

双向互动的新生心理健康教育实践探索

韦辉¹ 杨歆喃²

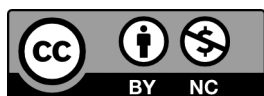
1. 江汉大学心理健康教育中心，武汉；
2. 湖北大学学生心理健康教育与咨询中心，武汉

摘要 | 大学新生处在从青涩走向成熟的过渡阶段，容易出现心理困扰乃至心理问题，大学新生的心理健康教育工作显得尤为重要。在这个信息化、网络化的时代，心理健康教育从传统的“单向输入”转向现代的“双向互动”成为必然。双向互动的新生心理健康教育实践通过提升服务意识，与学生平等互动，发现并解决学生心理需求，探索翻转课堂教学模式等多种途径，营造良好的心理健康教育氛围，调动学生参与心理健康教育的积极性，提高学生专业心理求助的意愿和行动。

关键词 | 双向互动；心理健康教育；大学新生

Copyright © 2023 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/>



从高中迈入大学校门，大学新生面对的是新的环境、新的生活、新的目标，在生活环境、人际关系、学习方式、理想信念，以及奋斗目标等方面都面临许多新的问题与要求。这一时期为个体的发展提供了新的契机，也带来了新的挑战，如何正确引导他们获得并保持良好的心理健康状况，关乎他们大学四年的学习和成长。大一是学生成长转折的关键期，也是心理健康教育的黄金期。在这个阶段，学生面临各方面的适应问题，容易出现心理困扰，与此同时他们还有认识自我的需求。新生心理健康教育工作要考虑如何满足他们的需要，并在学生心目中建立积极的印象，以促使他们积极主动地利用心理健康教育资源。在新生心理健康教育工作实践中，应当积极更新观念，转换视角，形成符合学生需要的工作模式。

1 大学新生心理健康教育的意义

从环境和心理、思想的变化角度来说，大学新生面临的适应问题是空前的，他们不仅要独自面对眼

基金项目：湖北省教育厅人文社会科学研究专项任务项目（18Z403）；江汉大学学科特色专项项目（2022XKZX11）。

通讯作者：杨歆喃，湖北大学心理健康教育专职教师，讲师，研究方向：大学生心理健康教育。

文章引用：韦辉，杨歆喃：双向互动的新生心理健康教育实践探索 [J]. 中国心理学前沿, 2023, 5 (10) : 1050–1055.

<https://doi.org/10.35534/pc.0510122>

前的一系列挑战, 中学阶段心理健康教育缺失的问题也会逐步暴露出来(鄢呈玥、蒋宇, 2007)。心理适应问题是新生入学阶段较为突出的现象, 大学新生的心理适应一直是高校和社会密切关注的重要课题(王艳慧, 2022), 大学新生的心理健康教育有着承前启后的双重意义。

1.1 为中学心理健康教育补课

我国的中学心理健康教育始于20世纪90年代, 早期由于基层学校贯彻执行教育部文件精神不得力, 以及基层学校自身客观条件限制等各方面原因, 始终发展缓慢, 全国只有少数省市部分中学开展了真正意义上的心理健康教育。近年来中学生心理健康教育工作得到显著加强, 但仍有许多中学的心理健康教育流于形式, 实际开展的心理健康教育工作与科学、规范的标准相去甚远(李建、高阳、李灵, 2015)。在以升学率为衡量教育成果的环境中, 中学生的心理问题被学业的压力所掩盖, 这为大学阶段出现心理问题和由此引发的行为问题埋下了伏笔。中学心理健康教育的缺失与不足, 使得大学新生的心理健康教育承担了更多的责任与压力。

