

高校大学生心理危机预警及干预机制研究

——以阅读疗法为例

李明伟 王 爱

(江苏海洋大学, 江苏 连云港 222000)

摘要: 本研究经由对阅读疗法所面临时代机遇的剖析、疗愈流程以及伦理层面的思索, 推导出阅读疗法作为一种具备独特优势与潜力的心理治疗方式, 在未来将会迎来更为宽广的发展天地。借由技术融合、个性化定制、跨学科协作以及社会认知的提升与推广等诸多方面的不懈努力, 阅读疗法有望成为现代心理健康领域中至关重要且不可或缺的组成部分。

关键词: 大学生; 心理问题; 预警; 阅读疗法

在当今社会, 大学生面临着来自学业、生活、情感、就业等多方面的压力, 心理危机问题愈发严重。据相关数据显示, 患有多种心理疾病和心理障碍的大学生比例呈逐年上升的趋势。北京16所高校的调查报告反映, 因精神病而休学、退学的人数占休学、退学总人数的39.7%和64.4%。对大学生实施有效的心理健康教育与疏导, 对于高校人才培养以及社会和谐进步有着举足轻重的作用。干预机制虽然在一定程度上发挥了作用, 但仍存在干预力度不足、专业人才短缺、干预手段单一等问题。而阅读疗法作为获取人类心理和行为生理知识的一种新兴的干预方式, 具有灵活、随意、易被接受等优势, 能够在一定程度上增进对自身及群体的认知, 于潜移默化中让受治者得以控制自己情绪的宣泄。

一、阅读疗法面临的时代发展机遇

(一) 与健康中国战略目标高度契合

健康中国战略强调全方位、全周期保障人民健康, 不仅关注身体健康, 也重视心理健康。阅读疗法作为一种辅助心理治疗的方法, 能够为人们提供一种非药物的心理调适途径, 与健康中国战略目标相契合。同时, 在健康中国战略的推动下, 政府和社会各界对心理健康的重视程度不断提高, 为阅读疗法的发展提供了政策支持和资源保障。

(二) 与医学模式转型理念互相吻合

传统的医学模式以疾病为中心, 注重生物学因素对健康的影响。而现代医学模式强调生物-心理-社会医学模式, 认为心理和社会因素在疾病的发生、发展和康复中起着重要作用。阅读疗法通过阅读文学作品等方式, 能够帮助人们调节情绪、缓解压力、增强心理韧性, 符合现代医学模式的要求。同时医学模式的转变促使医务人员更加关注患者的心理需求, 为阅读疗法在医疗领域的应用提供了契机。

(三) 与心理健康服务需求密切契合

随着社会的迅猛发展以及竞争的日趋激烈, 人们所面临的压力愈发增大, 心理健康问题也日益显著。阅读疗法作为一种成本低廉、操作简便且无副作用的心理治疗方式, 能够契合人们对于心理健康服务的需求。心理健康服务需求的旺盛态势同样吸引了更多专业人士对阅读疗法予以关注和研究, 为其发展提供了智力支撑。

(四) 为全民阅读推广活动拓宽途径

目前, 阅读推广成为图书馆的主流业务之一。全民阅读活动的广泛推行, 促使图书馆成为人们进行阅读的关键场所。图书馆能够充分借助自身的资源优势, 开展阅读疗法服务, 为读者提供具有个性化的心理支持, 同时也为阅读疗法的推广与普及提供了宽广的平台以及庞大的受众基础。

二、阅读疗愈思路和流程

(一) 书籍选择

1. 书籍选择与症状对应

在对大学生心理问题在阅读疗愈时, 需要精心设计精准阅读疗法方案, 针对不同的心理情况选择对应的疗愈书籍。

(1) 焦虑、压力问题: 可以选择一些能帮助放松心情、缓解压力的书籍, 如自然文学、心灵鸡汤类书籍。例如《瓦尔登湖》, 书中对自然的细腻描写能让人心灵宁静;《愿你与这世界温暖相拥》以温暖的文字给予人力量;《正念的奇迹》, 引导当事人学习正念技巧, 减轻焦虑感;《一平方米的静心》, 提供在忙碌生活中寻找内心平静的方法。

