

助力高校大学生心理健康教育 ——基于两岸三地的高校心理咨询模式的研究

刘 畅

北京航空航天大学人文社会科学学院，北京

邮箱：67147344@qq.com

摘 要：高校培养高素质人才、建设长效的人才培养机制是关键，保证大学生心理健康发展是基础。本文基于香港、台湾和内地高校心理健康教育与心理咨询模式的研究，探索高等教育融合发展背景下的大学生心理健康教育精进路径，给我国高校大学生心理健康教育提出几点建议。

关键词：高等教育；心理健康教育；香港；路径；台湾

收稿日期：2019-11-06；录用日期：2019-11-14；发表日期：2019-11-27

Assisting College Students' Mental Health Education in Mainland —Research on the Psychological Consultation Model of Hong Kong, Taiwan and Chinese Mainland

Liu Chang

School of Humanities and Social Science, Beihang University, Beijing

Abstract: Under the background of the integration development strategy of Mainland Hong Kong and Macao, the key is to cultivate high-quality talents and build a long-term talent training mechanism, and the foundation is to ensure the psychological health development of College students. Based on the study of the mode of mental health education and counseling in Colleges and universities across the Straits, this paper explores the path of mental health education for college students under the background of the integration of higher education, and puts forward some suggestions for the mental health education of college students in higher education field of China.

Key words: Higher education; Psychological education; Hong Kong; Path; Taiwan

Received: 2019-11-06; Accepted: 2019-11-14; Published: 2019-11-27

Copyright © 2019 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/>



我国高校心理健康教育建设是我国第一个上升到国家层面的发展战略，意义十分重大。心理健康教育关系人才培养的质量水平和校园环境的安全稳定，是世界各地高校普遍关注的问题。我国内地高校心理健康教育工作始于20世纪80年代，[1]1985年，北京师范大学成立了我国内地第一个心理测量与咨询服务中心，随后清华大学、华东师范大学、上海交通大学、同济大学、浙江大学等高校都陆续成立心理咨询室，到1986年底，全国有30多所高校建立了心理咨询室并开展工作至今。高校心理咨询工作吸取、借鉴国外以及港台地区心理咨询发展的成果经验能够促进我国高校大学生心理健康教育更迅速的发展。

1 心理健康教育机构及运行机制

心理健康教育机构及运行机制是顺利开展心理健康教育的制度保障。无规矩不成方圆，高校内部的心理健康教育活动也需要依赖稳定且有效的运行机制来顺利开展。

1.1 香港心理健康教育机构及机制

香港高校的心理咨询中心隶属于学生事务部。以香港大学为例，在2013年 *Journal of College student psychotherapy* 的一篇采访稿中，香港大学心理咨询中心的负责人说，学生事务部的主任具有心理学头脑，对中心的工作很支持。学校的高层领导同样也很支持心理咨询的工作，体现在鼓励学生的求助行为、给中心的扩建拨款、在危机干预系统和学生管理系统中增设心理咨询内容等。增设的心理咨内容包包括学业指导、学生急救、交换学习准备等。

香港大学的“心理咨询中心”（简称 CoPE）给学生提供个人咨询服务。关于学业和就业指导分别由学校的学业指导中心和就业指导中心来提供。心理咨询中心的职责是在学生遇到问题的时候提供专业的心理建议，包括情绪问题、心理问题以及其他专业需要。心理咨询中心也提供工作坊、通用学习技能训练和时间管理训练。另外，香港大学的心理咨询中心也给有疾病或者障碍的学生

提供帮助,包括考试安排、搬家或者出行等需求。咨询或者评估学生,提供学习支持,以及学生的奖学金管理等。但是,中心没有精神科医生,有这方面需求的学生要去学校的健康服务中心(类似于校医院),健康服务中心提供初级的服务。心理咨询中心的角色是在多方联合的工作中担任关键角色,密切联系教师、家庭和“大学健康服务系统”(简称UHS),以及当地政府和社区精神卫生中心,以便给有精神问题的学生提供更多的帮助。[2]

香港高校心理辅导工作充分利用计算机和互联网等现代科技,学校通过网络为学生提供心理健康信息、专业训练、心理测验等,建立全校甚至全港的心理健康信息网络系统,方便学生查阅浏览,完全实现网路资源共享。[3]

1.2 台湾心理健康教育机构及机制

台湾高校的心理咨询中心隶属于学生事务办公室。以台湾清华大学为例,台湾清华大学的心理咨询中心接受学生事务办公室主任的直接领导。当这位主任刚好理解心理咨询服务的重要性的时候,他就会更支持心理咨询中心的工作。比如给中心提供人力、预算以及行政上的辅助,帮助中心进行危机干预以及精神疾病的干预等。但是学生事务办公室的主任经常更换,不是所有的主任都支持心理健康教育工作。学生事务部的主任和心理咨询中心的主任频繁更换,有的甚至两三年就换一次,这给心理健康教育工作造成很大负担。并且,这种情况在台湾的高校中比较普遍。[4]

