

构建“一体两翼”困境大学生社会心理服务体系探究

杨莲清 袁荣珊

珠海城市职业技术学院，珠海

摘要 | 本文探究构建“一体两翼”困境大学生社会心理服务体系的意义、问题及途径。困境大学生心理健康服务体系构建的意义，体现在学校心理服务是培育困境大学生的抗逆力的主阵地，家庭心理服务是提升困境大学生情绪健康的基础，社区心理服务是调适困境大学生的心态和谐的环境；同时，指出现今困境大学生社会心理服务体系存在的问题，表现在学校心理服务体系不完善、家庭心理服务体系不到位、社区心理服务体系不健全；为此，通过做强学校心理服务体系、做精家庭心理服务体系、做实社区心理服务体系，构建以学校为主体、家庭和社会两翼并进的困境大学生心理健康服务体系。

关键词 | 困境大学生；“一体两翼”；社会心理服务体系

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



近年来，由于大学生抗逆力差而引发抑郁症、焦虑症、人格障碍等问题正在不断涌现，极端行为的案例频发。大学生的心理健康成为高校管理工作的重点与难点。在全国高校思想政治工作会议上，习近平总书记强调指出，“要坚持不懈促进高校和谐稳定，培育理性平和的健康心态，加强人文关怀和心理疏导”。2017年12月，教育部党组印发《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》，提出要充分发挥心理育人功能，作为高校“十大”育人体系之一，事关高校立德树人核心目标的最终实现。

大学阶段是人格发展、人生观和世界观形成的关键时期，大学生面临着生活环境、学业要求和人际变化一系列重大的转折，但由于其身心发展尚未成熟，自我调控能力不强，抗逆力差，遇到复杂的社会环境，容易导致其产生强烈的心理冲突，从而产生较严重的心理问题。困境大学生是校园中一个独特的群体，为此，通过构建困境大学生的社会心理服务体系，预防和缓解大学生心理问题和障碍，引导和培育整体大学生心态，是当今高校迫在眉睫的思政任务。

基金项目：广东省教育科学十三五规划2020年度研究项目：困境大学生社会心理援助研究（项目编号：2020GXJK530）。

通讯作者：杨莲清，珠海城市职业技术学院心理学教授，硕士，学术带头人。

文章引用：杨莲清，袁荣珊. 构建“一体两翼”困境大学生社会心理服务体系的探究[J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3(4): 193-199.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0304024>

1 构建困境大学生社会心理服务体系的意义

调查表明,大学生心理问题检出率为 3.79 ~ 26.14%^[1],情况不容乐观。特别是新冠疫情背景下,大学生更容易在自我认知、家庭关系、社会性行为 and 人际关系等方面陷入困境,致使人生目标模糊,甚至走向自我毁灭的道路。因此,为困境大学生提供全方位的心理援助,帮助其更好的成长成才,是心理育人的重要任务。

1.1 学校心理服务是培育困境大学生抗逆力的主阵地

多数大学生首次离开父母独立生活,在大学校园里,要面临学业、生活、人际关系、升学就业等问题,如抗逆力不强,容易陷入各种心理困境。为提升困境大学生的抗逆力,高校通过以发展性为目标的心理健康教育体系,关注困境大学生群体的独特成长需求,通过挖掘、整合和培育学校环境中的资源,重构心理优势,同时为其提供必要的内在心理援助与外在环境支持,从积极心理学视域进行生命内在潜能的激发,为其提供持续性的心理能量,尽可能地减少风险因素,变“危”为“机”,帮助其从弱势状态转化为自我负责、自主成长的优势环境。进而“增益其所不能”,实现“助人自助”。

