

对大学生进行心理健康教育的探索与实践

——以阅读疗法和同伴辅导相结合为例

朱瑞峰, 宫梅玲(泰山医学院, 山东 泰安 271000)

[摘要] 目前大学生的心理问题日趋严重。本文探索了切实可行的心理健康教育方法, 在大学生中实施心理健康教育, 对解决其心理问题, 培养合格人才具有重要意义。实践证明, 同伴辅导与阅读疗法相结合的方法, 是对大学生进行心理健康教育的较好选择。

[关键词] 心理健康教育; 同伴辅导; 阅读疗法

[中图分类号] G252 [文献标识码] B [文章编号] 1005-6610(2008)11-0100-03

由于大学阶段受到学习压力和就业压力的影响, 大学生心理问题的日趋严重已是不争的事实, 对大学生实施心理健康教育已成为许多高校的认识。为此, 不少高校相继设立了心理咨询机构, 但由于心理医生人手太少, 设施不完备, 措施不得力以及大学生对心理咨询认识不足等原因, 心理咨询工作并未收到预期的效果。实践证明, 心理医生“坐诊式”服务方式不符合学生心理发展的实际, 不能满足绝大多数学生的需求。大多数学生的心理问题属于发展性问题, 是伴随学生心理发展阶段和交往范围扩大而出现的普遍性问题, 通过心理健康教育, 随着其心理发展和成熟这些问题大多可自我解决, 只有少部分学生的心理问题发展为心理疾病, 需要对其开展系统的心理治疗。据此, 有专家指出“学校心理健康教育不同于咨询和治疗, 而是一种服务, 是帮助所有学生健康地成长和发展, 它是面向全体学生的。”^[1] 心理健康教育活动, 必须得到大学生的认可和参与, 才能收到预期的效果。找到大学生心理问题求助解决方式, 然后再根据他们喜闻乐见的教育形式, 因势利

导, 就能找到解决问题的突破口。为此, 我们对部分大学生进行了“大学生心理困扰求助解决方式的调查”, 结果发现: 大学生常见的心理问题, 在提供的十几种求助方式中, 求助量列前两位的是知心朋友倾诉法和阅读疗法, 而求助心理医生、辅导员的人却较少。^[2] 这项调查结果给我们的启示是: 大学生有了心理问题一般不愿求助心理医生和辅导员, 知心朋友倾诉法和阅读疗法深受大学生的喜爱。我们尝试实施同伴辅导与阅读疗法相结合的方法对大学生进行心理健康教育, 收到了良好的效果。

1 成立阅读治疗研究小组和同伴辅导试点小组
凭借医学院校有心理医生, 且部分图书馆员具备医学知识的优势, 泰山医学院把阅读疗法引进校园。首先, 成立了由心理医生为指导, 图书馆“阅疗研究”馆员及学工处、大学生心理协会、院报编辑部负责人参加的阅读治疗研究小组。小组成员根据自己的工作特点进行分工、配合。其次, 在图书馆设立藏书结构独特、环境轻松优雅、管理独具特色的阅读治疗阅览室, 为大学生提供一个无

心理顾虑和环境压力的心理健康教育场所,重点加强心理书刊目录、索引和专题文章的推荐介绍工作。第三,从大学生心理协会成员及宿舍舍长中,选拔出热爱这项工作的同伴心理辅导员并对其进行专门培训。由心理医生对他们开展心理卫生知识讲座,重点讲解大学生常见心理问题的种类、起因及心理保健知识,常见的心理疾病的主要症状、典型病例和预防措施,传授心理辅导的方法和技巧,并根据林博士小组辅导的小组长原则,要求同伴辅导员必须具备同感、尊重和真诚三要素。^[3]图书馆阅读研究员进行阅读疗法讲座,介绍阅读疗法及其作用、优点,提供有助于解决大学生心理问题的书刊。从而使同伴心理辅导员既具备心理卫生知识,又熟悉阅读疗法。

