

# 大学生心理协会助力高校心理健康教育

胡静静

**摘要:**近年来,大学生心理问题呈现上升趋势,大学生的心理健康教育问题已成为各高校面临的严峻挑战,各高校都在积极探索如何做好大学生的心理健康教育工作,试图找到一个行之有效的工作模式。研究结果显示,当前发展较为成熟的“自下而上”式的四级心理工作制度发挥着重要作用,与此同时,“学校—院系—班级—学生”的四级心理工作体系愈发健全。其中,学生队伍中的心理社团、心理协会作为更具灵活性与创新性的组织在大学生心理健康教育中发挥的作用日益凸显,逐渐受到重视。

**关键词:**大学生;心理协会;心理健康教育

大学生心理问题复杂多变,精准应对大学生心理问题是各大高校的重要工作内容。当前,众多高校已认识到心理社团在学校整体心理健康教育中所处的地位和作用,不断完善高校心理社团的运作模式,使其在大学生心理健康教育中积极有效地发挥作用,是高校心理教育工作者需要着重关注和探讨的课题。

## 一、高校心理健康教育存在的问题

### (一) 组织设置健全,但使用率不高

四级工作网络中心心理委员、心理信息员只是关注形式上的材料,真正有用的信息不会在表格中呈现;学生工作意识不强,不会主动开展工作;辅导员在实际工作中更倾向于自己用惯了的班委,不拘于是否是心理委员……这些问题的存在导致四级心理工作体系上下工作信息无法畅通,组织形同虚设。大学生心理协会在很多高校同时受大

学生心理健康教育指导中心及社团联合会的指导与管理,很多时候协会总是奔波在完成各种活动任务中,无暇顾及更多专业性的朋辈帮扶,学生组织无法充分发挥其优势。

### (二) 队伍供求失衡,效能感较弱

心理学相关人员较多,但具备丰富实践经验的从业人员供不应求。心理工作具有极强的专业性,许多处在心理健康教育一线的心理工作者,需要具备心理健康教育、心理咨询、危机预防与干预、知识宣传、活动策划统筹、学生组织管理等相关能力。因此,培训教育出一名优质的心理从业者,培养周期长,耗时耗力。繁重复杂的工作造成很多高校心理中心人员流动性较大,留不住人才。人员的变动造成部分高校心理中心一直在培养新人,做了很多重复性的工作,工作创新性与延续性得不到保障。高校心理工作出现人员不足、培养不及的情况,再加上工作的保密性,外界对心理工作认识片

面,造成工作成就感较弱,出现入职早的教师进入职业倦怠期、新入职的教师动力不足的情况。

### (三) 重视个别问题补救,轻视整体素质提升

知觉选择性告诉我们,个体在知觉现实世界时,习惯性地把少数事物当成知觉的对象,而把其他事物当成背景。同理,在面对全体学生时,高校心理工作者习惯性地会将注意力放在专业心理咨询、危机学生识别、预警学生干预等工作上。学校各层领导也比较关注心理危机事件发生后,如何保证学生安全,如何按照专业标准流程处理事件,如何将事件的影响降至最低。这符合知觉规律,是高校重要心理工作之一,但忽略了基础心理工作的对象——广大学生群体。近年来,全人教育已然成为重中之重,高校需要把全面提升学生心理健康素养纳入高质量教育体系,作为教育的重要目标和评价标准,完善领导体制建设,夯实工作基础,以促进学生身心健康,培养出身负民族复兴大

任、肩负社会责任的生力军。

## 二、大学生心理健康教育的模式

近年来,针对大学生心理健康教育,各高校加强顶层设计,完善体制建设,试图构建出一种行之有效的工作模式。随着国家、各省市对学生心理问题越来越重视,各校积极响应,成立领导工作小组,统筹心理健康教育工作顺利进行。在此基础上,建立校级心理中心,逐渐形成“学校—院系—班级—学生”四级心理工作体系,逐层管理,严格把关,将心理健康教育工作做实做细,让“自下而上”的心理信息员、心理委员反馈机制落到实处,让学生的心理需求能够即时反馈,确保信息畅通,应对及时,让大学生的心理问题得到有效解决。