1.2 家庭心理服务是提升困境大学生情绪健康的基础

调查表明,家庭环境因素对大学生心理健康影响位居第一^[2]。困境大学生大多都有明显的家庭压力源,其心理问题的困扰与其成长经历的家庭环境有密切关系。造成大学生情绪不良的家庭因素有:家庭氛围紧张、家庭经济困难、不良的家庭教养方式、亲子关系疏离等。家庭氛围紧张对家庭成员的认知、情绪、个性等产生不良影响,易导致冷漠、孤独甚至自我封闭;很多贫困大学生因为经济拮据,在日常用度、眼界视野等方面表现欠缺,因为一时无力改变,会产生敏感、自卑,甚至出现抑郁、焦虑、人际关系紧张等现象;研究表明,不良的家庭教养方式与抑郁情绪均呈显著正相关,大学生的抑郁程度与家庭的亲密性呈显著负相关^[2],即大学生家庭亲密度越差,其抑郁倾向越重;反之,父母对子女的温情和积极反馈会保护其免受焦虑问题的困扰,在亲子积极互动模式中,孩子体验到的焦虑、抑郁等负性情绪较少,感受到的压力也较少,因而心理健康水平更高。因此,构建温暖、民主、和谐的家庭心理环境可以帮助困境大学生有效摆脱消极、抑郁的情绪。

1.3 社区心理服务是调适困境大学生心态和谐的环境

社区心理服务是帮助困境大学生在学校、家庭之外,保持心态平衡、改善心理健康状况的有效途径。由于大学生经济尚未独立,社区心理服务能够免费为困境大学生实施有效的心理微干预措施,提供专业的心理辅导、实用的解压技巧、多彩的心理健康活动,在紧急情况下,能够及时接受心理微干预,远离心理障碍和极端行为,使心态及时回复和谐状态,且良好的社区心理服务能有效弥补学校和家庭教育的缺陷。

2 困境大学生的社会心理服务体系存在的问题

困境大学生的社会心理服务体系,应由学校、家庭、社区共同构建,为大学生健康生活和成长、成

才保驾护航。但由于现实原因，困境大学生的社会心理服务体系存在以下问题：

2.1 学校心理服务体系不完善

学校心理服务体系正在逐步构建，但还不完善，表现为体制不健全、忽视心理的动态性、服务队伍身份繁杂等问题，具体如下：

2.1.1 体制不健全导致服务受限

目前，高校心理服务体制相对滞后。仅有部分高校建立了工作条例、服务流程、收费制度等工作机制，其他的制度并未建立或有待完善。没有健全的工作机制，心理健康服务人员在开展工作时就会无章可循、无法可依，大学生的个人隐私、权益等无法得到保障；多数高校的危机预警及干预制度不完善，针对困境大学生的心理服务机制只停留在被动的应急状态；同时，由于经费投入不足，心理健康服务活动的开展、基础设施的完善、以及专业人员培训等受到限制。再者，高校心理健康服务还处于各自为战的状态，缺乏统一协调的体制，心理健康服务内部系统未形成合力。

2.1.2 忽视心理的动态性导致服务缺位

大学生心理健康普查机制忽视心理动态性、心理健康教育课程缺乏针对性。高校在新生入学时，开展心理健康普查，建立新生心理档案库，筛选出心理预警学生，然后进行跟踪、约谈诊断、干预治疗。但大二、大三、大四的心理健康测评则是空白，忽视了不同年级心理健康的动态性，且心理档案尚未实现数据化管理，对困境大学生的跟踪服务不足。此外，大学生的心理健康教育课程流于形式，僵硬死板，课堂索然无味，没有根据不同的年级阶段的心理需求设置相应的教学内容，只关注普遍的大学生心理健康成长，对少数困境大学生的关注不足。

2.1.3 服务队伍身份繁杂导致服务水平不高

目前高校从事心理健康服务工作的人员除了专业的心理工作者外，还有辅导员、学工队伍、心理学专业兼职学生等，兼职的心理健康服务工作者都是具有双重身份的，在服务过程中难免会出现角色混淆的情况，不利于对大学生心理问题的定性及解决；由于心理健康服务队伍专业度不强导致心理健康服务水平不高。表现为高校的心理辅导与咨询的对象及途径定位不准确。没有分年级分类型地开展服务。大学生每个阶段都有不同的心理需求，如大一新生的适应问题，大二大三学生的恋爱与性，自我意识的问题，大四毕业生实习就业问题的指导；对于陷入心理困境的大学生，没能提供及时有效的心理健康服务，往往这一部分人的心理问题最可能被忽视而发展成为更严重的心理问题；对于陷入心理危机的大学生，还是采用“被动等待”的心理咨询模式，难以防范学生心理危机恶性事件；而对于有精神障碍的学生，缺乏教育与治疗协同机制，难以及时对心理障碍的大学生进行转介处理，从而导致大学生自杀事件频频发生。

