

# 高校心理健康教育与社会工作实践研究

杨坤

(四川幼儿师范高等专科学校, 四川 绵阳 621000)

**摘要:**当前,随着社会环境地不断变化,大学生心理健康问题也日益复杂和多样化,现有常规心理健康教育已经无法满足大学生的正常需要。文章基于社会及自我认同理论,提出大学生志愿者服务团队介入社会工作从而培养他们建立良好的心理品质和意志品质的实践方法,通过对其必要性及可行性的分析探讨社会工作介入大学生心理健康教育的实践价值,并具体运用试点案例进一步展示此方法的必要性及可行性。从而更好地帮助大学生树立健康的心理。

**关键词:**高校心理教育 社会工作 志愿者服务团

**DOI:** 10.12319/j.issn.2096-1200.2022.21.113

拟运用社会工作方法的主要途径,以高校大学生心理健康常出现的实际问题作为切入点,剖析大学生心理问题的影响因素。并以代表性案例分析如何运用社会工作方法有效的筛查和处理高校大学生常规心理健康问题,比如紧张、焦虑、抑郁、恐惧等等,在高校大学生社会实践课程的设计上提出更有效的建社性意见和建议,将基层社区社会工作与大学生志愿者服务活动相结合,依托于目前现有的基层社区心理志愿者服务项目,探索出一套真正适用于高校心理教育的新路劲,转变以往的单一授课模式,用社会工作实践活动解决大学生的学习、工作可能遇到的实际问题。

## 一、概念界定

### (一) 社会工作

社会工作作为一种帮助人们的实践活动,在世界范围内广泛存在。社会工作特别关注失去或缺乏社会生活能力的人,并采取适当措施帮助他们恢复健全的社会生活,维护社会秩序,维护某种社会制度的巩固和发展。一些学者认为,“社会工作是在利他主义指导下,以科学知识为基础,以科学方法帮助人们的活动。社会工作的本质是帮助人们的行为,其特征是提供服务。更准确地说,社会工作是一种帮助人们的科学活动,不同于一般的行善活动<sup>[1]</sup>。”

### (二) 心理问题

心理问题的定义不是一成不变的,现有的研究可以分为三类:第一,广泛的认定所有与人类心理有关的问题都是心理问题;第二,心理问题只涉及特定的心理学问题或心理学家提出的问题,这些问题限制在学术领域的定义。本研究所使用的心理问题的定义是第三类,即在焦虑、抑

郁、恐惧、自我否定、部分人格障碍以及局部异常过程中正常的心理活动。精神状态没有病理变化,具有偶然、暂时的特性。这通常意味着这种精神状态与某些情况有关。当一个人与这种情况分离时,他的心理活动将恢复完全正常。根据明确的概念,它们可以分为一般的心理问题、严重的心理问题和精神疾病。本研究重点关注学生的一般心理问题。

## 二、高校大学生心理健康问题与现状

### (一) 大学生心理问题表现

#### 1. 人际交往能力差

沟通是人了解彼此最常使用的路径,但很多学生会回避与人交流。加之环境简单、半封闭的校园里人际关系有限,大多数学生的大学生活主要围绕教室、餐厅和图书馆转,这导致了一种单调的交流模式,事实上,学生可以从人与人的交际中学到很多,积极与他人交流能有效地缓解心理焦虑,纾解郁闷情绪,遇到善于开解的朋友能引导学生走出心理困境。

#### 2. 个人发展问题

学生的主要任务是不断提高自己的专业学习能力,提高专业课成绩,但很多学生在进入大学之后常常会因为学习方式和环境改变而感到压力和迷茫。在对所学专业缺乏兴趣后产生的消极情绪,在面对毕业压力时产生的焦虑,在就业选择中对职业前景感到迷茫,这些问题都在挑战着学生的心理。学校应该密切关注学生的心理问题并及时解决。

#### 3. 不良情绪和心理疾病

在实际诊疗过程中,我们发现部分有心理问题的学生在高中时就已经有隐形的心理问题,但当时他们并没有认

\*项目名称: 2022年度四川省心理健康教育研究中心一般项目“高校心理教育与社会工作实践研究”,项目编号: XLJKY2215B。

识到自身的变化从而导致了更严重的问题。高校发生的学生极端案例很多,因心理问题导致的抑郁是此类学生最突出的负面情绪。学生长期承受着心理压力和精神压力最终导致崩溃。这种不良情绪应该及时纾解和治疗,不能等到从简单的情绪问题慢慢累积成精神疾病<sup>[2]</sup>。

