

# 成为“校园心灵捕手”要学些啥？

揭秘“文科生怀疑是理科 理科生怀疑是文科”的应用心理学专业



在合肥师范学院的一间教室里,2022级应用心理学专业学生邹雨叶正在上“心理剧”课程。邹雨叶的职业理想是成为一名中小学心理教师。“在孩子们需要的时候,希望能帮到他们。”

青少年心理健康近年来备受关注。教育部等十七部门联合印发行动计划,明确到2025年,配备专(兼)职心理健康教育教师的学校比例达到95%。国家卫生健康委将2025-2027年确定为“儿科和精神卫生服务年”。

合肥师范学院应用心理学专业起源于1983年成立的安徽教育学院教育系心理学教研室,多年来为省内外中小学输送了大批心理健康教育教师。对未来的“校园心灵捕手”们来说,既要站得稳三尺讲台,又要有为孩子们打开“心窗”的专业技能,多学科知识背景、文理兼修是基本要求,专业成长的周期可能比医学生更长。



沙盘游戏、心理剧都是必修课

## 心理学不是“读心术”

“你是不是能猜出来我在想什么?”合肥师范学院心理系主任黄凤告诉安徽商报、元新闻记者,提到心理学,过去很多人会想到“读心术”“心灵鸡汤”,经常被问到这个问题。“这些年很少有人这么问了,说明大家对心理学专业的了解和认识更多了。”

合肥师范学院教育与心理科学学院创建于1964年,其应用心理学专业属于“应用心理”安徽省高峰培育学科,是国家级一流本科专业建设点,拥有国家级一流本科课程、教育部虚拟教研室、省级教学团队。与其他医学院、综合类院校的应用心理学专业不同,合师应用心理学专业2021年起纳入师范方向招生,聚焦中小学心理健康教育专业人才的培养,每年有相当一部分毕业生进入安徽以及省外中小学,成为心理健康教育教师。

合肥师范学院应用心理学专业2022级学生郝涵蒂最初是觉得心理学“有意思”才报考了这个专业,入学以后才发现跟自己最初的想象很不一样。

“很多文科的同学进校以后会觉得自己学了个理科专业,理科的同学又怀疑自己学了一个文科专业。这正体现了应用心理学专业多学科交叉的特点。”黄凤介绍,应用心理学与医学、教育学、社会学等多个学科都有紧密的联系,因此在课程体系中,既有普通心理学、发展心理学、教育心理学等大量的心理学基础理论课程,也有心理统计、心理测量、心理学研究方法及其应用等涉及数理统计的课程,以及大量的实操课程。

从2024级学生开始,合肥师范学院教育与心理科学学院联合计算机学院在应用心理学专业开设了“人工智能+心理学”课程,培养学生引入人工智能技术来解决心理健康教育领域的问题。

相较于“看穿你”,应用心理学更关注的是“你为什么是今天的你”。在黄凤看来,多学科交叉的特点让这个专业的学习对同学们来说,充满挑战。“从学科的角度来说,本科阶段只是入门,应用心理学人才培养的周期会很长,可能不亚于医学生。”“最好具有研究生及以上的专业背景。”



“你现在可以先摸一摸沙子,然后选择自己喜欢的玩具。”来访者小熊正在合肥师范学院教育与心理科学学院心理系副主任梁昕的帮助下,通过沙盘游戏与自己对话。

“沙盘游戏又叫箱庭疗法,沙盘是来访者内心潜意识的投射。”梁昕介绍,在摆放的过程中来访者已经在与自己对话。摆放结束后,咨询师通过沙盘的内容,帮助来访者还原自己内心真实的想法。

而真正看清自己,也是解决问题的开端。

沙盘游戏已经成为被广泛运用的心理临床技法,非常适合儿童。“孩子年龄小,如果遇到侵害、霸凌,可能很难准确地用语言还原事实,描述自己的感受,沙盘游戏是很好的工具,也是心理健康教育老师应该掌握的技能。”梁昕介绍,在影视剧中经常出现的绘画疗法、“OH卡”等,在应用心理学专业都会有相应的课程。

心理剧是近年来备受关注的心理治疗方式,全国高校心理情景剧大赛已经连续举办8届。“心理剧没有固定的剧本,参与者可以在演出中体验或重新体验自己的思想、情绪、梦境及人际关系,伴随剧情的发展,在安全的氛围中,探索、释放、觉察和分享内在自我,从而达到疗愈的效果。”黄凤是合师心理剧课程的授课教师,在课程结束时,她会要求同学们能够创作一个20分钟左右的心理剧,再推选一位同学表演。而要成为一名真正的心理剧导演,必须具备深厚的心理学及心理剧导演学识,“我们的课程仅仅是入门。”

## 大学生咨询最多问题不是“恋爱”

安徽省学生心理健康教育指导和发展中心是安徽省省级学生心理健康教育管理机构,依托合肥师范学院开展日常工作,承担全省学校心理健康教育的政策制定、课题评审、师资培训、课程开发及决策咨询等职能。其中,安徽省学生心理健康教育热线96312面向全省大中小学生、教师和家长,提供心理健康教育服务。

黄凤告诉安徽商报、元新闻记者,除了学院具有专业资质的教师,96312还吸纳了合肥市各中小学心理健康教师、医院心理医生等加入接听。目前来看,打电话的大部分是家长,咨询的问题主要集中在亲子关系、孩子心理健康状况等方面。

“有些孩子已经出现了明显的心理问题,在老师的建议下家长才来咨询。很多家长不太能接受孩子出了心理问题,反复确认孩子是不是真的需要接受心理咨询或到医院就诊。”“很多家长认为,我的孩子只是比较调皮,或者只是内向一点。”

应用心理学专业的老师们还以兼职心理咨询

师的身份在学校大学生心理健康教育与咨询中心为合师学生提供心理咨询服务。除了日常开展团体心理咨询、主题心理沙龙、专题心理讲座、系列心理培训、心理测量评估等以外,大学生心理健康教育与咨询中心还为同学们提供个体心理咨询。“从周一到周五,每天至少有5位心理咨询师可以预约。一直以来‘一号难求’,备受欢迎,至少要提前一周预约。”

作为“最清澈的群体”,大学生们最烦恼的问题是关于爱情吗?还真不是。黄凤介绍,咨询最多的问题还是围绕“学习”。“考研、考公等各种考试,以及奖学金申请,学习压力,都是咨询比较多的。其次是人际关系,再往后才是恋爱问题。”

心理咨询“一号难求”,在老师们看来,是非常积极的信号。“说明大学生们遇到问题敢于正视问题,能够主动地寻求帮助。”

安徽商报 元新闻记者 刘媛媛 / 文 杨雪娇 / 摄  
通讯员 田夏 实习生 熊思语