

论新时代高校全员心理育人模式的建构与实施

梅 萍

(华中师范大学 马克思主义学院, 湖北 武汉 430079)

[摘要] 心理育人是高校思想政治工作“十大育人体系”之一,是立德树人工作的重要组成部分。借鉴勒温的心理场理论,应把握人与环境的相互依存关系以及人的整体性,尝试建构一个自助、互助、专业帮助、社会支持相配合的全员心理育人模式。这个模式既倡导“每个人是自己心理健康第一责任人”的理念,也强化了心理健康专业人员的育心育德融合能力,更凸显了全体教职员工的协同联动、四大支持主体的合作联盟,以共同促进大学生身心健康发展。

[关键词] 心理健康教育 心理疏导 全员 心理育人

[中图分类号] G448 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1007-192X(2019)12-0102-05

DOI:10.16075/j.cnki.cn31-1220/g4.2019.12.018

心理育人是高校思想政治工作“十大育人体系”之一,是立德树人工作的重要组成部分。心理健康教育应该跳出个案心理咨询和治病救人的微观视角,树立大健康观和“三全育人”理念,建构系统化的心理育人模式。在本文中笔者尝试借鉴勒温的场域理论建构一个全员心理育人模式,以为高校心理健康教育的发展提供参考。

一、模式建构的“心理场”理论

“心理场”理论由心理学家库尔特·勒温(Kurt Lewin)提出,主要指人的心理和行为场。勒温认为:“任何一种行为,都产生于各种相互依存事实的整体,以及这些相互依存的事实具有一种动力场的特征。”^[1]在勒温的系统中,“场”不仅仅指被知觉到的物质环境,而且还包括认知意义诸如人的信念、情感和目的。勒温认为:“为了理解或预测行为,就必须把人及其环境看作是一种相互依存因素

的集合。我们把这些因素的整体称作该个体的生活空间,并用 $B = f(PE) = f(LS)$ 来表示。”^[2](B 表示行为, f 表示函数关系, P 表示个体, E 表示环境, LS 表示生活空间)这个公式表明,人的行为是个体与环境交互作用的结果,并且是在这种交互作用构成的生活空间(即行为动力场)中发生的。与勒温这一行为公式相联的,是他陈述生活空间时所提出的一个动力原则——“实在的是有影响的”,^[3]即存在于生活空间中的事物或因素都必然对个体当时的行为有着实际的影响。

勒温的动力研究强调人与环境的关系以及人的整体性,突出个体行为的产生是个体的内在需要与周围环境交互作用带来的心理紧张释放的结果。根据勒温的理论,外部环境或事件是否影响个体行为,还要看个体内部动力(即心理紧张系统释放的能量)的大小,两者的乘积才决定了个体的行为方向。缺少内部动力,外部的刺激毫无意义。心理健康教育是否起作用,还要看主体是否有改变的需要

[作者简介] 梅萍,华中师范大学马克思主义学院教授、博士生导师。

[基金项目] 2014年度国家社科基金一般项目“当代大学生心态变化特点与心理疏导模式创新研究”(项目批准号:14BKS102)。

或意图,改变的动力有多强。如果改变的内部动力很强,那么教育的效果就容易达成;如果内部动力为零,那么教育的效果就难以发生;如果内部动力为负数(即内心抗拒或抵触),那么教育就有可能产生负面效果,给当事人造成新的伤害。因此,建构新的心理育人模式,必须考虑个体的内因变量,调动个体的内部需求和改变动力,发挥个体的感觉、思想、动机、意志作用,建构个体的动力空间场。