在这一四级工作体系之外,有一个特殊的学生组织逐渐被各高校认可,那便是高校心理类社团、协会。这一学生组织更具灵活性与创新性,成为四级工作网络的辅佐力量,逐渐受到重视。综合各高校大学生心理协会职责与功能,协会的主要职能如下:首先,知识宣传方面,比如心理健康教育新媒体的管理与运行、网站的管理、心理报刊的编辑与发放等;其次,活动方面,比如5·25大学生心理健康节、“十月健康月”等活动的开展。由此可知,心理协会在心理健康教育中举足轻重,并被大家认可。

## 三、大学生心理协会的运行特点

### (一) 灵活创新

首先,大学生心理协会的组织设置更加灵活,协会成员一般在几十人至几百人不等,成员规模不大,

但灵活方便。其次,善于打破因循守旧,秉持革新、创造的精神,开展工作。协会成员一般是自由选择加入协会的,由一批希望自我全面发展、提高自身人文素养、爱好心理学的学生组成,所以对内管理上即时、灵活,对外活动上独出心裁、革故鼎新,更具责任感。

### (二) 接纳包容

大学生心理协会充分体现了心理工作独特的包容性,协会接纳想要锻炼自己、提升自身能力的较为外向的学生,同时接纳想要改善人际关系或通过心理知识学习突破自己、解决自身问题的学生。笔者所在学校的大学生心理协会便是如此。在学校社团纳新的时候,会有很多学生虽不了解心理学,也不知道为什么加入协会,但进入协会后,在内部朋辈成员的帮助下,在专职教师的指导下,在帮助其他同学的过程中,成员均会获得成长,得到自己想要的结果。

### (三) 深入学生

心理协会成员本身就是大学生,成员之间更容易沟通和交流,能够很好地接纳彼此。因此,心理协会的成员要善于利用这种朋辈优势,深入学生群体中,开展朋辈心理帮扶,为在人际关系、情绪情感、学业压力等方面有困扰的学生提供较为专业的心理安慰和支持。同时,心理协会因身处学生群体中,能够发现学生身边发生的事情,对心理异常学生的辨别与上报更加及时,对此类学生日常状况的观察更加仔细,反馈更迅速,像一个“自由人”,游走于学生群体之中。

## 四、调查研究

### (一) 研究对象

笔者选取了23名高校心理健

康教育工作者,女性心理从业者16人,男性心理从业者7人,均来自本校及兄弟院校;211名高校大学生心理协会会员,其中女生157名,男生54名;307名普通大学生,其中女生181名,男生126名,进行调查研究。

### (二) 研究方法

对23名高校心理健康教育工作者的调查主要采用设计问题,通过实地、电话、微信、QQ、邮件等方式进行访谈调查;自编“大学生心理协会运行现状”调查表,对211名心理协会会员进行调查;自编“大学生心理类协会调查”调查表,对307名普通大学生进行调查。

### (三) 研究结果

(1) 心理健康教育教师对大学生心理协会的认识。

笔者首先进行教师访谈,综合考虑,认真研究,设置5个问题;23名心理工作者中6名为实地访谈,5名通过电话访谈,9名借助微信及QQ语音,3名发送邮件进行访谈,现将访谈结果概括如下。

各高校心理工作的开展,都是通过什么运行的?

对于这一问题,23名教师中有19人提到了善用学生组织。在他们的观点中,学生组织是各高校一直在提也是一直想用好的一支队伍,但这部分教师提到更多的是心理委员和心理信息员,只有6名教师言及心理类协会,且认为这一学生组织是之前工作中一直忽略的一环,应该得到关注。

高校的学生组织及其地位与作用,如何在心理工作中呈现?

提到这一问题,被访谈的教师表示,学生组织应该是心理工作的基础力量,是重要的着手点。学生组织成员本就是大学生的一员,能及时发现身边同学的心理变化,用

好这一部分学生,使其发挥作用,便是一股不容小觑的力量,而心理协会作为其中最特别的一个组织,更应该有能力、有魄力、有责任担当起自身职责。

大学生心理协会通过什么途径发挥作用?效果如何?

