

高等教育中的心理健康危机：来自新加坡的洞察

安妮特·布拉德福德、石仓佑季子、霍华德·布朗

戴维·斯坦菲尔德 (Dave Stanfield)：美国莎拉·劳伦斯学院 (Sarah Lawrence College) 学生事务副校长、学生事务主任，曾任新加坡耶鲁—新加坡国立大学学院 (Yale-NUS College) 副校长、学生事务主任

电子邮件：dstanfield@sarahlawrence.edu

安德鲁·泰 (Andrew Tay)：新加坡国立大学 (National University of Singapore) 健康与福祉办公室主任

电子邮件：aet@nus.edu.sg

关于全球高等教育中心理健康挑战的讨论已不胜枚举。学生中焦虑和抑郁的发生率很高，而在预算紧张的情况下，管理者们面临着如何提供足够心理健康服务的巨大挑战。尽管曾经的污名化观念曾阻碍学生寻求专业帮助，但研究表明一些弱势群体仍然不太倾向利用这些资源。大多数院校中学生对于心理咨询的需求远超供给。

心理健康的原因、发生率和诊断标准在不同国家之间可能有所不同，但大多数管理者都会将学生心理健康列为关注的重点。同样，没有学校不在为应对这一问题而苦苦挣扎。缺乏足够的心理健康支持对学生和学校会带来严重的后果，包括更高的学业困境和辍学率。

新加坡是一个在高等教育领域高度关注心理健康的典型例子。2022 年一项研究显示，在新冠疫情最严格的限制时期，新加坡旗舰高校新加坡国立大学有四分之三的学生面临抑郁风险，超过 83% 的学生表示压力很大。新加坡的高等院校认识到仅仅增加心理健康专业人员的招聘不仅成本高昂，而且只是解决方案的一部分；因而正在实施全面的心理健康应对措施。

多方利益相关者的参与

将心理健康支持的责任分担给整个学校，可以减轻大学心理咨询中心的压力。新加坡耶鲁—新加坡国立大学学院 (由耶鲁大学与新加坡国立大学联合建立的住宿制文理学院，以下简称耶鲁—NUS 学院) 利用经过培训的学生事务工作人员和学术顾问来处理和管理较低级别的心理健康问题，包括轻度的学业压力和社交焦虑。工作人员接受由心理咨询同事组织的内部培训，并且有些人通过外部项目 (如心理健康急救等) 进一步提升自己在心理健康教育方面的专业能力。

2021 年，随着越来越多的教学人员遇到学生心理健康问题，耶鲁—NUS 学院推出了“守门员培训” (goalkeeper training)，该培训内容包括如何识别情绪困扰的迹象，教授同理心和积极倾听技巧，并解释向学生解释各种可利用资源。教师和助教通常是最早察觉到学生心理健康问题的人，因为他们经常在课堂上、辅导预约和办公时间与学生互动。管理人员应确保教师能够访问并使用内部转介系统，并在意识到需要专业治疗介入时及时提醒相关工作人员。

新加坡国立大学意识到在心理健康问题中涉及多个利益相关者的重要性，并在 2021 年创建了“WellNUS©心理健康框架”(WellNUS© Mental Health Framework)，旨在系统地规划并制定不同的幸福感定义，并识别相关的举措和关键利益相关者以提供支持。该框架的目标是采用更全面、结构化和可持续的方法来关注学生和员工的福祉。

主动和预防性措施

2021 年，耶鲁—NUS 学院为大一新生推出了一门学分课程——《大学中的韧性与成功》(Resilience and Success in College)，旨在帮助学生掌握应对大学生活中不可避免的挑战和逆境的策略。课程内容包括寻找人生意义、发挥个人优势、练习脆弱性和发展积极的人际关系等主题。该课程后来还进行了调整，专门为即将毕业的学生提供支持，帮助他们应对毕业后的过渡期，因为这一时期毕业生们也常常承受着各种压力。

这门为期六周的课程是学生事务部门与心理学系合作的成果，课堂以研讨会形式进行，强调个人反思和实践应用。参加完该课程的学生表示，他们更能应对未来的挑战，并理解自己可以获得哪些支持资源。

组织结构

在英国，学校通过《大学心理健康宪章》(The University Mental Health Charter)和《教育员工健康宪章》(The Education Staff Wellbeing Charter)来关注员工的福祉。这一原则基于学生和员工的福祉是密不可分且相互支持的。因此，英国呼吁采取全校范围开展心理服务的方法，以便更好地应对心理健康风险。自然，这需要对关心学生和员工群体的组织结构进行审视。新加坡国立大学走

了一条类似的道路，投入大量资源关注员工的福祉，包括为大学员工专门配备的内部辅导团队。此外，学生和员工也被招募并接受培训，作为“同伴支持者”提供基本的情感支持和应对技巧，帮助有需要的同学和同事。

新加坡国立大学和新加坡南洋理工大学(Nanyang Technology University)设立了直接向大学校长和教务长汇报的福祉办公室，这标志着高层对解决心理健康风险的承诺。这些大学通过中央健康办公室协调为员工和学生提供心理健康支持，并让他们共同参与与战略性的项目宣传活动。这种方法与英国和美国的组织结构有所不同，在这些国家员工的心理健康支持通常由人力资源部门提供(通常通过外部保险公司)，而学生的心理健康支持则由学生事务部门提供。

在新加坡国立大学，教职工和学生心理健康策略与方法的整合有助于在整个大学社区中推动一致的心理健康宣传信息和资源意识。在影响方面，新加坡国立大学在 2021 年和 2022 年开展的#AreuOK 活动减少了寻求帮助污名化，提高了学生与员工对心理健康资源的意识，并增加了他们对心理健康服务的利用。

心理健康服务创新

自新冠疫情以来，许多大学的心理健康服务需求急剧增加，导致现有的辅导能力承受巨大压力，因此，各大机构应仔细考虑一些具有前景的新技术。例如，启用人工智能(AI)的聊天机器人和其他类型的在线应用在近年来获得了越来越多的关注，目前市场上已有成千上万的心理相关自助应用程序。虽然关于这些技术的有效性研究还处于初期阶段，但一些有前景的研究已经开始考察特定技术平台的效果。随着创新解决方案

的部署，它们应被视为对现有、已建立的心理健康解决方案的补充。

其他基于技术的方法仍处于早期阶段。例如，数字表型（digital phenotyping）指通过智能设备被动追踪和主动请求数据，从而评估和预测心理健康风险。例如，学生可以选择通过短信接收健康相关问题，从而向心理健康专业人员提供及时的信息，预测学生何时处于风险之中。机构可以根据这些信息进行相应的干预，防止心理健康状况进一步恶化。

将这一概念推向更深层次，大学可能会根据通过数字设备收集的数据（例如睡眠质量或数字足迹，以及学生如何使用学习管理系统）来量化学生的心理健康状况。这将使管理人员能够预测学生的心理健康发展趋

势。尽管这一技术仍处于初级阶段，但显示出一定的潜力。

一个显而易见的挑战是此类方法所需的个人数据收集具有侵入性，且涉及隐私问题。然而，具有前瞻性的国家（如新加坡）正在评估这些创新技术，并将其作为可能的补充措施，融入新加坡国立大学及其他本地大学心理健康支持的整体性方法中。

随着全球高等教育中的心理健康危机持续，大学心理健康服务将继续面临巨大的需求压力。新加坡的整体性和主动性方法——通过创建多样化的健康途径，并将心理健康支持视为整个机构的集体责任——提供了一个有前景的框架，值得在其他地方推广应用。