

寄语

江苏省大学生心理健康教育专家指导委员会主任 桑志芹

江苏是全国率先在高校开展心理健康教育的省份之一。经过近30年的发展,我省大学生心理健康教育从早期探索、初有成效到蓬勃发展,在全国有了一定的影响,取得了很多的成就。这些都是省教育厅各级领导重视、支持和鼓励的结果,也是工作在大学生心理健康教育第一线的教师们努力的结果。在此过程中,高校心理健康教育工作者、专业学会组织、政府部门和专家组织依次介入、形成合力,不断将大学生心理健康教育事业推向新的发展高潮。2010年11月,省教育厅成立了大学生心理健康教育专家指导委员会,负责对全省高校心理健康教育工作进行研究、指导、评估、咨询和服务工作。9年来,大学生心理健康教育专家指导委员会从队伍建设、教育活动、课堂教学、心理咨询、危机干预、评估评奖、网络建设等方面开展了大量的工作,使得全省高校心理健康教育工作稳步发展。

百尺竿头更进一步。我省大学生心理健康教育的未来应该是:建立与时俱进的大学生心理健康教育与咨询理念;进一步推动大学生心理健康教育与咨询的理论与实践的研究;建立大学生心理健康教育与咨询的专业体制和工作机制;建立具有行业特征、学校特色、专业特点,体现大学生心理健康教育与研究的课程内容、课程体系、教材体系;建设适应大学生心理健康教育需要的专业水平高、实务能力强、可持续发展的专职心理咨询队伍,逐步实行持证上岗。

我们已经在路上,展望未来充满希望,大家一起努力!

苏州大学教授、博导 黄辛隐

大学生心理健康教育如同人生的“大花园”。走进这座“园子”,满目春色、繁花似锦,像极了大学生心理健康教育内容的多彩且多样、丰富且温润,大学生可以从这里汲取他们所需要的各种人生养分,从这里开启新的人生旅程。

大学生心理健康教育如同人生的“加油站”。当大学生的心理能量被耗尽、混沌迷茫不知路在何方的时候,这个“加油站”可以加满对人生爱的能量、对社会和他人信任的力量,可以帮大学生定好位、蓄满精气神,支撑他们走向希望的明天。

大学生心理健康教育如同人生的“瞭望塔”。大学生可以登高望远、认清自我、寻找方向、确立目标,然后怀揣家国梦想、走向诗和远方。

大学生心理健康教育如同人生的“大舞台”,能够让所有的大学生在这个希望的“大舞台”上,演出最美的人生。

南京邮电大学心理健康教育与咨询中心主任 陆晓花

青春时代是最美好的年代,充满热情、活力、创造和可能性。然而,青春时代也是最混乱的年代,充满困惑、厌倦、孤独和复杂性。如果过去的很多年,我们都在为学业而努力,那希望进入大学的同学们能在关注专业学习的同时,关注自身的心理健康。穿越青春时代的迷惘,走进自己的内心,成为成熟的人,才是真正的挑战。大学生可以通过阅读心理学书籍、听心理学讲座、找心理咨询师谈心等方式来认知自我。这样的学习和反思不是让我们成为完美的人,而是让我们接纳自己,期待每一个大学生都能在大学里与自己的内心相遇,与真正的自己相遇。

编者按 心有阳光,一路芬芳。为进一步推动全省大学生心理健康教育工作,省教育厅在每年3月至5月间组织开展“大学生心理健康教育江苏行”主题教育活动,今年的主题是“坚韧之美 你我同行”。全省各地高校分别举行了丰富多彩的活动,引导学生们用坚韧的品格守住内心的阳光。在省教育厅高校学生处指导下,本期推出“坚韧之美 你我同行”专题报道,呈现我省高校在主题教育活动期间的精彩掠影,以及在加强大学生心理健康教育、提高大学生心理素质等方面的有益探索和有效成果。

没有期限的成长小组

■本报通讯员 解如华



下午4:50,淮海工学院资产处副处长肖莉刚刚结束分管科室的工作会议,就匆忙赶往学校心理教育与咨询中心去参加本周的成长小组活动。

肖莉已经记不清这是自己参加的第几期活动了,虽然早已离开了学生工作岗位,但只要和本职工作没有冲突,她每周五下午都会准时

与成长小组的伙伴们聚首,一起学习心理教育和咨询的相关知识。这件事情,她已经坚持了7年。她总说,心理教育与咨询成长小组,是一个特殊的小组,是一个充满爱与热情的小组。

