# **上海工商职业技术学院**

# **心理健康教育与咨询中心工作制度**

根据原国家卫生计生委、教育部等22部门联合印发的《关于加强心理健康服务的指导意见》和中共教育部党组《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的工作要求，进一步贯彻落实教育部办公厅《关于加强学生心理健康管理工作的通知》，结合我校学生的实际情况，特制定本工作制度。

**一、心理中心的服务对象**

上海工商职业技术学院心理健康教育与咨询中心（简称“心理中心”）的服务对象是学校全体在籍学生。

**二、心理中心的服务内容**

心理中心的服务内容包括：心理学课程教学、个别心理咨询、团体心理辅导、心理测试、心理培训与讲座等。

**三、心理咨询的方式及内容**

我校个别心理咨询主要采用面对面咨询的方式。面对面咨询需要提前预约，每次咨询时间为50分钟左右。心理咨询的内容可以是有关学习、情绪情感、人际关系、性心理等适应性和发展性的问题。对于神经症、人格障碍及精神疾病类问题学生心理中心可为来访者初步评估，并提供专业精神卫生机构让来访者进行选择就医，本中心对此类问题不接待辅导及治疗，但可提供治愈后的心理咨询服务。

**四、心理咨询的基本原则**

心理咨询需要遵循的最重要的两个原则：（1）保密原则：除特殊情况外，咨询师为来访者的个人信息和谈话内容保密。特殊情况是指来访者出现自我伤害或伤害他人的倾向、出现精神类疾病倾向或其他违背法律行为，有必要通知来访者的相关人员，以采取必要的措施。（2）助人自助原则：心理咨询不是替来访者出主意、想办法的过程，而是让来访者在咨询的过程中学会自己解决问题，并且使自己的心理能够得到成长。

**五、心理危机的干预**

心理危机是指个体存在具有重大影响的生活事件，用平常解决问题的方法暂时不能应对或无法应对而致情绪剧烈波动或认知、躯体或行为方面产生较大改变的状态。心理危机干预是指采取紧急应对的方法帮助危机者从心理上接触迫在眉睫的危机，使其症状得到立刻缓解和持久消失，心理功能恢复到危机前的水平，并获得新的应对技能，以预防将来心理危机的发生。

（一）心理危机的干预对象

对存在下列因素之一的学生，应作为心理危机干预的高危个体予以特别关注：

1. 情绪低落、抑郁、不与家人或朋友交往者；

2. 在心理健康测评中筛查出来的预警学生；

3．亲友中有自杀史或自杀倾向者，学生本人过去有过自杀企图或行为者，常有自杀意念者；

4．因学习困难、经济困难、适应困难、就业困难等出现心理或行为异常者；

5．因情感受挫、人际关系失调、性格内向孤僻等出现心理或行为异常者；

6．生活学习中遭遇突然打击而出现心理或行为异常者，如家庭发生重大变故、种种原因将被学校处分、遭遇性危机、受到意外刺激者；

7．长期有睡眠障碍者；

8．有强烈的罪恶感、缺陷感或不安全感者；

9．感到社会支持系统长期缺乏或丧失，感到自己无能，看不到“出路”者；

10．有明显的精神障碍者；

11．存在明显的攻击性行为或暴力倾向，或其它可能对自身、他人、社会造成危害者；

12．因严重网络成瘾行为而影响其学习及社会功能者。

（二）心理危机的干预措施

1. 学校成立了专门的“学生心理危机干预工作小组”。对于心理高危的或突发心理危机的学生，学校根据其心理危机程度实施心理干预，其危机程度由心理危机专家组评估确定。

2. 支持系统。学校开设《大学生心理健康教育》公共必修课，共32课时，占2个学分。让学生掌握基础的心理健康知识，认识自身心理状况，掌握基础的心理健康调适技能，维护自身健康。学校通过开展丰富多彩的文体活动丰富学生的课余生活，培养学生积极向上、乐观进取的心态，形成团结友爱、互帮互助的良好人际氛围。全体教师尤其是辅导员应当经常关心学生的学习生活，帮助学生解决学习生活上的困难，做好与学生的交心谈心工作。学生党员、学生骨干对有心理困难的同学应提供及时的帮助。班级心理委员要定期开展班级心理健康状况调查，分析和掌握本班同学的心理状况，对有明显心理异常情况、持续或经常旷课、经常通宵上网、连续24小时去向不明的学生，要及时向辅导员或上级有关部门报告。

3. 治疗系统。对有心理危机的学生应进行及时治疗，对症状表现较轻，危机程度不高者，以在校接受心理咨询为主；对症状表现较重者，转介至医院等专业机构接受药物治疗的基础上再在校或在相应的专业机构接受心理治疗；对症状表现严重、危机程度很高者，必须立即送专业医院治疗。

4. 阻控系统。对于学校可以调控的引发学生心理危机的人事或情景等刺激物，学校应协调有关部门及时阻断，消除对危机个体的持续不良刺激。对于危机个体遭遇刺激后引起紧张性反应可能攻击的对象，学校应采取保护或回避措施。心理咨询教师、医院医生在接待有严重心理危机的学生来访时，在其危机尚未解除的情况下，应不让学生离开，并立即通知相关系或部门。

5. 监护系统。对有心理危机的学生在校期间要进行监护。

对心理危机程度较轻，能在学校正常学习者，相关院系应成立不少于三人的监护小组，以及时了解该生的心理与行为状况，对该生进行安全监护。监护小组应及时向系里汇报该生的情况。

对于危机程度较高但能在校坚持学习并接受治疗者，学校应将其家长请来学校，向家长说明情况，家长如愿意将其接回家治疗则让学生休学回家治疗，如家长不愿意接其回家则在与家长签定书面协议后由家长监护。

经专家组评估与确认有严重心理危机者，学校应通知学生家长立即来校，建议家长将学生接回家或送医院治疗。在学校与学生家长作安全责任移交之前，学校或院系应对该生作监护直至移交。对心理危机特别严重者，学校应立即派人协助保卫人员进行连续监护，或在有监护的情况下送医院治疗，并及时通知家长；或拨打110由警方处理。

6. 救助系统。对于突发性的学生自伤、自毁事件，相关辅导员及院系心理工作站站长等，应在闻讯后立即赶赴现场，并立即报告党委学工部（处）、保卫处及校领导，并及时联系医务室、学校心理中心等部门。上述部门在接到通知后应派人立即赶到现场，进行紧急援救。特殊情况下，可先将学生紧急送医院治疗，然后向有关部门汇报。

（三）心理危机的愈后鉴定与跟踪

1. 因心理危机而休学的学生申请复学时，除按学校学生学籍管理办法办理外，还应出具学校认可的心理疾病康复证明。

2. 学生复学后，班级应对其生活进行妥善安排，帮助该生建立良好的支持系统，引导同学避免与其发生激烈冲突。应安排班级心理委员对其密切关注，了解其心理变化情况。各二级院系心理工作站站长或班辅导员每月至少与其谈心一次，并通过周围其他同学随时了解其心理状况。

3. 对于因有强烈的自杀意念或自杀未遂休学而复学的学生，班辅导员还应对他们给予特别的关心，应安排班级心理委员、学生骨干、该生室友对其密切监护，制定可能发生危机的防备预案，随时防止该生心理状况的恶化。学校心理中心应对他们保持密切的关注，组织有关人员对其进行定期跟踪咨询及风险评估。

**六、心理中心的联系方式**

嘉定校区：大学生活动中心二楼电话：60675958转7106

青浦校区：第二教学楼408

本制度由党委学工部（处）心理健康教育与咨询中心负责解释。