



让更多有需求的学生勇敢推开心理咨询室的大门

## 超七成受访大学生认为高校心理咨询室能满足需求



令人动心的社团



华东交通大学融媒体通讯社

华东交通大学融媒体通讯社隶属于学校党委宣传部,中青校媒(江西)会员媒体,是以培养全媒体素养人才为宗旨的综合性学生组织。通讯社下设新媒体中心、采编中心、影视中心、办公室,负责运营学校网站、校报、学习强国、微信、微博、抖音等媒体矩阵平台。



福州大学棠棣汉服协会

福州大学棠棣汉服协会成立于2014年,致力于在校内外传播传统文化,下设手工、舞蹈和外景等小分队,推出汉服走秀、舞蹈表演、节日出游等活动,向同学们传递中华优秀传统文化之美,用中华民族独特的服饰语言,为树立文化自信、建设文化强国出一份力。



三峡大学无人机协会

三峡大学无人机协会是三峡大学电气学院指导运营的学生社团组织。协会多次在校内外进行飞行表演与拍摄,获广泛好评。对外,协会积极沟通,与校外相关机构达成合作,并多次组织外出交流。对内,协会积极参与学校各类航拍、竞赛和科研项目,致力于无人机的推广,培养无人机应用人才。



桂林理工大学公共管理学院“七彩石榴籽”社团

“七彩石榴籽”社团结合“广西三月三”、民族团结进步活动等重要时间节点和重要节庆日,近年来,积极开展民族风情风采展、“广西三月三”快闪、“铸牢中华民族共同体意识大讨论”、社会实践调研等系列,助力打造区内多条民族团结研学路线,引导提高青年学生对维护民族团结进步的思想自觉和行动自觉,充分展示中华优秀传统文化魅力,以青春力量构筑好民族团结之路。

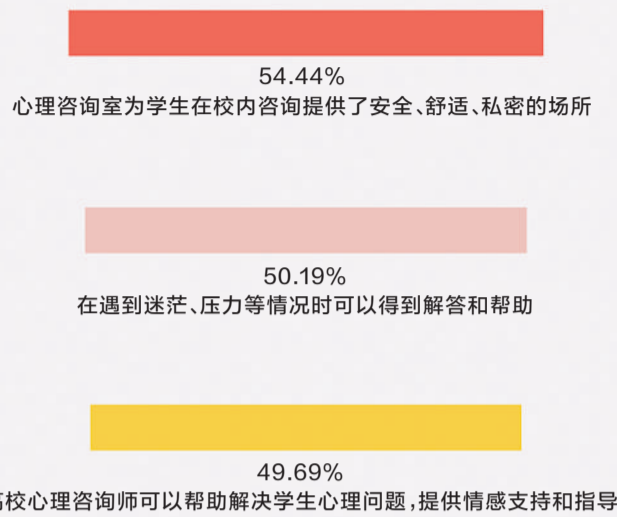


浙江树人学院闻新社

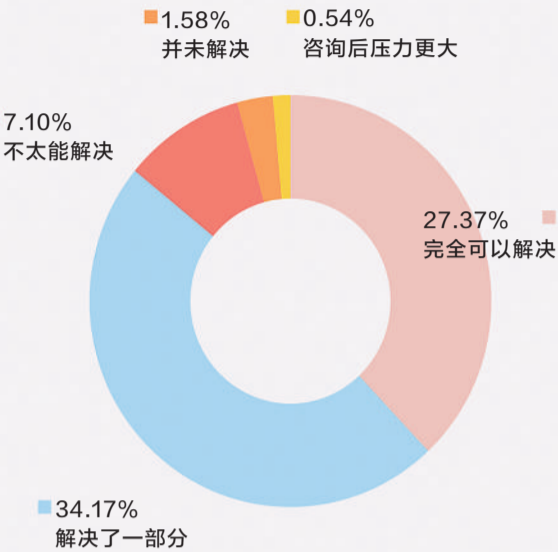
浙江树人学院闻新社以学校全媒体中心为专业实训和实践平台,负责运营学校新媒体矩阵,是学校的主要宣传阵地。近年来,闻新社着力打造优质品牌融媒体作品、开展校园精品文化活动,强化网络赋能,聚焦树人动态,齐力讲好树人故事,传播树人好声音。