1.2 为大学及未来的健康发展导航

大学是人生的重要阶段, 学生在此期间需要完成基础专业学习、综合能力锻炼、自我人格与个性发展等全方面任务。新生入学的第一个过渡是顺利开展大学生生活的基础阶段, 新生需要做到生活自理、学习自觉、行为自律及在思想上进行自我教育, 健康的心理状况则是所有这些活动顺利达成的前提条件。然而, 调查研究表明, 我国大学新生的心理问题较为普遍, 心理筛查的阳性比例在10%~15%之间, 全体新生中约2%~6%的学生出现中度至重度心理障碍, 心理障碍已成为大学生休学、退学的第一位原因(耿艳、李梅, 2016; 于丹丹、赵海楠, 2016; 吴洪辉, 2017; 袁雯雯, 2022)。与此同时, 高校新生心理问题的干预存在主体单一、渠道单一、方式单一、节点单一等诸多问题(赖勇, 2019)。因此, 需要及时了解和掌握大学新生的心理健康状况, 有针对性地对他们进行心理健康教育。新生心理健康教育, 不仅要解决学生中学阶段遗留的心理问题, 还应为他们在本科、研究生及今后的人生发展阶段, 打下良好的心理健康基础。

2 传统的新生心理健康教育及其局限

早期的高校心理健康教育工作仅限于心理咨询, 随着时代的发展逐渐出现以下三项针对大学新生的心理健康教育工作内容: 心理测评、心理访谈和心理健康教育课程。随着高校心理健康教育事业的发展, 特别是2011年教育部文件《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》的出台, 这三项工作已经成为各高校的规定工作内容。

新生心理测评, 由心理健康教育中心指导, 新生辅导员辅助完成, 一般采用大学生人格问卷(UPI)、症状自评量表(SCL-90)、大学生心理健康量表(CCSMHS)等, 对学生进行集体施测。新生心理测评往往是大学新生与心理健康教育的第一次接触。

心理访谈(也称为“心理约谈”), 采用自编半结构访谈提纲, 由专兼职心理咨询师担任访谈人员, 对心理测评筛查出来的学生进行一对一的谈话, 在大多数高校其主要目的是评估学生是否存在心理问题

和心理问题的严重程度如何。

心理健康教育课，是针对大学新生开设的心理健康教育基础课程，内容涉及心理健康导论，学习适应、情绪管理与调适、人际交往、爱情与性心理、职业生涯规划、心理危机应对、自我完善等。心理健康教育课是大学生系统了解心理健康知识，树立心理保健意识，了解心理问题及其应对的主要途径。

目前不少高校的心理健康教育理念还停留在偏重医学的心理治疗层面，心理测评和心理访谈的目的是为了筛查重点人群，对其进行干预和管理（程勤华、周丽玉，2016）。学生工作部门和心理健康教育中心是实施主体，学生是被动的工作对象。心理健康教育课程存在内容宽泛，缺乏针对性和互动性，难以激发学生的学习兴趣 and 求知欲的问题。心理健康课上，教师是教育的主体，学生只是授课对象。这种单向度的工作模式，一方面让教育者疲于筛选工作对象，处于应付突发事件的被动之中；另一方面让受教育者始终处于消极被动的地位，无法有效地从教育活动中获益。心理健康教育工作在内容不断加强的同时，其工作模式也需进一步探索和优化。

3 双向互动的心理健康教育模式

教育是一种有目的、有计划、有组织的培养人的社会实践活动，教师与学生是构成教育活动的基本要素。传统的教育模式是以教师为中心的，片面强调教师的权威性，忽视学生的主动性。现代教育理论强调，教育是教师与学生双主体协同活动的过程，其核心目标是培养和发挥学生的主体性。要使心理健康教育在原有基础上得到更深入的发展，必须在教育中把充分发挥学生的主体作用放在突出的位置上。心理健康教育只有更新传统的单向灌输模式，建构双向互动的现代模式，才能适应社会的发展变化，实现“助人自助”的教育目标（杨小波、陶佳、张锐，2010）。

