

# 社会工作：助人自助 让生活更美好

## 专业解析

### 什么是社会工作？

人们在社会生活中会遇到各种困难，也需要互相帮助。在现代社会中，困境人士、弱势群体遇到的问题十分复杂，要有效帮助他们需要一定的方法和技巧。社会工作是指以助人为目的，遵循专业伦理规范，综合运用科学知识和方法为个人、家庭、群体、组织和社区服务，整合社会资源，协调社会关系，预防和解决社会问题，恢复和发展社会功能，促进社会和谐的职业活动。

社会工作者被誉为社会工程师、社会风景师，是建设美好社会的一支重要力量。

### 社会工作专业学什么？

社会工作专业涉及社会学、心理学、法学、哲学、经济学、管理学等多学科的理论方法和技术知识。

社会工作专业教育以社会学、心理学为主干学科，学习社会行政、社会政策、社会福利等宏观理论知识；学习社会工作的主要方法；学习家庭、学校、企业等领域的社会工作专业知识及具体工作方法；强调坚实的理论基础，注重社会实践能力的培养；强调学生的社会责任感，重视人文关怀精神和实际社会服务能力。专业教育呈现“理论与实践相结合、教学与科研相结合、社会工作方法整合”的特点。

社会工作专业主要课程有社会工作概论、社会学概论、人类学概论、社会心理学、社会工作伦理、社会调查研究方法、社会工作实务、社会保障学、中外社会学史、国外社会学理论、社会政策学、社会问题研究、社会分层与社会流动、个案工作、小组工作、社区工作、老年社会工作等。

### 社会学理解人 社会工作帮助人

社会学专业和社会工作专业同属于法学门类下的社会学类。二者都关注社会生活的组织结构、人与社会的互动等问题。

如果说社会学偏重于从制度和结构上分析社会问题，对社会问题的干预是宏观的，那么社会工作不仅关注社会问题，而且是应用包括社会学在内的科学理论，通过综合将理论付诸实践，身体力行地去解决社会问题。

## 专业与就业

### 社工队伍不断建设壮大

近年来我国社会发展和福利体制变革，成为社会工作发展的重要前提与基础；公民对改善民生与公共社会服务的需求，成为社会工作发展的主要动因。随着社会工作岗位不断开发、社会工作服务机构和社会工作服务站点的不断增加，社会工作职业化、专业化程度显著提升，社工人才队伍在不断壮大，对社会工作者的评价需求也相应提高。

社会工作者职业资格分为助理社会工作者、社会工作者和高级社会工作者三个级别，采取全国统一考试和

评审的方式开展评价。

为进一步建设社会工作专业队伍，民政部等部门在完善制度设计、加快人才培养、深化服务实践等方面做出努力。在服务脱贫攻坚方面，“十四五”期间继续实施的社会工作服务机构“牵手计划”，将以160个国家乡村振兴重点帮扶县为主，从社会工作先发地区遴选一批社会工作服务机构一对一牵手帮扶受援地区，力争实现受援地区县域乡镇（街道）社会工作服务站全覆盖。

### 社会工作的对口岗位有哪些？

社会工作毕业生的就业方向多样，与社会工作专业对口的工作岗位分为四类：

一是公务员岗位：主要在民政、劳动和社会保障、教育、卫生、司法、公安等职能部门中从事社会保障、社会政策研究、社会行政管理、社会调查与研究等有关工作。

二是社会保障或社会福利类事业单位的相关岗位：包括在老年人社会福利院、残疾人社会福利院、儿童社会福利院、精神病人福利院、救助管理站、收养服务机构、社区服务中心、荣誉军人康复医院等机构开展社会服务。

三是与社会保障或社会福利相关的公益团体、机构的相关岗位：为儿童、青少年、妇女、老人、残疾人等特殊困难群体提供专业服务，从事社会调查与研究、人力资源管理、社会组织管理和运营等工作。

四是社区居委会的工作岗位，部分社会工作毕业生可进入社区居委会：成为专职社区工作者，从事社区发展与管理、动员社区资源、服务人民群众、解决社区问题等工作。

此外，社会工作者也可以经政府批准，建立独立的民间社会服务机构，从事社会工作实务和督导工作。

除直接就业外，不少社会工作专业毕业生选择继续深造，报考硕士较集中的专业有社会工作、社会学、马克思主义理论、法律（非法学）。

### 适合专精发展的几个领域

社区社会工作：通过组织社区居民参与集体行动，确定社区问题与需求，动员社区资源以解决或预防社会问题，调整改善社会关系，加强社区凝聚力，提高社区的社会服务水平。

学校社会工作：帮助学生应对影响其读书、生活的各类问题，包括家庭、同学关系、学业适应等。尽可能减少学生在学业上受到的不利影响，以帮助学生正常学习和健康成长为目的。

老年社会工作：了解老年人在生理、心理和精神等方面的变化，及时协调各方资源为老人提供帮助、满足需要；建设老年友好型社区使老人活动更加便捷、安全；家庭适老化改造提升老人的生活自理能力等工作。

精神健康服务：随着社会运行节奏加快、社会竞争日益激烈，心理压力、精神紧张已成为较普遍的社会问题。精神健康服务通过知识宣教与讲解、心理疏导、协调链接社会资源提供帮助等工作，改善人们的人际关系、社会关系和生活质量。

## 报考指南

### 招生院校众多，培养各具特色

经过多年发展，社会学类专业教育在学科建设、人才培养、科学研究、文化传承及社会服务等方面都取得了突出成绩。截止2020年，有330余所高校开设社会工作本科专业，100多所高校和研究机构开展了社会工作专业硕士教育。下面简要介绍部分院校的社会工作专业培养特色。

