

“键对键”与“面对面”的联动：大学生心理健康教育新模式

□ 陈建文 贺青霞

摘要：网络时代，大学生心理健康教育平台和领域得到空前拓展和延伸。网络的便捷性和隐匿性为心理健康教育开展带来正向促进功能，但其表层性、缺失性的特点也需有效规避，将现实心理健康教育与网络心理健康教育相结合的联动模式是解决这一问题的关键路径。基于网络心理健康教育模式的前期探索，“键对键”与“面对面”联动的大学生心理健康教育新模式需要基于“预防为主，防治结合”的原则，从心理预防教育、早期测评建档、心理咨询干预、后期跟踪纾解等四个环节，发挥网络与现实心理健康教育两方面的各自优势作用，并达成紧密结合、形式互补、内容统一、有效促进、共同覆盖的联动整合功能，以更好地服务于我国大学生的心理健康教育实践。

关键词：大学生；心理健康教育；心理咨询；大数据；“键对键”；“面对面”；联动模式

中图分类号：G641；G645

文献标识码：A

文章编号：1672-0717(2018)03-0033-05

收稿日期：2018-02-16

基金项目：2016年度山东省社科联人文社会科学课题“网络时代大学生心理健康教育：‘键对键与面对面’联动体系研究”（16-ZX-GJ-01）。

作者简介：陈建文（1968-），男，湖南郴州人，教育学博士，华中科技大学教育科学研究院教授、博士生导师，从事教育心理学研究；贺青霞，滨州医学院讲师，华中科技大学教育科学研究院博士研究生。

大学生心理健康教育关乎高校人才培养质量，也是培育大学生自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态的坚强保证。教育部于2011年出台了《普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准（试行）》（以下简称“《标准》”），以推进我国大学生心理健康教育科学化建设。近年来，心理

健康服务体系建设工作已引起国家高度重视。习近平总书记在2016年全国卫生与健康大会上提出，要做好心理健康知识和心理疾病科普工作，规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》对高校心理育人质量提升体系也提出了明确要求，特别是强调要充分利用网络等媒体，营造心理健康教育的良好氛围。随着网络的大规模普及和使用，充分利用网络资源，推动建立健全“键对键”与“面对面”联动、线上线下配合、符合大学生成长特点的心理健康教育工作模式尤为重要。

所谓“键对键”与“面对面”联动模式，是指将网络心理健康教育与现实心理健康教育紧密结合，形式互补、内容统一、有效促进、共同覆盖的新型心理健康教育模式。“键对键”与“面对面”联动模式旨在顺应网络时代对心理健康教育提出的新要求与新挑战，以线上线下无缝对接、相互渗透、相互配合的思路，发挥线上线下心理健康教育的各自优势，进一步完善大学生心理危机预防、干预体系，实现大学生心理健康教育目标。本文将围绕“键对键”与“面对面”联动模式提出的背景、模式的探索、模式的意义、模式的工作内容等方面进行探讨。

一、“键对键”与“面对面”联动模式的提出背景

1.“键对键”与“面对面”联动模式是信息时代的必然要求

我国大学生心理健康教育工作起步较晚。20世纪80年代，心理健康教育才被正式纳入大学教育。近年来，随着网络的飞速发展，信息传播速度、处理速度、应用程度都在急速增长。据中国互联网络信息中心发布的第41次《中国互联网络发展状况统计报告》，截止2017年12月，我国网民规模达到7.72亿，互联网普及率为55.8%，网民中25.4%为学生群

体^[1]。有心理学家已预测,未来十年,通过互联网开展的心理咨询将成为第二大快速增长的服务^[2]。可见,信息时代的大学生心理健康教育须紧跟形势,充分考虑到学生群体的生活方式和价值观念,在无时空界限的网络空间,做好心理健康知识的推广、普及和网络教育资源的开发与利用,引导学生善用网络,化解心理问题,树立正确的心理健康理念。

