

# 自助式大学生心理健康教育模式构建研究

杨邦勇

(福建工程学院 组织部, 福建 福州 350118)

**摘要:**自助式心理健康教育在大学生心理健康教育过程中越来越凸显其主体地位。探讨如何激发学生心理自助潜能,完善网络求助反馈机制,针对性地开展自助式心理训练,营造积极向上的校园文化氛围,凝聚学校、家庭和社会教育合力,搭建自助式心理健康教育平台,构建更具实践性的自助式大学生心理教育模式。

**关键词:**自助式;大学生;心理健康教育模式

**中图分类号:**G446

**文献标志码:**A

**文章编号:**1672-4348(2014)05-0483-05

## Study on the construction of students' self-serving psychological education mode

Yang Bangyong

(Organizational Department of Party Committee, Fujian University of Technology, Fuzhou 350118, China)

**Abstract:** Self-serving psychological education is playing an increasingly important role in students' psychological health education. A discussion is conducted on how to stimulate the students' psychological self-serving potentials to improve online-help and feedbacks systems. Approaches are presented to construct a more practical mode of students' self-serving psychological education. The approaches include performing purposeful self-serving psychological training, creating a positive atmosphere of campus culture, combining the education of the university, the family and the society, establishing an educational platform of self-serving psychological education.

**Keywords:** self-service; student; psychological education mode

随着我国高等教育进入大众化阶段,在校生成规模不断扩大。教育部统计数据显示,2014年全国高校在校生总人数已达到2 700多万。<sup>①</sup>社会转型期所造成的社会竞争的加剧,使大学生这一特殊群体所面临的学习、生活、就业等压力越来越大,并由此所造成的大学生心理健康问题也越来越多,有些心理问题已外化为较为严重的心理障碍或心理疾病<sup>[1]</sup>。因此,大学生心理健康教育已成为高校刻不容缓的重要教育任务之一。但是,我国高校从事学生心理健康教育工作的人员数量

普遍较少,具备心理学专业背景的心理健康教育工作者更是匮乏,严重影响了高校心理健康教育工作的正常开展。同时,由于大学生自身教育背景和成长经历存在较大差异,其对于高校心理健康教育的接受度也有很大不同。这些因素都在一定程度上影响了高校心理健康教育工作成效,并加剧了大学生心理问题的发生。因此,在专业工作人员和学生需求严重失衡的情况下,构建自助式大学生心理健康教育模式就显得尤为重要。

① 中华人民共和国教育部 <http://www.moe.gov.cn/publicfiles/business/htmlfiles/moe/s7567/201309/156872.html>。

收稿日期: 2014-08-22

基金项目: 福建工程学院基金项目(GY-S12054)

作者简介: 杨邦勇(1963-),男(汉),安徽全椒人,博士,研究员,研究方向:大学生党建与思想政治教育、就业创业。

## 一、自助式大学生心理健康教育的内涵

自助式心理健康教育是指主体通过各种行为,满足主体的心理性需要,促进主体的心理发展,维护主体的心理健康的活动。其实质是主体维护心理健康、促进心理素质向积极方向发展,即个体根据自身发展的需要,在自我意识基础上,将自身当做发展对象,通过自我认知、自我体验、自我控制等来维护心理健康、完善心理机制、开发心理潜能、促进心理发展的活动<sup>[2]</sup>。广义来讲,任何通过有意识的自我调节和训练以获得心理提升的活动,都可以叫做心理自助。而狭义的心理自助主要指借助自助书籍、互助小组或专家指导,改善情绪和心理问题<sup>[3]</sup>。心理自助既可以用于治疗抑郁、焦虑等情绪和心理疾病,也可以帮助人们进行自我探索,通过深入地了解 and 认识自己获得成长和发展。对于存在非先天性心理问题的人而言,心理自助往往是一种更为有效的根本性治疗方式。自助式心理健康教育的主体既包括学生个体,也包括学生群体,自助式心理健康教育既包括促进主体心理发展的教育活动,也包括维护主体心理健康的辅导活动<sup>[4]</sup>。