台湾的大学从事心理健康工作的人员数量不多,而且都集中在学校层面,并没有院系级别的辅导员、心理师等,但每个心理师各联系几个系所,并通过导师、家长、精神科医师、军训组、保健中心、校保安中心、住宿组等集体和个人构筑合作网络,形成心理健康教育和危机事件处理的合力,共同关注心理健康问题。例如成功大学定期开展家长的心理健康通识教育,通过信函邀请学生家长在台湾不同地区举行专题讲座,加强对家长心理健康知识的普及;各系所的导师也要协助学校开展部分工作,而且心理师会参加系务会、导师会,并对参会导师进行业务培训,以便他们更好地开展工作;学校还会进行系所的业务探视,并将导师的工作作为今后升级、评比的参考因素,每年开展系所优良

导师的评比工作，对工作出色的导师予以表彰奖励。

台湾清华大学的心理咨询中心（UCC）提供三类基本的服务。第一类服务集中于学生的个人心理发展。工作形式包括开设心理健康课程、论坛、座谈会，讲座、研讨会、学习小组以及电影讨论等。通过这些形式，对学生进行心理健康教育，包括自我认同、生活适应、亲密关系、人际关系、职业规划、潜能开发以及专业学习等主题。同时，UCC的心理健康教育形式还包括给学生提供心理健康相关的书籍、期刊、杂志、录像、录音带以及运行网上的论坛和博客。第二类是个体咨询服务，帮助学生解决各种心理问题，处理症状。同时，咨询师也负责高风险学生的筛查工作，他们应用心理测验或者检测工具来识别有适应困难或者情绪困扰的学生，然后鼓励这些人使用UCC来帮助他们。第三类是危机干预和精神病人的处理。和香港的心理咨询中心不同，台湾的心理咨询中心有兼职的精神科医生，可以处理精神病人并且有处方权。

1.3 内地心理健康教育机构及机制

我国内地高校的心理咨询中心一般都隶属于学工部（学生处）。高校心理健康教育工作始于20世纪80年代，经过三十多年的发展，目前大陆各高校已基本设置了心理咨询与心理健康教育服务机构，针对大学生个体及团体心理培养进行了积极的探索与实践，对培养身心全面发展的人才发挥着重要的作用。从2011年教育部颁发《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》后，几乎所有高校都将心理健康教育纳入了选修课或必修课的范畴，但尚未形成统一标准，教材内容及课时设置也不尽相同。但他们承担的工作内容基本上相同，主要是负责整个学校的学生心理健康教育教学工作，包括学生心理咨询、团体辅导、素质拓展工作；心理健康知识宣传工作；学生心理危机预防与干预工作；学生发展辅导工作；学生心理素质普查工作；以及心理健康教育研究、培训工作（有心理学专业的高校）等。

我国内地高校心理健康教育工作现状因学校的不同而不同，可以说是千差万别。2005年教育部成立普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会，一大批心理健康教育领域的专家学者在理论研究、制度设计、方法创新等方面发

挥了重要作用，做出了积极贡献。各地教育部门和高校高度重视大学生心理健康教育工作，大力支持心理健康教育指导委员发挥作用，把心理健康教育工作作为关心大学生健康成长和全面发展的重要抓手，采取有力措施、创新工作载体、增强工作实效，扎实推动大学生思想政治教育工作的科学发展。截至2018年6月，全国2000多所高校中，已经有546所大学应用教育部组织的中国大学生心理测量量表的计算机化“中国大学生心理健康测评系统”，大力推动了高校心理健康教育的科学化和规范化建设。心理咨询中心主要是负责整个学校的学生心理健康教育教学工作，包括学生心理咨询、团体辅导、素质拓展工作；心理健康知识宣传工作；学生心理危机预防与干预工作；学生发展辅导工作；学生心理素质普查工作；以及心理健康教育研究、培训工作（有心理学专业的高校）等。