2.“键对键”与“面对面”联动模式是解决高校心理健康教育资源紧缺问题的必然选择

21世纪初以来,我国高校心理健康教育步入快速发展阶段,高校对心理咨询的认同与接纳有效提升,心理咨询工作蓬勃开展。按照要求,我国大部分高校已建立了学校、院系、班级、宿舍“四级”预警防控体系。但是,由于重视程度不够、资金不足、师资队伍专少兼多等问题,导致有些高校心理资源紧缺,尚未达到1:4 000配备心理健康教育专业教师的目标。伴随着高校心理健康问题频发,心理咨询师资配备已远远不能满足日益增加的咨询需求。充分利用网络资源优势,优化心理健康教育网络建设,实现线上线下联动配合机制,一定程度上可以缓解心理健康教育资源不足的压力,可为大学生解决心理困扰提供更多的资源支持和途径选择。

二、“键对键”与“面对面”联动模式的探索发展

“键对键”与“面对面”联动模式的构想始于网络心理健康教育的发展。从中国期刊全文数据库(CNKI)的搜索结果来看,第一篇关于网络心理健康教育的文章发表于2001年。早期研究主要集中在网络心理健康教育概念的解读和界定上,大多从比较研究视角,揭示传统心理健康教育和网络心理健康教育的不同特点,肯定了网络心理健康教育在普及学生心理知识方面的积极意义,并初步探讨了网络心理咨询系统工程的建设^[3]。随后,学界围绕建立科学规范的网络心理健康教育体系开展了系列研究^[4]。宋凤宁等学者基于网络心理健康教育对象的特殊性,提出“教师—学生—家长”三位一体的网络心理健康教育模式^[5]。学者刘秀伦以网络为载体,从普及心理健康知识、建立大学生网络心理档案、开展在线心理咨询等方面对大学生网络心理健康教育途

径做了具体探索^[6]。还有学者采用实证研究,论证了网络心理咨询的有效性和发展前景^[7]。

在实践应用探索不断兴起之时,部分学者意识到网络心理健康教育基础理论研究和实践运用体系的二维融合研究是网络心理健康教育未来的发展趋势和方向^{[8][9]}。网络心理健康教育理论研究逐步从基础化走向系统化,实践上也从工具视角走向整合体系构建。综观现有研究,网络心理健康教育的框架已经搭建,但是大多偏向网络心理健康咨询环节,而忽视了大学生心理健康教育是一个有机整体,包含课程教学体系建设、活动体系建设、心理咨询服务、心理危机预防和干预等不同环节。纵然网络心理健康教育拥有现实心理健康教育无法比拟的优势,但是现实心理健康教育面对面交流深入、效果持续连贯等优点亦不可取代。因而,发挥现实与网络各自的优势,构筑心理健康教育合力势在必行。本文在大学生心理健康教育模式构建中,有效运用线上线下资源,从心理预防教育、早期测评建档、心理咨询干预、后期跟踪纾解等四个方面入手,构建“键对键”与“面对面”联动的心理健康教育新模式。

三、“键对键”与“面对面”联动模式的优势和特点

网络心理健康教育的显著特点是实时、快捷,不受时空限制,操作简单,易于存储记录。发挥现实心理健康教育和网络心理健康教育的优势,构建“键对键”和“面对面”联动模式具有以下优势和特点:

1.资源利用最大化。网络对大学生生活方式和行为模式赋予深刻影响,即便是现实世界的问题,大学生们往往也会求助于网络或者通过网络渠道进行发泄。因而,现实心理问题和网络心理问题紧密相联。“键对键”与“面对面”模式有效沟通了线上线下空间,并实现深度融合,可为学生建立起强大的心理支持系统。与此同时,利用慕课等大规模网络在线课程,可以让大学生们随时随地获取心理健康信息资源,普及心理健康知识,强化心理认知,增强自我调控能力。此外,高校利用网络资源还可以及时识别学生心理危机事件,第一时间介入,防止危机蔓延和过激行为产生,实现危机预警动态化管理。

