

编者按:新年第一期教育周刊把视角对准了高校的心理健康教育。心理咨询的意义在于,帮助遇到困扰的人,及时将堵在心里的石头移开,“路”通人畅。由于长期的偏见使然,心理咨询还是一件羞羞答答的事情,有心理困扰的人不敢找专业人士帮助,导致心情不能及时平复,同时也导致心理咨询的门槛冷落,让心理咨询师看不到发展的前景。希望本组报道能给人们一些启发,同时也提醒有关部门重视高校心理咨询师队伍的建设。

踏着铃声进出课堂,宿舍里面不声不响,互联网上说说衷肠——

交际问题: 大学生最大的心理困扰

记者调查发现,省内高校心理咨询教师严重短缺



海师冯红霞老师为班级心理委员做团体辅导。心理委员是班级同学心理状况的晴雨表,海师通过对心理委员的培训,加强大学生的心理健康培养意识。

每当提及“心理咨询”这个词,很多人仍然会立刻把它与“精神病”“心理变态”等字眼联系起来,认为只有那些心理有严重障碍的患者或者是精神病人人才去咨询。医院心理健康咨询工作艰难进行

偏见阻碍 专业心理咨询

■ 本报记者 侯赛

除了学校里的心理咨询师,高校学生遇到心理健康方面的问题,还可以到专业的医疗机构寻求帮助,而海南省安宁医院作为一所省级精神卫生行业的权威性公共卫生机构和专科医院,据了解,从2001年起就成立了海南省心理咨询和治疗中心,但却因为大家对心理健康咨询还存在一定偏见,心理健康咨询工作依然难以进行。

心理咨询遭遇 异样眼光

2014年12月31日,记者以一名普通患者身份前往海南省安宁医院就诊。与其他综合性医院不同的是,当记者提出想做心理咨询时,旁边人纷纷投来异样的眼光,并有人问道:“看你挺正常呀!”

不可否认,每当提及“心理咨询”这个词,很多人仍然会立刻把它与“精神病”“心理变态”等字眼联系起来,认为只有那些心理有严重障碍的患者或者是精神病人人才去咨询。

海南省安宁医院心理健康与咨询中心主任罗海东说,实际上,心理咨询师是指运用心理学以及相关学科的专业知识,遵循心理学原则,通过心理咨询的技术与方法,帮助求助者解除心理问题的专业人员。

据海南省安宁医院的一位导诊人员告诉记者,前来安宁医院做心理咨询的患者,不少都是化名前来。而省内综合性医院的心理咨询门诊可能要比他们这样的专科门诊更方便开展工作,因为目前很多人仍对到精神卫生专科医院就诊存在偏见。

公立医院心理咨询 不受重视

“我们精神科医生的收入在同行业中处于末位,也许有人不相信,但事实就是如此。”海南省安宁医院精神科一名医生对记者说,这一行待遇不高,工作强度却不低。据了解,目前公立医院心理咨询、疏导类治疗,收费标准非常低,门诊挂号仅5元钱,副主任级别的医生咨询收费标准是1元/分钟,一般咨询一次50分钟,也就是收50元左右。

海南省安宁医院精神科主治医师林萌说:“很多心理患者求治欲望强烈,但一百个人有一百个想法,心理非常复杂,需要心理医师全身心投入,关注细节,而高强度的注意力经常会让我们感到疲劳。”

“心理科收入太低,得靠其它科室来补助,但少了这个科室又不行,你想想,哪家医院领导会重点发展这样的科室呢?”一位综合医院心理科医生说,心理疾病迁延不治,除了对社会有负面影响外,对于个体而言,也往往会引起很多的躯体疾病。从这一点上看,加大心理卫生投入,前移心理医疗关口,其实也是对医疗资源的优化和节约。

■ 本报记者 侯赛

近期,复旦投毒案中被告林森浩的一句“我很空,没有什么价值观”再一次将大学生的心理健康问题拉入人们的视野。

大学生是社会生活中最活跃,最敏感的群体,随着学习、就业等压力的日益增大,高校学生的心理卫生健康必须引起社会的足够重视。省内高校心理健康教育情况如何?元旦前记者就此进行了采访。