三地心理健康教育机构及运行机制对比如图1~3。

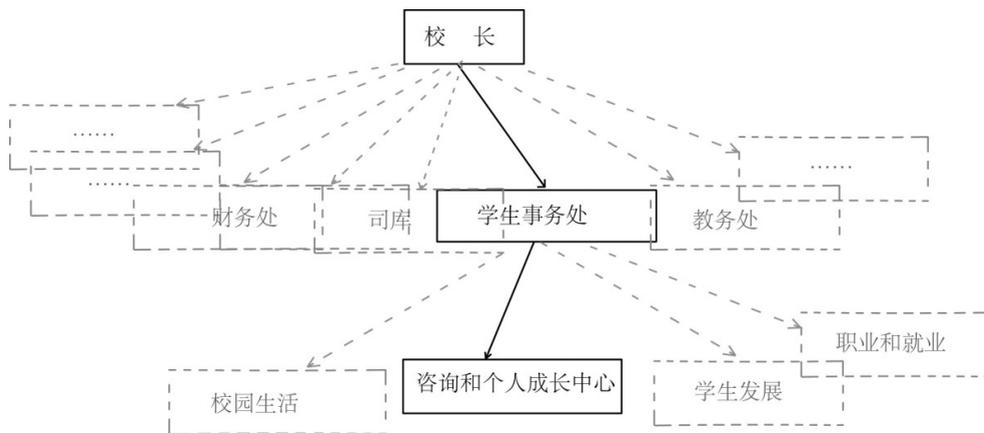


图1 香港大学心理健康教育机构及运行机制

Figure 1 Mental health education institutions and operation mechanism of the University of Hong Kong

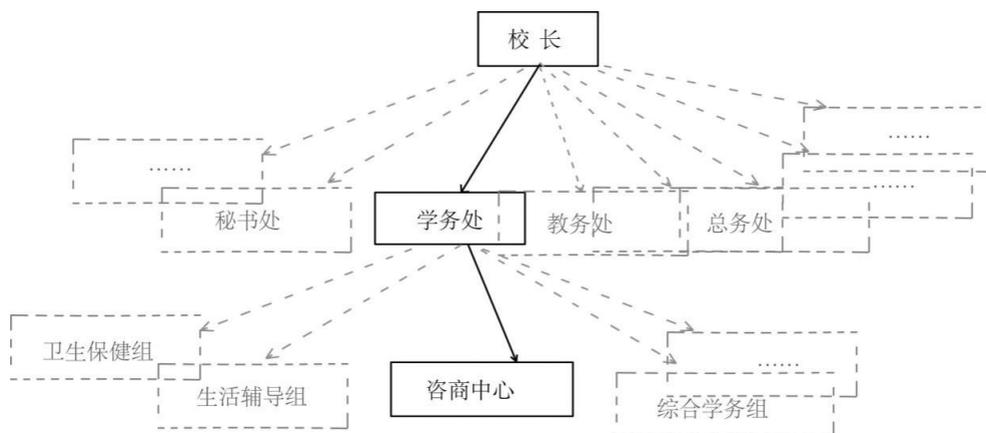


图2 台湾清华大学心理健康教育机构及运行机制

Figure 2 Mental health education institutions and operation mechanism of Tsinghua University in Taiwan

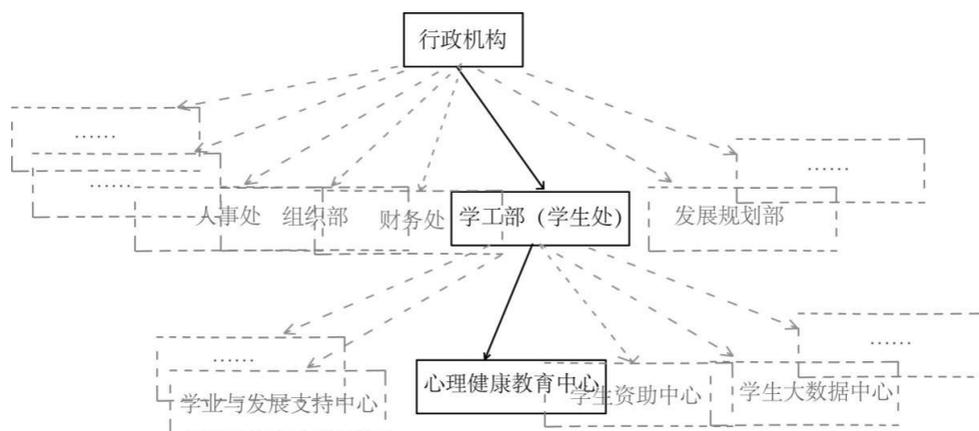


图3 内地某高校心理健康教育机构及运行机制

Figure 3 Mental health education institutions and operation mechanism in a Mainland University

2 高校心理健康教育内容

2.1 香港心理健康教育内容

香港高校创建学生心理辅导机构以来，本着支持学生发挥潜能，促进个人

成长,达到实现自我价值、服务社会的信念,不断发展,目前已形成了完善的辅导体系,心理辅导成为学校一项必不可少的工作。在心理辅导方面,香港高校投入了大量的资金和人力,装备了现代化的设备,开展了心理辅导、发展辅导、事业辅导等多项内容的辅导。心理健康教育的主要形式有三类。

