■ 本期关注

倾听大学心理咨询工作者的心声

●受社会急剧转型、工作节奏加快等多种因素的影响，我国进入心理问题高发期，许多人因心理问题得不到及时疏解而导致失眠、抑郁等病症，心理健康服务日益重要。

●习近平总书记高度重视心理健康工作。他在2016年8月召开的全国卫生与健康大会上指出：要加大心理健康问题基础性研究，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。在党的十九大报告中，他再次强调：加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。

●我国高等教育已经实现由大众化到普及化阶段的跨越，根据教育部统计，目前，全国各类高等教育在学总规模超过4000万人。2018年7月，中共教育部党组印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》要求，要按照师生比不低于1∶4000配备心理教师，按这一规定，约需一万名心理咨询工作者为大学生提供心理支持。

“精神上的收益是不可衡量的财富”

——访北师大学生心理咨询与服务中心专职咨询师申子姣

本报实习生 靳雯钰

教育在线：你们遇到的大学生心理问题通常是什么样的？问题背后常见的原因是什么？

申子姣：现如今，大学生们的心理问题更加多元，我们中心按照来访学生的预约原因和主要议题，将心理问题的类型划分为15个方面，包括：学业问题、一般人际关系问题、情绪问题、感情问题、家庭关系问题、师生关系问题、职业生涯问题、自我提升、适应问题、饮食及睡眠问题、性相关问题、突发事件、心理危机、精神障碍以及其他问题。

从一线直观的感受来看，近年来大学生心理问题的发生率和严重程度都是有所增加的，当然并不是所有出现心理困扰的学生都必须有心理咨询师的帮助才能好转。尤其是疫情高峰过后，学生返校后的严重心理问题好像更为突显，处于抑郁状态，甚至有自杀意念的学生数量也相比以前更多了。很多高校都出现了心理咨询供不应求的状况。在北师大，我们专职的心理咨询教师也需要承担重度危机干预的工作。从接触到的案例来看，每个抑郁的学生都有自己独特的故事，如果排除了个人遗传因素、生理因素的影响，单从诱发事件上进行大体上分类，我个人感觉主要有这么几种：

第一类是遭遇了挫折，从而完全否定了自己的价值。比如重大考试失利，背后是觉得前途唯一出路被堵死了，未来没有希望；保研失败，觉得自己不再优秀，沦为大学中的“二等公民”；恋爱挫折，发现自己投入整个身心去爱的那个人其实根本不那么在乎自己，觉得自己特别傻，心被掏空了，生活也不再有意义。这一类干预起来相对容易。

第二类是陷于原生家庭的困境，永远无法满足父母的期待，感觉生活无望。比如有女学生出生在严重重男轻女的家庭，父母对女儿的唯一期待就是考个好大学找个好工作可以更好地为弟弟提供资源，作为女孩的个人价值始终无法被承认。还有的是男学生被赋予家族的重大期待，但因为种种原因没办法在同学当中维持好的排名、地位，进而担心会让家族失望。还有学生因为父母或家族的关系复杂，父母的一方或双方长年为了孩子压抑自己的情绪，为了孩子过度付出，给孩子带来了巨大的压力感和愧疚感。这一类的干预通常配合家庭治疗的效果更好。

第三类与价值观的缺失有关，体验不到生命的意义。有学生会在咨询中大谈死亡的价值与意义。因为一直在为别人为自己设定的目标而活，从理性思考的角度找不到自己生命的意义。或者缺少某种现实感，自己心中的理想主义的追求在现实中没办法得到满足，又觉得靠一己之力无法改变现状，对整个社会存在悲观和失望的情绪。

另外，在实践中也会发现，学生的原生家庭所处的社会经济地位对于心理问题的改善也有比较大的影响。经济基础比较好的家庭，家长有条件给予更多的时间和精力，重新给予孩子想要的理解、接纳，也有条件购买社会上提供的优质家庭治疗的服务。而经济基础较差的家庭，尤其是父母本身还在为生活奔波时，很难在孩子面临精神困扰时给予支持，甚至无力承担孩子就医的医药费用。他们可能对孩子表现出更大的失望情绪，很难理解孩子的困扰，对心理疾病有更高的病耻感，给规律性的治疗带来阻碍。当学校老师联系家长前来配合保障孩子的生命安全时，有的家长先是斥责老师小题大做，拒不配合，反过来再斥责孩子不孝顺，给家里添麻烦。这并不一定是他们真的不爱自己的孩子，而是因为他们自己本身已经在为生活疲于奔命，实在没有力气去关注一个孩子精神上的需求。所以，如何更好地支持到贫困大学生的心理建设，是当前一个迫切需要关注的问题。