罗希 毕若旭 梅从政 整理

受访者认为心理咨询室能提供哪些支持



受访者是否通过高校心理咨询室解决困惑



中青报·中青网记者程思 毕若旭 王军利

看着同学们陆续进入工作岗位或升学,为了准备申请博士的论文而延期毕业一年的李升心态有些失衡。发现自己情绪状态不好后,当时就读于福建一所高校的李升在朋友的建议下尝试了解心理咨询,并第一次走进学校的心理咨询室。

近年来,高校学生心理健康越来越引起社会各界的高度关注。去年10月,国家卫生健康委在有关新闻发布会上介绍,试点地区全部高校均设立心理辅导室或社会工作室。

大学生需要怎样的心理咨询室?他们是否了解本校的心理咨询室情况,有咨询需求时能否及时得到满足?咨询体验感如何?近日,中国青年报·中青校媒针对高校心理咨询室建设情况,面向全国高校大学生发起问卷调查,共回收来自246所高校学生填写的有效调查问卷7595份。调查发现,85.17%受访大学生表示所在高校有心理咨询室;78.13%受访者表示目前学校心理咨询室的设置可以满足需求,其中完全满足占43.50%,比较满足占34.63%。

师生双向探索促高校心理咨询室发挥效能

早在2011年,教育部办公厅印发关于《普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准(试行)》的通知,其中关于“大学生心理咨询服务体系”的条款指出:高校应根据行业要求设立心理咨询室,为学生提供心理咨询服务。有条件的高校可在院(系)及学生宿舍设立心理健康教育辅导室。心理咨询室开放的时间应能满足学生的咨询需求。

中青校媒近期调查发现,受访者通过高校心理咨询室解决困惑情况如下:完全可以解决(27.37%),解决了一部分(34.17%),不太能解决(7.10%),并未解决(1.58%),咨询后压力更大(0.54%)。54.44%的受访者表示心理咨询室为学生在校内咨询提供了安全、舒适、私密的场所;50.19%的受访者认为在遇到迷茫、压力等情况时可以得到解答和帮助;49.69%的受访者认为高校心理咨询师可

以帮助解决学生心理问题,提供情感支持和指导。

在学校心理咨询室的咨询体验让李升觉得舒适而有效。下定决心做心理咨询前,李升在朋友的推荐下阅读了两本与心理咨询有关的书。“读这些书对我去寻求心理咨询有一些推动作用,读完后会理解心理咨询既不是可怕的洪水猛兽,也不是无所不能的灵丹妙药,咨询师和来访者是互相帮助、共同成长的关系。”抱着这样的客观认识与平和心态,李升开始在校内预约心理咨询。

李升的咨询持续了大约半年,总共8次左右,每隔一到两周一次,“几乎每次咨询完都是流着眼泪出来的”。咨询师是一位40多岁的女士,温柔、亲切、包容,“咨询的过程中她提供了很多情感支持。在咨询室让人感到安全的环境下,她引导我去思考,回忆童年时期的想法”。李升感到咨询下来很有帮助,也解决了她内心的部分成长问题。

今年1月,就读于广东一所高校的李家楠感到,自己被繁忙的实习、理不顺的论文初稿和头绪杂乱的求职经历“围困”,学业上的困扰带来了和身边人沟通不畅的障碍,感觉自己情绪不对的李家楠想到了心理咨询。在网上查找到自己所在学校心理咨询室的公众号,找到预约咨询入口,大约20位校内专职或来自校外心理机构的兼职咨询师的照片、履历、擅长方向、擅长的治疗方式等映入李家楠的眼帘。跟学校的咨询师交流的1个小时里,李家楠觉得最大的收获,是获得了阶段性梳理自己的学习生活历程和心态的能力,“之前我自己并不知道怎么梳理,很多想法是混乱的”。

“相比2020年前,最近几年每一年高校学生预约心理咨询室的整体人数和比例都在增加。”西安电子科技大学(以下简称“西电”)心理健康教育中心主任魏萍在高校从事心理咨询工作20余年,在她看来,心理咨询预约量的提升离不开相关科普工作和社会知晓率的提升,克服、改变心理疾病污名化现象是全社会需要共同努力的方向。

“同学不愿意来咨询,一定有自己合理的顾虑,不过我们迫切希望消除心理疾病污名化的负面影响,让有需要的同学愿意寻求专业人士的帮助。”魏萍介绍,当前,高校正不断探索多元化方法,