“心理教育与咨询成长小组成立于2012年3月。”淮海工学院学生处原心理中心主任田德勇是成长小组的创建者之一。当时,为了加强学校的心理健康教育师资队伍,更好地为在校生提供心理健康教育服务,同时也让心理教育与咨询感兴趣的教师有更多的学习机会,他与心理中心的教师们协商决定,在已经考取了心理咨询师资格证书的35名二级学院副书记和辅导员中,采用自愿报名的形式,组建成长小组。最终,17名教师加入其中。“小组最初的设置是每周举行一次学习会,每次一个半小时,为期一个学期。”田德勇说。

没想到一学期结束时,小组成员们纷纷表示,希望小组能够继续保留下去。就这样,每周参加一次学习活动就成了小组成员的固定安排。不知不觉中,成长小组已走过了7个年头,截至目前,共开展了170余期学习活动,组员也在不断增加。

成长小组的学习内容以同辈案例督导、心理咨询理论与技术为主。通过持之以恒的学习,组员们在专职心理咨询师的带领下,逐步成长为学校心理健康教育队伍中的骨干力量,有6人成为兼职咨询师,其中3人已通过了注册助理心理师资质;4人具备带领学生进行团体辅导的能力;10人成为心理健康教育讲师团成员。此外,成长小组的活动也提升了辅导员在心理健康教育方面的专业能力。据了解,该校辅导员每年能完成近600个课时的心理健康课、15场心理健康教育讲座、30场团体心理辅导活动,同时其识别和应对心理危机的能力也迅速提高。

该校电子工程学院党委副书记钱汉珍加入成长小组刚满两年,“由于小组有着严格的规定和要求,我从申请加入小组到获批入组,经过了一年的等待,因此我倍加珍惜和伙伴们一起学习的机会。”他深有感触地说,如今,小组已经成为了他的精神家园,“在这里,我既学到了能够用来服务学生的专业知识,也增强了自己的职业认同感,我希望小组能一直走下去”。

“淮海工学院是一所地方工科院校,没有心理学等相关学科支撑,又地处苏北,难以便利地接受省内优质资源的辐射,只能立足于校内已有资源对心理健康教育工作队伍进行专业化培养。”张萍是该校学生处副处长,分管心理健康教育工作,同时也是成长小组的核心成员。她说,采用心理中心专职人员带领成长小组这种形式,培养了校内人才,弥补了学校在地域和资源上的劣势。

依托成长小组的自我修炼,淮海工学院建立起了一支富有战斗力的心理工作队伍,学校心理健康教育工作服务水平也得到了学生的极大认可。最近一次对全校近1.2万名学生的满意度调查,结果显示,92.51%的学生对学校心理健康教育及咨询服务感到满意。

就在上个月,2014级的一名来访者还特地给她写了一封信,她在信中说:“老师,我特别感谢您,是您在最艰难的时候陪伴我,支持我、鼓励我,不仅消除了我的烦恼,还让我变得更加自信,我现在能够遵从自己内心的声音做出决定了,这种感觉特别好……”

“心理工作是特别需要用心和用情去做的工作,我很高兴地看到我校有一群对心理工作特别感兴趣的老师,他们对工作的投入一定会在学生的心田播撒阳光,助力学生的心理成长。”淮海工学院副校长金芙蓉如是说。



春天,万物复苏、欣欣向荣。你有没有想过,这美丽世界也有教育的意义和力量?3月至5月,常州机电职业技术学院围绕“坚韧之美 你我同行”主题,举办了系列教育活动,其中的“我和春天有个约会”体验活动鼓励学生贴近自然,在探春中感悟生命、诉说理想、表达内心。学生们拿起相机,记录下了他们眼中的生命之美。以下精选了几幅学生摄影作品,从他们的镜头里,让我们一起来感受坚韧的力量——



不经意间随手撒下的种子,抵挡住夏季的酷暑炎热和冬季的寒风凛冽,终于在春天迎来了它的第一抹绿意。坚韧是生活中必不可少的勇气,失败也许能使人消沉,但是却无法摧毁心中对于理想的向往。