新生和临近毕业生是 心理问题高发人群

“一般来说,大一、大二的学生是大学生心理问题爆发的集中期,数量、严重程度都是最大的。随着对学校环境的适应,大三、大四是心理平稳期,到大四时,就业、考研等方面的问题成为学生最大的压力来源,新一轮心理问题集中爆发。”在海南师范大学从事多年学生心理健康教育与咨询工作的冯红霞老师告诉记者。

据了解,省内各大高校每年都组织大学新生心理状况的测评。据冯老师介绍,大学新生经常面临的心理健康问

题主要表现在三个方面:首先是环境适应的问题,有的同学从小到大,没有自己干过任何家务,生活自理能力不足,导致无法快速适应大学生活;其次是交际障碍的问题,“踏着铃声进出课堂,宿舍里面不声不响,互联网上说说衷肠”,这句顺口溜反映了相当一部分学生的交际现状,这种交际困难主要表现为不知道如何与人沟通,不懂交往的技巧与原则;还有就是学习问题。

“交际问题已经成为大学生最大的心理障碍。”冯老师说,导致大学生交际困难有以下几个原因:目前大学生多为独生子女,对其教育不当造成了一些负面效果;由于从小缺乏集体环境而导致缺乏集体感与合作精神;家长的过分包办使独生子女上大学之后缺乏最起码的独立生活及为人处世的能力。

而大三、大四学生常见心理问题也分为三个方面:首先是恋爱问题,例如单恋、失恋、恋爱与学业关系难以调和,情感破裂导致报复心理等;其次是学业问题,经过两年的专业课铺垫,学业水平会在大三拉开差距,同时要陆续面临英语四级考试、计算机考试、教师资格证考试、考研、考托、雅思等一系列挑战,矛盾集中爆发;第三是就业问题,职业生涯规划、求职技巧等问题都会或

多或少带来困扰。

高校心理咨询教师短缺

“大学生心理健康问题应该得到高度重视。”冯红霞分析,处于青年时期的大学生由于其文化程度高,自我期望值高,尚处于成长阶段等因素,比一般的社会人群更容易产生心理问题。学校除了一进校门就对新生进行心理测试外,日常的心理咨询也必不可少。但目前高校从事心理咨询的专职教师和兼职教师数量还远远不够。

针对目前省内大学生的心理健康教育,冯红霞老师介绍,最突出的问题就是职业心理咨询师缺乏的状况。以海南师范大学为例,海南师范大学目前有各类学生2万多人,而只有6个心理咨询师,比例大约为3000:1,而相比台湾的600:1和日本的1000:1,目前整个咨询师的队伍人员是紧缺的。除此之外,据了解,目前省内大部分高校的心理老师并不是全职老师,而是在预约的时间段内提供心理咨询服务。

时下,高校教师中持有心理咨询师执照的人数越来越多,说明心理健康教育工作已经越来越受到社会的重视和

认可,但为什么存在高校职业心理咨询师短缺的情况呢?冯老师坦言,高校心理咨询师的职业发展路径模糊是导致全职心理咨询师短缺的一个重要原因,也是制约高校心理咨询工作有效开展的重要原因,而整个高校心理咨询师队伍的专业化、专职化还有待提高。

大学生需全面的素质教育

大学生的心理素质需要提高,又是迫在眉睫的事,否则,辛苦考上了大学,考上了研究生,结果却走向极端,又有何用?冯红霞表示,大学生需要全面的素质教育,这个素质教育是关乎人生发展和定位的教育。

简单说,大学生需要进行生涯发展规划,尤其是在进入社会之前,包括学业规划、未来职业发展规划、情感规划、生活规划等等。帮助大学生梳理人生发展方向,树立人生的短、中、长期目标,同时制定目标的行动方案。激发大学生内在的发展动力和成长渴望,把挫折当成学习的机会,享受人生进步的过程。帮助大学生明确人生的意义和目的,克服性格弱点,逐步建立自信、快乐、勤奋、积极、开阔的心态,从而增加心理资产,走向成功和幸福。

