

Daxuesheng Xinli Jiankang
Jiaoyu Lilun yu Shijian

◎林静 著

大学生心理健康教育 理论与实践



湖南大学出版社

中国海洋大学
中国海洋大学
中国海洋大学

中国海洋大学
中国海洋大学

大学生心理健康教育 理论与实践

中国海洋大学出版社

湖南大學出版社

2008 年·长沙

内 容 简 介

本书系统阐释了当代大学生心理健康教育实践中的基本理论,主要包括心理健康教育模式、评价与培养、心理咨询、心理危机与干预、心理档案创建及心理评估、当代大学生常见的心理问题及诊断与调适等。最后,作者精选了自己亲历的具有代表意义的大学生心理咨询个案,从诊断、指导、操作、效果等方面进行了深入的分析。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育理论与实践/林静著.

—长沙:湖南大学出版社,2008.9

ISBN 978-7-81113-451-3

I.大... II.林... III.大学生—心理卫生—健康教育—研究

IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 149433 号

大学生心理健康教育理论与实践

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu Lilun yu Shijian

作 者:林 静 著

责任编辑:邹 彬

封面设计:张 毅

出版发行:湖南大学出版社

社 址:湖南·长沙·岳麓山

邮 编:410082

电 话:0731-8821691(发行部),8721173(编辑室),8821006(出版部)

传 真:0731-8649312(发行部),8822264(总编室)

电子邮箱:presszoub@hun.cn

网 址: <http://press.hnu.cn>

印 装:长沙鸿发印务实业有限公司

开本:710×1000 16开

印张:14.5

字数:253千

版次:2008年9月第1版

印次:2008年9月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-81113-451-3/B·50

定价:30.00元

版权所有,盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错,请与发行部联系

序

20 世纪 80 年代以前, 由于我国心理卫生工作没有得到足够的重视, 整个社会对心理咨询的认识不足, 因此高校也不存在大学生的心理健康教育工作。20 世纪 80 年代以后, 由于我国正处于社会转型时期, 人们的社会价值观念向多元化发展, 加之网络文化的不断冲击, 以及西方利己主义、个人主义等思想的渗透, 给大学生的成长带来了很大的挑战。而且, 目前社会竞争加剧、就业市场的不景气, 大学生找工作, 尤其想找一个比较理想的工作越来越难, 这时大学生心理造成了巨大的压力, 他们可能产生焦虑、自卑等情绪, 并且逐渐失去安全感, 许多心理问题也随之产生。在校大学生、研究生自杀、杀人案件时有发生。于是人们开始反思: 大学生们到底怎么啦? 此时部分高校的学生管理者和心理学教育工作者感到大学生心理健康问题越来越严重, 他们开始呼吁: 必须开展大学生心理健康教育! 并开始了在大学生心理咨询道路上的艰难跋涉。20 世纪 90 年代以后, 政府教育主管部门看到了高校教育与大学生成长过程中存在的问题, 开始从政策上给出指导意见, 要求各级各类学校开展学生心理健康教育工作。如 1994 年《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》明确指出: “在科学技术迅速发展, 社会主义市场经济体制逐步建立的情况下, 如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质方面尽快适应新的要求, 是学校德育工作需要研究和解决的新课题”, 并且提出“要通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导, 帮助学生提高心理素质, 健全人格、增强承受挫折、适应环境的能力”。近几年来, 为了这一目标, 中央及地方教育主管部门多次颁发文件, 对高校开展大学生心理健康教育提出了具体的指导意见和规定, 为心理健康教育工作指明了方向, 铺平了道路。

目前, 大学生心理健康教育工作已成为高校德育工作的重头戏, 人们不仅对大学生心理健康教育理论进行了深入的探讨, 还对心理健康教育实践进行了大胆的尝试。如开设课程、开展各种类型的咨询、心理能力训练等。与此同时, 人们还惊喜地发现, 高校心理健康教育运动的开展, 带动了我国社会心理咨询业的蓬勃发展。这样, 整个社会良好的心理环境, 又为大学生心理健康成长提供了有力的保障。