第一类是个人辅导。在个人辅导方面,学生所求助的辅导可分为两大部分。一是成长和发展性的,包括智能、情绪、群体交往、身体、精神和事业的发展;二是矫正和补救性的,包括个人的苦恼、学业问题、自我认识、自我形象、人际关系、家庭问题、情绪处理、学业障碍等。第二类是团体辅导。团体辅导方面主要以发展性活动为主,通过辅导促进学生个人成长,包括自我认识、社会沟通技巧、自我管理、处理情绪、领袖训练等,从而发挥学生的内在潜质。第三类是心理测验。香港高校心理辅导机构常备一些心理测验作为辅导过程中的辅助手段,帮助学生了解个人的性情取向、能力、价值观、长处和短处等,以帮助学生对自己做出客观的评估。例如,浸会大学心理辅导中心常用的心理测验包括16PF、MSEI、FIRO-B、CAS、COPS、SDS等。[3]

2.2 台湾心理健康教育内容

台湾心理健康教育机构归学生事务处管理,全面负责与大学生心理健康相关的事务。各机构的骨干力量是心理师,他们的全部工作都只与心理健康工作相关,从新生心理状况测评到高关怀人员的关注,从个别咨询到团体辅导,从心理健康教育活动策划到特别案例的分享讨论。由于软件的专业以及硬件的投入,虽然台湾高校的学生和心理师的比例都很高,但是通过举办形式多样的心理健康教育活动,借助网页、博客、演讲、工作坊、团体活动、手工艺品制作等多种载体,将心理知识向更多的学生渗透,使得心理问题解决的方式多种多样。例如成功大学通过开设4门通识课程,向学生普及心理知识;台湾大学举办新生入门书院,借由约30人的人际关系小团体课程让新生们探索大学校园的人际关系。[7]

根据台湾清华大学校内的统计,[4]台湾清华大学的学生基本上会因为10种问题寻求个体心理咨询,它们是:(1)自我探索和自我理解;(2)感情和

亲密关系；（3）焦虑和/或抑郁；（4）成瘾问题；（5）和父母的冲突/问题；（6）专业学习；（7）职业探索；（8）同伴关系；（9）家庭问题；（10）精神病性问题。另外，一些博士研究生可能还会因和导师的关系问题前来求助。台湾各高校通过举办形式多样的心理健康教育活动，借助团体活动、新媒体平台、网站、工作室、博客、演讲比赛、工作坊、工艺品制作等多种载体，将心理健康知识向更多的学生传播和渗透，丰富了心理问题解决的方式。台湾高校并未将心理健康教育课程设置为必修课，但他们综合开设多门与心理学相关的选修课，供学生依据自己的实际情况有针对性地选择与学习自己感兴趣的内容。

2.3 内地心理健康教育内容

内地高校的心理咨询中心一般都隶属于学工部（学生处），目前高校负责心理健康教育的部门名称有些许区别，例如“心理咨询中心”“心理发展中心”“心理健康教育和研究中心”，[5]“积极心理体验中心”等，但他们基本上由学工部领导，同属于德育体系的一环。概括起来内地心理健康教育工作的内容主要有：心理健康知识的传递；预防性和发展性的心理健康教育；对少数有心理困扰和心理障碍的学生开展补救性和矫治性的心理咨询和辅导。这三大模块基本通过以下3种工作的形式来开展：（1）课堂教学。通过开设大学生心理健康必修课、选修课，普及心理健康知识。（2）课外活动。在课余时间，通过举办心理健康讲座、开展校园积极心理体验活动、举行心理团体辅导和各种主题的素质拓展、运行心理健康微博微信公众号等形式多样、内容丰富的心理健康教育活动宣传心理健康知识。（3）心理咨询。通过一对一的面谈进行个体咨询，缓解并解决学生心理问题，提高学生心理适应能力以及促进人格发展。

虽然在组织和结构上是高度一致的，我国内地高校心理健康教育工作内容却因学校的不同而不同，可以说是千差万别。同样是心理健康教育和研究中心，有的学校的中心工作内容多工作量大，有的就门可罗雀，部门成了摆设。由于区域发展的不同，各高校在专项经费和场地设置方面存在很大差异，有些高校因为经费不足，教师无法得到相应的培训和提高，长时间闭门造车，不仅无法提高工作水平，反而加重了自身的职业倦怠。[1]以心理健康教育机构工作人