自助式大学生心理健康教育是指高校在促进大学生心理成熟,维护大学生心理健康的过程中,通过行为的表达,满足大学生心理需要的心理健康教育方式。学校和学生是自助式心理健康教育中的两个重要主体。学校的育人目标,决定着学校的发展和学生的成长目标及速度,“以生为本”是自助式大学生心理健康教育的首要原则,它要求高校教育工作者在这一原则指引下,培养大学生的自助能力,帮助大学生树立正确的健康和谐的心理发展观,从内心深处产生积极向上的自助意识。因此,自助心理健康教育模式需要将“帮他自助”逐步转变内化为学生的“我要自助”需求,突显学生的主体地位,并在此基础上培养学生向上的、积极的、健康的自我发展观。

## 二、自助式心理健康教育的重要价值

### 1. 突出学生在心理教育中的主体地位

人本主义心理学认为,人是一个社会性的、追求意义的、展现和实现自身价值的动物,人生来就

有无限的潜能和价值,情绪和动机系统对行为具有发动、维持和调节功能,人的活动本身就是体现和实现价值、潜能的过程<sup>[5]</sup>。“把当事人作为中心,助人自助”是人本主义心理学的辅导策略。该策略的基本假设是,只要给当事人提供一个适当的心理环境与氛围,他们就能够做到自我理解、改变对他人的看法,最终形成合理的自我导向行为,达到正常健康的心理状态<sup>[4]</sup>。传统心理健康教育模式往往是侧重于他人帮助调节心理的一种形式,虽然心理健康教育工作者运用各种心理调适技能,来体现受助者的主体地位,但受助者由于受传统文化的影响,通常是被动求助,这样就容易造成主客换位,难以保证求助者主体地位,进而影响教育成效。心理健康自助式模式正是要求树立“以人为本”的根本理念,充分调动并且启发学生,尊重学生的隐私权及独立意识,有效突显学生的主体地位,通过引导、培养,发挥高校教育能力和学生的自我发展潜能,促使学生心理健康成长。这一模式要求教育者相信并且尊重学生,同时为每一个学生创造更多的机会和条件。该模式一方面满足了学生心理上的发展需要,另一方面也对学生的主观能动性起到了调动作用,同时发掘了学生的自我调控潜能,推动了高校学生心理健康自育的积极发展。

### 2. 满足学生的心理调节需求

培养大学生心理健康自助能力需要充分考虑并结合大学生的心理需求特点。调查显示,大学生出现心理问题,很少找家人或朋友倾诉,主动求助于专业心理咨询师者更是少之又少<sup>[6]</sup>。原因就在于处于青春期的大学生,对自尊和个人隐私等需要比较渴望,所以在选择心理调节方式时更加注意安全与保密。这与他们在特定年龄条件下对自尊、安全的心理要求相一致。而他助式心理健康教育,需要受助者去袒露个人的心理隐私,这势必与其正常的心理需要产生冲突,进而对心理健康教育的顺利实施造成严重的阻碍<sup>[7]</sup>。心理健康教育只有满足其心理上的需求,才能形成更为深刻的内在幸福感。自助模式心理健康教育作为学生之间的互动活动,从学生所具有的共同点出发,充分利用学生之间更易沟通交流和相互接纳的特点,力求在潜移默化中让学生学会理解他人、尊重他人,并逐步发展成为助人为乐的良好品格,相比较教师或家长,大学生更渴望被同龄人肯

定的心理需求能得到充分考虑。自助式心理健康教育模式中,以学生自主地学习、理解并最终能够独立运用心理学的知识为目标,注重学生的自主体验,在一定程度上有助于提高学生独立处理心理问题的能力,还可以有效唤起大学生主体参与意识,激发大学生自我教育、自我成长的潜能,提高大学生在生活、学习、社会交往等方面抵抗压力、应对挫折的能力与素质。