社会个体并不是孤立存在、独自成长的,而是生活在各种经济的、政治的、文化的,道德的、法律的,家庭的、社会的,过去的、现实的“关系”网中,这张“关系”网就是个体生命赖以生存和发展的外部环境。马克思指出:“人天生就是社会的产物,那他就只有在社会中才能发展自己的天性。”^[4]人的社会关系的总和决定了人的现实本质,使之成为独一无二的人。当然,人的天性为环境所塑造,但又并非完全受制于环境。在心理场中,人与环境是一种相互依存的整体,个体行为随着个体和环境的变化而变化。个体行为既是人与环境的函数,也是生活空间的函数。生活空间就是人与环境相互作用所构成的环境空间,其构件主要包括物理环境、社会文化环境、人际环境、个体心理环境”。^[5]物理环境、文化环境、人际环境都被个体所知觉,影响个体的感知和行为;反过来个体的感知和行为又不断影响和改变着其他三种环境的能量释放的力度和方向。四种环境能量要素的交互作用使得生活空间中充满着正向的或负向的、强大的或弱小的能量,生活于其中的成员承受着或反抗着不同能量的影响和驱动,并在这种影响和驱动的整合中最终形成自己的心理行为特征。在这里,我们特别强调“心理环境”这个概念。心理环境强调的是影响某个个体行为的世界。虽真实存在但个体没有感知因而行为没有受到影响的客体,不在其心理环境之内。相反地,虽不真实存在但个体感知它存在,并好像它存在一样作出行为反应,这就属于他心理环境的东西。因此,心理育人必须关注个体感知的心理场,而不仅仅是现实的生活场。心理育人模式的建构,不能忽视群体心理动力场和相关社会环境的影响,尤其是主体感知的心理环境;

心理育人不能单一由辅导员或者专业人士来承担,而需要建设一个良好的外部环境场,用环境影响人,用人影响人,构建一个一体化的共同干预机制与平台。

二、高校全员心理育人模式的建构

从场论或系统论理解当事人,意味着理解当事人是一个关系中的个体,是许多别人关系中的一员,其心理健康与他人分不开;是一个环境中的个体,大多数当事人个人的经历是“环境”造成的;是一个有能力的个体,成年的当事人是有能力在行为上“解决”自己的问题的(终究一个人也只能由他自己解决自己的问题)。有学者为此提出了心理健康维护的金字塔模型。第一个层次是自我帮助,这是最基础的层面,其他层次的帮助都应该最终转化为自助并通过自助发挥作用。第二个层次是成员互助,这也是社会支持系统中最直接、最有效的心理帮助机制。第三个层次是教育管理者的帮助。第四个层次由专业的心理与社会工作者承担。第五个层次由专业心理咨询师或心理医生承担。第六个层次的承担者为精神科医生。^[6]除此之外,政府、家庭、社会也是重要的社会支持系统,由此,我们建立了一个自助、互助、专业帮助、社会支持相配合的全员心理育人模型。

1. 个体自助是全员心理育人的内在动力

勒温的动力研究强调人与环境的关系,突出个体心理能量的产生是个体的内在需要与周围环境交互作用的结果。只有调动个体的内部需求和改变动力,发挥个体的感觉、思想、动机、意志的作用,才能推动个体心理行为的改变。相比外在的教育与帮助,心理自助最突出的特点在于对自我能力与责任的强调。任何形式的心理疏导,要取得好的效果都要以自我觉察、自我探索为基础。一个人只有能够觉察到自己当下的情绪状态,愿意探索自己的内心痛点,并愿意付诸努力去改变,才能取得好的治疗效果。相比较容易产生依赖性的心理咨询,心理自助更能激发主观能动性,促进实质性的改变。《高等学校学生心理健康教育指导纲要》提出了心理健

康教育的主导性与主体性相结合的原则,强调“尊重学生主体地位,充分调动学生主动性、积极性,培养自主自助维护心理健康的意识和能力”,“发挥学生主体作用,支持学生成立心理健康教育社团,组织开展心理健康教育活动,增长心理健康知识,提升心理调适能力,积极进行心理健康自助互助”。这就为个体心理自助指明了方向。