员的核心工作向外辐射，一般意义上的“心理咨询中心”，专业的工作人员只负责对少数有心理困扰和心理障碍的学生开展的补救性和矫治性的心理咨询和辅导，在国内大多数高校内，心理健康教育现状就是这样，甚至普遍的观念中已经把大学生心理健康教育和补救性和矫治性的心理咨询等同起来。国内的专家和学者以理论的高度，呼吁建立三级预警系统，建构大的心理健康教育生态圈。有责任心的心理咨询中心的教师，也可能会在上级的要求下，做一些团体辅导、心理健康知识展板之类的工作；进一步，在经费充足、重视心理健康的高校里，心理健康教育老师会举办心理健康讲座、开设心理健康选修课或者必修课等。责任和权限需要相符合，我们要求专业的心理健康教师来负责更多工作的时候，其实需要给其投入更多的人力物力、资金以及自主权。

3 两岸三地高校心理健康教育特点

高校心理健康教育作为一种教育活动，有一些自身的方法和特点，在两岸三地这个大东方文化背景下，文化的碰撞、高校运行机制的差异、观念的差异等又使得高校心理健康教育呈现出独特的特征。

3.1 机构以及运行机制的差异

香港和台湾的心理健康教育机制的最大优势是，重视机构之间的交流与密切合作。香港多方协作配合，善用社会资源学生的全人发展，有赖于全校教职员工的共同努力。香港高校强调学校的每一位教职员都应有育人意识，应根据自己工作的特点，参与培育学生成才。对教师，除了要求他们传授知识，更要求他们关心学生全面成长，为学生树立典范；对一般行政人员，要求他们创造各种机会，增加对学生活动的参与，使他们得以从活动中体会促进学生全人发展的重要意义。香港高校充分认识到心理辅导工作只靠学校是不够的，尤其在信息高度发达的社会环境中，不可能把学生束缚于校园这个狭小圈子里。香港高校注重与社会合作进行心理辅导，使辅导更具发展性、预防性，辅导效果进一步得到强化。香港大学学生辅导处及城市大学学生发展处已开始运用互联网技术，开展网上辅导。[6]

台湾高校从事心理健康工作的人员数量不多,而且都集中在学校层面,并没有院系级别的辅导员、心理师等,但每个心理师各联系几个系所,并通过导师、家长、精神科医师、军训组、保健中心、校安中心、住宿组等集体和个人构筑合作网络,形成心理健康教育和危机事件处理的合力,共同关注心理健康问题。成功大学定期开展家长的心理健康通识教育,通过信函邀请学生家长在台湾不同城市举行专题讲座,加强对家长心理健康知识的普及;各系所的导师也要协助学校开展部分工作,而且心理师会参加系务会、导师会,并对参会导师进行业务培训,以便他们更好的开展工作;学校还会进行系所的业务探视,并将导师的工作作为今后升级、评比的参考因素,每年开展系所优良导师的评比工作,对工作出色的导师予以表彰奖励。 [7]

香港和台湾的心理健康教育机制的最大弊端是,他们或多或少地依赖于个人的作用而不是制度的作用,强调“主任”或者“主管”对工作的支持。台湾的学校更是由于“主任”的频繁更换,心理健康教育工作显得凌乱没有连续性。人与制度的相互关系,以及在工作中强调人的作用还是强调制度的作用不言而喻。制度是人与人交往的规则,是人创造的,用以限制人们相互交流行为的框架。崇尚制度,严格按照制度规范自己的行为,是一切发达国家的行为标志。在实际工作中,制度可以约束人的行为,形成稳定的秩序。心理健康教育应该强调“制度”而不是“人治”。如果有良好的运行制度,不论“主任”或者各种领导怎么更换,工作按照制度和规则进行,也会有条不紊。制度也可以为合作创造便利条件,给人提供激励机制。人都是带有情绪的动物,在实际工作中有各自的利益诉求。例如香港大学的咨询师抱怨他们要经常夜间工作,解答学生的各种问题;台湾大学的咨询师会抱怨他们承担了很多不相关的工作。诸如此类的事件,完全可以用制度来解决。例如提供额外的补偿,或者加班调休制度等。相比之下,内地的高校对制度的倚重大得多。21世纪初,我国高校中的绝大部分都已经设立了心理中心,提供专门的心理服务。从2011年开始,几乎所有高校都将心理健康教育纳入了选修课或必修课的范畴。虽然在实际工作中,各个学校的心理健康教育内容、形式、效果等有很大差别,但我国高校开展心理健康教育和咨询工作在组织方面有先天的巨大优势,如何将高校大学生心理