### 3. 彰显学生心理素质培养的实效性

大学生心理健康教育工作的一个重要评价依据就是其实效性。传统大学生心理健康教育,一方面是从教育工作者的角度出发来考虑大学生的情感变化、认知结构、人格构成等心理状态,其教育模式往往通过“说教式”来刺激大学生的承受力。大学生在心理适应过程中,具有一定的耐受性,当受限因子量不足或过多时,就会超过耐受性,影响大学生心理健康的发展;另一方面,从教育者角度出发对大学生心理状态进行揣度,势必造成对大学生实际心理状态的“误读”,从而使教育过程因为缺乏针对性而难以发挥应有作用。大学生个性化、差异化的成长经历造成了其各不相同的心理环境,这就需要心理健康教育要有良好的教育结构配置,采取灵活多样的教育实施方法来满足学生不同的心理需求。如果教育者不能准确地把握学生的实际心理需求,没有采取学生乐于接受的教育方式,师生互动沟通不畅,就很难做到“对症下药”,教育效果也就难以保证。自助式大学生心理健康教育,通过为学生提供主体参与途径,来塑造学生的心理自助能力,一方面帮助学生培养了自我认知、自我意识以及自我心理调适的技能;另一方面帮助学生逐步地掌握人际交往、适应环境以及发展学业等相关能力。除此之外,与传统教育模式相比,自助式心理健康模式覆盖面更广,学生的参与程度更高,也更能够帮助学生实现个体潜能的开发。

## 三、自助式心理健康教育模式的主要内容

### 1. 自助式心理探究

自助式心理探究是指学生自主选择感兴趣的课题,积极主动探究日常学习生活中与心理健康相关的问题<sup>[8]</sup>。自助式心理探究的出发点是,满足不同年龄段学生的好奇心以及心理需求,探究

内容可涉及集中注意力的方法、培养创造性的方式、提高记忆力的途径、培养自信心的手段等各个方面。通过有兴趣的自主探究,学生可以更好的了解逆反、自卑、嫉妒等心理问题产生的原因以及问题存在的危害,并在此过程中逐步掌握一些解除心理困惑的方法。另外,在这一主动学习的过程中,学生所掌握的有针对性的心理知识还可以帮助学生及时的发现心理上的异常,树立健康的心理意识,保持乐观积极的心理状态,从而促进人格的健全发展。

### 2. 自助式心理训练

自助式心理训练是一种群体式的关于心理训练的活动。在活动中学生要担任训练与被训练两个角色,他们一方面借助情感交流帮助他人,另一方面接受他人的训练帮助<sup>[4]</sup>。这样不仅帮助其他同学纠正心理上的偏差,同时还有助于自身心理品质的完善,实现了相互学习与训练,从而达到共同进步的目标。自助式心理训练的主要方法包括游戏训练、心理拓展、集体演讲、角色扮演等。例如,在克服紧张焦虑情绪上,轮流运用腹式呼吸放松法和肌肉放松法,以体验寻求更适合个人长期使用的放松法,并且在每次做完放松练习后,记录下身体感觉和心情变化,与同伴沟通交流不同的情绪体验,从而让个体感受到自己努力的效果,逐步建立起更强的自信心。

### 3. 自助式心理辅导

自助式心理辅导是指让每一个需要辅导的学生充当辅导者去帮助别人的角色反串模式<sup>[9]</sup>。这种辅导一般以班级为单位执行,为取得理想效果需每学期开展一到两次。虽然学生没有专业的心理咨询水平,但他们友爱、真诚、热情,同龄人之间在心理上更容易产生共鸣,同时这种辅导模式更能够调动学生的参与积极性,因而也可以收到较好的效果。需要注意的是,在自助式心理辅导的开展过程中,要引导学生充分的尊重保护对方的隐私,珍视彼此的相互信任,以保证辅导活动的良性循环。自助式心理辅导还存在另外一种形式,即“心理自助员”的学生队伍,这一队伍的独特监控功能可以更及时地发现学生心理危机状况,强化学生心理危机预警功能,使危机尽早解除在萌芽状态。

