

中职学校构建心理健康服务平台的探索研究

——以广西某中职学校为例

邓小燕

(广西物资学校, 广西 南宁 530007)

【摘要】随着社会的快速发展和教育改革的深入推进, 中职学生的心理健康问题日益受到重视。为更好地应对这一问题, 各地中职学校纷纷着手探索配备心理学师资、建设心理咨询室、建立学生心理档案、融入德育学科的心理健康教育, 逐步转为建设提供专业化的教育和服务平台。笔者将对中职学校如何构建一个全面、系统的心理健康服务平台进行探讨。

【关键词】心理健康; 构建; 服务平台

纵观现状, 当前我国的中等职业学校心理健康教育工作主要还是以理论教学和心理咨询两种方式进行, 整体上存在教学形式单一、内容滞后于学情、师资非专业化、教学案例“病态化”、心理咨询帮扶单一、心理危机干预被动等问题。

很多中职学校投入大量的人力物力进行课程教学质量探索, 导致心理健康教育过于学科化和理论化, 脱离学生的日常生活。有的心理教师只会上课不会咨询, 有的咨询教师只咨询不上课, 心理教师教学与咨询相互脱节。学校缺乏专业引领应对学生心理危机的专业人士。现实的很多中职学校应对学生心理问题的模式大都是以“出问题才需要心理咨询或心理辅导”的消极预防模式应对。往往是在学生出问题后, 才对其进行心理辅导或强行对学生进行心理干预。大部分学校会在心理筛查后直接对学生进行面询, 导致学生在被动干预模式中易产生阻抗。因为社会群体对心理问题的恐惧和逃避氛围及歧视心理问题人群的环境, 严重影响学生的心理求助意愿和勇气, 错失预防心理疾病及自我成长机会。学校既没有形成全方位合力的教育模式, 也没有专业化的心理健康服务平台, 导致在预防与应对学生心理危机时比较被动。

立足教育, 重在预防, 构建专业的心理健康服务平台, 为学生提供更多的专业化的心理素质提升的机会。如何构建中职学校心理健康服务平台, 以广西某中职学校为例, 尝试从以下多方面进行探索研究。

一、明确心理健康服务平台的定位与目标

心理健康教育与服务并重, 并逐渐从心理健康教育走向心理健康服务, 这是时代发展的需要^[1]。

在构建心理健康服务平台之前, 中职学校需要明确平台的定位与目标。平台应致力于提供全面的心理健康教育、心理咨询服务和心理危机干预, 帮助学生

建立正确的心理健康观念, 提高心理素质, 预防和解决心理问题。通过建设专业心理服务平台, 从总体上统筹与管理, 配备具备专业职业资质的心理咨询师, 制定咨询与危机干预的规范流程与制度, 持续全面普测与及时个体干预, 提供专业心理咨询服务, 建立系统化的学生危机干预机制, 以实现避免学校因学生心理问题导致的不良事件发生的目标。

二、构建心理健康服务体系的框架

(一) 建立心理健康教育课程体系

将心理健康教育纳入课程体系, 定期开展心理健康教育课程, 普及心理健康知识, 帮助学生认识自己、了解他人, 增强心理韧性。

1. 开足心理健康教育课

学校依照学生心理成长特性以及教育部文件相关要求, 坚持一年级开设的心理健康教育课程, 开足开够课时。由专业的心理健康教师组织集体研讨课程内容, 依照国规教材制作课件与教案, 增加心理健康知识科普的专业性和有效性。

2. 科学设计心育第二课堂, 丰富心理服务形式

(1) 举办“525 我爱我”心理健康月主题活动

2015年起, 每年5月25日的“全国大中学生心理健康日”前后, 学校均会组织为期一个月的心理健康教育主题活动。活动的目的旨在促进学生对心理知识的了解, 唤起学生对心理问题的关注, 在学习生活中树立科学的心理认知, 优化学生的心理素质、寻找合适的应对心理困扰的调节方法。活动的内容主要包括校园心理情景剧比赛、大型心理团体辅导、心理漫画比赛、心理知识讲座和心理电影鉴赏等, 活动形式丰富多彩, 受益学生涉及面广, 对进一步提高学生的心理健康水平、构建和谐校园起到了积极促进作用。

(2) 开展形式多样的健心活动

以学生心理卫生协会为基础,积极开展形式多样的健心活动。通过心理沙龙、心理电影鉴赏及团体沙盘游戏成长小组活动等多种形式帮助学生提高心理健康水平、塑造健全的人格基础,学会合作与分享。