会山镇是苗族黎族聚居地区,琼海市要在这里建全省一流的少数民族学校——

会山镇的“薄弱学校”正逐步消失



琼海市民族中学。 蔡倩 摄

■ 本报记者 蔡倩 通讯员 吴忠耿

如果你现在来到琼海市会山镇,很容易被会山镇学校所吸引:漂亮的教学楼亮丽坚固,绿树红花妆扮校园,墙壁、门窗上装饰着苗族黎族特色图案,围墙上绘着民族传统文化故事。与当地群众聊天,你会发现“最漂亮的建筑是学校”“学校是我们当地最亮丽的风景”等话语越来越多地从群众嘴里说出。偏远苗乡黎村有了优质学校——这是会山镇的山村群众切身的感受。

“琼海会山要建全省一流的少数民

族学校。”琼海市教育局局长李名广满怀信心地说。

拨款2000万元翻新改建会山中心校

会山镇地处琼海西南部的偏远山区,是琼海市唯一的苗族黎族聚居镇。曾经这里的学校建筑设施落后,孩子们想就近上好学校,是个“老大难”。

近年来,琼海依据“一镇三优”工程计划,决心在农村办起优质学校。“一镇三优”即在每一个镇办好一所优质初中、一所优质寄宿制中心学校和一所优质中心幼儿园,促进城乡义务教育均衡发展。

“这两个三角形的面积,哪一个更大呢?”会山镇中心学校三年级的数学课堂上,老师正借助电子白板进行教学,学生们踊跃地举手回答。这所学校计划,决心在农村办起优质学校。“一镇三优”即在每一个镇办好一所优质初中、一所优质寄宿制中心学校和一所优质中心幼儿园,促进城乡义务教育均衡发展。

会山镇中心学校副校长陈洪告诉记者,琼海市政府拨款2000余万元,翻新改建会山镇中心学校,并完善配置校园美化绿化设施、标准化运动场

地、多媒体教室、电子白板、体育器材室等设备,让乡下小学不逊色于城里的学校。

“有肉,有蛋,很好吃,还不要钱呢!”

“有肉,有蛋,很好吃,还不要钱呢!”元旦前,一天下课后,端上餐盒的苗族学生刘一菲一边大口吃着饭菜,一边告诉记者,根据琼海少数民族学生“三管”政策,她在校期间每天可享受7元标准的伙食。

吃过午饭,刘一菲带记者到学生公寓参观。这是一栋崭新的公寓楼,窗明几净,20多名学生住一间宿舍,两名学生睡一张床,床单、被套、枕头等床上用品都由学校统一配备。

东太大学校长王世运介绍,2012年由琼海市财政局拨款253.8万元,盖起了这栋小学公寓楼,解决了小学生的住宿问题;2014年,琼海市政府又拨款近13万元作为少数民族生的餐费补贴。

学生李小林的父亲说,琼海农村的民族学校越来越好,他们没想着把孩子送出去读书。

优秀教师定期来上示范课

“嘉积二中的优秀教师定期来学校上示范课,我们学校的老师也去市区知名中学去听课。”琼海民族中学校长王志告诉记者,琼海教育局所推行的“三教”式创新交流机制,让偏远少数民族学校的师资力量壮大了不少。

“三教”即城镇优秀教师到农村支教,农村青年教师进城跟班教学,农村紧缺学科教师到城区优质学校跟班教学,428名美术、音乐、体育、信息技术和英语等小学紧缺学科教师“走教”。

从2009年至今,琼海市东太大学教师有21人次在省级比赛中获奖,32人次获得省级奖项。会山镇中心学校中心小学自2012年以来,每年增加学生120余名,少数民族的孩子不再辍学,外出求学的学子们陆续回流。会山镇的薄弱学校正逐步消失。李名广满怀信心地告诉记者,将来“琼海会山要建出全省一流的少数民族学校。”

