

8、去“隧洞思维”教育

隧洞思维，是指专注于某件事而自动屏蔽其他信息的思维。现代社会节奏快，人们的压力大，特别是青少年处于学业繁重、将来家庭和事业未知的时期。当一个人处于家庭矛盾、人际困惑、学业困难、事业挫败等境遇时，往往会一叶障目，自己全部身心都沉浸在自我的不幸和痛苦中，看不到任何希望，找不到自身的任何优点，会认为自己是这个世界最不幸、最痛苦的人，自己的痛苦是这个世界上没有人能比的，也是没有人能够理解的，从而导致极端恶性事件的发生。贵州率先向全社会进行心理健康教育，进行去“隧洞思维”教育，就是要让处于痛苦中的人明白，其实人生是丰富多彩的，除了痛苦的事情之外，还有很多快乐的事情，树立他们面对困难的信心，点燃他们生活的热情，行稳致远地走向美好的未来。

（二）端正大众对“专业心理咨询”的认识

贵州率先充分利用报纸、电视、广播、网络、横幅等手段推广心理卫生健康知识，加大对心理健康知识的教育，营造社会重视、关注心理健康的氛围，使大家能够正确对待自我心理问题，能够通过自我以及借助家庭、社会支持和专业心理咨询，预防和减轻心理问题的发生。通过宣传，使大众能够把“心理健康问题”与“疯子”“精神病”“神经病”“不正常”等区分开，摒弃对心理健康咨询的忌讳、歧视和偏见，提高潜在求助者求助专业心理帮助的比例，形成心理咨询的意识，提高心理健康整体服务水平。

（三）大力引进和培养心理健康咨询人才

心理咨询人员是一个对自我成长、自我觉悟的要求很高的人群，是一个需要不断接受培训、中短期很难有经济回报，还充满职业风险的人群。我国需要心理服务的人员众多，而实际从事心理咨询的不足3万人，心理咨询行业发展较为困难。真正以心理咨询为职业的专业心理咨询人员，接受督导和培训进修费用投入较大。

贵州应抓住专业心理健康咨询人员成长周期较长的特点，在《国务院关于支持贵州在新时代西部大开发上闯新路的意见》（国发〔2022〕2号）框架下，向国家卫生健康委员会和财政部申请专项资金在全国率先建立心理咨询人才专项经费，用于引进、培养心理健康咨询人才。鼓励贵州各级各类学校、医院以及直接为老百姓提供窗口服务的单位从外省引进具有心理咨询资质或具有应用心理学硕士学位及以上的人才。这些人才在贵州落户，并且持有经过省政府委托的由贵州省心理学会和贵州省心理健康教育协会共同负责考核并颁布的“优

秀心理咨询人才绿卡”，一次性给予5-10万元的人才补贴，在住房、子女教育、解决夫妻分居等方面给予政策倾斜。对持有心理咨询资质，并实际从事该行业的人员，每年给予1-3万元的培训进修费用。贵州还要在省、市、县卫生健康委员会下设立专门管理心理咨询人员的机构，为他们提供考证、登记、注册、进修和督导等服务。针对“考证”专业性强的特点，省卫生健康委员会委托贵州省心理学会和贵州省心理健康教育协会共同负责贵州省心理咨询人员的考证事宜。同时，这两家专业机构根据贵州各级卫生健康委员会的邀请为心理咨询人员进修和督导提供专业性的智力支撑。


（四）探索把心理咨询纳入医保报销

在一般老百姓眼中，心理咨询就是说话聊天，不值得花钱去说话。参照发达国家的做法，把心理咨询费用纳入医保范围，老百姓可以报销很大比例的心理咨询费用。贵州，作为西部地区欠发达的内陆省份，应在《国务院关于支持贵州在新时代西部大开发上闯新路的意见》（国发〔2022〕2号）框架下，向中央寻求政策和专项资金支持，向国家卫生和卫生健康委员会、财政部等部门申请向贵州划拨专项心理健康医保经费，贵州在全国率先将心理咨询费用纳入医保范畴，增加贵州心理健康行业对省内外心理咨询求助者的吸引力，壮大贵州心理健康行业，使贵州经济社会强劲发展。

（五）贵州率先扶持心理咨询机构

贵州率先把心理健康行业当作大健康产业的一部分，当作大旅游、大健康、大数据、大生态产业链的延伸，扶持民营心理咨询机构发展。对贵州省内外心理咨询人员在贵州创办心理咨询机构给予一定的政策补贴，在其选址落地、接受督导、进修提高、人员招聘等方面给予扶持，推动贵州率先在全国创造吸引心理健康投资、创业的环境。

（六）贵州率先整合资源发展心理健康行业

借助广播媒体、互联网、大数据等平台，聘请国内外顶尖宣传、公关团队，大力宣传贵州的心理健康行业，宣传贵州心理健康行业的优惠政策。贵州把包括心理健康行业在内的大健康、大数据、大生态、大旅游产业资源整合，扩大宣传，开拓市场，真正形成贵州强劲的优势产业群，争取把贵州的心理健康行业发展成为贵州大旅游、大健康产业的延续。

作者简介

李平明 安顺职业技术学院学前教育系教授、国家二级心理咨询师，研究方向为民族教育、心理健康咨询