***第四届全国心理服务机构发展模式研讨会心得体会***

**提升心理辅导专业水平，做好心理服务工作**

黄 重

（20180508）

**一、进一步深刻认识心理健康服务的重要性和紧迫性**

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视心理健康问题，明确提出加强心理健康服务。十八大报告里有关全面提升公民道德素质的内容中提到，“要注重人文关怀和心理疏导，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”党的十九大报告中指出，“要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。”。

没有全民健康，就没有全面小康。改革开放以来，经济快速发展、社会巨大变化对国民心理产生了重要影响，而国民心理健康状况又深刻影响经济发展和社会和谐。在我国工业化、现代化快速推进过程中，一些人在应对多样化的社会价值观念、复杂的社会关系变化等方面明显心理准备不足，心理健康问题日益凸显，极端情绪引发的突发事件时有发生，对经济发展和社会和谐产生了负面影响。在我国改革进入攻坚期、全面建成小康社会进入决胜期的新形势下，加强心理健康服务是建设健康中国、平安中国、法治中国的重要内容，是培养良好道德风尚、培育和践行社会主义核心价值观的内在要求，也是实现国家长治久安的一项源头性、基础性工作。习近平同志在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。国民经济和社会发展第十三个五年规划纲要、《“健康中国2030”规划纲要》都对加强心理健康服务提出了明确要求。为贯彻落实中央决策部署，国家卫生计生委、中组部等22个部门联合印发《关于加强心理健康服务的指导意见》，对加强心理健康服务提出具体要求。

目前，社会上对心理健康的重要性认识不足，心理健康科普工作亟待加强。社会公众大多缺乏心理健康知识，对心理健康服务的有效性、专业性认识不够，忽视心理因素对健康的影响、歧视心理行为问题人群和精神障碍患者的情况仍较为普遍。同时，心理健康服务体系还不完善，专业人员严重不足。社会化心理健康服务体系尚未建立，大部分领域（行业）尚未开展心理健康服务。截至2015年底，我国有精神科医师2.77万人，心理治疗师5000余人，能够提供专业心理咨询服务的心理咨询师不到3万人。国家心理咨询师职业资格鉴定要求偏低，缺乏实际操作技能考核，也缺乏获证后的继续教育和督导，造成大多数获证人员不具备实际开展心理咨询的能力。高等院校心理健康专业学科建设和学历教育体系有待完善，人才培养模式有待改进。此外，我国心理学理论、方法和技术很多是从西方国家引入的，缺乏本土化理论、方法和技术。总体来看，我国心理健康服务起步较晚，适合我国国情和国民心理状态的服务模式、服务技术等仍处于探索阶段，社会实践不充分。这些问题相互影响，制约着我国心理健康服务行业的发展。

**二、提升心理辅导专业水平，立足实际做好服务工作**

全面理解中国心理健康标准。中国心理卫生协会在中国科协的支持下，经过科研立项和研究，发布了目前中国最权威的中国心理健康标准。第一，认识自我，感受安全。评价要素是自我认识，自我接纳，有安全感；第二，自我学习、生活自立。评价要素是生活能力、学习能力、解决问题能力；第三，情绪稳定，反应适度。评价要素是情绪稳定、情绪控制，情绪积极；第四，人际和谐，接纳他人。评价要素是人际交往能力，人际满足，接纳他人；第五，适应环境，应对挫折。评价要素是行为符合年龄与环境，接受现实、合理应对。

努力学习拓展服务途径。心理服务是包括心理健康服务的全方位的服务工作，不仅需要深厚的相关专业理论基础知识做铺垫，需要掌握一定心理服务和心理助人的方法、策略，而且需要紧跟时代发展步伐和人的心理发展实际。因此，作为心理服务者，一定要时刻保持良好的学习状态，掌握人的心理发展的规律和变化特点，学习先进的心理服务技能，尤其是要学会通过现代网络技术和科学技术，拓宽服务面，提高服务水平，通过更好的方式让更过的人接受基本的服务，为社会心理服务工作的发展作出积极贡献。

着力抓好重点工作。结合自身岗位实际，要重点两个方面的工作：一是将心理建设纳入系管理工作体系。在重大政策制定过程中准确把握各类群体的实际需求和心理诉求，在教育教学和管理中多听取各方意见，注意疏导不公平感，从源头上预防和化解矛盾。用心理学技术加强精细化治理，针对容易出现的心理行为问题采取有效干预措施，营造友好互信的人际关系和积极向上的社会氛围。二是提升师生的心理健康素养工作。加强心理健康知识科普宣传，引导师生培育积极心态、预防不良心态，引导师生科学、理性地对待心理行为问题人群和精神障碍患者。加强心理健康教育，培养学生积极乐观、健康向上的心理品质。