聚焦海南校园足球

北师大万宁附中足球色彩浓: 骄傲:有支70多人的足球队

■ 本报记者 郭景水 通讯员 陈孝豪 李辉

2014年秋季学期,体育教师钟策招带领的北京师范大学万宁附属中学足球队队员人数已经超过了70人,而在一年半之前,这支学校足球队只有9个人。

学校足球队人数的突飞猛进,源于学校专门配置了一位体育教师来负责这项运动。2013年秋季学期,当年从陕西师范大学体育教育专业毕业的“免费师范生”钟策招回到家乡万宁,担任北京师范大学万宁附属中学的体育教师,同时开始担任学校足球队教练。

钟策招把足球队队员分成“兴趣”、“特长”两个组别。“分开两个组别,主要是为了方便训练,从而使学生无论参加兴趣组别还是可以进入特长生组别,都可以在学校足球队有所提高,享受到踢足球的乐趣。”钟策招说。

高二(17)班的男生陈亮是学校足球队现任队长。从小就非常喜欢踢球的陈亮,在钟策招老师的带领下,慢慢地发现:“以前自己踢足球都只是凭感觉,到了足球队之后才慢慢感受到球性,真正喜欢上了足球。”

北师大万宁附中的“足球色彩”越来越浓厚。2014年12月12日,北京师范大学校园足球研训基地正式落户这里,并且接受了相关校园足球训练器材的捐助。北师大女子足球队专程来到万宁附中参加校园足球研训基地揭牌仪式。

北师大万宁附中校长张东海认为,推动校园足球在学校的开展,就是着力让学生有“健全的体质、健康的心理”。

钟策招告诉记者,没有特殊的原因,现在学校足球队每天下午都会在5时50分开始训练,一般训练1个小时左右,“我们球队将进一步保持和提高校园足球专业水平,同时希望参加省级中学生足球联赛等校园足球比赛,同时可以展现出较高的校园足球竞技水平。”

教育动态

海口滨海九小 举办教学节

本报讯 近日,海口九小举办第三届教学节,教研主题是“研读教材,走进教材,成就高效课堂。”学校从科组经验交流课中选出语文、数学各一名优胜者,与海口市青年骨干教师成长助推站成员进行同课异构,并开展公开课教学。

“《詹天佑》”一文中谈“这条铁路不满四年就全线竣工了,比原来的计划提早两年”,那么计划是要求几年时间完成了这项工程呢?元旦前,记者旁听了小学语文六年级二班的一堂公开课。语文教师操佳丽为学生发放了有关詹天佑修建铁路的图纸,让学生通过阅读课文找出铁路的位置,将穿插于文中的细节描写串联起来讲述,受启发的孩子很快在图纸上行动起来。“语文教学没有规律可言,不仅要教会学生读懂文本,更要教会学生从文本中学会思考,如何充分调动学生学习的积极性,这是今年教学节语文学科致力探讨的内容。”九小教研室主任冉茂娟说。

海口九小每年都组织一次以提高课堂教学质量为目的的教学节,各科目任课教师组成交流学习团队,一起备课、互相听课、评课,进行案例、反思和教学设计评比大赛。

(记者 李佳飞 实习生 潘媚)



海口滨海九小的课堂。 李佳飞 摄

昌江一小 举办汉字听写大赛

本报讯 近日,昌江黎族自治县第一小学举办首届汉字听写大赛。

决赛现场,参赛选手按号轮流作答,对老师念出的词语进行拼写。据了解,这次比赛围绕“聆听华夏之声,书写汉字之美”主题展开。经过为期三个星期的初赛和复赛,最终从每个班级选拔出5位优秀学生参加决赛。这次比赛由三年级至六年级学生参加,主要听写各年级教材中相关词汇和生活中常用词汇。昌江一小副校长陈晓丽说,举办汉字听写大赛,鼓励更多的学生热爱汉语。

(记者黄能 通讯员郭振思)