教育在线：学生们的问题多种多样，咨询师个人会不会被来访学生的问题所困扰？

申子姣：这可能是新手咨询师可能会遇到的压力之一吧。一个足够专业的心理咨询师，一定能够划分开咨询工作与生活的界限，在咨询室里，可以放下自己其他的工作和情绪，全身心地关注到来访的学生，而走出咨询室，就要把咨询室里发生的事留在里面，出来只做自己。如果一个咨询师常常被来访学生的情绪所影响，在平时的工作中也常会担忧学生的情况，那说明他需要专业的督导支持才能更好地帮助到这个学生，或者需要寻求个人体验，解决自身未能处理好的情结，获得自我成长。同时还需要接受进一步的培训，提升专业水平。

教育在线：那对您这样从业已经多年、经验丰富的咨询师来说，在工作中有遇到压力巨大的时候吗？

申子姣：嗯，整体上我们的工作压力还是比较大的，毕竟我们手上的案例通常会比较重，也经常需要与医生、院系的副书记、辅导员、班主任、学生导师、学生干部等多方面的人员相互协作，才能更好地帮助到这些学生。我最大的压力可能来源于这么几个方面：一是因为心理咨询中心的空间资源和人力资源有限，能够提供的咨询服务常常供不应求，大部分高校都要求没有危机风险的学生只能咨询6到8次，如何在这么有限的时间内，有效地帮助到那些问题比较严重的学生，其实是非常大的挑战，有时问题还没有从根本上解决，却不得不只陪他们先走这一小段，邀请他们下个学期再来，难免会留下遗憾。二是遇到有危机风险的学生会有比较大的压力，毕竟是人命关天的事，会担心自己的评估不够准确，干预不够精准，更担心自己手上的学生真的出事。在这个过程中，与学校各单位和家长的协调联动过程常会遇到挑战。心理咨询是一个非常专业的工作，需要符合精神卫生法的基本要求，还需要符合《中国心理学会临床与咨询心理学工作伦理守则》的规定，必须尊重学生的隐私，以来访学生的福祉为第一要义。只有当来访的学生有实施危害自己、危害他人或危害社会的行为或者其他法律要求披露的情况时，才能以最低的限度披露学生的心理状况。当咨询关系的维持、学生管理要求在学生生命安全层面产生冲突时，咨询师的工作就会变得很有压力，需要足够的经验和智慧才能化解难题。

教育在线：我了解到，在心理咨询师行业，“职业倦怠”这个词汇是经常被提及的。在高校中工作的心理咨询师有这方面的困扰吗？如果有的话，可能是哪些方面的呢？

申子姣：我想每个咨询师可能都会有过自我怀疑和退缩的想法吧。靠一己之力无法有效地帮助到那些深陷困境的来访学生，难免会体验到极大的挫败和内疚感。但我个人而言，作为北师大的专职心理教师，我们得到了学校领导和主管部门领导的大力支持，拥有比较丰富的专业成长机会，还能各自负责一块自己喜欢和擅长的专业工作，同事之间相互理解支持，总体幸福感还是很强的。当然，我了解到也有一些高校的咨询师可能缺乏足够的专业培训机会，会被安排许多与专业无关的行政工作，无法与学生维持相对纯粹的咨询关系，在这种环境中，心理咨询师自己可能都无法维持一个良好的身心状态，咨询的效果也一定会有所折扣，专业性身份常常无法得到更好的尊重和保护。

