

美国高校心理健康教育工作特点及启示

姚莹颖 陈精锋*

摘要：美国高校重视学生心理健康教育工作，其工作队伍有严格的准入条件和专业化的发展路径，服务内容丰富，重视效果评估，建立了心理危机预警的全员机制。我们可以从专业教师的发展、为大学生提供多样化服务、完善心理危机预防干预机制等方面，借鉴美国高校心理健康教育的经验，提高我国高校心理健康教育工作水平。但是我国高校的心理健康教育发展历程、大学生的心理发展状况都有异于美国，要重视心理健康教育本土化，建立适合我国高校的心理健康教育工作模式。

关键词：美国高校；大学生；心理健康教育；特点；启示

[中图分类号]G641 [文献标识码]A [文章编号]1674-9618(2015)05-0069-72

美国高校的心理健康教育工作起步较早。20世纪20年代，心理健康服务开始出现在美国高校。1947年，美国高等教育委员会提出，要高度关注高校的心理健康服务，因为高校不仅仅需要培养智力人才，更需要把情感和社会适应作为一项主要目标^[1]。我国自1991年成立中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会之后，不少高校陆续增设了心理咨询机构，高校心理健康教育工作逐步兴起。从发展过程来看，我国高校心理健康教育最初是对大学生德育工作的重要补充和辅助方式，其发展存在着一些特殊性，也存在一些不足^[2]。美国高校心理健康教育的实践经验有很多值得我们借鉴。

笔者于2014年7月-8月在美国圣地亚哥州立大学进行了为期一个月的学生事务管理项目研究，重点考察了该校的学生心理健康教育工作。圣地亚哥州立大学位于美国加利福尼亚州圣地亚哥市，成立于1897年，是目前美国排名较前的公立研究型大学。学校设立了专门的心理咨询与服务中心，隶

属于学生事务部，是学生事务部十八个分支机构之一。在管理上，中心与注册、行为指导管理、教学以及其他行政部门没有关联，学生不会因为寻求专业的心理帮助而影响其在学校的发展。笔者以圣地亚哥州立大学为例，对美国高校心理健康教育工作特点进行阐述，以寻求对我国高校心理健康教育工作的启示。

一、美国高校心理健康教育工作特点

(一) 严格的行业准入条件和专业化的工作团队

美国心理咨询行业有着严格的准入标准，建立了以接受专门系统学历教育为基础，以申请心理咨询资格认证为核心，以严守法律法规和职业伦理为保障，以参加规范继续教育为支撑的专业成长的路径体系^[3]。而高校心理教师则有更加严格的标准，必须具有心理学或者医生博士学位。根据美国的行业规定，每所高校必须按照1000—1200：1的比例配备专业咨询师，另外还须聘请心理学家和精神

*作者简介：姚莹颖，女，厦门大学学生处心理咨询与教育中心教师，助教。

陈精锋，男，厦门大学人事处师资料科员，助教。

科医生。同时,每所高校的心理咨询中心需为精神科医生和临床心理学博士实习提供条件^[4]。以圣地亚哥州立大学心理中心为例,该中心目前共有14名专职教师,2名兼职咨询师,所有专职教师均获得相关专业的博士学位并持有美国心理咨询执业执照,具备个体咨询和团体咨询的技巧以及危机处理能力。中心的分工上也相对精细,14位专职教师在不尽相同的领域有专业化的发展。目前中心的专职教师分别在医学(心理疾病诊断)、心理学、咨询学、婚姻顾问或社会工作等领域有所建树。

(二) 注重咨询师督导和再培训

所有高校心理咨询师需要定期接受督导。主要有两种方式,一种方式是咨询师根据自身的需求寻找合适的督导师进行一对一的督导,另外一种方式则是由心理中心负责组织团体或者同侪督导。圣地亚哥州立大学心理中心的督导工作由中心主任、副主任承担,为日常心理咨询工作提供必要的督导。中心每周举行一次案例讨论会,咨询师们在团队中寻求帮助、获得成长。

除了必要的督导之外,美国的心理咨询师动态认证制度要求所有心理咨询从业人员必须定期参加规范的继续教育,继续教育由州执照委员会制定标准并执行。圣地亚哥州立大学所在的加利福尼亚州法律规定:持有执业执照的心理咨询师每两年需要更新一次执照,所有咨询师需要参加美国咨询师协会、加州咨询师协会开设的36个学时的继续教育课程(包括法律、伦理、专业治疗方法等课程)。

(三) 注重心理健康服务效果的评估

美国高校采用统一鉴定标准作为指导心理咨询中心建设和发展的指南,通过规范化的制度推动高校心理咨询中心建设,确保专业和高质量的咨询服务。目前美国高校主要依照国际心理咨询服务协会制定的标准开展工作。该标准从五个方面对高校心理健康服务进行规范和评估,包括与大学社区的关系、作用和功能、伦理规范、工作人员以及其他^[5]。每个项目都明确规范其二级指标和具体内容,以更好评估高校心理健康服务。

