生、互动的联结,促进学生心理发展.这种联结的过程,从某种意义上讲就是教育的过程.

2.2 心理健康教育机构网络化模式的构建

学校心理教育对学生心理发展起着重要的作用,但是并不能机械地、简单地“移植”到学生的身上,而是应研究如何借助于优化了的教育环境,运用适宜的教育途径和策略,激起学生积极主动的回应,从而促进学生心理素质优化发展.根据马克思关于人的活动与环境相一致的哲学原理和现代心理学的研究成果而构建并发展起来的机构网络化模式(图 2)为我们解决这一个问题指明了出路.

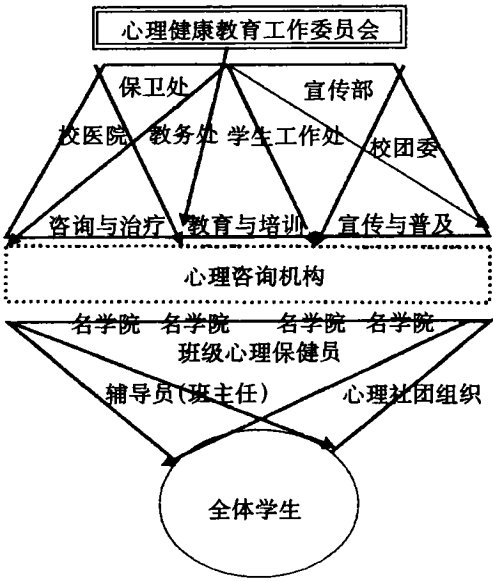


图 2 心理健康教育机构网络化模式

上述机构模式图体现了预防、咨询与治疗三者相结合的思想理念.既注意到对正常大学生人群的心理素质提高,又注意到对有心理问题与心理障碍大学生的咨询与治疗.它还融合了教育、心理、社会、医学等多种模式的统一,体现了全员参与的心理健康教育理念,将专职与兼职,专业化与非专业化结合起来.这一模式还将现阶段我国心理健康教育的现有发展水平与未来的专业化发展趋势结合起来.因为,就目前中国高校心理健康教育的现实来说,处于起步和探索阶段,专业人员少,业务水平低,纯粹走专业化道路条件尚未成熟.为此,只有全

员参与形成“大咨询”的氛围,才能有效开展心理健康教育工作。与此同时,注意建立常规的工作联系,建立班级心理保健员制度^②,由班级心理保健员和班主任及时将问题学生介绍到心理咨询中心,或由学生主动预约,通过个别咨询、心理素质拓展训练^③等对大学生问题人群进行干预;对有较为严重心理障碍的大学生需要及时转介到医疗机构的心理门诊进行心理治疗。

但是,专业化是我国心理健康教育的必然趋势,在建构模式时,应着眼于发展。从专业化水平较低向专业化水平较高这一发展过程是分阶段的,而不是一步到位,中间需要有个过渡阶段。根据我国现阶段高校心理健康教育的实际状况,应突出以第一层次的工作为主,第二层次的工作为辅,即目前应以面向全体大学生,发展大学生健全人格和预防各种心理疾患发生为主,辅以个别心理咨询和治疗,最终发展到两者并重。各高校也可以根据自身的专业化实际水平,在工作中有所侧重,因而该模

式又具有较大的灵活性。

2.3 心理健康教育途径立体化模式构建

心理健康教育的工作模式如何?这是本研究的另一重点,基于不同的流派有不同的观点,人本主义心理学代表人马斯洛认为,实现自我是人的自然倾向,为此心理健康教育只要通过团体辅导或宣传普及来营造良好的校园心理环境就可以达到心理健康的目的;精神分析学派代表人物弗洛伊德则认为压抑及早期创伤是导致心理问题的根源,认为应加强心理咨询与辅导,建立学生心理档案了解早期的家庭环境及成长背景防患于未然;此外,行为主义也提出相应的心理健康教育措施,认为心理健康的促进是在实践活动中,在外部的客观条件和教育的影响、制约下,内外在因素交互作用所促成的,而非单纯的内在或外在因素所能决定。为此,我们构建出以下健康教育模式,以课堂教学、课外教育指导为主要渠道,形成课内与课外、教育与指导、咨询与自助紧密结合的心理健康教育的网络和体系。

