

# 中小學生心理健康服務體系模式的構建\*

廖全明<sup>1,2</sup> 黃希庭<sup>\*\*1</sup>

(<sup>1</sup>西南大學心理學院, 重慶, 400715)(<sup>2</sup>長江師範學院教師教育學院, 重慶, 408100)

**摘 要** 我國中小學生心理健康服務雖取得了較大的發展, 但還存在地區發展不平衡、實施條件較差、形式主義傾向嚴重等諸多問題。為加強我國中小學生心理健康服務體系建設, 文章提出了中小學生心理健康服務體系建設的理論模型, 具體包括促進學生心理健康水平的心理健康教育體系、矯正學生心理健康問題的心理諮詢服務體系、預防突發事件治療學生心理疾病的心理疾病治療與危機干預體系等三個子系統, 以建立一個符合我國中小學實際的學生心理健康服務體系。

**關鍵詞** 心理健康服務體系 心理健康教育 心理諮詢 危機干預 中小學生

我國中小學生心理健康服務自 20 世紀 80 年代中期開展工作以來, 經歷了調查起步、嘗試推進、實驗探索和全面發展等幾個階段。由於社會發展帶來的青少年心理健康問題的逐步增多, 黨和國家先後制定了《中共中央關于進一步加強和改進學校德育工作的若干意見》(1994)、《中共中央國務院關于深化教育改革全面推進素質教育的決定》(1999)、《關于加強中小學心理健康教育的若干意見》(1999)、《關于適應新形勢進一步加強和改進中小學德育工作的意見》(2001) 等制度和文件, 強調要全面推進中小學生的“心理健康教育”, 以“提高全體學生的心理素質, 充分開發他們的潛能, 培養學生樂觀、向上的心理品質, 促進學生人格的健全發展”。在政府的大力推動下, 國家、省市自治區、縣各級教育行政部門相繼成立了心理健康教育指導委員會或心理健康教育指導中心, 在中小學校建立心理健康服務室, 配備心理諮詢師或心理健康教育專職教師, 並開展了形式多樣化的學生心理健康服務活動, 如開設心理健康課、建立心理輔導熱線、建立學生心理檔案、進行心理諮詢, 運用多種媒介如廣播、電視、板報、信箱等宣傳心理健康知識。中小學生心理健康服務事業的發展對促進我國青少年學生健康成長, 全面推進素質教育事業, 維護社會和諧穩定發展, 實現中華民族的復興具有深遠意義。

面 學 步 的 充 是 弄

本知识, 提供调适心理问题的方法以及维护和增进心理健康水平的方法, 了解常见心理健康问题的成因, 促进学生重视心理健康, 以科学态度对待各种心理健康问题。心理健康课由从事心理健康教育的专业教师担任, 一般每周或间周 2 学时, 由教务处统一安排。

心理健康课程体系的内容应根据学生的年龄特点而有不同, 主要内容包括一般心理健康知识、学习心理、青春期心理、情感教育、抗挫折能力教育、健全人格教育、人际关系指导和其他等 8 个方面, 心理健康课的教学形式以情景性活动为主, 教学方法可有讲授法、故事法、心理测验法、角色扮演法、游戏活动法、阅读教育法、心理训练法、集体讨论法等。心理健康课的教学要注意与一般学科课程和德育课程区分开来, 要反映心理健康教育课的特殊性。因为心理健康课强调的是体验, 是情景性活动, 是在实践中亲自体验和思考, 然后再作出选择和判断, 以帮助学生自我调节、自我控制和自我完善。心理健康教育课与一般学科课程在内容上、形式上、师生关系上、评价方法和心理机制上都有明显区别, 如果单纯地采取一般学科课的授课形式, 将给学生带来新的问题。

### 1.2 学科教学中渗透心理健康教育体系

学科渗透心理健康教育可以为学生营造轻松愉快的课堂心理环境, 激发学生的学习动机, 开发学生潜能和创造力, 增强学生的社会适应能力和自控能力, 发展学生健全人格, 全面提高学生心理素质。同时也由于学科教学中渗透心理健康教育在促进教师树立全面发展的现代素质教育观念、有效减少师源性心理伤害、减轻学生学习压力、弥补心理健康课的缺陷和不足等方面具有不可替代的重要作用而成为心理健康教育体系的基本形式。

学科教学中渗透心理健康教育体系要求各个学科任课教师具有现代教育观念, 要求教师能够与学生建立合作、和谐、互动的师生关系, 要求教师善于挖掘教材中的心理健康教育因素、为学生营造愉悦的课堂教学心理环境, 具有对偶发事件的应变能力<sup>[1]</sup>, 在具体操作时可采用移情体验法、角色扮演法、认知矫正法、游戏法等方法进行渗透<sup>[2]</sup>。

### 1.3 教育主体的示范体系

心理健康教育与全面发展教育的其他组成部分具有共性, 都要按照一般的教育规律来进行工作, 但心理健康教育在更大意义上是教师或家长通过自己的人格魅力来对学生产生影响。中小学生学习常常自觉不自觉地将对教师和家长的人格作为自己的仿效榜样, 并以特定方式在自己的身上再现出来, 这在低

年级身上表现更为明显。这要求作为教育主体的教师和家长重视自身的人格对学生的影响作用, 力求作到以身示教, 有意识地以自己的自信、乐观、善良、正直、积极进取、认真负责、锲而不舍等高尚情操和良好的个性品质感染学生, 促进学生人格的健全发展。

教育主体的示范渗透体系要求学校重视家庭教育和社会教育的重要作用。学校可通过家长学校、学生家庭档案、家长联系卡等方式使学生家长也能掌握一些必要的心理健康知识, 积极配合学校实施心理健康教育。学校还应与社会主动加强联系, 充分挖掘社区心理健康教育资源, 让学生了解社会责任、劳动、贡献和信仰, 也为社会提供了解学生心理状态和协助心理健康教育的机会。