(2) 抑郁情绪: 推荐充满希望和正能量的书籍, 像《活着》, 让读者看到主人公在极端困境中依然顽强生存, 从而激发自身的勇气; 励志传记类书籍如《苏东坡传》, 展现苏东坡在坎坷人生中的豁达与乐观;《假如给我三天光明》, 激励当事人积极面对生活;《岛上书店》, 以温暖的故事传递爱与希望。

(3) 人际关系问题: 有关沟通技巧、人际交往的书籍, 如《非暴力沟通》, 教导人们如何有效地表达自己和理解他人, 改善人际关系;《人性的弱点》, 提供人际交往的实用建议。

2. 书籍选择与兴趣相符

(1) 倘若钟情于小说, 可推荐情节扣人心弦且具备一定心理启发意义的小说, 例如《追风筝的人》, 借由讲述主人公的成长历程, 引发对友谊、背叛以及救赎的深度思考。

(2) 针对喜爱诗歌的读者, 像泰戈尔的《飞鸟集》, 其简洁却富有哲理的诗句能够给予人心灵的慰藉与启迪。

(3) 若当事人喜好历史, 能够推荐历史题材的书籍, 诸如《明朝那些事儿》, 在阅读过程中既能满足其兴趣, 又可从中获取人生启示。

(4) 对于热爱运动的人士, 可选取与体育精神相关的书籍, 比如《当我跑步时我谈些什么》, 透过书中对于跑步的感悟, 激发当事人的积极心态。

(二) 阅读指导

1. 制定阅读计划

(1) 依据读者的时间以及心理状况, 拟定个性化阅读计划。比如, 结合学校的课程安排与假期时段, 提议每周阅读特定的章节, 确保阅读既不干扰正常学习又有持续的阅读内容输入。

(2) 把阅读计划划分成若干阶段, 每个阶段设定具体的阅读目标与时间节点, 以此保障阅读的连贯性和进度。

2. 阅读方法引导

(1) 教导读者深度阅读, 如批注、写读后感等。批注可以让

读者更加深入地思考书中的内容,与作者进行对话;写读后感受有助于读者整理思绪,将阅读的感悟内化为自己的心理成长。

(2) 推荐阅读技巧,如快速阅读、精读等。对于一些篇幅较长的书籍,可以先进行快速阅读了解大致内容,再选择重点章节进行精读。

(3) 鼓励当事人在阅读过程中与书中的内容进行互动,将自己的经历和感受与书中的故事相结合,从而获得更深刻的感悟。

(四) 效果评估

1. 读者反馈

(1) 定期收集读者的反馈意见,了解他们对阅读疗法的感受和效果。可以通过问卷调查、面谈等方式进行收集。

(2) 根据读者的反馈,及时调整阅读疗法的实施方法和书籍选择,提高阅读疗法的效果。

(3) 进行在阅读疗法实施前后,对读者进行心理测评,以客观地评估阅读疗法的效果。

(4) 根据心理测评的结果,为读者提供进一步的心理支持和建议。

三、阅读疗愈的伦理思考

(一) 权益保护方面

1. 隐私保护

阅读疗法可能会涉及患者的个人心理问题和隐私。例如,在治疗过程中,患者可能会通过阅读相关书籍并结合自身经历分享一些私密的情感创伤,如童年时期遭受的虐待、严重的心理疾病病史等。如果这些信息被不当泄露,会对患者造成极大的伤害。就像在心理咨询中一样,阅读疗法也应该建立在严格的保密原则之上,确保患者的隐私信息不会被随意传播。

2. 自主选择权

患者拥有自主选择是否参与阅读疗法以及挑选适合自身阅读材料的权利。强迫患者阅读特定书籍或许会引发患者的反感,乃至加重他们的心理负担。例如,对于一位存在宗教信仰冲突的患者,若强行要求他们阅读与自身信仰相悖的书籍来进行所谓的“治疗”,这是不道德的行为,因为这严重违背了患者的自主意愿。在阅读疗法中,我们也应尊重患者的这种自主权利,让他们在治疗过程中有足够的自主空间,根据自己的意愿和需求来选择适合的阅读方式和材料,这样才能更好地发挥阅读疗法的积极作用,促进患者的心理康复。

(二) 科学治疗方面

1. 避免虚假宣传

在阅读疗法领域,务必以科学的态度看待其效果。倘若在制定方案时夸大阅读疗法的功效,例如宣称某种阅读疗法能够“根治”抑郁症或其他严重的心理疾病,这是不符合伦理规范的。我们对待阅读疗法的效果也应秉持实事求是的态度。虽然阅读疗法对心理调节有一定的助力,但它并非无所不能,对于严重的心理障碍往往需要联合药物治疗以及专业的心理治疗。所以,我们在推广和应用阅读疗法时,要客观、准确地传达其作用和局限性,让患者能够做出明智的治疗选择。