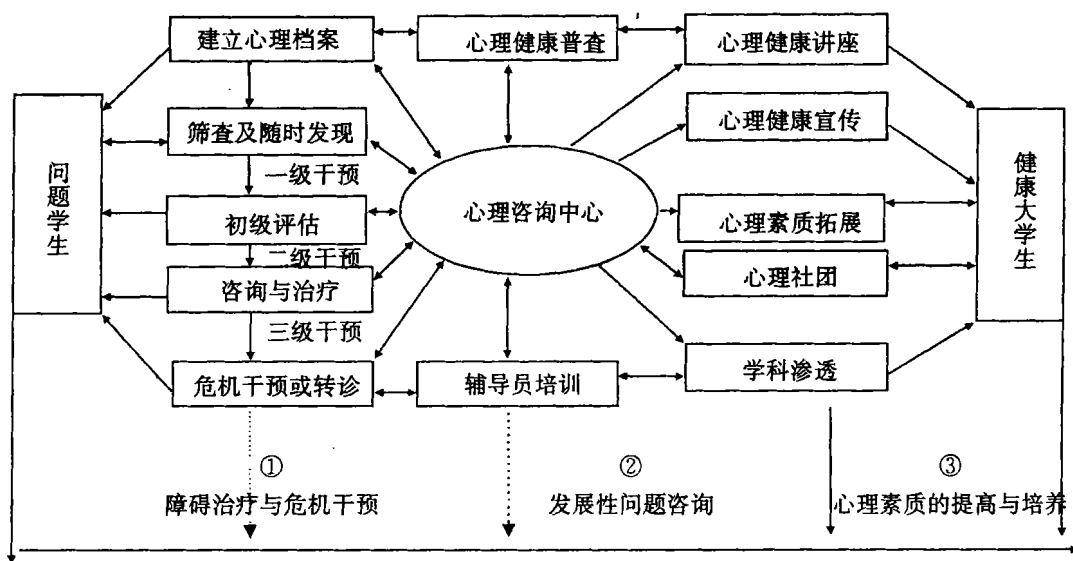


图3 心理健康教育途径立体化模式构建

心理健康教育的具体途径可针对大学生不同的人群分三个层次,第一层次即通过采用一定的心理测量工具,对新入校的大学生进行心理普查,建立心理档案,及早发现问题学生和学生中存在的主要问题。同时,注意建立常规的工作联系,由学生骨干和班主任及时将问题学生介绍到心理咨询中心。第二层次:学校心理咨询是增进大学生心理健康,

防治心理疾病,提高心理素质的重要途径。心理咨询人员可以运用专业知识,对大学生进行心理辅导,帮助他们消除或缓解心理问题和障碍,促使其向健康人格方向发展。第三个层次:针对全校大多数人群,开办心理健康教育讲座,开设心理健康教育课程,利用报纸、广播等,宣传有关心理健康的知识,使大学生掌握一般心理问题的调适方法,促进

其全面发展和健康成长。

此外,针对特殊人群建立三级危机干预系统^④:一级系统以预防为主,由班级辅导员及班长充当心理健康“保健员”和“信息员”。二级系统以咨询为主,主要针对那些长期陷入困境的个体进行干预,由心理咨询中心主动帮助他们解决心理冲突;三级系统以治疗为主,对于曾经有过自杀经历或正面临重大挫折的学生采取紧急约谈的方式进行干预,将所有可能出现的问题消除在萌芽状态。

以上模式图提示我们,在实践开展工作时采用大学生喜闻乐见的教育形式,充分调动大学生主动参与的积极性,提高心理健康教育质量和效果。

真正做到面向大多数、宣传大多数、教育大多数,把心理素质的提高作为培养高素质人才实现高等教育培养目标。

参考文献:

- [1] 冉武红.关于当前我国大学生心理素质培养的几点思考[J].华南师范大学学报(社科版),1996,(4).
- [2] 周玲.关于学生心理健康教育的思考[J].兰州大学学报(社科版),1996(2),108—113.
- [3] 宋维真.高校心理健康教育的模式构建[M].北京:人民教育出版社,12—42.
- [4] 周伟.华东交通大学建立大学生自杀三级预警机制[J].北京:国内动态清样,2003,(2).

Establishing a Stereoscopic Psychological Health Educational and its Effect Report

SHU Man¹, YUNG Ai-qing², XU Zi-yun¹, XU Chao-liang¹

(1.School of Humanities and Social Sciences, East China Jiaotong University, Nanchang 330013; 2. School of Communication, Jiangxi Normal University, Nanchang 330027, China)

Abstract: from a long titudinal and developing view, psychological health education is confronted a problem that is to establish a new mode. To construct the new mode is not only to meet the universities demands but also to push quality education completely. Based on investigations, this study used current psychological and educational theory and posed a effective stereoscopic psychological health educational mode. This mode was used in practice, proved effective and accepted by wide society. Many famous media, such as information China, China Youth south China Urban, etc have introduced this mode.

Key words: university students; psychological health education; mode; effect.