如增加学生预约心理咨询的次数,增加专职心理咨询师、兼职心理咨询师名额,开通简易的校内心理咨询预约系统,设计、发放心理咨询室文创产品,开设心理健康知识科普公众号等。

有需求亦有担忧,受访者关心心理咨询室宣传力度与保密心理

中青校媒调查显示,68.93%受访者认为自己目前对学校心理咨询室没有需求,14.80%的受访者有需求并去过学校心理咨询室,16.27%的受访者有需求但没去过。在有需求但没走进心理咨询室的受访者中,没去过的原因包含不了解学校咨询室情况,不敢贸然前往(44.86%);担心做咨询后被身边老师、同学知道(27.68%);认为学校心理咨询室不够专业(20.65%);学校心理咨询室位置有限,预约难度大、程序复杂(17.73%)等。

刘家楠在寝室门口等比较显眼的位置,见到过写有如何预约学校心理咨询室的宣传贴纸,“如果有意识地想去获得帮助,是很容易找到如何去咨询的”,但不同高校对心理咨询室的宣传力度各不相同,就读于河南一所高校的赵梦园坦言对学校咨询室并不了解,目前遇到心理困惑时,她首先想到的是辅导员,“学校对于校内的心理咨询室宣传不多,可能有的人甚至不知道它在哪里”。

针对不同受访大学生对心理咨询室可能存在问题的担心,魏萍表示,高校需要通过心理课堂、心理社团活动、心理健康知识讲座等方式普及及高校心理咨询室的真实情况。“就拿西电来说,我们从2007年开始为大一新生开设心理健康教育必修课,课上不仅会介绍本校心理咨询室的具体情况,还会鼓励学生尝试多种渠道倾诉,比如介绍一些校外公益热线资源,方便满足部分不愿意在校内咨询同学的需求”。

林浩然对学校心理咨询室的隐私保护情况也有所担忧。“我看过一些报道,学生咨询后,学校咨询室会把学生情况汇报到学院,部分没有心理辅导经验的辅导员插手后,反而会加重咨询学生的负担,小困扰演

变成大问题,有点得不偿失。”

就读于福建一所高校的隋梦颖也曾担心隐私泄露、咨询师不够专业,但尝试过几次后,她觉得这其实是一种偏见。“心理咨询师由于受训背景不同,咨询的重点和分析的角度存在很大差异,很多人觉得效果没有达到预期,很可能是没有遇到适合自己的咨询师。”

刘家楠曾看过一篇自媒体稿件,讲述学校的心理咨询中心如何将学生隐私透露给了学生家长、同学,当他拿着这篇稿件找熟悉的心理老师讨论时,心理老师感到愤怒而痛心。“他表示自己和同行虽然是学校的老师,但都经过严格的训练,会严谨地遵循保密原则和工作流程。他也担心这篇文章让那些想去求助的同学不敢去求助,从而错失了获得帮助的机会。”刘家楠觉得隐私保护机制要更为严谨完善的同时,也希望一些自媒体不要妖魔化学校的心理咨询系统,让一个本来很好、很有必要,能为有需要的同学提供帮助的手段因此失效。

关于受访大学生集中关注的“担心隐私泄露问题”,魏萍表示,心理咨询中有严格的心理咨询伦理守则,保证学生福祉是第一要务。她介绍:“保密突破需具有相应的客观条件,比如学生出现自伤、自杀,伤害他人等行为时才会出现保密突破的情况。如果咨询师判断需要与学生家长沟通学生的情况,心理咨询师会和学生本人进行沟通,与其探讨告知辅导员、父母的方式,会与学生反复探讨告知哪些内容,哪些内容是不会告知的,让学生了解到告知的目的是如何更好地寻求各种资源帮助自己度过最艰难的这一段时期。如果需要辅导员和学生父母沟通学生情况,心理咨询师会对辅导员进行培训,包括前期心理建设,如何与家长沟通有效,让家长不仅重视学生遇到的问题,还让家长感受到学校和他们一样,当孩子遇到了困难和挑战,大家一起相互支持,共同面对。”

受访大学生期待高校心理咨询室未来发展

虽然暂时没有咨询需求,但赵梦园认为每个人都会遇到焦虑、困惑的时刻。“大锅菜”式的讲座,她更期待高校心理咨询室提供的有针对性的沟通。“每个人疏解压力的方式都不同,在掌握了通用的排解办法后,更需要个性化的心理咨询。”

## 一群大学生跳绳“跳”出新天地



上体花样跳绳协会在2016年G20峰会上表演。

受访团队供图

中青报·中青网见习记者梅从政 实习生王颖茜

中青报·中青网记者毕若旭

“跳绳有什么好练的,不就是拿根绳子跳吗?”