2.咨询模式最优化。“键对键”模式以匿名方式展开,这种匿名性的去抑制效应能降低来访者的心理防备,特别是对于性格内向、有焦虑障碍亦或有心理创伤不愿面对面坦露的来访者来说,这一模式有利于帮助他们在虚拟空间建立安全的“心灵港湾”,释放心理压力。而“面对面”模式能够有效避免网络心理咨询的表层性缺点,利用现实世界的面对面咨询建立充满信任的咨询关系,解决深层次咨询问题。此外,网络心理咨询多以文字形式进行,不可否认,文字本身有抒发情感的作用。学者Murphy和Mitchell曾运用叙事疗法帮助当事人以书写电子邮件的方式重新建构,有效促进了治疗性改变的发生^[10]。网络的强大保存与记录功能亦可使当事人反复查看咨询师的问题分析解决过程,有助于内心自我察觉的发生;对于心理咨询师而言,便捷的网络可帮助形成心理咨询档案记录,方便督导。

四、“键对键”与“面对面”联动模式的实施举措

网络心理健康教育和现实心理健康教育具有各自优势与存在价值。在心理健康教育工作开展过程中,要立足学生的身心发展特点,将网络与现实心理健康教育有效结合,实现优势互补。本文基于大学生心理健康教育与心理咨询人本性、全面性、发展性、协同性原则,试图从心理预防教育、早期测评建档、心理咨询干预、后期跟踪纾解四个环节发挥网络与

现实心理健康教育的作用,构建“键对键”与“面对面”相联动的大学生心理健康教育模式^{[11][12]}。这一模式的工作内容主要包含以下方面(见图1):

1.以“键对键”与“面对面”结合,面向全体学生,开展心理预防教育

预防教育是做好心理健康教育的源头。当前高校心理预防教育主要以课堂教学、讲座报告、团体辅导、户外拓展、校园文化活动等传统“面对面”形式为主。这些活动在普及心理健康知识,关注心理健康水平等方面发挥着积极作用,但活动辐射人群以及活动持续性、影响力都有待于进一步提升。网络的信息规模化、非时空性、便捷性等特点恰巧弥补了这一缺陷。

在预防教育方面,“键对键”与“面对面”联动的工作模式主要有:第一,开设网络心理健康教育课程。充分发挥网络大规模在线学习资源优势,建立完善适应大学生心理发展规律和特点的心理健康教育课程体系,这种教学体系更加贴近学生,有利于激发学生主动学习热情,合理建构自身的心理健康知识体系;第二,打造网络心理健康教育平台。如:设立专门的心理辅导网页,内容涉及自我认知、情绪管理、人际关系、学习能力、职业发展及健全人格培养等。另外,国外多款心理健康教育网络平台(如Fearfighter, Beating the Blues)已上线,内容强大,可监测心理健康变化,这为我国相应网络平台及APP软件开发建设提供了宝贵经验^[13];第三,继续创新打造线下校园心理文化盛宴。通过组