### 1.4 教育环境的隐性教育体系

包括创设健康的校园物质文化和精神文化氛围, 创设良好的教风、学风和班级气氛。学生在一个和谐、融洽、友好、合作以及合理的、竞争的环境中学习、生活, 就可在潜移默化中逐步形成健康的心理。这要求做到: 第一, 加强校园物质文化建设。如校园的设施和设备、校园的布局、周边环境等, 让学生拥有一个舒适的学习和生活环境。第二, 加强校园心理文化建设, 营造心理健康教育的氛围。如设立心理健康教育专题板报、印刷心理健康刊物、开设心理图书室、进行趣味心理知识的广播等, 以提高学生重视心理健康的意识。第三, 加强校风、教风、学风建设, 营造有利于学生成长的教育情景。如树立尊师、爱校、勤学、守纪、合作的校风, 爱生、敬业、严谨、求实的教风, 自信、创新、勤奋、善问的学风等。第四, 社会各有关单位也应承担应有的责任。包括网络、电视、电台、各种平面媒体、街道、社区等要多向中小学生学习宣传心理卫生知识, 限制有害于学生身心健康的娱乐场所, 尽量减少学生接触各种暴力、色情的影视节目和书籍的机会等。

## 2 心理咨询服务体系

心理咨询(counseling)是指运用心理学的理论和方法, 通过良好的咨访关系, 共同分析心理问题产生的原因, 进而寻求解决问题的对策, 以恢复心理平衡、增进心理健康的服务过程。通过对少数有心理困扰或心理障碍的学生给予科学有效的心理咨询和辅导, 可帮助来访者建立新的人际关系, 更全面、更深入地认识自己, 领悟问题的原因, 采取有效行动从容面对社会, 更好地发挥内在潜力。心理咨询对心理咨询教师提出了较之一般教师更高的要求: 受过心理学的专业训练, 具有心理咨询的从业技能; 要有

较为丰富的人生经验;善于与来访者建立良好的咨访关系;要善于从来访者毫无头绪的叙述中抓住关键,帮助来访者学会正确的行为方式。无论进行什么形式、针对什么对象进行心理咨询,都必须遵循保密原则、时间限定原则、感情限定原则和伦理原则、重大决定延期原则。心理咨询师由于不是面向全体、没有接受医学训练、不能解决精神分裂症等严重精神疾病来访者的问题等,使得心理咨询并不能为中小學生提供健全的服务<sup>[3]</sup>。心理咨询服务体系主要包括以下几个组成部分:

## 2.1 心理咨询服务队伍建设机制

心理咨询能否取得效果关键看有没有一支合格的心理咨询师队伍。首先,要合理配备学生心理服务工作队伍。学校心理咨询教师可分为两个层次,一是学校心理咨询专职教师,每个学校要配备 1- 2 名,负责本学校的心理健康服务工作。当然还可以聘请兼职心理咨询教师若干名;二是学校心理学家,每个地区按照每 6000- 7500 名中小學生至少有 1 名的标准进行配备,负责本地区的学生心理健康服务工作。其次,加强对心理咨询服务工作队伍的职前职后培训。任何一名心理咨询师在上岗前都要经过心理健康教育与心理咨询的理论与技术培训,取得合格证以后,方能上岗。也应将心理咨询服务队伍的培训、培养工作纳入到学校师资培训计划和人才培养计划。通过培训,不断提高他们从事心理咨询服务工作所必备的理论水平、专业知识和基本技能以及高度的责任感、良好的职业道德。再次,要不断提高心理咨询服务人员的待遇,以吸引人才、稳定队伍。待遇是现在衡量一种职业地位高低的重要标准,因此要在工资待遇、薪金分配、职称评审等方面予以政策倾斜,可考虑将专职心理教师纳入思想政治专业甚至单列职称系列评定职称。

## 2.2 学生心理档案常规建设机制

学生心理健康档案是指对学生心理特点、心理测验结果、心理咨询员不的

万”，而且我国精神疾病的增长趋势还在继续，中小学生在由于心理障碍或疾病而导致的危机事件时有发生，危害他人和社会。对心理疾病或危机的处理，突出服务人员的实践性或临床经验，是技术型的，更多地强调医学知识的临床应用。这时单纯地依赖学校心理健康教育和心理咨询是难以解决问题的，需要动员社会和家庭的力量，对具有心理疾病或危机的学生能做到早发现、早诊断和早治疗，形成心理疾病的预防治疗机制和危机产生后的干预机制。

心理疾病治疗与危机干预体系包括心理疾病治疗和心理危机干预两大体系。心理疾病的发生常常不是一时的偶然行为，是成年累积而成的，可通过各种方式发现有心理疾病苗头的学生个体，而不要等到病情发展到十分严重时才采取行动。学校、家庭和社会在学生个体心理疾病的产生和发展过程中都会产生影响，也有责任在有关部门和人员的指导下报告和转介有心理疾病苗头的学生。有些中小学校也尝试在学生中建立校园心理支持网络<sup>[5]</sup>，以强化学生的社会支持系统，在减少学生心理疾病发生方面起到了开拓性的作用；心理危机干预系统是在学校、家庭和社会的协作下，由专业心理咨询治疗机构和精神卫生专业机构具体实施。为了对应急事件和突发事件进行有效干预，可由地方教育行政部门组织“心理 110”机构，一旦出现突发事件就能第一时间赶到现场进行干预，避免事态恶化或产生严重后果。

综合以上分析，可以把我国中小学生学习心理健康服务的体系用图 1 表示。

对我国中小学生学习心理健康服务体系进行研究，对丰富我国心理健康服务体系的研究资料，