

华东理工大学心理健康活动体验室探营 坐坐音乐沙发 抱抱圣诞公公

徐旭 (华东理工大学)



大学生自我定位高、成才欲望强,但心智发展尚未成熟,同时又处于人生最活跃的时期,是心理断奶的关键期。种种矛盾冲突交织在一起,使得大学生出现了许多心理问题,不少人患有复杂多样的心理障碍与疾病,且比例呈逐年上升趋势。为了帮助学生提升心理调适能力,自助舒缓心理压力,华东理工大学自助式心理健康活动体验室10月28日起向全校师生开放,共分为“放松体验室”和“减压体验室”两部分。

放松体验室 调节紧张状态

放松体验室配备4套音乐放松沙发和智能拥抱引导机器人。放松音乐沙发分别配有训练呼吸放松、肌肉放松、意向放松的音乐,通过音乐催眠和放松训练来调节人体的紧张状态,帮助体验者放松心情,缓解疲劳。

■ 音乐放松沙发

名词解释: 音乐放松沙发是根据来访者在紧张状态或放松状态下的生理指标变化及特征,通过调整音乐治疗刺激源的构成、强度、时间及方式,以帮助来访者减压放松、催眠、释解身心疲劳、释放心理压力,达到放松的效果。音乐放松沙发利用音乐进入人的潜意识之中借助自我暗示的方法来调节情绪和行为。其原理在于声波的共振频率能产生一种动力,从而影响着人们的心理和生理状况。

体验感受: 音乐放松沙发是我们的第一个体验项目。沙发是可以手动调节的,通过调节达到一个让自己舒适的状态,达到更好的减压放松效果。戴上耳机和眼罩,眼前漆黑的



一片,耳中响起了静谧的音乐,阵阵的波涛海浪仿佛母亲的手轻轻拍打着自己的臂膀,海鸥低沉的歌唱带着自己回到儿时的故乡;音乐切换到下一首,眼前仿佛是树影婆娑的森林,午后温暖的阳光透过树木的枝丫洒下满地的辉光,百灵的歌鸣,鸟雀的啁啾,远方的头顶传来大雁的振翅声……让人有一种置身海边的感觉。音乐沙发十分的让人舒服惬意,安静地躺在上面,整个人的身体都放空了,心中的杂念也少了许多。

■ 智能拥抱引导人

名词解释: 该产品是基于应用心理学、机械制造学原理,结合人体工学设计、智能传感器技术、自动控制、嵌入式系统等高科技技术构建而成。

通过“赞美-提问-正向引导”模式引导、鼓励,训练“主动拥抱”,安抚稳定情绪,该产品可实时、准确测定和分析拥抱的力度、持续时间,从而建立一个正确的主题,发出适当的正向激励、心理认知疏导语,让训练者能够在安静和思考过程中,增进爱心、调节认知,是一套具有“智能引导、正向激励、双向互动沟

通”新概念的宣泄产品。

体验感受: 智能拥抱机器人是一个萌萌的圣诞老人,给他一个大大的拥抱,他会神奇地说出你的性格。原因就在于它的肚子上有一个感应器,可以感应你的心跳脉搏等一系列的心理指标,对体验者给出一个相对客观的评价。刚刚抱住它的时候还有一点小小的紧张,慢慢地就放松下来了,圣诞老人虽然没有心跳,但暖暖的,抱着他就好像回到了小时候外婆的怀抱。这时他用一种长者独有的慈祥的和善的语气,缓缓地说:你是一个善良的人,善良是一个最美好的品格,赠人玫瑰,手有余香……这个项目体验过后,心情好了许多,感觉就像是与一位自己敬爱的长者聊过了一天,一些心里的难过,苦闷,烦恼在他的开导劝诫安慰之下全都烟消云散了。

减压体验室 缓解心理压力

这间体验室配备宣泄墙、宣泄地板、智能击打宣泄仪、智能呐喊宣泄仪,通过击打、呐喊方式缓解心理压力,帮助体验者恢复积极乐观的心理状态。

名词解释: 主要指用击打呐喊的方式,呼出闷气、泄出怨气,进行真实有效的情绪宣泄,情绪疏导,疏发泄心中不快、消除压抑低落心情、缓解学生考前紧张、赛前焦虑、重大任务前紧张。用打击的方式,呼出闷气、泄出怨气,进行真实有效的情绪宣泄。多种情绪宣泄主题情境选择,为每位宣泄者提供最接近内心感受的宣泄环境;主题明确、个性化正向引导语,提供每位宣泄者针对性的情绪疏导与鼓励;智能闪烁LED火焰灯、仿真式宣泄击打靶、高密度发泡橡塑防护柱、高弹性海绵保护板,为宣泄者营造更真实、有效、安全、受保护的宣泄氛围、环境;在仪器辅助宣泄方式下,使用者体会到舒爽、畅快的感受,最大限度达到情绪疏导、宣泄的目的。