2. 朋辈互助是全员心理育人的重要推力

心理互助实质上是一种同伴教育,助人者和受助者有较融洽的信任关系。随着社会发展的深刻变迁和社会竞争的日益加剧,大学生承受的心理压力明显加大,各种心理健康问题敲响警钟。当前,由于高校心理健康教育师资紧缺,很多学生无法接受到专业心理咨询师的心理辅导,而学校的心理健康教育课程又无法满足他们的个性化需求。由于同龄人之间的鸿沟小,共通性大,互动性高,朋辈就更容易建立起友谊与信赖关系。在日常学习和生活中,朋辈互助员负责宣传普及心理健康知识,营造班级、宿舍良好的心理健康氛围;及时发现和获取同学心理发展变化和异常表现的第一手资料,并及时向老师反馈相关情况,引导有心理困惑的同学寻求专业帮助等。这就在一定程度上弥补了学校心理健康教育师资不足的缺陷,填补了教师难以触及的工作“死角”,延伸了学校心理健康教育工作的影响范围。朋辈互助与专业咨询相结合,可以收到相辅相成、事半功倍的效果。同时,朋辈互助不仅帮助了别人,也提高了自我的心理觉察能力,形成“自助—助人—互助”的机制,成为心理育人的重要推力。

3. 专业帮助是全员心理育人的主导力量

专业帮助是专业人员对大学生提供的心理辅导和心理援助。国家卫生计生委、中宣部、教育部等22部委联合下发的《关于加强心理健康服务的指导意见》强调:“积极推动心理咨询和心理治疗服务。充分发挥心理健康专业人员的引导和支持作用,帮助公民促进个性发展和人格完善,更好地进行人生选择,发展自身潜能,解决生活、学习、职业发展、人际交往等方面的心理困扰,预防心理问题演变为心理疾病,促进和谐生活,提升幸福感。”这

里偏重于强调心理健康专业人员对社会大众的“育心”职能。2016年,习近平总书记在全国高校思想政治工作会议的重要讲话中对心理咨询教师的身份作了权威界定,心理咨询教师已被纳入高校思想政治工作队队伍中,这意味着心理咨询教师要把“育心”和“育人”相结合。“育心”侧重于解决心理问题,以达成心理平衡为咨询目标;“育人”则是“要面向全体学生,帮助学生形成正确的世界观、人生观、价值观,提高道德修养和精神境界,养成科学思维习惯,促进身心和人格健康发展”。^[7]

4. 社会支持是全员心理育人的保障力量

社会支持泛指一个人从其社会关系系统(如家庭成员、亲友、同事、团体、组织和社区等)中获得的各种物质的、精神的帮助。社会支持能缓解个体在应激时的精神紧张,从内心深处找到归属感,并获得克服困难的精神力量。勒温的场域理论告诉我们,人的行为是在个体与环境交互作用构成的生活空间中发生的,这个空间包含了物理环境、社会文化环境、人际环境和个体心理环境,尤其是个体对外界感知的心理环境对个体行为产生着重要的影响。大学生的心理健康状况是自身心理成熟度与家庭、学校、社区的物理环境、社会文化环境以及人际关系环境等多方面因素交互作用的结果,因此仅仅依靠单一的力量无法解决大学生的心理问题,构建多主体、多因素的协同支持体系成为大学生心理健康的重要保障。《普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准(试行)》明确强调“高校所有教职员工都负有教育引导学生健康成长的责任”。《关于加强心理健康服务的指导意见》要求心理健康服务必须坚持“党政领导,共同参与。进一步强化党委政府加强心理健康服务、健全社会服务体系领导责任,加强部门协调配合,促进全社会广泛参与,单位、家庭、个人尽力尽责”。

全员心理育人模式是一个具有自组织结构的相互关联的有机整体。其中,心理自助和互助是社会支持系统中最直接、最普遍的心理帮助机制。学生的自助能力愈强,就愈能充分利用外部条件来发展自身,增强自身的心理弹性,也才能更好地发挥主观能动性,使心理育人取得实质性效果。同样,

大学生心理互助也是一种自觉参与的过程。大学生在帮助同辈的过程中也在觉察自己、探索自己、进一步了解自己,从而使自身的主体意识得以强化,心灵得以成长。朋辈互助不仅是相互助人的过程,也是自助意识和自助能力得以提升的过程。当然,自助与互助获得成功也离不开专业人员的指导和社会力量的支持。心理健康正是个体的内在积极力量与多个群体、社会文化环境和教育共同作用的结果,良好的社会支持是推动自助、互助与专业帮助取得实效的重要保障。《高等学校学生心理健康教育指导纲要》明确提出要“充分发挥心理健康教育教师、心理咨询师、辅导员、班主任等育人主体的主导作用”,“强化家校育人合力,引导家长树立正确教育观念,以健康和谐的家庭环境影响学生,有效提升心理健康教育实效”。