本书作者近几年来一直在第一线从事大学生心理健康教育工作，她将教学、管理和科研紧密结合在一起，积极投身于大学生心理健康教育理论与实践的研究，并在结合多年实践经验的基础上，撰写了此书。本人认为，此书有三大特点：一是对大学生心理健康教育的理论进行了较为广泛的探索；二是本书作者将多年咨询的案例进行了总结，并贡献给读者；三是作者紧紧围绕目前大学生心理健康教育的薄弱环节进行了大胆的探索，并将多年研究成果，形成文字写入部分章节，如朋辈心理咨询、大学生心理危机干预、大学生心理档案的建立等。因此，本书无论是对大学生心理健康教育工作者，还是大学生个体来说，都是一本较好的、具有理论与实践指导意义的书。

作者充满热情地从事着大学生心理健康教育工作，《大学生心理健康教育理论与实践》不仅是她从事近十年专业工作的思想结晶，也是她日日夜夜付出辛劳后汗水的汇集。

这是作为她的朋友、作为她的师长的真心赞美！而且，我也相信林静作为一个心理学工作者，她的内心也一定是非常快乐的！因为心理咨询强调“助人自助”，大学生健康快乐了，所以她也快乐了！

姚树桥

2008年8月19日

目次

第一章 大学生心理健康教育概述

- 一、大学生心理健康教育的起源与发展..... (1)
- 二、大学生心理健康教育的概念与特点..... (4)
- 三、大学生心理健康教育的目标与内容..... (8)
- 四、大学生心理健康教育的原则与方法..... (11)

第二章 大学生心理健康教育模式

- 一、大学生心理健康现状及特点..... (16)
- 二、大学生心理健康教育现状及误区..... (21)
- 三、大学生心理健康教育模式..... (27)
- 四、心理健康教育与德育的有机结合..... (30)
- 五、高校辅导员积极参与心理健康教育的途径与方法..... (33)

第三章 大学生心理健康的评价与培养

- 一、心理健康的概念..... (39)
- 二、大学生心理健康的评价标准..... (48)
- 三、影响大学生心理健康的基本因素..... (53)
- 四、大学生健康心理的培养..... (57)
- 五、教师心理健康状况对大学生的影响..... (60)

第四章 大学生心理咨询概述

- 一、心理咨询的起源与发展..... (66)
- 二、心理咨询的定义与任务..... (69)
- 三、心理咨询的原则及心理咨询师的职业要求..... (76)
- 四、我国高校心理咨询存在的主要问题..... (84)

第五章 大学生团体心理咨询

- 一、团体心理咨询的概念与类型..... (89)
- 二、团体心理咨询的目标与功能..... (92)

三、团体领导者的角色、职责与任务	(96)
四、团体心理咨询的基本技术与实施	(102)
第六章 大学生朋辈心理咨询	
一、朋辈心理咨询的概述	(113)
二、朋辈心理咨询的理论与方法	(117)
三、朋辈心理咨询员的培养与选拔	(121)
第七章 大学生心理危机与干预	
一、心理危机概述	(123)
二、自杀及其预防	(128)
三、大学生心理危机及预防	(138)
第八章 大学生心理档案及心理评估	
一、大学生心理档案	(142)
二、心理评估概述	(146)
三、大学生常用心理测验量表	(151)
第九章 大学生常见心理问题及神经症	
一、大学生常见心理问题及调适	(160)
二、大学生常见神经症及原因	(182)
第十章 大学生心理咨询案例分析	
一、适应不良有关的心理问题	(188)
二、与学习有关的心理问题	(192)
三、与人际交往有关的心理问题	(196)
四、与恋爱及性有关的心理问题	(202)
五、与情绪有关的心理问题	(205)
六、与求职择业有关的心理问题	(210)
七、与精神卫生有关的心理问题	(213)
八、其他心理问题	(216)
参考文献	(221)

