



图 IC

高校心理专业热背后的“冷思考”

如何以专业手段、专业力量去帮助社区、校园、养老机构的求助者



本报记者 王蔚

“喜讯！我校新增应用心理学本科专业！”“清华大学成立心理与认知科学系”“上海交大官宣：成立新学院！当下很急需”……近期，有关我国高校纷纷增设心理专业的消息一个接一个发布。

当下很急需，一方面是高校对开设心理专业的急迫，另一方面是社会对心理专业紧缺人才的急盼——心理医生，你在哪里？



■ 心理咨询师(左)与求助者沟通 受访者供图

政策支持强势专业

今年4月初，上海交通大学心理学院正式亮相，该学院在学科布局方面将重点聚焦临床与健康心理学、脑与认知科学、管理与社会心理学三大方向。学院将联合校内相关院系设立如“心理学+人工智能”等复合型人才培养项目，协同上海交大医学院附属上海市精神卫生中心等，共同培养具有扎实专业基础、良好人文素养和创新能力的心理学人才。

4月中旬，清华大学举行心理与认知科学系成立大会。该系提出要通过推进学科交叉融合，加强意识起源、智能本质等基础研究，构建和完善心理健康理论体系，积极服务健康中国建设。

三年前，中国科学院大学宣布新增心理学专业，由中国科学院心理研究所承办，是一个以科学研究、心理学研究为主的专业，只招收理科生。

在我国，北京大学、北京师范大学、华东师范大学等高校的心理学科历来是传统“强势”专业。如今，上海交大、清华大学、中国科学院大学等国内最顶尖的高校也相继开设心理学院系，反映出当下对心理学紧缺型人才的迫切需求。上海开放大学公共管理学院副院长伊晓婷说：“进入工业化社会以后，田园牧歌式的生活场景迅速远离，人与自然的关系、人与人的关系发生了急剧的变化，给人类的心理带来了多重挑战。国家现在高度重视心理健康教育和心理疾病的预防与治疗，出台了一系列支持心理学发展的政策，高校纷纷新增心理学专业，恰是对相关政策的呼应。另外，心理学是一门多学科交叉的学科，与医学、教育学、社会学等多个学科都有紧密的联系，高水平大学开设心理学专业，可以促进学科交叉，推动相关领域的研究和应用。”

学成就业道路宽广

据记者了解，近年来我国心理咨询行业发展迅猛，年市场规模接近500亿元，且呈逐年增长态势。有数据显示，目前我国精神科医师约3.34万人，但心理治疗师只有约6000人，社会上能够提供专业心理咨询服务的心理咨询师不到3万人。按世界卫生组织每千人拥有一个心理咨询师的建议，目前我国的心理咨询师需求量约在130万名以上。由此也反映出当下我国心理学专业人才培养的严重不足。

由高校心理专业培养的毕业生就业前景还是十分宽广的。他们大致的去向主要是四个方面：一是临床心理学科毕业的，大多能获得医师执业证，他们的岗位基本上是在各级医院的心理门诊坐诊，且有“处方权”；二是进入大中小学担任心理学科教师，并负责学校师生的心理健康咨询工作；三是在社区或有关单位从事与心理咨询相关的社会工作；四是自己创业开设心理咨询机构。

开在灵石路上的晓霆心理咨询机构最近成了网红，因为在整个工作楼面里养了九只猫，供前来咨询的市民撸猫。从事二十多年心理咨询工作的王晓霆对这样的“动物疗愈”十分有信心。她说：“你看，我们给这些猫安置了‘大别墅’，但有时也会‘放养’，它们会往各个咨询室跑。市民在与小动物的亲近过程中获得了心理的满足。从我们的日常咨询来看，现在主动去寻求心理援助的，并没有固定的人群可以区分。好比躯体疾病，一岁到一百岁都会生病，其实心理疾病也是如此。但是，人们对心理问题

的认知差异是很大的，有的人是要等到自己的家人出现了比较强烈的躯体反应或社会功能受损时，才意识到要带他们去看心理门诊了。”

专业介入缓解“心病”

心理健康服务岗位人员出现巨大的缺口。于是，一批长年活动在基层社区的志愿者成为心理援助的重要力量，他们也是安抚百姓情绪的“第一哨兵”。

上海市静安心达心理咨询服务社曾遇到过这样一位求助者。人到中年的李先生原在外企工作，年薪很高，但最近失业了，碍于面子又不愿降薪工作，成天把自己关在家里，抑郁、失落、苦闷各种负面情绪一起堆积在心头。他的妻子以前是全职太太，现在不得不出去打工，每天早出晚归累得不行，有时回家后还会嘲讽他几句，这又让李先生产生强烈的自责和自卑心理，甚至萌生离婚的念头。咨询过程中，咨询师陈建萍努力引导他从现实层面看待当前失业的困境，启发他认识到做一份收入没有之前高的工作可能不怎么有面子，但如果一直没有收入是不是更没面子？还引导他做好未来生活的展望，看清自己真正想要的生活状态，应当从聚焦于目前的困难中抽离出来，多看看人生的机遇，努力重新获得生活的力量。