健康教育和咨询工作在学校管理层的认知层面、体系与机制、专业性、本土化水平上有所推进，是目前高校心理健康教育和咨询工作的重要任务。

3.2 大学生咨询观念的差异

大学生作为心理健康教育的受益人，持有的求助观念能够直接反应心理健康教育活动的成效。一个比较大的差异就是学生接待量的区别。台湾的心理咨询中心接待的学生求助者比较少，[4]出于各种复杂的原因，有心理问题的学生不愿意去寻求帮助。香港大学的心理咨询中心咨询量大，学生求助者较多。[2]内地各个学校差别巨大，不仅有地域差异，同一个城市内还有校际差异。还以北京的两所大学为例，A大学的心理咨询中心几乎是满负荷的工作量，全天运行，接待持有各种求助意愿的学生来访者；而B大学虽然有场地，有非常有经验的咨询师，却很少有学生来使用这个服务。虽然不能够充分使用精神疾病类的服务是一个全球性问题，[10]但关于心理健康方面的求助意愿低，中国内敛的文化是一个影响因素，偏见的作用也不可忽视。例如到现在还有些教育工作者会以某个大学的心理咨询中心的接待人数来推测这个学校的学生整体的心理健康水平，这是多么荒谬的事情。有心理问题或者心理疾病的人数比例在大学生群体中是固定的，这个数量不会因为大学本身的差异而差太多，而某一个心理咨询中心的接待人数反映了这个大学心理健康教育和宣传工作做的到位，这个大学的心理求助观念开放和包容。

提到心理咨询观念，就不得不说大的文化环境的作用。内地的心理健康教育属于大德育范畴，1995年11月23日国家教委颁布《中国普通高等学校德育大纲》（试行），明确把心理健康教育列为德育内容。心理健康教育的目标是：普及心理健康知识，增强大学生的自我心理调适能力，帮助大学生解决身心发展过程中的心理问题，提高大学生的心理健康水平和综合素质，促进大学生健康成长、全面发展。香港的高校学生心理辅导工作紧紧围绕“全人发展”的目标而开展。全人发展，即高校不仅要发展学生的学业，使其获得发展事业的技能，同时要培养学生德育、体育、情感、艺术、社交等方面的经验，培养他们良好的人格，帮助他们建立良好的人际关系，以更好地适应环境、适应社会。全人

发展就是帮助学生全面发展,充分发挥潜能,从而达到自我实现,使学生成为真正意义上的独立自主的“人”。台湾心理健康教育目标是通过心理健康教育培育身心健康的优质人才,使学生掌握心理知识和心理调节技能,奠定身心健康的基础;增进思考判断的能力,培养负责行为与态度,充分发挥潜能,经营快乐充实和有意义的生活。从上面不同的目标描述我们看出,内地的注重大学生的社会性,香港注重大学生本人,而台湾“人才”的表述同时兼具了大学生的个性和社会性。

保守谨慎的东方文明强调集体主义,强调和谐友好的人际关系,这在两岸三地都有体现。西方有关心理咨询的理论大都囿于人自身或者人的某一方面去研究人,缺乏人与世界整体和谐发展的终极关怀。两岸三地高校心理咨询工作者不会孤立地去看待个人,而是引导大学生将个人置身于群体、校园乃至整个社会的变化发展来把握自身的发展方向和生命意义,无疑将给予学生一种新的视野与认知去看待自身与他者、自身与世界的关系,从而可能获得对于人的本质存在的深刻领悟。

3.3 服务人员专业化的差异

大学生心理健康教育的专业化程度可以从两个方面考量,一个是从业人员的专业化程度,还有一个就是心理健康服务的专业化程度。无论是台湾还是香港,在从业人员的专业化程度方面都做的相当好。香港的心理咨询中心(CoPE)的人员的基础学历是硕士,也有博士在香港大学心理咨询中心任职。台湾清华大学UCC有8名全职的咨询师,15名兼职的咨询师,全部具有硕士以上的学位,其中还有两名咨询师有博士学位。23名专业人员都持有执照。咨询和临床心理学家在取得硕士学位前,至少要进行一年的实习。此外UCC还有两名有执照的社工,有学士学位。此外无论香港还是台湾,高校的心理咨询师都要定期的接受督导和培训。

内地的心理健康教育专业化程度更是千差万别。首先,心理学研究生通常来自其他的专业诸如机械、计算机科学以及会计等。他们只需要自学6个月到1年的时间,然后通过研究生入学考试,这样的水平其实并没有达到心理学本科

的要求。但是经过两年或三年的学习，他们就拥有了心理学硕士学位。其次，在他们进入高校的心理咨询机构之前，并没有经过系统的培训。工作中，也没有任何组织对其专业性进行监督和支持。[8]关于职业资格，2002年上半年，我国劳动与社会保障部推出心理咨询师职业人员的专业标准，要求心理咨询从业人员经过考核、评审，可以拿到劳动部颁发的国家二级（三级）心理咨询师证书，持上岗证后才能上岗。但2017年底，国家取消了心理咨询师考试，职业资格就成了悬置的事件。关于在职在岗教师的培训。心理健康教育机构一般不做要求，咨询师自愿参加各类培训，大部分也是自费参加。[9]