2.2 家庭心理服务体系不到位

家庭是大学生陷入心理困境的根源，困境大学生的家庭心理服务体系不到位，表现在亲子沟通障碍、家庭结构复杂、家庭经济困难而使大学生的心态不良。

2.2.1 家庭沟通障碍导致亲子冲突

困境大学生的家庭普遍存在沟通障碍。表现为亲子关系紧张，甚至出现家庭暴力行为，使大学生人格扭曲、情绪抑郁、人际关系紧张。亲子间没有正常交流和沟通习惯，容易导致亲子间出现控制和反控制的现象，亲情链条扭曲和断裂，亲子冲突频发。

2.2.2 家庭结构复杂容易形成人格障碍

调查表明，家庭结构对大学生人际关系敏感、抑郁以及精神病性等有着明显的影响^[3]，父母分居、离异、死亡等，都不利于大学生人格健康发展。例如单亲家庭、重组家庭的大学生存在抑郁的可能性较高，心理健康水平也相对较低，性格孤僻、逆反心理等情况也会十分严重。由于复杂的家庭结构导致困境大学生经常陷入矛盾冲突之中，情绪烦躁不安，从而形成多重人格。

2.2.3 家庭经济困难引发情绪抑郁

处于物欲横流的时代，大学生之间的物质攀比心理十分严重，若家庭情况较好则可以为其提供充足的物质保障，内心需求得到一定的满足，而家庭经济条件较差的家庭，则不能满足大学生的物质需求和虚荣心，使其自卑、受排挤，心理承受能力差的甚至会出现情绪抑郁等不良现象。

2.3 社区心理服务体系不健全

我国社区心理服务处于起步阶段，存在着许多的问题。主要表现为机制不完善、服务内容片面、模式单一等问题。

2.3.1 机制不完善使服务缺乏稳定性

社区心理服务的主要支撑力量是国家在政策、资金上的支持，但由于我国的社区心理服务刚刚起步，各方面经验不足，机制不完善，导致人员、场地、工作机制的欠缺。目前社区心理服务的从业人员大多数是兼职、较少专职，流动性大。在专业人员管理上没有形成固定的机制，使服务缺乏稳定性和持续性。

2.3.2 内容片面、模式单一难以见成效

在社区心理服务中，关注的主要是心理障碍、心理疾病、紧急（突发）事件等内容，当大学生陷入心理困境，往往不能及时发现和获得帮助，可能导致心理障碍、心理疾病或者极端行为的产生；同时，有些社区没有充分利用各类资源，成立独立的、专门的心理服务机构的社区较少，多数是在社区卫生服务机构中设置心理咨询室。社区心理服务的内容局限、模式单一，使服务难以见成效。

3 构建“一体两翼”困境大学生社会心理服务体系的途径

为促进困境大学生健康成长，必须构建“一体两翼”困境大学生社会心理服务体系。“一体两翼”是以学校为主体，学校是为困境大学生提供心理服务的主体，家庭、社会为两翼，家庭是其心理健康的基础，社区是其心理健康的环境。为此，要做强学校心理服务体系、做精家庭心理服务体系、做实社区心理服务体系，实现“三全”育人。

3.1 做强学校心理服务体系，实现全员育人

构建困境大学生学校心理服务体系必须整体规划，全面管理，统一协调和多方兼顾。因此，心理教师、

心理咨询师、校领导、学工部门、院系学工队伍、社团组织和心理委员等都应纳入心理健康工作体系^[4]，形成专兼结合的全员育人工作模式。困境大学生的学校心理服务可实现“一个中心，三个平台”的模式。