第一,大学生心理协会隶属于社团联合会,协会以形式多样的活动见长,借助协会与协会之间的连接,吸收具备爱心、善心、耐心的学生,以及对心理学充满好奇的学生,依靠这些学生的特质,吸引那些需要心理帮扶的学生参与协会的各项活动。

第二,灵活运用心理学知识、技能,依靠协会成员的专业性,开展朋辈辅导及危机干预中初级干预。协会的指导教师几乎都是心理学专业的专职教师,这使得心理协会天然具有专业优势。协会要懂得并善于利用此优势,与高校心理健康教育四级体系有机结合,补不足,创新途。

(2) 大学生心理协会成员及普通学生问卷调查。

在 211 名大学生心理协会会员、307 名普通学生的问卷调查中,筛选最具代表性的结果进行分析,具体如下。

在知晓度方面,普通学生中 80% 的学生知道大学生心理协会,知晓率较高,34% 的学生参加过心理协会的活动。

在入会动机方面,约 78% 的心理协会会员因“提升自己,增强自己心理素质”和“对心理学感兴趣,想了解心理学”而选择加入协会,这两个原因均与心理学有关,15% 的学生只是想要锻炼自己,对是什么社团没有要求。

在协会存在意义方面,对于心理协会成立的必要性,83% 的学生是认可的,34% 的学生持“非常有

必要”的观念。

在心理预期方面,协会的预期值达到 23% 心理协会会员的标准,52% 的成员认为预期一般,25% 的成员认为没有达到预期。

## 五、讨论及建议

### (一) 拓展心理协会职能, 弥补四级体系的不足

各高校应发掘心理协会的潜在功能,利用其灵活性与创新性的特点,拓展心理协会的职能,让心理协会成为学校四级心理健康教育工作体系的有力补充。心理协会应充分发挥其桥梁作用,将心理委员、心理信息员与心理协会整合起来,形成一个完整的学生组织,健全考核机制、管理机制、奖惩机制,实现学生自主管理。心理委员、心理信息员在心理协会活动中同心合力,充分发挥自身优势,展示工作技能和风采,传播自尊自信、积极向上的心态。

### (二) 加大协会培训力度, 实现专业培训系统化

从调查结果可知,心理协会的成员对心理学相关知识与技能有着相当浓烈的兴趣,他们也乐于将所学知识应用于实际,但成员们若不能得到专业的培训,不仅会令他们对心理协会感到失望,也无力助人。因此,需要加大协会培训力度,且培训计划应考虑到成员的个体差异、成员的意愿及所需,设计更加合理科学。

### (三) 科学管理心理协会, 合理运用各部职能

协会的长久发展离不开科学的管理和指导,如果一味地追求活动,只会使活动的效用大打折扣。因此,实现协会自主管理的同时,应配备专职心理教师担当指导教师,且指

导教师尽量不安排其他行政类事务,明确协会各部门职责,指导协会设计活动、举办活动和后期评价,开展系统的技能培训,让协会的能动性、技术性得到充分发挥。

### (四) 依托多彩新颖的活动, 营造百花齐放氛围

心理协会的活动应切合当代大学生的心理特点,结合当下年轻人喜闻乐见的形式,紧跟时代发展潮流,开办学生喜爱、内容丰富的活动。同时,通过这些活动,在心理委员、心理信息员队伍的帮助下,吸引需要帮助的学生参与进来,利用大学生心理协会沟通便捷、朋辈支持的独特性,让这些学生走出阴霾,迎接生活。相信通过多彩新颖的活动,协会成员可以更好地实现自身价值,同时将积极品质传递给身边更多的人。

大学生心理协会作为高校心理健康教育工作的一个强有力的抓手,其潜力尚待深入发掘,积极能动性需进一步激发,大学生心理协会需继续拓展职能,弥补不足,实现系统培训。为助力大学生心理健康教育工作的开展,应科学管理心理协会,合理履行各部职能,创办多彩新颖的活动,让大学生心理协会在高校心理健康教育中发光发热,为大学生提供优质服务。(作者单位系新乡医学院三全学院)

#### 参考文献

- [1] 张国磊,张琳,夏鑫.依托心理协会加强大学生人文关怀和心理疏导的途径:以河北农业大学信息科学与技术学院为例[J].时代教育,2016(19):77.