圣地亚哥州立大学心理健康服务重视校本特

色,关注本校心理健康服务效果的研究,以促进项目更好开展。心理中心从2006年开始就开设学校选修课程《逆境反弹项目》,利用积极心理学的知识和基于复原力的方法,帮助学生认识和加强他们的技能、克服障碍。研究发现,这项长期坚持的课程对学生的学业成就有显著效果^[6]。此外,中心对于每一年的咨询来访问题进行研究,比如匿名戒酒协会工作坊、网上学生自主测试等,以学生常见的问题为依托,设计开发心理健康服务项目。

(四) 服务内容丰富,全面关注学生发展性问题

美国高校心理咨询服务以个体咨询为主,工作范围相对较广,通常涵盖心理健康咨询、学业咨询和职业咨询等多个方面^[7]。心理健康咨询是对存在心理冲突、感情纠纷或者精神压力的学生开展心理咨询与辅导;学业咨询旨在协助学生更好认识所学专业,提高专业认同,探索专业学习方法,解决学习中的困难;职业咨询则为学生职业生涯规划提供指导,辅导学生探索兴趣、爱好、性格、能力等因素以寻找适合自己的职业,并作好知识、能力、心理等方面的准备。

美国高校心理服务机构多数以专业服务为主,较少承担行政或者教学工作。走访圣地亚哥州立大学心理中心时,该中心副主任介绍,专职教师90%的精力专注于专业服务(主要是指心理咨询服务和校本化的心理工作坊)。中心的年咨询量在1500人次,来访问题多为学生发展性问题,以人际问题、学业困扰、情绪问题为主。根据来访的典型问题,中心也开发设计了很多注重提升学生幸福感的各种工作坊,诸如幸福社区项目等。

(五) 建立心理危机预警全员机制

美国高校对心理危机建立全员预警机制,学校动用专业教师、行政教师、宿舍管理员、周边学生等力量,及时发现学生的心理问题,并进行预防。圣地亚哥州立大学心理中心在学生心理危机预防上主要负责两件事情。一是每年新生入学前,中心对负责学生事务的教师、学生宿舍管理员、专业教师等进行培训,教授危机认识与危机处理的知识,提

供心理危机应急解决方案,并学习如何识别自杀倾向、如何劝解有自杀倾向者、如何有效进行转介等。每年一次的培训是全体在校教职工必须参加。二是心理危机工作手册的制作和宣传。中心制作了心理危机干预手册作为自助读物供学生取阅。中心也着力于增强学生自身的社会支持系统,在网络宣传和传单宣传中都很重视普及如何给予他人帮助,同时学会识别危机事件,当身边有人出现试图自杀的情况时,可以立即拨打学校心理中心电话咨询或者直接联系社区的危机干预机构。

二、对我国高校心理健康教育工作的启示

(一) 保障专业教师人数,提高专业教师水平

一是保障专业教师队伍。按照教育部的规定,我国高校需要按照3000:1的比例配备心理教师。而实际上,我国大学心理健康教育专职教师与在校学生的比例远远达不到这一要求^[8]。专业的心理咨询人员数量不足,不能满足高校学生的实际需求。各高校应在设立专门的心理咨询中心的基础上,增加专职教师的编制,鼓励有条件的高校与校医院精神科或者校外专业医院加强合作,聘请精神科医生为学生进行精神疾病方面的诊断和治疗。

二是加强专业培养和学历教育。从美国高校发展看来,只有走专业化的途径,心理健康教育工作才能发展得更好。我们在心理健康专业学生的培养和训练方面远远不足,对他们的咨询能力没有统一的考核标准。这导致高校心理专业教师水平良莠不齐。针对目前的情况,高校应该加强对在岗教师的进一步培训,鼓励咨询师参加理论学习和专业技术训练,完善职业督导机制,努力提高心理健康教育专业水平。同时,要做好抓基础的工作,加强心理学专业学生的培养,提升他们的专业能力,使他们走上工作岗位后能尽快适应工作,并不断提高工作的专业化水平。

(二) 以评估促进高校健康工作的专业化发展

美国高校以专业认证规范和促进心理健康服务发展的模式值得我们借鉴。国内有些省份已经开始进行以评估促发展的尝试,诸如《北京高校学生心理素质教育工作建设与评估标准》、《上海市高校

学生心理健康教育评估标准(试行)》已发布实施。由教育主管部门颁布评估标准,是对高校心理素质教育工作进行督导评估的有效探索。我国逐步实践着“以评促建”的模式,对于确立心理咨询中心专业地位有很大促进作用。

除了专业评估之外,效果评估也是需要的。高校心理咨询中心要接受学生对中心和咨询效果的评估,实现工作内容精细化,剔除某些流于形式、没有实际效果的工作,以促进那些让学生真正受益的工作。只有进行了细致和专业的调查评估,才能使工作得到有效的改善。