2. 确保教材适用性

要确保阅读材料内容的准确性与适用性。提供错误信息或者不适宜患者心理状况及阅读能力的书籍是不妥当的。例如,为一位文化程度较低、识字有限的患者提供深奥晦涩的心理学专业书籍,不但难以取得治疗成效,还可能致使患者产生挫败感,从而对阅读疗法丧失信心。正如陶行知先生所说:“培养教育人和种花木一样,首先要认识花木的特点,区别不同情况给以施肥、浇

水和培养教育,这叫‘因材施教’。”阅读疗法也应如此,要根据患者的具体情况选择合适的书籍。同时,材料内容应当是经过科学验证的,不可传播迷信、有害的观念,要确保为患者提供积极、健康且科学的阅读内容,以促进阅读疗法的有效实施。

(三) 从业责任方面

1. 专业能力要求

阅读疗法的实施者需要具备一定的专业知识技能。如果没有经过适当的培训,就随意开展阅读疗法是对患者不负责任的行为。一个没有心理学知识背景的人,无法准确判断患者的心理状态,不能合理地选择阅读材料来匹配患者,可能会因为不恰当的引导而对患者造成伤害。

2. 利益冲突规避

(1) 避免商业利益影响。要确保所推荐的书籍并非源于商业利益,而是切实基于对当事人心理需求的需要。不能因与某些出版社或书商存在合作关系就过度推荐特定的书籍。同时,实施者应当保持客观中立,将当事人的利益作为首要考虑因素。

(2) 个人利益与职业责任平衡。实施者需清晰地区分个人利益与职业责任。不可因个人的喜好、偏见或者其他私人缘由而干扰书籍的挑选以及方案的拟定。时刻铭记自身的专业角色,全力为当事人提供最为有效的阅读疗法服务,而非满足个人的需求。

3. 自主与权威引导的平衡

(1) 不过度引导。虽然实施者在阅读疗法中会进行一定的引导,但要避免过度引导而限制当事人的自主思考和探索。尊重当事人对书籍的理解和感悟,不强灌灌输特定的观点。给予当事人足够的空间去发现自己的问题和解决方案,让阅读疗法成为一个自我成长的过程。

(2) 适时提供支持。不能完全任由当事人自行去探索,在必要的时刻要适时地给予支持与引导。当当事人遭遇困惑、受到情绪的困扰或者陷入困境之时,实施者应当及时地提供专业的建议以及帮助。寻找到尊重自主和权威引导之间的平衡状态,确保阅读疗法既可以发挥当事人的主动性,又能够在有所需要的时候获得专业的支持。

四、结果分析

经过阅读疗法施治后,受治对象成效显著。因此,将阅读疗法作为大学生心理问题治疗方法来推动和认可,图书馆界责无旁贷。但我们要清醒认识到,和多数治疗手段一样,阅读疗法有局限性和需防范的问题,后续应用要实事求是、心中有数,辩证看待效果。阅读疗法有独特优势和潜力,未来发展空间广阔。通过技术融合、个性化定制、跨学科合作及社会认知推广等努力,有望为更多人带来心理健康福祉,成为现代心理健康领域重要部分。

参考文献:

- [1] 王晓倩, 席鹤洋. 阅读疗法视域下公共图书馆心理咨询服务研究[J]. 图书馆工作与研究, 2023(12): 72-77, 99.
- [2] 王柏刚, 王飞. 医学院校大学生心理健康状况与对策探析[J]. 成才之路, 2023(27): 129-132.
- [3] 杨莎, 褚成静. 人格特质、自尊和正念对高校大学生心理健康状况的影响[J]. 中国健康教育, 2023, 39(11).
- [4] 辛彦君, 王岩, 李玉贤. 新形势下大学生心理健康状况及管控对策[J]. 教育教学论坛, 2023(17): 29-32.

本文系2021年江苏省高校哲学社会科学资助项目——重大突发公共卫生事件背景下的高校图书馆信息资源建设及应急服务研究——基于“新冠肺炎”疫情的思考(项目编号: 2021SJA1715)研究成果之一。