### (二) 大学生心理问题原因

#### 1. 社会因素

网络丰富的信息资源让年轻人得到了极大的视野提升和好奇心满足,但也容易在复杂多面的虚拟世界里受到负面心理影响。进入大学之后,沉重的课业压力和全新的人际环境让他们感到陌生,就业和学业压力也让他们背负着沉重的负担,慢慢地就会产生一些心理问题。此外,同学之间的交往也会产生各种情绪问题,攀比引起的自卑和虚荣,失恋导致的轻生和抑郁,还有诸多现实问题打破学生对既往认知的信任,这都会导致糟糕的情绪问题。

#### 2. 家庭因素

一类是在父母保护下长大的独生子女,已经习惯了以自我为中心的生活。当与他人产生矛盾时很难独自处理,这种挫折会极大地影响他们的情绪。并且因为缺乏集体意识,在遇到困难时也不愿求助他人。

另一类受家庭影响的学生是在教育阶段,父母因为成绩而施加给学生太多的压力导致的心理问题。父母严厉的管教往往将孩子的心理压向极端,在情感缺失的状态下心理问题便会慢慢累积成难以消化的病症,在大学相对多样轻松的环境中学生会产生焦虑和迷茫。

导致学生心理问题的家庭因素很多。有因父母工作原因而长期独自生活的留守儿童,因为缺乏情感陪伴产生的安全感缺失。有因父母关系不和产生的孤独心理,有家庭经济水平低产生的自卑心理等等。这些都是导致学生心理问题的原因,每个家庭有每个家庭的不同,对孩子的影响也具有心理性差异,但学校只要耐心疏导让学生尽量摆脱原生家庭的束缚,学生的心理问题自会得到改善。

#### 3. 学校因素

高中教育往往忽视学生的心理教育,忽视了心理问题产生的风险。进入大学后,有心理问题的学生通常会因为学习方式的变化和环境变化而加重。一些学生在初高中的时候遇到过霸凌,但学校和家长疏忽到没有发现从而错过及时给予心理疏导的时间,这种在学校环境中遇到的心理问题会在学生心中慢慢堆积直到爆发导致抑郁及轻生。

各种各样在之前教育环境下造成的问题不应在大学依然得不到关注和重视,一旦习惯了消极的心理反应和思维

方式就会出现心理问题,对生活产生负面影响。在大学的学校教育中要关注学生的心理变化,让学生学习心理健康调节的方式。学校要引导学生正确的接受心理调节,让专业的心理医师解决错综复杂的心理问题,他们就会得到及时的纾解并且减少极端行为发生。

### 三、社会工作实践介入大学生心理健康教育的可行性

#### (一) 社会工作实践优势以及成果

在实践经验上,经过近三十年的发展,中国大陆的社会工作已经广为人知,社会工作也取得长足进步。我们已经开始学校社会工作的本地化。许多高校都设立了社会工作部门,开展专门人才的培养。1979年中国恢复高考后,北京大学、中国人民大学、南开大学、中山大学、上海大学等高校陆续恢复并成立了社会学系。省级社会科学院也相继成立了社会学研究所。同时,经国家教委批准,在北京大学、吉林大学、厦门大学等高校设立了社会工作与管理专业。截至目前,中国已有170多所高校开展了社会工作教育,培养了一大批具有社会工作专业知识的人才。

在具体实践中,大学生在进行社会工作实践中会得到价值感,这种价值感是在和社会及他人的接触中得到的自我需求,也是帮助他人后产生的幸福感和满足感,从而得到整体价值观的提升。价值是主体和客体之间的一种特定关系,即客体以其自身的属性和功能满足主体的需求,而主体的需求被客体所满足<sup>[3]</sup>。社会工作与价值观教育的和谐体现在人与社会的和谐发展。社会工作者帮助社会工作对象克服困难,满足其生存需求、生理需求、安全需求、关爱需求、自尊需求、自我体验需求、自我实现需求,帮助工作对象了解自己。这些内容是社会工作最基本的价值追求。个人是社会和集体的一员,社会和集体发展的基础是个人的进步。在引导个人社会化、促进个人道德完善的同时,还促进个人人格的不断完善,培养个人能力,激发个人创造力。

#### (二) 大学生志愿队建立的运作理念

大学生志愿队的建立是基于对社区矫正心理治疗的理论认同,主要以大学生帮助他人作为治疗方法。学校将组织合适的大学生志愿队,联合社区进行定期的志愿工作,统一由学校管理,以专业心理医师带队教育为辅助。帮助他人可以缓解自己的悲伤和痛苦,即当一个人处于消极情绪时,帮助他人是缓解消极情绪体验的一种方式。当学生心理状态不好时,学校在对其进行专业心理咨询和治疗后,根据实际条件可以进行此种治疗手法。积极情绪与亲社会行为具有稳定的正相关,这有助于亲社会行为的形成。帮

助他人是保持良好心情的最佳方式，可以有效避免抑郁、内疚和羞愧。关于负面情绪与亲社会行为之间的关系，有一些不同的结论。一般来说，研究表明负面情绪与亲社会行为呈负相关。