建立以宿舍为单位的同伴辅导试点小组。小组辅导理论告诉我们:“在小组辅导中任何技巧都是次要的,最重要的是营造一个安全而温暖的环境”。^[4]同宿舍的同学之间朝夕相处,相互了解,无话不谈,他们的组合是最理想的同伴辅导小组。为此,学院以心理辅导小组成员所在宿舍为单位,成立了阅疗同伴辅导试点小组。在阅疗研究小组的督导下,小组心理辅导员定期向舍友发放心理咨询类书刊,带领大家学习心理知识,讨论心理问题。通过学习、讨论,同学们发现,心理问题人人都有,心理期刊中一个个典型病例分析,仿佛就是在解答他们自己的问题。于是,他们对自己的心理问题不再避讳,敢于向舍友倾诉,积极寻求同伴帮助。同时对阅读疗法也产生了浓厚的兴趣。

2 发挥同伴辅导员的带头作用和桥梁作用

小组心理辅导员作为大学生的一员,能够及时了解同学们存在的心理问题和心理需求,并反映给阅疗研究小组,又能把阅疗研究小组编制的心理书刊目录及相关文献索引及时反馈给同学,起到了桥梁作用。如,某小组辅导员报告了一个因过度自卑和学习压力大而产生轻生念头的大学生,我们首先请心理医生给他进行咨询治疗,针对心理医生的诊断,我们为他开出了“书方”,并指派了一位小组辅导员经常陪他聊天,进行心理疏导。通过三个月的同伴辅导与阅读治疗,他逐渐缓解

了心理压力,鼓起了生活的勇气,并敢于把自己的心理问题讲出来与老师、同学一起讨论,还教育其他同学正视心理问题,不仅解除了心理障碍,而且还带动同宿舍的同学经常阅读心理期刊,休闲读物来排解忧烦。一大批有交际困难的学生从《交际与口才》、《演讲与口才》和《卡耐基交际大全》中找到了产生问题的原因和解决的办法;许多因恋爱而苦恼的大学生从《心理医生》杂志中的“当代大学生的恋爱、性和婚姻”的大讨论中受到启发,正确地对待恋爱中的起伏和变化。《给你的学习装上核动力》一文(《心理与健康》2001年第3期),使许多厌学的学生找到了学习的动力和兴趣等等。大学生普遍认为:阅读疗法是实用性强、操作性强的心理治疗方法。

骨干的带动作用使得同伴心理辅导和阅读疗法遍地开花,有了一定心理知识和阅读治疗心得的大学生,相互之间能自觉地进行同伴辅导和阅读指导。每当遇到困扰问题,找一位知心的同学倾诉一下,或得到帮助排解,或得到朋友推荐的相关心理书刊或文献索引。彼此之间富有同感的了解,无所顾及地交流,真诚的帮助,对于大学生解除焦虑、走出孤独,克服自卑,树立信心有直接的作用。这种互助、互感作用,有一种的巨大辐射力,从刚开始在大学生中选拔到人人能当心理辅导员,甚至有的同学把阅读治疗辅导工作做到本市其它高校的同学中去,他们把外校急需心理帮助的同学、朋友带到了我们的阅读治疗阅览室求助。这一可喜变化,反映出大学生经过同伴心理辅导和阅读治疗,心理保健意识在不断提高。

3 突出阅读治疗研究小组的关键作用

在整个阅疗辅导过程中,阅疗研究小组始终是核心,除了开始的组织、培训、发动工作外,还与大学生心理健康教育中心共同设立阅读指导网站,对大学生常见的心理问题,如人际关系、恋爱、学习、就业、性教育等方面设立了专题目录索引,收集了近五年的相关文章提供给大学生阅读。同时利用黑板报、宣传栏、广播站、院报等宣传工具,进行广泛的宣传。阅读治疗研究员的凝聚作用和督导作用逐渐突现。阅读治疗阅览室是大学生学