教育在线：不断地自我提升是心理咨询师保持“职业生命力”必不可少的过程。在高校中的心理咨询师是否有自我提升的更多保障呢？

申子姣：这个其实还是看学校的支持，不同学校的情况可能还是不同的。比如我所在的学校为我们中心设置了专门的培训经费，基本能满足我们对培训的需求。去年因为疫情的影响很多线下培训停办，培训经费还能有一些结余。中心也会组织内部成员进行案例研讨，或者邀请行业内的大咖定期进行团体的案例督导。在督导中，由一名咨询师汇报咨询工作中收集到的基本信息，对来访学生的问题进行“个案概念化”，即结合理论分析问题形成和维持的原因，同时汇报主要的咨询过程，由督导师带领在场的专业人员共同从不同角度理解来访学生的内在世界，形成更有针对性的咨询干预方案。这就相当于一个更有经验的咨询师，带领一群咨询师，帮助报告案例的咨询师集体会诊，从而解决来访学生的问题。当然，这里要强调一点，报告督导是需要征得学生同意的，而且在督导过程中，咨询师也要注意保护学生的隐私，不能提及任何能让其他人识别的具体是谁的个人信息。

教育在线：想问您一个生存的现实问题，我经常会看到关于心理咨询师金钱压力的报道，不知道在高校工作的咨询师情况是怎么样的？

申子姣：这是个大家都关心的问题。我们圈里有一个段子，大概能体现学咨询有多“烧钱”。这个段子是说，有一位咨询师中了20万元的大奖，主持人问他这些钱打算怎么花，他表示要先把培训费给还了，主持人又追问“那剩下的呢？”这位咨询师仰天长叹，“剩下的，剩下的再慢慢还呗！”高校正式编制内的教师还好，大家每个月都有稳定的工资，还可以免费参加不少高水平的培训与督导。

教育在线：你们的获得感主要来自什么？

申子姣：相比金钱的收益，精神上的收益是不可衡量的一笔巨大财富。看到自己帮助过的学生真的过得更幸福更自在，本身就是一件极为幸福的事啊！即便危机干预里再难，中间的过程再纠结，但是，当一个大学生在自己的陪伴和帮助下重新燃起对生活的希望，会很有成就感！最重要的是，表面上看，我们一直在帮助别人，但实际上，在咨询中我们常常被学生的生命力量所感动，体验到那种真正与一个生命相互理解的感受，他们还可以帮助我们照见自己的优势和不足，让我们成为更好的自己。

这种获得感，与金钱无关，而是因为我们有机会影响到一批学生的生命，尤其是在北师大这个未来教师的摇篮，我们对学生的积极影响借由那些未来的教师得以传递得更广、更远，我就觉得又对这个社会作出了自己的贡献。能通过做自己擅长又喜欢的事情，对社会有所贡献，这得多幸福啊！

教育在线：感谢申老师的分享。两会即开，您是否有建议为高校中的心理咨询工作者呼吁？

申子姣：我希望大家可以认识到心理咨询是一项专业工作，与其他工作很不一样的是，咨询师本身就是做好这项工作的最重要的工具，所以，除了专业技能之外，咨询师自身的健康感和幸福感对工作绩效的影响极大。现实中，不少高校的心理咨询中心教师工作的专业性和重要性未能得到充分的重视，咨询师常需要花大量的精力去应对非专业的行政工作，咨询师在培训、督导和个人成长方面得到的资源也严重不足。我想首先呼吁高校领导重视心理健康教育的工作，尊重心理咨询的专业伦理，尊重心理咨询中心的专业意见，才能有助于心理咨询中心更好地发挥作用、守好底线。其次，如果有可能，希望高校可以给咨询师专设一个绩效评估的方案，体现咨询工作的价值，同时给予心理咨询师一些自由时间，这样咨询师才有机会进行案例回顾、分析和总结，更好地提升专业技能、发挥自己的专业优势。

记者面前的心理咨询师雨山（化名）说起话来自信笃定，很是能让人产生信任感。她曾在国外学习多年，回国后执着地投身于心理咨询行业。但最近一次见面却让记者很是不解，她居然加入了另外一家公司做销售。问及原因，“钱！”雨山解释说，心理咨询师是一个需要不断学习培训的高投入的工作。疫情期间咨询工作受到了影响，雨山不得不寻找另外一份工作借以来养活自己和家庭。尽管如此，选择坚持在心理咨询行业的雨山，依旧在多家高校中做心理咨询。

所幸雨山的父母和爱人鼓励雨山坚持，他们坚定地认为：“国家的发展对这个行业有需要。”