### 4. 自助式心理暗示

自助式心理暗示是指学生应用言语或者非言

语的手段,直接或者间接地积极影响他人或自己的行为<sup>[9]</sup>。心理学家巴甫洛夫认为,暗示是人类最简单、最典型的条件反射。从心理机制上讲,它是一种被主观意愿肯定的假设,尽管暗示不一定有充分的现实根据,但由于主观上已肯定了它的存在,心理上便竭力趋向于这项内容。现实生活当中,我们无时不在接收着外界的暗示,在这一方式运用中,学生如果想给自己一些乐观的心理暗示可采取自我安慰、写日记以及改变环境等方式,帮助自己树立自信心、克服困难、战胜挫折。由于在自尊心的影响下,很多人不愿意受到别人的干涉、控制,所以,含蓄的心理暗示能发挥更好的效果。同时,自助式心理暗示还需要多一些积极暗示、避免消极暗示。例如:运用情绪 ABC 合理情绪疗法纠正遇到的认知偏差,从而达到心理健康和谐的目的。

5. 自助式心理激励

自助式心理激励是一种典型的情感鼓励方法,通常是指学生相互之间彼此所给予的一些积极的精神刺激,让每一个学生都能够对生活、学习中保持积极乐观的态度,同时对自己、对他人以及对事物也保持积极的心态。日常生活当中,人的心理需求除了来源于自身之外,还有很重要的一部分需要从他人那里获得。比如人们渴望得到他人的表扬和称赞、关注和欣赏、理解和尊重等。自助式心理激励的一个主要原则便是在心理健康教育工作中运用有效的鼓励手段,激发学生的自我肯定和主动追求进步意识。在自助式心理激励模式中,需要引导者对个体有相对客观全面了解,从而使激励的运用既能够切中“要害”,引起受激励者的共鸣,同时又不至于过分夸张失去被激励者的信任,引起被激励着的挫败感。

自助式心理健康教育模式明确了学生自助心理需求,能够有效提升教育效果。该模式示意图如下:

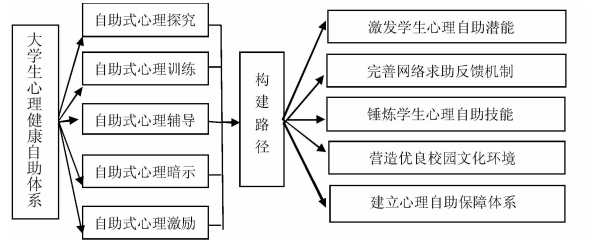


图 1 自助式大学生心理健康教育结构图

Fig. 1 Structure of self-serving students' psychological education

四、自助式大学生心理健康教育模式的实施路径

1. 强化学生主体意识,激发学生心理自助潜能

开展自助式大学生心理健康教育,强化“以学生为本”的理念,突显学生的主体地位,满足大学生个体应有的心理需要、激发大学生自我教育、自我成长的潜能。课程学习在培养大学生心理自助能力过程中有着不可替代的作用,系统开设大学生心理健康课程,通过课程学习培养大学生心理自助能力。在课程内容上,应树立积极向上的心理理念,结合大学生的现实需求,注重前沿知识更新和学科交叉,增强教学内容对学生的吸引力。在教学形式设计上,以引导学生自主探究为主,把学生作为主体,通过学生试讲、心理剧、课上讨论等授课形式展现学生的心理特点,通过与学生讨论分享更多的心理学知识,分析解决学生存在的问题,激发学生的情感体验,同时与学生课外活动和新媒体的应用相结合,不断拓展学生的学习时间和空间,使课程学习效果得到较为持久的巩固。此外,课程学习还可以构造比较有利的团体成长环境,以提升学生的整体分析处理问题和心理自助能力。

2. 整合网络资源,完善网络求助反馈机制

网络作为当前大学生学习生活的重要工具,已与大学生的日常生活密不可分。调查显示,多数学生对心理状况产生疑虑时首先会选择网络求助,通过网络进行自我心理健康测试,在网络心理知识以及心理指导下自己独立解决心理问题<sup>[9]</sup>。在虚拟的网络环境下求助者隐私可以得到很好的保密等特点也使网络求助广受大学生欢迎。但是,心理问题的形成往往源于很多复杂的因素,其呈现出的特点尽管外在表现类似,而内在原因可能有较大差异,因此,网络求助所得也有可能对求助者造成误导,甚至加重求助者的问题和疑虑。针对这些潜在的风险,需要进行网络资源整合,建立科学的心理知识普及和网上心理自助沟通渠道,完善必要的匿名跟踪反馈机制,在提升学生信息甄别能力的同时,让网络求助反馈更加科学客观,并惠及更多的学生。