——模具技术学院 管乐



有什么梦想是不能实现的呢?刻,立下一个在石头上站立三年的决心,那么在人生这段旅程里,又什么时候开始,它已经变得比岩石更加坚韧。如果在这春风沉醉的时候,被风雨一点一点侵蚀,而曾经的种子却茁壮成长起来。不知从什么时候,只要在石头上站三年,任何梦想都能成真。许多年过去了,岩石已公,但它却没有放弃自己,而是抓住了那一丝生存下去的机会。它竖有一粒种子,一阵风将它吹到了岩石上。上天对它是什么样的不

创意设计学院 朱连鑫



你冲破黑暗,来到阳光里;你挺拔向上,追逐七彩的光线;你肆意舒展,绽放在生命的跑道上……

我越过冬季,来到明媚的春天;我昂首向前,追寻青春的梦想;我朝气蓬勃,奔跑在人生的轨道上……

——机械工程学院 吴德扬

面对危机,我们不是一个人在战斗

■本报记者 吕玉婷

4月26日,谈文娟回到家时早已过了半夜。从晚上9点多接到心理咨询师来电开始,她心头的弦一刻也没有放松过。这是一个需要紧急解密的大学生心理危机个案,联系辅导员、安排适合的人送学生去急诊、找家长面谈……身为南京大学心理健康教育与研究中心副教授,她的头绪很多,但目的只有一个——凝聚起一切可以凝聚起来的力量,找到最安全的方式帮助学生解除心理危机。

作为江苏省首批大学生心理健康教育与研究中心,南京大学心理中心每年的咨询接待量高达四五千人次。这一数字背后,是该校心理健康教育工作扎实的成效,以及学生对心理咨询服务的接纳与信赖。

面对需要心理咨询的大学生,南京大学心理中心首先会对其进行一次预约面谈及危机评估,并根据危机的紧急程度安排咨询服务。其中,对于被认定为需要危机干预的,该中心都会详细备案,并定期梳理,持续跟进,一直跟到学生毕业。不只是学校心理中心备案,各院系均严格备案制度,定期上报中心汇总。

而如今,从学院到中心,都有了清晰明了的“账本”,及时互通,协同合作,但绝对保密。记者了解到,心理危机出现后,很多时候,并不是由心理咨询师直接接触学生,进行干预,而是由与学生最为亲近的辅导员来采取具体行动,但学校心理中心全程给予专业指导。

“看似是一个辅导员去面对学生,但背后是一个团队在协作,学生不是一个人面对危机,我们也不是一个人面对危机。”谈文娟说,南大在进行心理干预时有着齐全的队伍配备和明确的角色分工:心理咨询师负责跟进个案,个案干预者总体协调如何干预,院系联络员负责与辅导员沟通指导……必要时,南大心理中心会及时借助校医院和保卫处的力量,甚至连“医生”的角色都要扮演——指导学生如何就医、如何用药等等。

除了学生主动寻求心理援助和院系发现的危机个案以外,南大心理中心还下大力气在与学生每天有着直接接触的人身上做文章,加固大学生心理健康防御网络——对专业教师、保安、物管等人群进行心理健康师式的推广培训。

“这样的培训对我们来说非常、非常必要!”说这话时,南大后勤集团仙林学生公寓物管处经理罗俊特意加强了语气。他告诉记者,尽管物管人员,尤其是楼栋负责人每天与学生接触频繁,可往往看到的还是表象,无法真正了解学生的内心,常常在某些危机事件发生之后才会知道原委,但为时已晚,“从2012年起,心理中心每年都会给我们上课,不只是知识讲解,更多的是心理行为分析和案例分析,非常易懂”。

几年来,每栋学生宿舍楼的宿管阿姨不仅懂得如何识别常见的心理危机,如何寻求专业援助等,还会有意识地制作板报向学生们普及心理健康知识,并组织一些暖心活动,引导部分相对孤僻的学生融入集体,如春节包饺子、端午裹粽子、中秋做月饼等,如今,不少宿管阿姨已经成了学生们的知心朋友。

从南大心理中心备案的危机个案数来看,2018年比2017年有明显的上升趋势。“这一数据的上升,并不代表学校产生心理危机的人数在变多,而是因为我们的工作更规范、更到位了,师生更满意,也更信任我们了。”谈文娟说。