三、高校全员心理育人模式的实施策略

心理育人作为“十大育人体系”之一,是全员、全过程与全方位育人的重要延伸。落实“三全育人”机制,要加强各种育人力量的协同联动,把心理育人融入课程育人、管理育人、服务育人、实践育人、文化育人、网络育人、资助育人、组织育人等育人工作中,融入自我教育、家庭教育、社区教育中,打通“三全育人”最后一公里,促进大学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。

1. 倡导“每个人是自己心理健康第一责任人”的理念,教育大学生学会自我保健与自我调适

保障大学生的心理健康,既需要动员围绕在大学生个体周围的所有社会资源,也需要大学生个体的自我负责、自我保健。大学生若缺乏自我保健意识,就会排斥外界的干预;缺乏自我保健能力,出现心理困扰,就会束手无策,久而久之就会加重心理问题。因此,培养大学生的自我心理保健意识和能力非常重要。《关于加强心理健康服务的指导意见》指出:“倡导‘每个人是自己心理健康第一责任人’的理念,引导公民在日常生活中有意识地营造积极心态,预防不良心态,学会调适情绪困扰与心

理压力,积极自助。”《普通高等学校健康教育指导纲要》也从教育目标的角度指出自我承担的心理保健责任,即“树立自觉维护心理健康的意识,掌握正确应对学业、人际关系等方面的不良情绪和心理压力必需的相关技能,提高心理适应能力”。因此,要加大宣传力度,引导大学生主动学习心理健康的基础知识,积极参加心理健康自助、互助组织和活动,努力提高大学生心理健康维护能力和应对心理危机事件的自我调控能力,培育大学生理性平和、积极向上的健康心态。

2. 加强育心与育德的融合,打造具有专业水准的心理育人队伍

目前,高校心理育人的专业队伍主要是心理健康教育教师、心理咨询师、辅导员和班主任等。从心理健康专业人员来看,由于存在着把心理健康教育的专业化和职业化等同于心理学化的片面理解,导致心理健康教育专业人员的日常督导、业务培训和学术交流过多局限于心理学领域,这就带来了他们“育人”能力的缺乏,无法解决学生面临的理想信念淡化,生命意义迷茫,世界观、人生观、价值观扭曲这些根本性的人生痛苦。而从思想政治教育工作者来看,他们大多经历过系统的马克思主义理论教育和思想政治教育专业学习,“育人”意识很强,但“育心”的专业技能比较欠缺,易把心理疏导变成空洞说教。因此,培养高能量、高素质的专业队伍非常重要。心理育人是“培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”的重要途径,服从于这一战略定位,就要突破心理学和思想政治教育学科“各自为政”的藩篱,成立高校心理育人协会,在多学科视域下探讨建立高校心理育人教师的资格认证、培训交流机制,增强心理育人队伍的“疗心”、“育德”融合能力。^[8]应大力支持辅导员进行心理咨询的学历教育和行业认证,提高其育心的能力;大力加强对专业心理咨询师育人意识和能力的培养,促使其从“育心”向“育人”转变;大力加强思想政治理论课教师心理学知识的学习与培训,发挥思想政治理论课在育人中的主渠道作用。在教育教学过程中不能局限于培养学生正确的世界观、人生观、价值观,还要延伸到培养学生健康的心理

品质和积极的人格特质,促进学生全面发展上来。为此,思想政治理论课教师就有必要从思想政治理论课课堂走向学生宿舍,从课堂理论讲授延伸到课外谈心交流,发挥思想政治理论课教师的“以高尚人格感染学生,以真理力量感召学生,以理论深厚赢得学生,以仁爱之心成为学生所喜爱之人”的独特的育人作用。