心达社的咨询师刘凤也成功缓解了一位赵姓中年妇女的心理危机。这位赵女士和丈夫都是高学历，但在家庭生活中却矛盾不断，起因便是她爱唠叨，特别看不惯读高中的女儿懒懒散散，时常对女儿破口大骂，但丈夫却在一旁要么只顾玩手机，要么充当老好人。每当看到这种情形，赵女士说自己简直要崩溃。刘凤采用认知行为疗法，帮助赵女士梳理她的想法、情绪与

行为模式，调整不恰当的认知，同时教赵女士做一些放松训练和技巧，引导她自我关爱、自我悦纳。通过多次咨询，赵女士紧绷的心逐渐放松了下来。

陈建萍说，目前出现心理困境的人群在向各个年龄段蔓延，青少年、中年人乃至老年人中的不少人都会在一定时期、在一定诱因下产生心理偏差。照理说，老年人应该对人生看得比较透彻，但有些老人在丧偶、独居或与子女产生矛盾、与孙辈疏远后，心情会十分苦闷，性格也会变得很怪僻。这样，及时的心理咨询介入会很好地缓解他们的“心病”，但这又需要专业的心理咨询，需要用专业的手段、专业的力量去帮助受困者。

专业人才缺口较大

值得关注的是，2019年时，国内一家教育与就业咨询机构曾将应用心理学与绘画、历史学、化学、法学等列入当年本科招生的“红牌专业”，认为这些专业的就业趋于萎缩。但仅仅过去四年，高校心理专业呈现“火热”的迹象，毕业生供不应求已成事实。但在这股热潮背后，更需要一些“冷思考”，特别是从这个专业毕业的年轻人一定要把位子摆正，用武之地是在基层、在社区、在校园、在养老机构。

以学校为例，现在每年的毕业生招聘，心理教师的需求量相当大。去年，教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》，提出中小学校要结合相关课程开展心理健康教育，中等职业学校按规定开足思想政治课“心理健康与职业生涯”模块学时，高等职业学校按规定将心理健康教育等课程列为公共基础必修或限定选修课。这份行动计划还要求，高校按师生比例不低于1:4000配备专职心理健康教育教师，且每校至少配备2名。中小学每校至少配备1名专(兼)职心理健康教育教师，鼓励配备具有心理学专业背景的专职心理健康教育教师。然而，现在很多大中小学都存在着缺少专职心理教师的困难。

有业内人士表示，当下心理专业毕业生已经从“就业难度大”转变为“工作难度高”。“很多居民在遇到严重家庭暴力、孩子产生极端心理偏差、老人做出自残等严重心理危机时，往往不知道找谁求助，一般是在社区干部安排下，才介绍我们前往做专业的危机干预。”陈建萍说，这也是目前社区心理援助工作者与心理危机求助者供需之间的矛盾所在。另一方面，我国自2017年起停止了国家心理咨询师资格认定，很多有热情、愿意从事社区心理服务的年轻人希望加入这个队伍，却又面临着缺乏专业学习的窘境。因此，大量补充高校心理专业“科班”毕业生从事社区心理援助工作，就显得十分迫切了。

高校心理专业在“扩招”后，将来他们从事对口工作时还要做好一个思想准备，那就是心理咨询工作必然面临的“时间天花板”与“空间天花板”问题。王晓霆说，所谓“时间天花板”就是时间成本，一个专业咨询师一周“一对一”的当面咨询时间最多20个小时，完了还要写咨询报告，碰到青少年个案，有时还要与学校、家长反复沟通，这也要花大量的时间。所谓“空间天花板”就是线下咨询的物理空间是很私密的，当然，现在可以利用网络来拓展咨询的空间，用直播方式普及心理学知识，或为特定人群提供集体咨询。对一个成熟的心理咨询师来说，线上与线下的工作都应该得心应手。

记者手记

心理问题要检测，但别贴标签

一方面是专业心理咨询师大量缺失，另一方面是相当数量的人对专业心理援助心存芥蒂，原因是怕一旦接受心理治疗，别人会不会对自己“另眼相待”？

称孩子是“书呆子”“多动症”“有网瘾”，称年轻人“啃老”“享乐”“不上进”，称中年男人“油腻”、中年妇女“吼妈”，还有把行动缓慢的老人称为“老年痴呆”等等。很多不同年龄的人仿佛都生活在一个个“标签”里，如果再戴上一顶“心理不正常”的帽子，他们的生活之路将愈发艰难。

对此，上海开放大学公共管理学院副院长伊晓婷说，寻求积极的心理干预后，“戴不戴帽子”本身不是什么问题，如何正确看待心理援助才是问题。心理咨询是有实际帮助效果的行为，因为只有更好地、更真实地、更全面地理解自己，才能更好地促进健康。心理咨询可以帮助人们更好地理解自己的情绪和行为，学习有效的应对策略，促进自身心理健康和人格的全面发展。比如，通过专业的心理咨询，家长可以了解孩子的心理状态，还可以学习如何更好地与孩子沟通，如何支持和引导孩子顺利成长。

希望心理咨询能够融入日常生活，在社会层面被普遍接受，并且能提供广泛、便捷的服务，越来越做到个性化服务。