第一章 大学生心理健康教育概述

一、大学生心理健康教育的起源与发展

(一) 国外心理健康教育的兴起与发展

美国有一位大学生叫比尔斯 (C. W. Beers), 1876 年出生于康涅狄格州, 18 岁考入耶鲁大学商科就读。比尔斯与他的哥哥住在一起, 他哥患有癫痫, 发作时四肢抽搐、口吐白沫、声似羊鸣, 痛苦万分, 使他非常害怕。他听说此病有遗传, 总担心自己也会像哥哥一样, 终日生活在恐惧、担忧、焦虑的情绪之中。1900 年, 比尔斯因精神失常, 自杀未遂被送进了精神病院。住院期间, 他亲眼目睹了精神病人所受到的种种粗暴残酷的待遇与非人的生活, 不胜悲愤; 同时有感于社会对精神病人的歧视、偏见、冷漠。3 年后比尔斯病愈出院, 立志把自己的余生献给精神病患者。他向政府及社会的各有关方面呼吁, 要求改善精神病患者的待遇, 并开展预防精神病的活动, 但响应者甚少。于是, 他根据自己的亲身经历和体会, 用生动的文笔写成了《自觉之心》(A Mind That Found Itself), 1908 年 3 月出版。当时美国著名心理学家、哈佛大学教授威廉·詹姆斯 (W. James) 给此书以高度评价, 并为此书作序。《自觉之心》问世后, 在美国引起了轰动。康奈尔大学校长列文斯通·法兰 (L. Farrand) 等名人都被此书所感动, 纷纷支持比尔斯。于是, 1908 年 5 月, 世界上第一个心理卫生组织——“美国康涅狄格州心理卫生协会”诞生了。当时协会的工作内容有 5 项^①: ①保持心理健康; ②防治心理疾病; ③提高精神病患者的待遇; ④普及关于心理疾病的正确认识; ⑤与心理卫生有关的机构合作。

1909 年 2 月, 在比尔斯等人的积极努力下, “美国全国心理卫生委员会”在纽约成立, 比尔斯任顾问。此后, 心理卫生运动不仅在美国发展迅速, 而且扩展到世界各国。1930 年, “第一届国际心理卫生大会”在华盛顿

① 樊富珏. 大学生心理健康与发展. 北京: 清华大学出版社, 1997. 2

召开, 53个国家和地区的代表出席了会议, 会上成立了一个永久性的“国际心理卫生委员会”(The International Committee for Mental Hygiene)。其宗旨是“完全从事慈善的、科学的、文化的、教育的活动。尤其关于世界各国人民的心理健康的保持和增进, 心理疾病、心理缺陷等的研究、治疗与预防, 以及全体人类幸福的增进。

目前, 美国几乎所有的大学都设有心理保健、心理咨询机构, 配备有专职人员^①。美国的大学生心理健康工作除了开展日常的心理咨询和心理健康教育外, 还十分重视开展各种形式的团体心理训练活动, 如交朋友小组、敏感训练小组、心理治疗等。

加拿大的大学普遍设有咨询服务机构, 作为学生工作部门的主要工作之一^②。以麦克马斯特大学为例, 该校的学生事务所下设学生咨询服务处, 主要为学生提供个人问题、学习问题及择业问题三方面的帮助。该机构的设置基于这样的认识, 即大学生在校期间的日常生活中可能会遇到许多问题和压力, 比如学生在校期间感到方向不明, 对学校不满, 价值观念混乱, 人际关系不协调, 专业选择、职业介绍遇到问题, 与父母、家庭意见分歧, 婚恋恋爱问题, 感到能力不足, 孤独感, 精神紧张, 冷漠或消沉等等。这些问题可能会干扰学习, 影响社会及家庭关系, 影响学生的成长及对自己未来的规划, 需要向他们提供帮助, 以促进学生成长。学生咨询服务处有专职咨询员; 活动方式包括个别辅导和集体指导两种。

日本于1995年成立大学生咨询学会^③。日本大学生心理保健工作包括开展大学生心理普查、建立心理档案、进行个别及团体咨询、开设心理健康教育课程或系列讲座、参与学生工作的研究、教育对策制定等。

(二) 国内大学生心理健康教育的兴起与发展

我国大学生心理健康教育工作起步较晚, 但发展迅速, 在短短的几年时间里, 就已取得了较大的进展。首先, 国际心理卫生运动尤其是中国心理卫生运动的开展对高校心理健康教育工作产生了很大的影响; 其次, 心理卫生学科的逐渐确立, 心理健康知识的宣传、普及、培训, 造就了一批有志于心

① 黄训美. 大学生心理保健. 北京: 人民出版社, 2001. 15

② 杨静云. 加拿大麦克马斯特大学的学生工作. 思想教育研究, 1985 (4)