2018年,郭晨阳考入上海体育大学休闲体育专业,加入了民间体育专项班,学习跳绳。但那时,父母并不理解他的这个选择。

大一上学期,郭晨阳加入了上海体育大学花样跳绳社团,把课堂学习的内容“实战操练”起来。为了让父母对跳绳有更多了解,郭晨阳把平时训练、比赛的视频发给他

们,通过这些视频改变了父母之前对跳绳的看法,“原来跳绳也有那么多花样”。

2010年,上体花样跳绳社团受邀到上海世博会参加了50多场表演,表演完后,现场观众口中的“原来跳绳还能这么跳”,让韩耀刚至今记忆犹新。2016年里约奥运会上,社团又将京剧融入花样跳绳表演,惊艳世界。

今年是韩耀刚加入花样跳绳社的第18年,从队员到指导老师,他见证了社团使用的跳绳从棉绳变成竹节绳,再变成后来的钢丝绳、胶绳、夜光绳、智能跳绳。他和同学们也不断地创新表演形式,将嘻哈、街舞、国风等年轻人喜欢的元素融入其中。这

些创新形式在舞台和赛场上屡屡受到认可。同学们把融入了中国武术元素的花样跳绳表演带到了葡萄牙、日本等地进行比赛,并取得了不错的成绩。魏萍认为中国风的节目编创在国际上有自己独特的竞争力,她说:“我觉得我们中国文化博大精深,花样跳绳还可以融入更多中国风的元素,这对于花样跳绳这个项目的发展也是非常有好处的。”

在日常的训练中,韩耀刚发现学生们的可塑性非常强,鼓励学生发挥特长,激发出他们的潜力,学生就会交出令人震惊的成绩。2023年全国跳绳锦标赛前,在其他课程正常上课的情况下,队员们只有10天时间,一天3练、4练,“极限”备赛。当时高强度、低间隙的训练让郭晨阳想起来就发怵,训练时因为达不到教练的要求被批评,他私下里也会偷偷抹眼泪,但比赛哨声吹响的那一刻,他的激情开始迸发,高度兴奋的运动情绪,刺激着郭晨阳在赛场上奋力拼到最后一刻。团队在那次比赛中参与了多个项目,获得了2金6银1铜的好成绩。

花样跳绳既是一项对个人身体素质与技术水平要求很高的运动,也是一项对团队的整齐度与默契要求极高的集体运动。团队中的每个人除了要照顾到自己之外,还要配合伙伴,因此需要在练习中不断地做出调整,一些细枝末节的动作,都要大家一遍一遍地打磨。

魏萍说,为了达到理想的配合,除了团队一起反复练习与磨合外,最重要的就是大家聚在一起交流,将训练中出现的或可能会出现失误都想一遍,然后商量好临场的应对措施。“队友之间要相互了解,我知道你在想什么,你也知道我在想什么,大家一起去解决这些问题。”此外,跟随音乐的节奏也很重要,演出时的配乐是队员们的“指挥棒”,只要大家对于音乐节奏烂熟于心,即使上个动作有所失误,也能跟上接下来的节奏和步伐,确保整个动作套路的完整和连贯。“集体项目能够提高团队的默契和凝聚力,这也是我们一直会从事、热爱这项运动的重要原因。”魏萍说。

对于魏萍而言,花样跳绳不仅是一种有利于身体健康的运动项目,更是一种让人享受其中的艺术体验。这种体验不仅仅在赛场和舞台上,也在日常训练之中。“平时除了教练规定的训练时间,队员们也会把自己的课发到社团群里,彼此对照后,再多争取一些训练时间,这样团队可以进步得更快,共同目标的实现也更快。”郭晨阳说。社团内会定期组织“Battle”(意为比拼——记者注),可以是个人的“Free-style”(意为自由的、即兴的——记者注),也可以是两人之间的“斗法”。同学们会为精彩的招式欢呼,也会为失误假装“喝倒彩”,整个“Battle”现场氛围感十足。