4 对我国高校心理健康教育的启示

心理健康教育要想取得长足的发展，就必须面向全体大学生，全面整合高校全体教师与行政、管理队伍的力量，形成全员参与的合力，将心理健康教育渗透在学校的各项教育教学活动中全面开展，在学生大学生活的全程进行，才能最大限度地促进学生的发展。

4.1 宏观上建构大学生心理健康教育系统

大学生心理健康教育系统应该至少包括三个方面内容，完备的制度、高效的运行程序和专业化的教育者。[12]我国的大学生心理健康教育在各个高校中具有比较一致的组织和结构。然而我国现状是虽建立了组织和结构，但真正有效实心理健康教育的大学或研究机构很少；或者心理健康教育流于形式、心理健康教育活动和专业教师不被重视，更没有系统心理健康教育制度。心理健康教育必须以优化大学生的心理素质为起点，以促进大学生全面主动发展和顺利社会化为归宿。概况起来即为预防心理疾病、优化心理素质、促进全面发展。心理健康教育主要围绕这三个方面开展工作。

4.2 加强大学生心理健康教育的专业化程度

我国大学生心理健康教育的专业化程度差异巨大有历史原因。早期心理健康教育独立摸索阶段，高校进行咨询的老师基本都是心理学老师或对心理学感

兴趣的老师,且都是义务、兼职地进行,专业水平有限。随后,在国家政策和社会舆论的支持下,心理健康教育逐渐受到重视,高校中大批德育人员加入心理咨询团队,开始出现专职心理健康工作者和专门机构。然而供需的不平衡导致从业人员的专业、受训背景以及能力水平也参差不齐。[1]

提升大学生心理健康教育的专业化程度,首先要明确高校咨询中心的工作内容。由于专职人员缺乏,使得专业和行政工作混在一起,容易导致工作人员角色混乱、工作负荷超量,严重影响工作效果,难以高质量地保证中心在学生整体心理健康教育、个别心理危机干预方面的专业职能。为了保证心理咨询的专业性,一方面必须增加专业人员的数量。根据教育部的意见,高校专业人员与学生的比例为1:3000,事实上,这个比例难以满足实际工作的需要。另一方面,必须改善中心的人员结构,配备包括心理咨询师、精神科医生和行政人员等不同身份背景的人员。高校要鼓励咨询师完成职业所必备的理论学习和专业技术训练,定期参加校内外的业务培训,定期接受专业督导。在参加多种形式的专业训练的基础上,培养和发展出自己擅长的咨询方向,具备开展团体辅导、家庭咨询等的的能力。鼓励咨询师参加国内外研讨会、学术会议,关注专业发展和最新研究,不断研究探索工作中的新课题和新方法。

4.3 探究文化在大学生心理健康教育中的作用——传统文化与咨询文化的结合

文化的影响和作用在心理咨询和心理健康教育中是一个比较基础的议题,也是近年来高校心理咨询研究的重点问题。中国传统文化对于今天高校心理咨询工作发展、构建和谐校园具有深刻意义。高校校园和谐稳定是大学生自我和谐、人际和谐的前提和基础。个体内在自我和谐,也是群体间的协同发展,重视人的整体发展,强调人与人、人与自然的和谐共生。

现在通用的心理咨询理论和技术,包括心理健康教育体系大部分照抄照搬了西方的理论体系。有心理学史研究者指出:“西方心理学的大多数问题只有在西方历史——西方的地理的、经济的、军事的和科学的背景——的范围内才是有其意义的问题。”显然,以这种成果为基础的心理咨运用于非欧美白人

群体时,特别是中国大陆时,易造成偏差和扭曲。中国文化具有自身的鲜明特征,中国的大学文化、心理咨询文化也具有自身的一些特点。比如,我国高校传统文化重视家庭和家族观念,大学生自我表征中其实也包含了家庭中的重要他人的部分。在心理健康教育和心理咨询中,国外的心理服务固然有许多引人瞩目的成功理论、方法与体系,但只有当它们与本国文化和国情相融合之后才能显现其适宜性。我国有着几千年的历史,这种独一无二的文化传承深深影响着中国民众的心理与行为。我国当前特定国情也决定了我们与以往,以及与国外人群心理基础的不同。因此,我们应当以中国文化为背景,以当代中国人为对象,以中国化的心理健康思想为指导,规划我们的心理健康服务。针对当代中国人特点,我们一方面要从理论上继续探究国人的性格结构、心理健康机制,并在此基础之上构建和完善中国化的心理健康标准。另一方面也应当分地区,分领域,实际调查我国心理服务及其需求现状,了解、检验和总结出适合不同类别民众的服务理念与手段,确保心理健康服务体系能够因地制宜,贴近大学生。[8]