习、交流的重要场所,又是阅疗辅导活动的中心,每天都有小组心理辅导员来反馈信息,汇报工作,也有不少参加阅读治疗的同学来倾诉苦恼,寻求指导。这里开设的大学生心理咨询回音壁和读者论坛,吸引着大批的学生注目或参与。我们在得到学生信任的同时,又能及时了解到他们不同时期心理问题的多发病和阅读重点,从而为制定下一步的小组辅导计划和阅读指导文献索引提供了依据。与学生的交流也使我们能不断发现小组辅导工作中出现的一些失误和问题,如有的小组辅导员工作方法简单,忽视了保密性,伤了帮助对象的自尊心,引起误会;有时为匿名求助者提供的辅导资料无法送达等等。对于出现的问题,阅疗研究小组及时商讨对策,予以补救、改进,并对有关人员进行方法指导。对小组辅导员遇到的特殊心理问题求助,则一般需要经过阅疗研究小组会诊后,制定出最佳方案,再提供给他们。例如,一位小组辅导员收到一位因同性恋而痛不欲生的大学生发来的匿名求助信,非常惊讶,不知如何是好。阅疗研究小组意识到问题的特殊性,所以首先请教了心理医生,在心理医生的具体指导下,创办了同性恋专题宣传栏,讲述同性恋的概念、种类、国内外对同性恋的态度及相关的政策法规。推荐同性恋问题研究专刊《朋友》杂志和图书馆有关同性恋问题的专题书目索引,并提供了同性恋研究专家的网址,让患者在网上直接与专家交流。经过一段时间的“阅疗”后,该生心理问题得到了缓解。^[5]

当阅疗辅导活动取得一定成效后,研究小组又及时组织同学交流阅疗心得,让大家谈谈自己通过阅读哪些书刊或文章,解决了什么心理问题,以自己的亲身体会,现身说法,影响和带动周围的同学,并鼓励阅疗中收获大、效果好的同学撰写心得体会,在阅览室创办“读者论坛”专栏,每月推出一期大学生的阅疗体会墙报,同时将优秀文章,推荐到院报发表,使更多的同学受到启发教育。可见,“阅疗”研究小组的督导作用,是这项活动健康

发展的重要保证。

4 效果检测和评价

为了检验我们开展的同伴辅导下阅读疗法的效果,我们选择同一年级的两个班,共88名大学生,进行了阅疗前后的对比实验。阅读治疗前,首先,让他们如实填写自己存在哪些心理问题的调查表,并写上真实学号,以便阅疗后进行对照。对大学生普遍存在的心理问题进行集体阅读辅导,对特殊的心理问题,进行一对一的阅读指导。试验时间为三个月。三个月后再填写心理问题调查表,经统计后做出前后对比,结果显示:同伴辅导与阅读疗法结合在解决大学生的心理问题的有效由高到低依次为人生目标不明确94%、心烦焦虑81%、孤独81%、忧郁悲伤76%、性困惑76%、自卑75%、厌学67%、恋爱苦恼63%、交际困难61%、就业压力41%。^[6]

同伴辅导与阅读疗法相结合解决大学生心理问题,已作为泰山医学院心理健康教育的主要方式在大学生中普及。这项活动开展以来,大学生有了心理问题不再恐惧、怕人,一般能够正确对待并及时寻求同伴帮助或读书解决,问题严重者也不再避讳看心理医生。因而,严重心理障碍的发病率不断降低。

[参考文献]

- [1] 孙清立. 学校心理健康教育的发展方向研究[J]. 山东理工大学学报: 社会科学版, 2002(4): 100-101.
- [2] 宫梅玲, 丛 中. 医学生心理困扰求助方式的调查[J]. 湖南医科大学学报: 社科, 1999(3): 54-56
- [3] 宫梅玲, 丛 中. 阅读疗法大学生之爱[N]. 中国青年报, 2001-5-17.
- [4] 沈固朝. 图书馆治疗——拓展我国图书馆服务和图书馆学研究新领域[J]. 图书情报工作, 1998(4): 13-14
- [5] 张姗姗. 同伴辅导向青少年款款走来[J]. 大众心理学, 2001(2): 23-24
- [6] 宫梅玲, 王连云. 高校图书馆开展阅读治疗服务的方法研究[J]. 图书馆杂志, 2002(6): 53-55

[作者简介] 朱瑞峰(1961. 11-), 男, 大学本科, 馆员, 发表论文7篇; 宫梅玲(1958. 12-), 女, 大学本科, 研究馆员, 发表论文二十余篇。