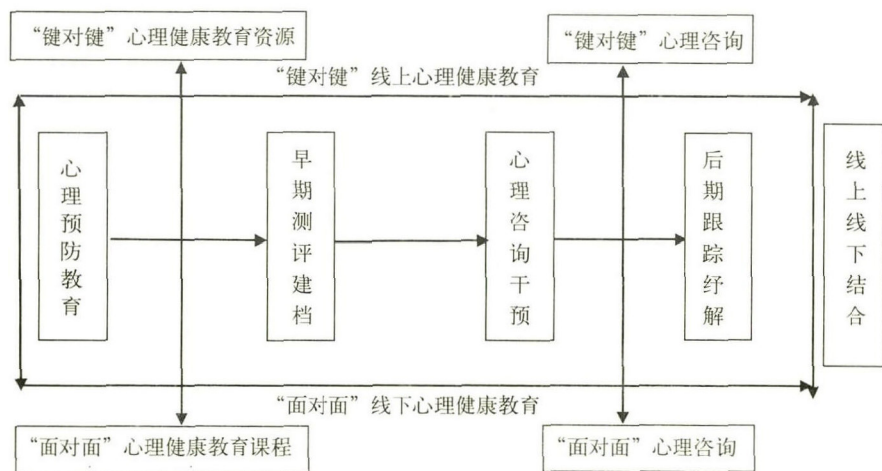


图1 “键对键”与“面对面”联动的心理健康教育新模式的工作内容

织心理社团活动、心理健康专题讲座报告等学生喜闻乐见的校园心理文化活动,提高参与性和吸引力,将心理健康知识和意识贯穿到学生学习生活全过程。

2.以“键对键”为主、“面对面”为辅,面向全体学生开展心理测评,建立网络心理档案,完善早期测评工作

加强大学生心理健康教育,有效进行心理指导与调适,必须借助心理测量与评估这一科学手段。常用的心理健康状况测验工具主要有SCL-90症状自评量表、《卡特尔人格因素测评表》(16PF)、《艾森克人格问卷》(EPQ)大学生身心健康状况问卷(UPI)、自评抑郁量表(SDS)、焦虑自评量表(SAS)等。传统心理测评方式主要是通过面对面填写问卷,收集整理数据,建立心理档案,整个工作过程数据庞杂,档案建立需要花费大量的时间和精力。传统的一对一测评、收集、反馈模式已经满足不了现实需要。

以“键对键”为主、“面对面”为辅的心理测评模式可便捷贯穿服务于学生在校全过程。如在新生入学之际,可充分利用专题网页、网络平台或手机客户端,开展学生心理测评,了解学生的气质类型、性格特点,全面把握学生心理和行为,有针对性地建立学生心理档案。入学后,大学生心理健康教师、学生辅导员可参照测评结果,关注重点对象,集中力量解决重点群体的心理问题。同时,通过汇集整理学生心理测评结果,并通过大数据分析,总结学生整体的心理特点和心理发展规律,提高思想政治教育、心理指导工作的有效性和针对性。

3.以“面对面”为主、“键对键”为辅,面向重点个体,开展心理咨询和干预

网络心理咨询是咨询人员利用计算机网络可提供的信息服务功能,向来访者提供心理咨询服务的信息互动过程^[11]。目前,网络咨询主要通过电子邮箱、BBS留言板、QQ文本、语音、视频聊天等形式进行。大学生心理咨询内容主要涉及发展性心理咨询、预防性心理咨询和补救性心理咨询^[14]。预防性心理咨询是最低目标,更重要的是通过心理咨询帮助学生适应大学生活,培养健全人格,实现全面发展。而对于轻度心理障碍,高校心理咨询中心可发挥职能,以“面对面”形式帮助学生及时补救、矫正

不适应行为,若超出能力范围需及时转介。在预防性心理咨询和发展性心理咨询方面,网络心理咨询有其优势,但是基于其咨询表层性和交流缺失性的特点,在补救性心理咨询方面需要多借助“面对面”心理咨询模式。

以“面对面”为主、“键对键”为辅,面向重点个体,开展心理咨询干预模式主要应用于补救性或障碍性心理咨询方面。鉴于涉及的心理问题稍加严重且个体性较强,补救式心理咨询需要咨询师与来访者建立相互信任的咨询关系。基于这种模式,来访者可以通过预约进行“面对面”求助;同时,心理咨询教师、学生辅导员、朋辈心理委员也可以通过学生网络动态亦或“面对面”交流等方式主动发现学生心理问题,通过持续“面对面”咨询施加指导,达到治疗的目的。

4.以“键对键”与“面对面”结合,面向重点个体,开展后期跟踪纾解

心理咨询与危机干预不是通过一次咨询就能完成的。帮助来访者真正渡过危机、收获心理成长是一项长期甚至反复的工作,在传统的学校心理咨询中通常忽略了咨询的后期跟踪纾解环节。

“键对键”与“面对面”模式结合,开展后期跟踪纾解,可以更好地帮助来访者进行心理修复。其主要工作模式为:针对重点咨询个体,根据来访者的喜好,利用“键对键”或“面对面”模式建立定期跟踪回访制度,关注学生心理变化,调适心理平衡,促进心理成长。同时,通过前期心理测评筛选出有比较严重心理障碍倾向的学生,心理咨询教师、学生辅导员、朋辈心理委员等可从不同层面跟踪了解当事人的心理变化,提供有针对性的帮助和指导,并将跟踪回访信息与心理评估结合起来,给予恰当引导,保持心理健康教育的完整性、持续性和有效性。