双向互动的心理健康教育模式是以主体与客体之间的交互作用为基础，来构建心理健康教育诸要素特别是主体与客体的相互关系的一种教育模式。在这种模式中，由于受教育者不再被视为达到教育目标的手段，而是有要求、有思想的另一个主体，因此教育者和受教育者都是主体（周琴、周希贤，2008；许瑞芳、李晟，2017）。教育者和受教育者都有主体性，这是他们的共同特点，但他们又是两个有区别的主体，教育者的主体性体现在实施教育前和进行教育过程中的主导作用。而受教育者的自我教育主体性体现在积极参与心理健康教育活动和接受心理健康教育这一环节上主观能动作用的发挥。在双向互动的过程中，受教育者不再是被动的接受者，而是积极的参与者。教育者也不再是绝对的权威，他们也必须不断学习和改变，以应对新的问题和新的需求。

双向互动模式成败的关键在于在教育者的引导下受教育者主体地位是否确立，主动作用是否发挥。践行双向互动模式的心理健康教育，需要教育者做到以下几点：一是要有正确的学生观，在心理健康教育中学生绝非被动的被灌输者，而是主动的参与者，教师和学生是平等的主体。二是教育内容要符合学生的发展需要，认识到需要是个体心理活动与行为的基本动力。三是教育形式要适合学生的特点，对于大学生来说，在思考和互动中更容易达到学习效果。

4 双向互动的新生心理健康教育工作内容

4.1 平等互动，建立良好的师生关系

平等的关系是学生主体性发挥的基础，而良好的第一印象是人与人之间友好互动的开始。作为心理健康教育工作与新生的第一次接触，在新生心理测评工作及心理访谈工作中，应当始终将服务放在第一位，真诚热情地对待学生。在心理测评流程安排、宣传册发放、志愿者指引、后勤服务等方面，尽量组织严密、考虑周到。在心理测评开始之前，需要清晰地介绍心理测评的目的、数据信息的保密和心理档案的管理，帮助学生树立了解自身心理健康状况，提高主动维护自身心理健康的意识。通过这样的设置，可以弱化心理筛查的色彩，调动学生通过心理测评认识自身心理健康的积极性和主动性。

4.2 发现需求，提升心理求助意愿

对于大多数高校而言，心理访谈工作是心理问题筛查的一个环节，常常由临时外聘的心理咨询师或医生在短时间内快速完成，类似于医院门诊的方式单向问询和评估。为了发挥学生的主体作用，心理访谈应当被视为一种心理咨询体验，其工作内容及形式向心理咨询贴近，关注新生的学业、人际交往、情绪情感、现阶段的困难等内容，而非仅做医学检查式的问询。心理访谈结束之后，心理咨询师可以根据自己的初步评估，给予学生针对性的意见，比如参加团体辅导、预约心理咨询等，让学生的心理需求得到解决。有心理咨询需要的学生能在最短的时间从访谈转入心理咨询，而且由于已经通过访谈建立了初步的咨访关系，后续预约心理咨询也更为顺利。

4.3 翻转课堂，调动学生的积极性

大学阶段的学习已经从被动学习逐步转向自主学习，而网络信息技术的发展，为大学生自主学习创造了条件。在大学生心理健康教育课程建设中，可以将翻转课堂运用于日常教学，通过线上与线下结合的方式，调动学生的主动性。心理健康教育翻转课堂教学可分为课前、课中和课后三个阶段（张珊明、罗匡，2015）。课前阶段：教师发布教学资源，引导学生自主学习，并根据课前的调查、测验、习题等情况，设计或调整教学活动。课中阶段：教师除了讲授、答疑之外，还可以引导学生进行小组讨论，让小组成员围绕知识理解、疑难困惑等进行交流讨论。在课堂讨论结束后，带领学生整理小组讨论结果和个体心得体会。课后阶段：教师对课程进行反思，布置课后扩展阅读或作业任务，将课程延伸到课堂之外。

5 总结

双向互动模式在高校新生心理健康教育工作的实践并不只限于心理测评、心理访谈和心理健康教育课，还存在于心理咨询、团体辅导等工作当中。因为心理咨询、团体辅导的设置本身就契合双向互动的教育理念，绝大多数高校的做法都是相似的，在此不再赘述。双向互动模式是一种教育理念，它渗透在教育者和受教育者的所有互动当中，具体的教育形式只是教育理念的集中呈现。