③ [日] 松原达哉. 日、中、美三国大学生心理咨询比较. 全国大学生心理咨询专业委员会第二届学术研讨会资料. 北京, 1992

理健康教育工作的同志,逐渐形成了一支从事大学生心理健康教育工作的队伍;第三,随着社会的发展,提高大学生的心理素质和社会适应能力,开发潜能,塑造大学生的健全人格已越来越成为学校教育的重要内容;第四,大学生心理卫生问题逐渐增多,并逐渐被人们所清楚地认识;第五,德育理论界的研究认为,德育应包括政治教育、思想教育、品德教育和个性心理的培育,从而使得一些从事大学德育的教师参与到大学生的心理健康教育工作中来,同时不少看似思想意识、道德品质的问题,其实是心理问题或由心理问题所引起的,若从心理咨询的角度做工作,往往收效良好。

在上述背景下,从20世纪80年代起,一些医学院校开设了医学心理学讲座或选修课,部分院校开设了大学生心理学课程,一些教师结合研究开展了大学生心理健康状况的调查、咨询等。这可以说是高校心理健康教育工作的萌芽。一直到20世纪80年代中期,高校心理健康教育工作才开始迅速发展起来,其中有两个显著的标志^①。第一个显著的标志是1984、1985年前后,上海、北京、浙江、湖北、陕西、四川等地的一些高校自发地尝试开展了大学生心理咨询服务,一些院校建立了心理咨询机构。1988年6月,在上海交通大学召开了“首届咨询教育理论与实践研讨会”,标志着高校心理咨询工作的兴起。第二个标志是从1987年起,浙江大学、贵州师范大学等院校开设了心理健康类课程,这标志着心理健康教育正规化的开始和心理卫生作为一门独立课程在高校的诞生。

而在我国香港地区和台湾地区,心理健康教育工作起步较早。香港地区各大学均设有学生事务处或学生辅导处,对大学生进行心理辅导是学生辅导处的重要工作。辅导内容主要包括心理辅导、学识辅导和就业辅导等。台湾地区各大专院校也都设立学生辅导中心或心理健康教育中心。台湾师范大学健康中心成立于1957年,后又鉴于学生心理卫生辅导工作的重要而设立心理卫生辅导部门。1976年9月,台湾“教育部”颁发“专科以上学校设置学生辅导委员会暨学生辅导中心实施要点”及“专科以上学校设置学生心理卫生中心实施要点”两个文件;1978年5月公布的“专科学校规程”第十四条中规定:“专科学校训导处分设生活辅导、课外活动、体育卫生三组,并设学生辅导中心或心理卫生中心,各组置组长、中心置主任一人,并分别置训导员、辅导员及组长、医师、护士若干人。”^②可见,台湾从行政制度

① 黄训美.大学生心理保健.北京:人民出版社,2003.19

② 白博文.心理卫生与教育.台北:台湾复文图书出版社,1986.25

上保证了各大专院校心理保健工作的开展。

心理健康教育的兴起与普及绝非偶然，它反映了社会发展的需要，也证明它符合人类自身的利益。随着现代化工业的发展，科学技术的进步，人们的生活和工作节奏大大加快，各种心理和社会的刺激越来越多，对人们身心健康造成的威胁和危害也越来越大。可以说，现代社会生活中，人人都离不开心理健康教育。