(二) 建立健全心理咨询服务中心

学校通过设立专门的心理咨询服务中心,为学生提供面对面的心理咨询服务。咨询服务中心应配备专业的心理咨询室,提供个性化的心理咨询服务。

学校在原有单一的心理咨询服务的“心灵港湾聊天室”基础上,自2014年1月开始筹建心理咨询中心,于2015年3月全面建成并投入使用。在原来2007年的“心灵港湾”咨询室的单一功能基础上,升级为具有多种功能区域,多名专兼职专业心理咨询师的心理健康服务中心。学校快速转变心理服务思路,明确好定位,加大财力物力和人力进行构建心理健康教育 and 心理健康教育服务一体化的“心理健康咨询中心”,以中心为核心指导和引领学校总的心理健康服务。

心理健康咨询中心日常设置专职人员提供专业的心理辅导和咨询服务,依据学生心理服务需求的不同,配备不同的心理功能室以及设备,利用专业的心理技能提供匹配的心理辅导或咨询服务。

专业化的心理辅导和咨询环境能让学生对心理求助增加信心,能够帮助学生在专业人员引导和专业环境的保护下,敢于去面对自己内心的困惑或问题。多功能分区化以及专业的心理咨询师,能够帮助学校的师生获得专业心理辅导和咨询,方便、快捷、高效专业地协助来访者减轻心理压力,释放心理的压抑,解决心理的困惑,专业化地帮助学生面对成长过程中的心理问题。

(三) 建立心理危机干预机制

针对可能出现的心理危机事件,建立心理危机干预机制,及时为有需求的学生提供心理支持和援助。

1. 确立学生心理测试及筛查、约谈工作流程

为更好地掌握学生的心理健康情况,每年对入学新生开展SCL-90心理健康自评心理测试工作。心理健康咨询中心遵照学生群体心理特征,采用专业化的心理测试软件和匹配的心理健康量表进行一年两期的不同层面的心理健康测试。心理咨询中心会对学生测试结果进行统计和筛查,按照心理测试量表的筛查标准将学生分为心理健康学生、约谈谈话学生、重点关注学生三大类。对经测试筛选出的可能存在情绪问题、心理疾病的学生进行个别约谈,并对于确实存在相关问题的学生进行相关干预。

2. 制定学生心理咨询流程及规章制度

通过个别咨询、团体辅导、书信咨询、网络咨询、电话咨询等多种形式,帮助学生们解决在学生、生活和成长过程中遇到的心理困扰和情绪控制等方面的

问题,给予专业的、有效的心理辅导和咨询,为其提供可靠的、必要的援助,切实地提高学生们的心理健康水平^[2]。

自2007年“心灵港湾”成立以来,心理咨询中心学生来访者逾万人,根据咨询原则开展心理辅导与咨询达几千人次,为广大学生提供可靠的、必要的心理援助。为确保心理咨询中心工作的专业性和有效性,学校心理健康中心制定一系列的规章制度,并编制成册,成为学校心理教育工作的指导性文件,规范心理服务的每一个工作项目,为学校心理健康辅导和咨询服务工作提供了理论化的指导,实践的过程中也保证了心理教师从业的专业性和安全性。

3. 建立健全系统化的学生心理危机干预机制

为快速防控学生中可能出现的危机事件以及渠道畅通地应急,学校秉持“遵守心理咨询工作职业原则要求且切合中职学校的实际操作可行性”原则的基础上,在积累多年来的学生心理危机预防与干预经验的过程中,学校建立由中心、班级、朋辈多层合力的学生心理危机干预机制。包括心理危机前干预机制、中干预机制、后干预机制系统化的内容。这一联动机制在现实中突显出长期预防与系统化干预的成效,更好地发挥心理健康服务平台的预防与干预作用。

三、运用数字和信息技术手段提升服务效率与质量

数字技术在学校心理健康服务的预防与教学、辅导与干预、监测与评估以及实践过程中的“增效”价值;应将数字技术作为引领新时代学校心理健康服务高质量、高水平发展的重要工具与实践路径^[3]。

(一) 建立心理健康服务平台网站

利用互联网技术,可通过建立心理健康服务平台网站,或者购买专业的心理健康服务网络平台实现信息手段提升心理健康服务效率与质量。该学校采用“瑞格心理服务平台”,提供在线心理咨询、心理测评、心理知识普及等功能,方便学生更多的空间和时间进行心理健康学习和咨询。

(二) 开发心理健康手机应用

充分利用手机平台方便、普及率高、对用户非常友好的特点,将一些不需要太多人为介入的心理治愈方式转移到互联网平台,为更多人解决一些常见的心理问题,同时避免心理健康咨询过程中患者感到心理不适,还能节约更多的资源,使心理健康相关专业治疗能够得到充分利用,营造和谐的社会氛围^[4]。

开发适合中职学生的心理健康手机应用,提供心理测试、心理咨询、心理课程等资源,让学生可以随时随地获取心理健康服务。该校采用“智慧课堂”App和“学习通平台”为学生提供多样的心理健康智能化应用服务。