“一个中心”是指以学校心理健康机构为中心。学校心理健康机构是心理教育工作的大平台，以其专业化服务为核心向各院系班级辐射。针对大学生入学后开展心理筛查工作，为每位大学生建立心理档案，科学分类，及时干预。同时由心理健康机构组织、吸纳学生工作队伍成员，协调整合资源，开展有益于学生的心理服务的工作。“三个平台”是针对困境大学生的专门构建的咨询跟踪平台、危机干预平台、网络防控平台。

3.1.1 咨询跟踪平台

构建困境大学生咨询跟踪平台从三方面着手：第一，开展多种形式的心理辅导与咨询。对共性问题进行团体辅导，对特殊问题进行个别心理咨询；第二，采用一些心理治疗的简易方法。针对其抗逆力差，心理素质低的特点，容易产生焦虑、紧张、失眠等症状，心理咨询师可为其做放松治疗，缓解紧张情绪；第三，提升抗逆力训练，唤起自我成长的需要，注重其内在力量的激发，让其学会自知自制，提升应对困难、挫折的能力。

3.1.2 危机干预平台

困境大学生由于抗逆力差，容易产生心理疾病，发生心理危机，如不及时防范，容易产生危害自己、危害他人和社会的严重后果。因此，应建立大学生心理障碍与疾病的危机干预平台。第一，心理预警平台。通过各年级的心理普查，形成预防心理障碍的机制，尽早发现并提供及时帮助，避免恶性危机事件的发生；第二，干预和转介平台。一方面要由学校专业人员对困境大学生行为、情感和认知的危机程度进行评估，运用专业途径、方法，努力平复其情绪或心境，把危险降到最低；另一方面高校应与社会精神卫生医疗机构加强共建，及时转介心理异常的学生到专业机构进行治疗；第三，回归保健平台。对于治疗后能够返校进行正常学习的学生，要特别加强心理跟踪服务工作，派专人与其保持联系，随时监控和定期保健工作，帮助其巩固认知、情感和行为等功能的正常水平，以减少复发的风险。

3.1.3 网络防控平台

随着互联网的迅速发展，使心理健康教育更加科学、便捷、高效。学校可以专设心理网站、心理微信平台，科学的对困境大学生心理档案存贮、动态管理，使资料保存更完整；增加大学生获得心理健康知识的渠道，通过互联网进行超时空的对话与交流，建立网上心理咨询站，而网络的隐蔽性恰好解决心理咨询的保密性需要，弥补面谈心理咨询的薄弱和不足，从而更好实现心理障碍的有效防控。

3.2 做精家庭心理服务体系，实现全过程育人

家庭心理服务可以贯穿人的一生，因此，做精家庭心理服务体系，实现全过程育人，搭建亲子互动平台、构筑家教学习平台、创建家校沟通平台，为困境大学生构筑良好的心理基础。

3.2.1 搭建亲子互动平台

一些困境大学生的父母，不尊重孩子的思想，一意孤行，用家长的权威压制着孩子的各种可能性，导致亲子冲突不断，使孩子精神紧张、情绪烦躁。为此，应搭建亲子互动平台，指导家长充分尊重孩子的天性，耐心倾听其内心想法，不可强迫孩子做些违背意愿的事情，多鼓励孩子，提高孩子的上进心与

自信心。做孩子的倾听者、贴心人、心理导师。

3.2.2 构筑家教学习平台

困境大学生的问题常因不当的家庭教育方式所致。因此，家长不可过于溺爱，也不可过于粗暴，应该准确把握孩子的内心动向，对于孩子的错误行为，通过一些恰当的方法，帮其理清问题所在，促使其认识到错误，避免下次再犯，从而培养良好思想品德。另外，家长还需要不断学习，自我调整，与时俱进，不断更新教育理念，掌握科学的家教方式，做孩子的心理健康辅导员，与孩子一起成长。

3.2.3 创建家校沟通平台

有些困境大学生患上严重的心理疾病，不能正常上学，当学校的心理服务人员与患病的父母沟通，希望父母带孩子去治病时，发现许多父母因为碍于面子或者怕被“贴标签”而拒绝为孩子进行心理治疗，甚至放弃孩子，不了解心理疾病的具可逆性和可治性；其实，家人的支持和鼓励是孩子强大心理动力，能帮助心理疾病的孩子早日康复。因此，为保障大学生心理健康，必须加强家校沟通，学校应鼓励家长与孩子共同面对心理疾患，给予系统的心理治疗，及时帮助其摆脱心理困境。