中国人民大学社会与人口学院设有社会学、社会工作、公共事业管理（公共政策与人口管理方向）3个本科专业，社会工作专业硕士学位点；拥有2个教育部人文社科重点研究基地、1个北京市重点研究基地。学院的学科体系完备，社会学理论、社会政策、社会工作等学科之间形成了良性循环、相互支撑的学科链。

华东理工大学是国家民政部社会工作专业人才培养基地，部属院校中最早成立社会工作系的高校。社会与公共管理学院设有社会工作、社会学国家级一流本科专业建设点。经过20多年的探索，社会工作专业已形成教育教学、科学研究、专业实践、政策推动“四位一体”的专业发展模式。

华中师范大学社会学院设有社会学和社会工作2个国家级一流本科专业建设点。学院拥有民政部国家社会工作专业人才培养基地、湖北省人文社会科学重点研究基地湖北省社会发展与社会政策与研究中心、乡村振兴研究院、人口研究所等多个研究机构，建成了20多个稳定的实习实践基地，形成了实践与实务特色明显的人才培养模式。

中华女子学院社会工作专业是国内高校中最早建立的社会工作系之一，是国家特色专业建设点和北京市特色专业建设点，拥有国家级优秀教学团队。通过多年教学实践探索与研究，已形成完备的“以学生为本、注重全过程实践教学手段，强调学生在专业知识、专业实践能力、专业素质三个方面协调发展，培养学生具备从事社会服务与管理能力为目标”的专业特色。

北京城市学院社会工作专业是北京市“本科一流专业”。学院建立了国家级、北京市级在内的校外实习实践基地30多家；拥有硬件条件功能完备的参与式实践教学中心，涵盖文献信息中心，小组工作室、个案工作室等，能够充分满足教学实践需要；创办了北京市5A级社工机构，保障产教学研密切联系。

（据阳光高考网）



高校  
专业  
解读

## 如何回应孩子的“小情绪”

想买的玩具没有买就倒地哭闹，作业没做完被提醒就生气摆脸色，约好放下手机的时间到了却不情不愿……孩子身上似乎常有这样那样的“小情绪”。家长该用怎样的方式去回应孩子的“小情绪”？

### 没有无缘无故的“小情绪”

在心理学的定义里，情绪是关于需要是否得到满足的态度体验。即当身心需要得到满足时，就会生发出愉悦、开心等正向情绪；当身心需要未能得到满足时，就会激发出悲伤、害怕等负向情绪。

可见，情绪并不是无缘无故出现的，情绪和相关行为的背后都是有逻辑关系的。这在孩子身上亦然。孩子的身心需要有其年龄特点，心智水平也尚在发育过程中，家长不要一味用大人的逻辑和标准去要求孩子。当我们回应孩子的情绪时，就要尊重孩子的需要和逻辑。

面对孩子的“小情绪”，需要注意两件

事。

不要否定孩子的情绪。“你有什么好哭的？”“别哭了，忍忍就过去了。”这样的话也许在行为层面上能够制止孩子的负向情绪表达，但本质上却只是将情绪从表层压抑到了心底，而压抑的情绪并不会消失，反而会发酵，然后在某一天卷土重来。

不要否定产生情绪的原因。“这么点小事情，哪里值得你难过了？”“你拥有这么多东西了，还有什么不满足的呢？”也许家长会觉得这样的说法是宽慰，但这种话语会让孩子疑惑是不是自己犯错了，长此以往，孩子将会越来越不敢正视和表达情绪。

### 回应“小情绪”的三个环节

#### 第一环节 倾听

拿出充足的时间去听。不匆忙打断，给予孩子充分的表达空间，留足时间去倾

听。

不带预设的立场。知识和经验有单向性，不要以自己的立场去轻易猜测。

放下一些养成的任务。家长过分在意养育任务反而会起反作用，以致无法感同身受地去倾听孩子的诉说。

注意非言语信息。除了言语沟通，孩子的表情和姿势也能传递出情绪。

#### 第二环节 回应

倾听之后要对孩子的情绪作出回应。回应很简单，只需把听到、观察到的信息，简单地反馈给孩子。比如：“我看到你说起语文老师的时候，好像快要哭了。”“你是说你希望奶奶也给你一份礼物，但奶奶只给了弟弟礼物，这让你感到嫉妒。”

当孩子的陈述与事实并不完全相符时，不要着急去辩驳事实层面的信息，而是要重视孩子感受层面的表达。比如，孩子说：“家里没有人喜欢我。”可以先回应：“听起来你很沮丧，你觉得没有获得足够

的爱。”

#### 第三环节 引导

“三不”：1. 不要轻易将情绪“正常化”。有时这会是一种宽慰但会让孩子觉得自己的情绪没有得到重视。2. 不要说这些情绪很好应对。其潜台词依然是对孩子情绪的否认。3. 不要立刻去谈解决方法。家长做出太快或太多的指导，会扼杀孩子寻找解决方法的能动性。

“三步”：1. 定好情绪界限。让孩子了解到情绪没有对错，但情绪的表达方式有对与错。错误的情绪表达方式需要被调整和制止。2. 建构合理目标。陪同孩子建构合理的情绪管理和问题解决目标。3. 寻找解决方案。引导孩子自行拟定一系列解决方案，并陪同逐项检验可行性，从中选取方案并进一步去实行。

（谢琳）

父母课堂