3. 开展心理自助训练,锤炼心理自助技能

自助式心理健康教育还需要教育者鼓励并支持成立自助式心理社团等学生组织,为大学生提

供必要的心理调节的途径和技术,帮助学生锤炼心理自助技能,提高学生的心理素质。例如以心理协会为载体,建立好班级朋辈心理保健员队伍,在传统心理健康节日基础上,开展有针对性的自助式心理训练,让大学生在特定背景下及团体氛围中,不知不觉地调整心态,克服心理问题与障碍。通过参与度广泛的自助式心理健康活动,一方面有意识地推动自助式心理健康教育知识的普及,提高学生的抵抗压力、承受挫折和自我认知等能力;另一方面让一部分存在某些心理问题的学生通过参与活动方式得到放松和治疗,缓解紧张恶化的心理问题,降低心理障碍或心理疾病的发生率,提高学生的心理问题自助技能。

#### 4. 营造良好的校园文化环境,培育优良的心理品质

学生自助心理健康水平的提高,离不开积极向上的校园文化环境。自助式心理健康教育环境的塑造,需要通过建立完善校园心理阅览室和心理知识宣传栏等,引导学生借助书籍资料等传统知识媒介,深入普及心理保健知识,帮助学生更加主动地获得心理健康自助资源。通过开展大学生生命教育、大学生职业生涯规划、就业创业培训、大学生学科竞赛及科技创新实践活动等,营造积

极向上的校园文化氛围,发挥校园文化活动的常态化教育功能,促进学生文明生活,健康成才。同时,注重自助式心理健康教育潜移默化影响作用的发挥,结合学生的文明礼仪教育、自律意识培养和优良行为习惯养成,帮助学生打好人格健全和心理健康基础,提高学生心理自助能力,培育优良的心理品质。

#### 5. 凝聚多方合力,建立心理自助保障体系

自助式心理健康教育模式,并不意味着将心理健康教育的责任更多地推给学生自身,相反,它需要学校、家庭和社会凝聚教育合力,三位一体,打造坚实的保障体系。通过整合校内外优势资源,发挥传统心理健康教育的应有作用,突出自助式心理健康教育的优势补充,搭建好大学生自助平台,构建具有交叉性覆盖性的学生自我服务网络,使学生在自我认知、行为改变、问题解决、个人成长与发展等方面正确地定位自己,评估自己。针对部分心理障碍学生,注重获取家庭教育的支持,从而更加科学地制定干预恢复方案。同时,加强与各类社会医疗资源的沟通合作,提高学生的校内自助资源质量,为学生提供必要的医疗帮助和危机救助,构筑好学生心理健康自我教育和心理问题自我救助的保障体系。

#### 参考文献:

- [1] 万志莉,钟志兵.在校大学生心理健康状况特点的分析[J].中国民康医学,2010(1):56-57.
- [2] 岳欣.大学生心理自助机制研究[J].教育与职业,2012(11):81-82.
- [3] 王永.自助助人 助人自助——大学生同伴心理互助教育模式探索[J].教育探索,2009(4):125-126.
- [4] 王希永,论自助式心理健康教育[J].中国教育学刊,2005(2):28-29.
- [5] 方双虎.西方心理学的两种向度——科学主义心理学与人文主义心理学[J].自然辩证法通讯,2011(4):26-27.
- [6] 钟建军.心理自助——维护心理健康的重要途径[J].内蒙古师范大学学报哲学社会科学版,2008(5):31-32.
- [7] 李向晟.大学生自助式心理保健[J].当代青年研究,2006(2):17-18.
- [8] 张晓旭.助人自助:心理咨询的终极目标[J].社会心理科学,2009(5):89-91.
- [9] 张陟遥.浅析网络环境下的大学生自助式心理咨询[J].中国青年政治学院学报,2010(6):19-22.

(责任编辑:许秀清)