体制外的高校心理咨询师：留恋也挣扎

——本报记者与一位心理咨询师的对话

本报记者 贺春兰

教育在线：您觉得普通人有没有必要学点心理学知识？

雨山：任何人都非常有必要学习一些基本的心理学知识，甚至我觉得公共传媒应该尽可能地普及一些心理学知识。具备一定的心理学知识会让我们更好地反思自己和理解旁人，也能在一些时候帮助自己规避一些有潜在危险的人，比如垃圾人，或者被洗脑。我知道在欧洲一些国家，比如法国、荷兰，会在新手妈妈怀孕初期普及一些基本的母婴知识和儿童心理学知识。我在上本科的时候，很多学生都会选修至少一门心理学方面的课程。

教育在线：普通老百姓平时说的垃圾人用你们专业的术语怎么说？有什么苗头需要警惕？

雨山：生活中，我们其实很少会对外用这类术语。当今社会报道的垃圾人常常不自知，但身边人、单位或社区的确需要警惕。比如当你发现身边的人有捏造事实而不自知，记忆出现严重偏差而不自知，完全控制不住自己情绪的进行发泄，甚至有的会在前一天还是朋友，第二天什么都没有发生的情况下反目成仇；再比如在没有任何实际根据的情况下，怀疑自己被跟踪，感觉有人要伤害自己或自己的家人。

教育在线：您说心理咨询师这个行业本身会面临着非常大的压力，从统计的职业范围看，心理咨询师都是个高危行业，心理咨询师面临的压力通常会是什么？

雨山：简单地说有两个层面的压力，一个是现实生活中的实际压力，其中包括经济压力和专业学习成长性压力，经济压力主要就是新人咨询师来访个案少，个案价格低，个案成功率低，这是直接的收入和经济压力；另一方面则是专业学习成长的压力：新人时期专业学习需要的时间长，包括督导、个人成长咨询以及专业知识培训这些的开支和时间投入对于新人而言都是挺大的压力。

以上是现实层面的压力，另外就是精神层面上的压力：分别来自职业发展和职业特性。说到职业发展就要提到刚才的个人成长咨询，新人需要找到资深且适合自己的咨询师先来给自己做心理咨询，这一步有的时候还需要注意咨询师的流派是否和自己相同。这一过程不仅要看新人是否和自己选择的流派相匹配，还要面对咨询分析后对自我的理解和接纳。这是来自职业发展所带来的压力，而心理咨询师的职业特性带来的压力就更大更复杂了。来访者将自己最隐私的部分拿出来和心理咨询师进行讨论，无论是否是新人，心理咨询师都要面临一定的压力就是无法理解或者无法面对来访者的问题，比如自杀、自残、自虐；比如非常见的性癖好；比如施暴、性侵、虐待、霸凌。这些来访者可能面临的问题，拿来和心理咨询师讨论，他们不会一上来就讨论这些，他们会先试探，而这个被试探的过程，咨询师就要承受着相应的压力，而且是每一次面对同一位来访者的时候，都要面临这样一次试探。因为一般的心理咨询不是一次就能解决问题的，一般至少也需要2–3次初始访谈，到后面根据访谈了解的内容制订咨询计划。所以这样的压力基本上每次见这个来访的时候都要承受一次，一般的咨询频率是一周一次，也就是说每周都要这样来一次。

所以面临的压力在从业的整个过程中都是持续不断。

教育在线：就你们的咨询来看，目前大学生最突出的心理问题是什么？具体可否举些案例？

雨山：在大学里我观察到的比较普遍的心理问题：无意义感，借用前一阵子北大心理咨询师徐凯文老师用的词：空心病。

这种无意义感也是一个心理的发展阶段，从青少年到成年早期，本来就是要重新思考人生意义的阶段，需要结合之前的经历和经验，对自己未来人生进行规划和实践。但是如果学生在之前的经历过于单调，且缺乏尝试，那么当他面对这个阶段的时候，则很难不迷茫，又缺乏动力。

有些学生会发现，自己在中学期间看问题、处理问题的方式到大学已经很难有效了。比如，因为自己学习好，这个世界就应该是围绕自己转的。还有这样预期的同学，在大学里的学业生活就会变得非常煎熬和痛苦。