#### 四、大学生志愿者服务团队实践案例分析

##### （一）案例展示

在高校心理健康教育工作开展的时候，勇于探索新的路径，充分发挥大学生志愿者服务团队的力量，形成专人团队，以心理协会或大学生志愿者服务团队的形式，结合当地基层社区项目实际需求开展实践工作，归纳积极心理培育的形成路径。大学生社会工作志愿服务要从营造积极感知、积极情绪体验、增强意志品质，促进大学生积极心理的形成成为重点。

笔者结合绵阳市游仙区首届公益创投项目《“暖心工坊”心理健康志愿服务项目》，在实施过程中，组织绵阳城市学院现代服务产业学院学生成立了“青鸽心理协会”，协会定位为志愿服务性社团，在所服务的社区举办心理健康服务活动，帮助社区快速组织成立了“心理健康教育咨询服务辅导站”“社区家庭教育父母网络课堂”“青少年心理健康服务热线”“社区心理咨询服务工作室”“沙盘游戏团体心理辅导工作室”等服务平台，定期开展心理讲座、心理团体辅导、沙盘游戏、心理情景剧等心理服务志愿活动，通过组织一系列服务活动，不仅向社区居民普及了心理健康知识和技能，还为大学生志愿者提供了施展能力的舞台，让那个大学生志愿者在实操中，提高了自我心理觉察能力和心理健康问题的防范能力，减少了心理危机的发生概率，为构建现代和谐校园起到凝心聚力的重要作用。我们依托“暖心工坊”项目顺利申报四川省心理健康教育研究中心课题《高校心理教育与社会工作实践研究》，在积极做好大学生参与社会实践相结合研究和应用方面取得了较好的探索，给社区居民提供了更有实用价值和落地的服务。

##### （二）成果分析

经过半年多的社会工作实践，我们带领大学生志愿团队，积极参与到绵阳市游仙区李杜祠社区未成年人心理健康志愿服务工作中，从社区未成年人群体入手，构建了社区未成年人群体心理健康教育咨询服务辅导站，完善了社区心理健康辅导与预防的制度建设，形成了社区心理健康教育咨询热线、家庭教育父母网络课程、儿童个案咨询、心理危机干预与预警的联动机制，有效开展了社区未成年人心理健康知识普及和综合心理健康辅导等服务工作，较好化解了社区未成年人的心理冲突和困惑。主要开展了地

面心理沙龙活动，线上心理科普讲座活动，教育家父母网络课堂活动，沙盘游戏团体心理辅导活动、心理热线咨询服务活动，典型心理个案咨询活动，儿童学习兴趣营活动，暑假亲子游戏拓展活动等等，通过一系列活动的开展，服务了该社区很多青少年和家长朋友们，得到社区领导、家长和孩子们的一致好评。

#### 五、高校心理健康教育与社会工作实践的有效策略

##### （一）构建预防机制

落实高校心理健康教育措施，有效解决在校大学生的心理健康常见问题。改变传统的只在“525”大学生心理活动月宣传心理活动的情况，把社会工作充分融入高校心理健康教育工作中，从学生的实际生活环境入手，提高学生心理学知识的宣传力度。在构建预防机制背景下，把学校社区周围、校园内部作为主要环境阵地，结合新生、毕业生开展相关活动，切实解决学生的生活、工作的实际需求与困难。

##### （二）完善危机情况处理机制

针对学生可能出现的心理问题或危机情况，构建“宣传——预防——筛查——上报——治疗”处理机制，改变心理咨询的取向只关注学生不良行为，重点矫正不良行为，更多让社会工作介入心理咨询，帮助学生探寻自身问题的成因，转变不合理的认知，发掘解决问题的资源，真正实现人格完整，促进学生接受心理健康教育的同时，完善自身价值观。

##### （三）组建专业工作团队

改变传统学工学生心理咨询中心负责所有学生心理健康教育工作的现状，鼓励辅导员、班导师、任课教师积极参与学习心理健康、社会工作知识，激发他们考取社会工作资格证书，发展心理社会工作专业团队，同时整合各学校大学生志愿者服务团队、心理社团的力量，充分发挥同辈群体的资源，让团队合作融入发展性的模式中，形成合力，改变以往单打独斗模式，从根本上解决大学生心理健康教育开展人手不足的问题。

#### 参考文献

- [1]程善兰.苏州高职院校的学生心理咨询工作现状分析与研究[D].苏州:苏州大学学报,2007.
- [2]郭韶敏.大学生常见心理问题探究及建议[J].新乡学院学报(社会科学版),2009,23(02):179-181.
- [3]段乔雨.教科书美育价值的遮蔽、澄明与实现[J].现代教育科学,2022(04):130-136.