体验感受: 在减压体验室里可以完全面对真实的自我了,不用再有那么多的顾虑了。平时压抑在心中的小不愉快,小委屈完全发泄在它的身上了,情绪有了一个宣泄的出口,心理畅快了不少。



“心灵感冒”要早发现早诊断早治疗

复旦“投毒”案、大学生自杀……近年来,大学生的心理问题正日益引发社会关注,政府部门也开始不断加大在学生心理教育方面的力度。日前,上海首本“示范”高校心理教材《大学生心理健康》已正式“面世”,成为全市各大高校心理选修课的推荐用书。

此外,上海学生心理健康教育发展中心也透露,上海预计在2015年前完成对全市大中小学心理教育评估考核,1500所中小学均需达到配备心理辅导室等考核标准。

由于上海处于改革开放的高地、前沿,因此上海的大学生和其他城市相比,也会有自己独特的特点,像文化的交融性,生活的高压力、快节奏和选择的多样性等,所以上海的学生会面临一些独特的挑战,这本心理教材在编写时突出了上海特点,且体现了都市与时代特征。

上海高校已有有效机制

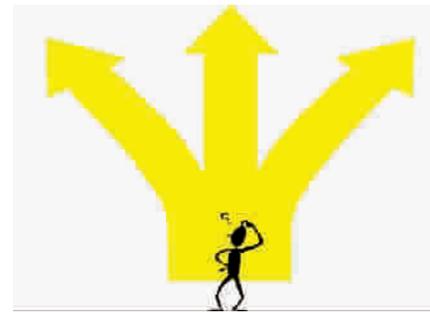
上海高校心理健康教育已经形成了比较完善有效的体制与机制。比如,目前,上海高校心理健康教育设有“三级工作网络”,即校级层面设有心理咨询中心、学院有辅导员、每个寝室设一名学生心理委员,这在全国已经走在前列。又比如,上海高校建立并有效运作学生心理健康状况普查和心理危机排查制度,及时发现学生中存在的心理危机信号,并且依照危机干预指南开展专业干预。

上海学生心理健康教育发展中心副主任

张海燕教授说:“或许有人以为我们之所以编写这本教材是因为大学生心理问题特别突出,其实不然。根据相关研究与日常工作中的了解,大学生群体与社会上其他群体相比,总体上来讲在心理健康水平方面并无明显、突出的差距。当然,大学生由于他们处于特定的年龄段,也会有自己独特的心理发展课题,但每个年龄段都会有其对应的心理特点,这很正常。”

《大学生心理健康》这本教材集中了10余所高校最骨干的心理咨询教师,既可以为教师提供一个非常好的导引,也是学生自主学习心理知识的好资源、工具。

不过,有专家认为,目前的心理健康三级工作网络还没有将效率发挥到最大,例如原本设计“每个寝室设置一名心理委员”,可以进行同辈教育、心理健康知识普及和宣传,也有利于及时发现问题,但实际上不是每所学校都能达到这样的水平。



有问题要及时敞开心扉

心理疾病只要早发现、早诊断、早治疗都能够改善、能够痊愈。因此,心理专家呼吁,对周围存在心理问题的人要加强关注度和重视度,关心他们,让他们向父母、同学和朋友敞开心扉,必要时引导他们向专业机构求助;而发现自己存在心理问题的个人也应该正视问题,主动求助。

《大学生心理健康》高度关注了高校心理专家在日常为学生心理健康服务过程中所凸显的那些问题,如学生的自我意识发展、情绪管理、人际交往、恋爱问题、危机防御等。学生阅读这本教材,有助于他们提升自我意识,关注自己的心理发展与心理健康,前瞻性地防御问题的发生,也可以知道什么是危机的信号,了解如何自助与互助。

宗和

教材编写突出上海特点

《大学生心理健康》由上海教育出版社出版,集合了10余所上海高校心理健康教育一线专家,历时一年完成。整本教材深入浅出,既有最新的心理学理论和前沿知识,又有10余所高校一线心理教育和咨询专家从数以万计学生的互动中提炼而来的典型案例,并加入专家独到专业的分析点评,让人一目了然。

“长期以来,人们一直持有没病就是健康的传统观念。然而,随着社会的不断进步与发展,心理、社会因素对于健康的影响越来越受到关注。世界卫生组织明确指出,一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面健全,才算是完全健康的人。大学生是社会的特殊群体,大学生的身心健康、全面发展,直接关系到未来社会的稳定和民族振兴的希望。”教材相关负责人说。