(三) 以促进成长为要旨,提供多样化的心理服务

发展性问题是我国高校大学生面临的主要问题。据调查,大学生目前凸显的问题主要为人际困扰、就业压力、适应困难、专业认同等等^[9]。这就要求高校心理健康教育转变理念,以促进学生的成长为要旨开展工作。首先是转变咨询模式。以发展适应性心理咨询模式为主,关注大学生积极品质在发展适应中的作用,提高大学生处理问题的自我效能,促进其适应。其次,协助大学生构建良好社会支持系统,创造大学生心理健康自我教育氛围。除了个体心理咨询之外,朋辈辅导和团体咨询是对个体心理咨询的有效补充,也更容易为大学生们所接受。朋辈辅导和团体咨询着眼于具有共同、相似问题的学生群体,帮助学生自我发展、自我辅导、适应社会生活,朋辈支持是大学生最必要的社会支持。为了挖掘这一资源,更好地构建学生良好的社会支持系统,高校心理机构需要承担对朋辈项目的日常管理,同时需要对朋辈辅导实施者、团体带领者进行必要的培训。

(四) 结合国情,注意心理健康教育本土化

心理学是从西方引进的,东西方人群在心理发展特点上存在着差异。在心理健康教育和心理咨询工作中,如何结合中国大学生的心理特点,普及适合中国国情的心理健康知识、采用合适的心理咨询技术,是心理健康服务本土化迫切需要解决的问题。在引进西方国家的先进经验时,要结合我们自

己的国情,立足于中国大学生的需要,去借鉴和吸收那些适合我国高校发展的经验,以提高实际教育效果。

此外,就心理健康教育产生的背景而言,我国高校开展心理健康教育要坚持自己的优势。我国的心理健康教育是在加强大学生思想政治教育的大背景下产生。与美国心理健康以心理咨询为第一任务不同,我国高校心理健康教育起步较晚,为了更好提高大学生关注心理健康的意识、优化心理品质,心理健康普及教育(心理健康教育课程、心理讲座及学生活动)还是目前高校应该坚持的主要方向^[10]。

(五)以三级网络体系为途径,全员预防心理危机事件

目前,我国高校大多建立起了学校、院系、班级心理健康教育三级网络,辅导员、班级心理委员在学校的心理危机预防中发挥着极大优势。以厦门大学为例,学校推行辅导员谈心计划,要求辅导员及时与学生谈心,关心学生日常情况。这在很大程度上缓解了学生因生活琐事引起的困扰,同时也是一个及时发现危机的机制,为专业教师介入危机事件节省了时间。在预防心理危机上,我国高校有着更有利的组织保障。但是从工作开展上看,院系与学校心理咨询中心在危机中的处理程序和合作机制大多不甚明确。存在心理危机隐患的大学生对身边同学或者院系辅导员而言都是极大的负担,不知如何帮助或者转介,这在一定程度上说明大学生和辅导员对心理危机的认识不足。在心理危机防预上,学校首先需要加强学生自身的自助能力,通过多种心理健康方式(诸如课程教育、日常宣传、学生活活动等)普及心理危机常识,介绍心理问题求助渠道,使得学生能及时使用学校的辅导资源。其次要培训在职教职工,为专业教师、辅导员普及心理危机相关知识,了解和识别心理危机,明确转介途径。此外要规范学院与校级心理咨询中心的心理危机处理工作流程,从知识储备和工作方式上为处理心理危机提供指导。

美国高校心理健康教育对我们有一定的借鉴意义,但是我国高校心理健康教育的发展历程、大学

生的心理发展状况都有异于美国,吸引和借鉴美国高校的心理健康教育经验,需要充分考虑国情、充分考虑校本特点。我国高校在心理健康教育上有着巨大的组织优势,加强全体学生的心理健康知识普及,将心理健康教育工作在专业上、本土化水平上有所推进,是目前高校心理健康教育工作的重要任务。

参考文献:

- [1] 赵旻,王颖.美国高校心理咨询机构的发展对我国大学生心理健康教育的启示[J].北京教育(高教),2011,(11):76-78.
- [2] 窦丽芳,吴太山.英国高校心理咨询服务及启示——以里丁大学为例[J].湖北社会科学,2013,(7):184-186.
- [3] 裴学进,郑攀君.美国大学生心理健康教育专家成长路径与启示[J].江苏高教,2014,(2):143-144.
- [4] 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,(2):76-80.
- [5] 李毅,杨文圣,杰弗里·普林斯.IACS鉴定标准及应用对中国高校心理咨询中心建设的启示——以加州大学伯克利分校心理咨询中心为例[J].清华大学教育研究,2015,(20):74-79.
- [6] Hanger,Goldenson,Weinberg,Schmitz-Sciborski,Monzon.The Bounce Back Retention Program: One-Year Follow-Up Study[J].Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice,2011,(2):205-227.
- [7] 张小乔.心理咨询治疗与测验[M].北京:中国人民大学出版社,1993:136.
- [8] 张福珍,纪晓明.中美大学生心理健康教育之比较[J].江苏高教,2011,(1):122-123.
- [9] 蔺桂瑞,赵凯,梁凌寒.从心理调查看近年来大学生心理问题及教育对策[J].北京教育(德育版),2009,(1):4-7.
- [10] 李焰,马喜婷.中美高校心理咨询与心理健康教育对比[J].思想教育研究,2010,(7):50-53.

(责任编辑:王海宁)