五、总结与展望

随着信息化时代的发展,网络已经不仅仅是一种工具,对于网络原住民现代大学生来说,网络为他们带来了全新的智能生存体验。“键对键”与“面对面”联动模式是基于我国当前心理健康教育发展水平和特点而构建的线上线下联动新模式,是对现有心理健康教育途径和方式的整合和优化。该模式

一定程度上突破了心理健康教育的时空界限,调动了心理健康主体的参与性,提升了心理健康教育的预警性,增强了心理健康教育的实效性。但是,我们也应该清醒地看到,这一模式仅仅考虑到教育者和教育对象两个因素,尚有一定的局限性。今后的研究应借鉴国外一流大学心理健康教育工作经验,开展多方协作,调动研究者、教育者、教育对象、管理者的力量,树立涵盖身体、心理、精神健康等多方面的“大心理健康教育观”,不断丰富发展“键对键”与“面对面”联动模式的内容,更好地服务于我国大学生的心理健康教育实践^[15]。

参考文献

- [1] 中国互联网信息中心(CNNIC).第41次中国互联网络发展状况统计报告[EB/OL].http://www.cnnic.net.cn/hlwfzyj/hlwxzbg/hlwtjbg/201803/t20180305_70249.htm.
- [2] 崔丽霞,雷雳,蔺雯雯,郑日昌.网络心理咨询的疗效与展望[J].心理科学进展,2007(2):350-357.
- [3] 陈笃钦.网络:大学生心理咨询新途径[J].福州大学学报(哲学社会科学版),2001(4):135-137.
- [4] 李炳南,陈家麟.网络心理健康教育的误区及对策[J].中小学电教,2003(10):59-60.
- [5] 宋凤宁,黄勇荣,赖意森.网络心理健康教育模式的建构[J].学术论坛,2005(3):171-174.
- [6] 刘秀伦.大学生网络心理健康教育途径探析[J].思想理论教育导刊,2005(05):53-55.
- [7] 朱丹.大学生网络心理咨询效果的实证研究[J].中国健康心理学杂志,2010(4):501-503.
- [8] 胡凯.大学生网络心理健康的标准[J].思想政治教育研究,2012(3):133-135.
- [9] 姜巧玲,胡凯.大学生网络心理健康教育研究进展与趋势[J].现代大学教育,2011(6):81-86.
- [10] Murphy D, Mitchell L. When writing helps to heal: E-mail as therapy, British Journal of Guidance & Counseling, 1998(26):21-33.
- [11] 胡凯,等.大学生心理健康理论与方法[M].北京:人民出版社,2010:131-135.
- [12] 沈晓梅.构建网络环境下大学生心理健康教育新模式[J].中国青年研究,2012(1):113-116.
- [13] Sun, Baohui, et al. PsyCare: A novel framework for online psychological counseling, 5th International Conference on Pervasive Computing and Applications, 2010.
- [14] 蔺桂瑞.高校心理咨询目标探讨[J].思想教育研究,2002(7):30-32.
- [15] 李明忠.美国一流大学心理健康教育工作的特色分析[J].比较教育研究,2006(01):34-38.

The Construction of an Online and Offline Linkage Mode of Undergraduate Mental Health Education

CHAN Jian-wen HE Qing-xia

Abstract: In the internet era, the platform and field of college students' mental health education have been expanded unprecedentedly. Although easy access and privacy of the internet bring positive effects on mental health education, its superficiality and efficiency in deep communication also need to be avoided effectively. Therefore the combination of online and offline mental health education is an inevitable path to solve the problem. On the preliminary exploration of online mental health education, this article puts forward a new mental health education mode with four links, including psychological prevention education, early assessment and psychological archive creation, counseling and intervention as well as follow-up treatment, which integrate advantages of both online and offline mental health educations. This new mode combines prevention and control but gives priority to prevention. It has been considered as an ideal mental health education mode.

Key words: undergraduate; mental health education; psychological counseling; big data; online mental health education; offline mental health education; a linkage mode

(责任编辑 李震声)