3. 以工作岗位和育人专长来整合学校资源,切实打通“三全育人”最后一公里

大学生产生心理问题的原因是多方面的,既与个体内在的认知信念、意志品质、情绪情感、价值观等有关,也来源于外在的家庭矛盾、经济贫困、人际冲突、学业困难、就业压力等的冲击。各种因素交织在一起,带来了大学生的心理困扰。高校所有教职员都负有教育引导学生健康成长的责任。学校和全体教职员之间应该形成整体统一的认识,既要从自己的工作岗位和专长出发,“守好一段渠,种好责任田”,又要衔接配合,优势互补。比如,发挥专业课教师育人的主体作用,在教学和科研过程中培养学生健康的思想道德素质与心理品质;发挥学工、财务、后勤、医院、工会、共青团、学生会、学生社团等组织的工具性支持和桥梁纽带作用,在管理、服务、资助、组织工作中,把握大学生成长发展需要,提供靶向服务,增强供给能力,把“扶困”与“扶智”结合起来;发挥实践、文化、网络的渗透作用,整合实践资源,创新实践形式,教育引导大学生在亲身参与中增强实践能力、树立家国情怀;开展“5·25”大学生心理健康节、“礼敬中华优秀传统文化”、“奋斗:最美的青春”、“中国梦、我的梦”等文化建设活动,实现教育和审美功能的和谐统一;利用网络、广播、电视、报纸等媒体,开展线上线下相结合的心理健康教育,普及心理健康知识,提高学生的心理保健能力。总之,只有各个子系统同时发力、同向而行,才能真正对学生心理健康有助推作用。

4. 以学校为主导,建立家校联盟、政府社区联盟,完善四大支持主体的联动机制

心理育人不应局限于校园,要整合社会资源,建立社会支持的联动机制。当前,要积极组建家校

联盟、政府社区联盟。一是充分利用信息技术建立学生信息数据库,积极搭建家校沟通的平台;开设网上家长论坛,建立家长督导机制;建立家校QQ群、微信群,加强家校联系;建立家长备忘制度,维护家长知情权;等等。二是依托工青团妇等群众团体、文教体卫等职能部门、社区居委会等基层组织,建立社区工作站,下设心理辅导室,配备社会工作者和心理服务人员,协调组织志愿者,对有心理困惑的大学生进行心理帮扶、思想道德和法治宣传教育,并通过社区公益活动等方式,鼓励大学生参与社会服务,从而打破对“小我”的执念,敞开心扉,服务社会,造福他人。这一方式对恢复心理健康、提升心理境界有重要作用。总的说来,在政府、学校、家庭、社会四位一体的支持网络中,学校担负着重要责任,能够对社会和家庭进行引导和渗透,为政府提供决策依据。学校、家庭、社会和政府四大支持主体同心协力、多元合作、动态协调,保证育人方向的一致性、力量的互补性、配合的无缝性、时空的统一性,形成一加一大于二的合力,那么心理育人必将取得事半功倍的效果。

参考文献:

- [1] 申荷永. 充满张力的生活空间——勒温的动力心理学[M]. 武汉: 湖北教育出版社, 1999: 152.
- [2] Lewin, K. Field Theory in Social Science [M]. Oxford: HarPer & Brother Publishers, 1951: 239.
- [3] 勒温. 形势心理学原理[M]. 译者: 高觉敷. 北京: 正中书局, 1947: 17.
- [4] 马克思恩格斯选集, 第1卷[M]. 北京: 人民出版社, 1995: 56.
- [5] 卢爱新. 论高校寝室心理场的建构[J]. 学校党建与思想教育, 2010(7).
- [6] 肖汉仕. 大学生心理自助与互助机制的建构[A]. 见: 王建中, 金宏章. 高校心理健康教育新进展[C]. 长春: 吉林人民出版社, 2007: 281-283.
- [7] 习近平谈治国理政, 第2卷[M]. 北京: 外文出版社, 2017: 345.
- [8] 潘莉, 董梅昊. 高校心理育人面临的现实难题及其突破[J]. 思想理论教育, 2019(3).