教育在线：在高校心理问题突出的情况下，你觉得心理咨询师在学生的心理问题解决中扮演了哪些角色？

雨山：这有点像是一道心理咨询师测试题，我认为：心理咨询师在学生心理问题方面扮演提供专业视角分析和专业的心理服务的角色。具体一点说，面对学生问题，我们做的是心理咨询的倾听和理解，并在允许的范围内，根据学生的个人情况给予建议。除了为有心理需要的大学生及时提供心理疏导外，还有就是我们需要根据掌握的心理知识，对可能对自己生命或者他人生命有威胁的行为现象做及时的排查和汇报工作。

就我个人而言，兼职的心理咨询师在高校的主要职责是：根据学生们的心理需求进行疏导和缓解，提供个体或团体型咨询。有的时候还会参与学校普及心理健康知识，以及为高校的生活老师们提供与学生沟通的策略。也会受邀为学生提供心理学方面的选修课程，以及给予学校内部的生活老师和班主任提供专业方面的指导和培训。

教育在线：就您的切身体验来看，高校心理咨询师生存状态怎么样？其中的困难、急需社会关注的突出问题，是否可以给读者进行简单的介绍？

雨山：作为一名在高校的兼职心理咨询师，面临的主要困难简单地说：责任重、风险高，待遇低。高校孩子们出现心理问题最终出现极端行为问题的案例这些年明显感觉在增多，被报道的也不少，相当部分孩子有明显自杀倾向。且不说来自外界、学校等各方面的压力，单是从自身想要帮助学生的角度出发，在和这些对生命已经绝望的人做工作本身就是很大的压力。

对于从业者而言，这样的压力有时甚至是毁灭性的。就国外的报告来看，心理咨询这个行业本来就是一个“职业死亡”率和人身死亡率很高的职业。更不用说在高校工作的心理咨询师们的对象是迷茫不定又充满未知的大学生们，而且根据国外的数据统计，人生阶段中青少年末期到成年早期这个阶段本身就是自杀率高峰期。

而另一方面，高校兼职心理咨询师的待遇在同行业里应该说非常之低。社会上，心理咨询师的收费普遍偏高。因为心理咨询师这个职业要求：必须有督导针对来做心理咨询的案例进行指导和监督；每一到两年至少有20个小时以上的继续学习、培训等继续教育的机会；入行初期，要有50–100小时的咨询体验，也叫做咨询师的自我成长或者自我体验（心理咨询师作为被咨询对象，找其他心理咨询师来做心理咨询，有点像是找师父带徒弟的形式）；还要有购买书籍、课件等的费用，都需要心理咨询师自己来负担。作为刚入行的新人咨询师而言，经济和精神压力都很大的，很多新人心理咨询师为了能够从事这个行业，都不得不同时做着另外一份工作，或者需要来自家庭、父母的额外支持。高校在新人咨询师的成长方面能够提供的资源帮助和经济支持太有限了！

教育在线：您觉得这些问题产生的原因（其中的矛盾）可能有哪些？

雨山：我觉得相当一部分原因来自心理咨询这个行业在中国还在发展初期，虽然现在，从党的十九大报告提到了要高度重视心理健康，到普通大众也有相当部分意识到了心理健康的重要性，但是普通人对于心理学作为科学和心理咨询作为职业的了解非常有限，以至于学校、机构还没有对心理咨询这个行业予以应有的重视和理解。

当然，这本身也与这个行业的特殊性有关，比如：有特定的咨询设置（时间、时长、地点，房间设计摆放，等等），不同的流派之分（常听到的：认知治疗、精神动力治疗、人本主义疗法等）；也有伦理要求的保密性。即如果没有来访者允许，绝对不能对外公开，等等，使得人们对这个行业了解、理解不够。

行业管理、法律管理等方面也多有缺席。当问题出现时，学校和心理咨询师其实都会面临很多困惑。

教育在线：两会即开，您有怎样的呼吁？

雨山：行业管理需要进一步规范。从法律监管，行业从业者资格认证到培训和管理、高校提供的规范的支持，都需要有章可循。站在一个行业发展的角度去制定框架和方向是需要政府和专业界携手一起坐下来协商和理解的事儿。而作为我们服务的高校，我想最迫切的是，高校要给兼职心理咨询师比较可以说得过去的经费保障，因为这是一个需要个人高投入的行业。目前如此低廉的咨询费用，在高校不提供任何保障的情况下，相当部分心理咨询师只能被迫转行，这样也对不起孩子们。

（此文为本报记者贺春兰和雨山本人的笔谈）