3.3 做实社区心理服务体系，实现全方位育人

社区心理服务可以通过打造心理微干预平台、创设多学科综合干预平台、创新多渠道协同平台，全方位的关爱大学生，为此，要做实社区心理服务体系，为其创造良好的心理环境。

3.3.1 打造心理微干预平台

社区心理服务应以需求为导向，打造社区心理微干预平台，包括困境大学生心理预防（心理健康档案建立、心理卫生知识宣传、心理卫生干预），心理康复（康复服务、心理建设等），心理关系维护（亲子关系、家庭关系）等^[5]。对困境大学生容易出现的一些非适应性的心理和行为问题，展开便利性、情境性的微干预措施，促进其社会适应，增强其社区认同感和凝聚力。

3.3.2 创设多学科综合干预平台

社区心理服务需要实现多学科多职业跨领域的融合。即实现心理学、社会学、医学、护理学等学科的融合，精神科医生、护士、社工、心理治疗师、心理咨询师等职业的配合，药物治疗、心理咨询、健康教育及其他社会支持等领域的服务。同时，实现高校与社区对接模式，即高校心理咨询中心与社区接轨，心理咨询中心教师进驻社区，建立常驻机制，给予社区心理健康服务以长期的技术支持。同时组织心理学专业大学生志愿者参与社区心理健康服务，以共同目标 and 需求为纽带，群策群力。

3.3.3 创新多渠道协同干预平台

社区心理服务可通过多渠道开展。如搭建心理服务平台，政府、各部门各行业购买社会心理服务，或鼓励社会化的心理服务机构进驻社区开展工作。例如成立大学生心理服务站，与医院合作，聘请精神科医师定期坐诊，同时，在开展服务时应注重形式上的多样化，如知识宣传、科普讲座、微信、热线心理咨询，个体健康指导、小组辅导或心理沙龙、团体行为训练，心理影片赏析活动等。还可以充分利用各类资源、寻求多方合作，建立多渠道的协力研究平台。

在实现全员育人、全过程育人、全方位育人的进程中，构建“一体两翼”的困境大学生社会心理服务体系，切实解决困境大学生生活、学习、成长中的心理问题，促进大学生健康成长。

参考文献

- [1] 沈克祥, 董雨. 大学生心理困境干预与能力提升研究 [J]. 合肥学院学报, 2016 (12): 122-125.
- [2] 李雪晶, 张婷. 大学生家庭环境与心理健康相关性研究 [J]. 心理月刊, 2021 (2): 23-25.
- [5] 布仁其木格. 家庭因素对大学生心理健康状况的影响及对策 [J]. 心理月刊, 2020 (23): 231-232.
- [4] 黄云清. 高校心理健康服务体系构建研究 [D]. 广西师范大学, 2019.
- [5] 刘敏岚, 邓荟. 社区心理服务: 一种社会精细化治理的路径 [J]. 天津行政学院学报, 2018 (1): 61-66.

Research on the Construction of “One Body and Two Wings” Social Psychological Service System for College Students in Dilemma

Yang Lianqing Yuan Rongshan

Zhuhai City Polytechnic, Zhuhai

Abstract: This paper elaborates the significance of mental health service for college students in dilemma, which is reflected in the main position of cultivating the resilience of college students in dilemma. Family psychological service is the basis of improving the emotional health of college students in dilemma. Community psychological service is a harmonious environment to adjust the dilemma of college students. The problems existing in the psychological service system of college students in dilemma are as follows: the school psychological service system is imperfect, the unfulfillment of family psychological service system, the community psychological service system is unsound; Therefore, this paper constructs the “one body and two wings” social psychological service system for college students in dilemma, and through strengthening the school psychological service system, refining the family psychological service system and implementing the community psychological service system, to construct a mental health service system for college students in dilemma with the school as the main body and family and society as the two wings.

Key words: College students in dilemma; “One Body and Two Wings”; Social psychological service system