另外,传统文化、大学校园文化和咨询室文化的范围由大到小,但绝对不是包含与递进的关系。在心理健康教育活动中存在的文化环境,可能不是中国传统文化与西方文化的差异在起作用,而是心理学或者咨询心理学本身在运作。例如,含蓄内敛的中国大学生可能不擅长直接向咨询师诉说自己的情绪和困扰,但咨询过程就是一个深入剖析情绪问题的过程。就像人去医院看病,害羞的人不会让陌生人触摸自己的身体,但是医生的听诊器必须贴在身体上才能完成检查。因此以传统文化为保护伞绝对地抵触或者拒绝心理成长也是不明智的行为,应该是二者结合,共同为大学生心理健康教育服务。

4.4 跨区域以及校际间的交流与合作

心理健康教育工作不单是学校的责任,家庭和社会也应义不容辞。跨区域的交流与合作,体现在专业人员的跨区域学术交流、会议、讲座;也体现在学校的跨区域合作,向发达地区的高校取经,探索合适的心理健康教育模式。鼓励社会上一些企业机构和组织将公益团训活动引入校园,让在校学生有机会更多的了解、接触社会,从自身出发,不断调整、提高适应社会的技巧。社会对

学生能够采取更加包容更加接纳的态度,为创建家庭、学校、社会三者合一的心理健康教育大格局打下良好基石。

每个学校都有自己心理健康教育工作的特点和优势,校际之间增加交流与合作,一方面给心理专业师生提供实践机会,同时可以在相互学习中取长补短,为本校的心理健康教育事业做出一定贡献。另外还可邀请社会人士参与到大学生心理健康教育工作中,充分利用校内外各种资源,与大学生近距离交流,为他们提供专业的心理咨询和就业指导,大力提高高校心理健康工作的时效性和现实性。[11]

最后要加强与学校各部门的合作,提高应急事件的应对能力。如对宿舍区管理人员进行心理疏导培训,和校医院合作设立夜间心理疏导值班热线,在学生宿舍区中选派学生心理助理,负责了解和第一时间救助问题学生等。

参考文献

- [1] 潘曦,陈少平.近三十年我国大学生心理健康教育工作历史、现状与对策研究综述[J].武夷学院学报,2015,34(10):59-66.
- [2] LEUNG E Y. College Psychotherapy at a Hong Kong Counseling Center [J]. Journal of College Student Psychotherapy, 2013(27):99-103.
<https://doi.org/10.1080/87568225.2013.766097>
- [3] 陈晔.香港高校心理辅导工作对内地高校的启示——以香港浸会大学为例[J].学理论,2011(34):268-269.
<https://doi.org/10.1017/S0140525X11000161>
- [4] Lin Yii-nii. College Psychotherapy at a Taiwanese Counseling Center [J]. Journal of College Student Psychotherapy, 2014(28):6-11.
<https://doi.org/10.1080/87568225.2013.824321>
- [5] Portnoy R N. A Psychology Fulbright Year in China [J]. Journal of College Student Psychotherapy, 2013(27):104-119.
<https://doi.org/10.1080/87568225.2013.766098>
- [6] 樊富珉.香港高校心理辅导及其对内地高校心理健康教育的启示[J].

- 思想理论教育导刊, 2005, 7 (79) : 65-69.
- [7] 刘波, 闵浩宇, 姚信. 台湾高校心理健康教育的特色以及对大陆高校心理健康教育工作的启示 [J] . 社会心理科学, 2014, 29 (160) : 25-27.
- [8] 常永才. 心理咨询与辅导的一种新趋势: 对文化因素的日益重视——对海外多元文化心理咨询的评介 [J] . 民族教育研究, 2000 (4) : 59-63.
- [9] Zhang Y, Yang W, Liu M, et al. Challenges and Difficulties About College Counseling in China: Response to Portnoy (2013) [J] . Journal of College Student Psychotherapy, 2016, 30 (1) : 64-74.
<https://doi.org/10.1080/87568225.2016.1105670>
- [10] Mak H W, Davis J M. The application of the theory of planned behavior to help-seeking intention in a Chinese society [J] . Social Psychiatry Psychiatr Epidemiol, 2014 (49) : 1501-1515.
<https://doi.org/10.1007/s00127-013-0792-x>
- [11] 徐华春, 黄希庭. 国外心理健康服务及其启示 [J] . 心理科学, 2007, 30 (4) : 1006-1009.
- [12] 周莉, 徐紫薇, 雷雳. 美国高校心理咨询服务专业化和精致化的研究及启示 [J] . 心理研究, 2014, 7 (2) : 76-80.