双向互动模式的心理健康教育具有鲜明的时代特征,在新生心理健康教育工作中践行双向互动模式是实现教育现代化的需要;是适应信息化时代的需要;是提高心理健康教育实效性的需要。双向互动模式的背后是“以人为本”的教育理念,与高校心理健康教育工作的基本理念相契合。践行双向互动的新生心理健康教育,能够切实地树立学生在心理健康教育中的主体地位,调动学生参与课堂和活动的积极性,提高学生寻求专业心理帮助的意愿和行动,帮助大学新生维护自身心理健康。

参考文献

- [1] 鄢呈玥, 蒋宇. 团体辅导在大学新生心理健康教育中的运用初探 [J]. 社会心理科学, 2007, 22 (1): 236-239.
- [2] 王艳慧. 大学新生心理适应的实践探索——以南京晓庄学院为例 [J]. 江苏教育, 2022 (64): 23-26.
- [3] 李建, 高阳, 李灵. 学校心理健康教育的前世今生 [J]. 社会心理科学, 2015 (5): 38-51.
- [4] 耿艳, 李梅. 大学生心理健康状况述评——江苏师范大学新生心理普测数据分析 [J]. 江苏师范大学学报 (哲学社会科学版), 2016, 42 (6): 134-136, 160.
- [5] 于丹丹, 赵海楠. 探析“心理普查”为依托的心理健康教育模式 [J]. 吉林省经济管理干部学院学报, 2016, 30 (1): 155-157.
- [6] 吴洪辉. 大学新生心理健康状况调查研究 [J]. 闽江学院学报, 2017, 38 (1): 56-61, 68.
- [7] 袁雯雯. “00后”高职新生心理健康变化趋势及对策 [J]. 高等职业教育 (天津职业大学学报), 2021, 30 (5): 92-96.
- [8] 赖勇. 高校新生心理障碍与健康援助对策研究 [J]. 中国健康教育, 2019, 35 (10): 927-930.
- [9] 程勤华, 周丽玉. 浅论心理预警视角下高职新生心理约谈模式的构建 [J]. 职教论坛, 2016 (14): 18-21.
- [10] 杨小波, 陶佳, 张锐. 构建以人为本的高校思想政治教育双向互动新模式 [J]. 河北农业大学学报 (农林教育版), 2010, 12 (3): 416-418, 421.
- [11] 周琴, 周希贤. 构建适应受教育者主体性发展的双向互动模式 [J]. 重庆工商大学学报 (社会科学版), 2008, 25 (6): 153-156.
- [12] 许瑞芳, 李晟. 新媒体时代德育双向互动模式的构建 [J]. 中国德育, 2017 (4): 18-22.
- [13] 张珊明, 罗匡. 大学生心理健康教育: 从传统教学到翻转课堂教学 [J]. 教育教学论坛, 2015 (39): 164-165.

Practical Exploration of Two-way Interactive Mental Health Education for Freshmen

Wei Hui¹ Yang Xinnan²

1. Jiangnan University Mental Health Education Center, Wuhan;

2. Mental Health and Counseling Center of Hubei University, Wuhan

Abstract: College freshmen are in a transitional stage from being immature to becoming mature, and are more prone to psychological distress and even psychological problems. Therefore, it is important to carry out mental health education for college freshmen. In this era of information and networking, it is inevitable for mental health education to shift from the traditional “one-way input” to the modern “two-way interaction”. Two-way interactive mental health education should create a good mental health education atmosphere by enhancing service awareness, interacting with students equally, discovering and solving students’ psychological needs, exploring the flipped classroom teaching mode, and mobilizing students’ enthusiasm for participating in mental health education, so as to improve students’ willingness and action to seek professional help.

Key words: Two-way interaction; Mental health education; College freshmen