四、加强心理健康服务队伍建设

专业的心理健康服务平台需要一群专业素养和优秀技能的心理健康教师，他们是学校心理健康教育和心理健康服务的核心力量。学校心理中心教师身兼教学、辅导、咨询、干预等多项心理健康服务，在心育工作过程中中心教师逐步实现专业化的成长。以团队化、以老带新的方式形成一个学校心理服务工作人员专业化成长的心理师资培养，不仅为心理健康中心的服务工作提供了人员保障，同时为提升心理健康教师提供了职业发展规划以及专业能力的提升提供了更好地渠道和支持。

（一）培养专业的心理咨询师

中职学校应加强对心理咨询师的专业培养和管理，提高心理健康教师的专业素养和服务能力。同时，积极引进优秀的心理咨询师，充实心理健康服务师资队伍。

（二）鼓励教师积极参与心理健康服务

鼓励教师参与心理健康服务工作，通过培训提升教师的心理健康知识和辅导技能。让教师在日常教学中关注学生的心理健康状况，及时发现和解决问题。

五、建设借力社会力量的心理健康合作教育平台

（一）共建校外心理辅导员教育实习基地

2010年开始某师范学院教育科学学院心理应用专业学生到学校开展心理健康校外辅导员实习工作。2011年学校签约成为该院共建教育科研实习基地。师院的校外辅导员们定期为学校学生开展心理健康校外辅导，内容主要包括：个别学生心理辅导、新生心理测评、心理健康团体辅导活动等。

（二）共建大学应用心理学专业学生实习基地

2013秋学期开始，学校每年接收某大学应用心理学专业实习学生约20人到校开展实习工作，为学生提供专业的心理服务项目：心理健康教育、心理团体辅导工作和班主任工作。

经过多年的合作，校外辅导员合作项目和实习生带教工作，不仅加深了拓宽了学校心理健康教育服务途径，也壮大了学校心理健康教育教学的师资力量，也促使学校心理健康教育教师获得更多教学技能提升与教育反思的机会，为学校多维度开展学生心理健康服务工作打下深厚的基础。

（三）开展中高职院校校衔接心理建设的合作研究与某职业技术学院的心理健康教育教师共同合作，研究探索中高职升学衔接的学生心理建设工作，为升学的学生构建筹备对口升学以及进入高级别的院校学习的心理适应途径，增强学生的应对未来以及规划学业的心理能力。

六、建立心理健康服务评价与反馈机制

为了不断提升心理健康服务的质量和效果，中职

学校应建立心理健康服务评价与反馈机制。通过定期收集学生和教师的意见和建议，对心理健康服务进行评估和改进。同时对心理健康服务的效果进行跟踪和反馈，以便及时调整服务策略和内容。

七、加强心理健康服务的宣传和推广

为了让更多的学生和教师了解心理健康服务平台，中职学校应加强心理健康服务的宣传与推广。通过举办讲座、制作宣传资料、开展主题活动等方式，提高心理健康服务的知名度和影响力。同时，鼓励学生和家长积极参与心理健康服务活动，共同关注学生的心理健康。

构建区域学生心理健康服务体系，实现学生心理健康动态的跟踪记录、心理健康教育的及时跟进和心理高危学生的干预处置，形成全员参与、全程管理和全方面覆盖的学生心理健康教育工作格局^[5]。学校通过建设专业校级心理健康服务平台，是构建和谐校园的基本保证。服务平台越专业，服务方式越多样化，越能够发挥心理健康教育的整体功效。通过多次开展心理健康教育大型活动，制定一系列的心理健康教育活动方案与工作制度，建立适合中职学校学情且系统化的校园三期三级心理危机干预机制，提升学校心理危机预防及干预应急水准。学生心理健康维护意识增强，主动预约心理咨询的学生增多，预防心理疾病和危机的教育成效显著，切实维护师生心理健康和学校的安全。

综上所述，中职学校构建心理健康教育服务平台是一个系统性的工程，需要明确定位与目标、构建服务体系框架、运用信息技术手段提升服务质量与效率、加强师资队伍建设和建立评价与反馈机制以及加强宣传与推广等多方面的努力。只有这样，才能为中职学生提供全面、有效的心理健康服务，促进他们的健康成长和全面发展。

参考文献：

- [1] 俞国良. 心理健康教育与服务：拔尖创新人才培养的根基工程[J]. 基础教育参考, 2024(01).
- [2] 戴晓雪, 黄婷婷. 中职学生的心理健康状况分析与对策[J]. 当代职业教育, 2010(11).
- [3] 俞国良, 张哲. 数字技术赋能学校心理健康服务[J]. 清华大学教育研究, 2023(01).
- [4] 黄子爵. 基于手机App的心理健康服务平台的构建[J]. 中国新技术新产品, 2021(11).
- [5] 徐双莲. 基于“心路e通”平台的学生心理健康服务体系构建[J]. 江苏教育, 2020(43).

作者简介：邓小燕（1981—），女，汉族，广西南宁人，学士，高级讲师，研究方向：心理健康教育、历史教育。