二、大学生心理健康教育的概念与特点

（一）大学生心理健康教育的意义

1987年开始，原国家教委在昆明召开的全国高校卫生保健研讨会上就指出，我国大学生在校期间所患疾病的主要原因是心理障碍，精神疾病已成为大学生的主要疾病。1989年8月15日《人民日报》以《大学生心理障碍应引起社会重视》为题报道了杭州市“大学生心理卫生问题和对策研究”软科学项目研究成果通过鉴定。该课题对城乡不同类型学校的2961名大中学生心理卫生测查发现，16.7%的学生存在有严重的心理问题，其中，初中生为13.7%，高中生为18.79%，而大学生则达25.39%。1989年原国家教委的一份报告说，对全国12.6万大学生的抽样调查结果表明，大学生心理疾患率高达20.23%，1998年9月20日《北京晨报》上一篇题为《电脑来帮大脑忙》的文章中谈到，在某大学新生心理健康调查中发现：“新生中有60%的人有不同程度的心理问题……”根据诸如此类的调查结果，一时间，许多人在疾呼“大学生是心理疾患的高发群体，加强大学生心理健康教育刻不容缓”，这无形中给当代大学生心理造成了巨大的压力，使他们本来就十分脆弱的心理再次受到强烈的冲击，许多大学生一有心理困扰就怀疑自己患了某种心理疾病，变得更加恐慌与不安。实际上，这种对待大学生心理问题的急躁心态和行为，反而不利于大学生心理健康教育的顺利开展。从科学角度来讲，人的心理问题是分层次的。它包括一般心理问题（指由于环境、人际关系、情感的变化及工作、学习压力等而引起的心理困惑或负性情绪，是心理健康的人遇到了一些暂时性的心理问题）、心理障碍（包括各种神经症、性心理障碍、行为障碍和人格障碍等）和精神病（包括精神分裂症、偏执型精神病、情感性精神障碍和精神发育迟滞等）。因此，只笼统地说大学生是心理疾患的高发群体未免太过于武断，而且许多调查中用来对比的常模仍是

1986年前后我国成人 SCL-90 的常模标准,拿十多年前的人的心理健康水平作为标准来和今天的人比较,其中的误差之大是显而易见的。

1999年10月在南京召开的全国第六届大学生心理咨询交流大会上,与会专家对这一问题又进行了激烈的讨论。人们在呼吁,对大学生心理健康状况调查中的层次不一、数据混乱状况应当重视。大学生所处的年龄阶段属青春中后期,这是人生中波动最大的年龄阶段,身心的剧烈变化,环境的改变,独立性问题,自我意识以及新型人际关系的建立,学习和考试焦虑都会给他们的心理带来负面的影响甚至出现心理的波动。但随着时间的变化,这种特殊心理波动逐渐趋于正常。我们说,正是由于大学生存在着不同的心理问题才使他们从未像今天这样渴望身心的健康和和谐发展,他们希望通过调节自己的心理,摆脱心理困惑,提高生活质量和学习效率,拥有真正意义上的健康和幸福。

当然,我们强调大学生不是心理疾病的高发群体,并不意味着在大学进行心理健康教育就没有意义。我们必须强化一个认识:良好的心理素质是大学生身体健康的重要条件,是大学生成才的内在动力,是大学生人格健全的重要标志。开展心理健康教育,对大学生的成长和社会的进步有着十分重要的意义。大学生中的心理健康教育的目的不在于治疗,而是着眼于学生的发展,通过心理健康教育的工作,早期筛查和发现极少数的心理疾病患者进行及早诊治,避免悲剧事件发生;而对于较轻的心理障碍和人格偏差,我们通过心理调节和咨询,帮助他们改善心理状况,全面提升其心理素质;而对于一些适应问题者则可通过一些讲座和普及心理健康知识使其达到自我调节、自我教育的目的。可见,在高校开展心理健康教育,主要目的是针对大学生中绝大多数的群体,全面提升其学习、生活和发展质量,增强其满意感和快乐感。正如首都经贸大学扬眉教授所说的那样:“心理健康教育也一样,不是因为大中学生已成为心理疾病的高发人群,而是因为他们需要科学的心理自我保健常识与方法以减少成长的烦恼。因为他们需要了解个体心理学发展的规律以便更好地把握自己,发展自己,因而他们需要建设性指导以便较为顺利地解决青春期最主要的课题——同一性危机。因为他们需要掌握有效发掘自身潜能以提高生命质量和意义的方法。总之,心理健康本身极其重要,它可以满足学生成长与发展的需要,是一个青少年成长中可以依赖的最重要的内部资源!”实际上,这种资源不仅能够成为大学生四年拥有健康和快乐,获得较大成就的基础,也是其将来走向社会,获得人生幸福和事业成功的关键之所在。

许多人倾向于把心理健康的对立面看成是心理疾病,认为只是处在心理疾病和障碍状态才是心理不健康的表现。实际上,现实中,心理不健康包含的内容要宽泛得多,它除了包括精神病和心理障碍外,还包括人的适应困难和“第三状态”。适应困难对大学生而言表现较多是面对环境变化而表现出的心理准备不足、困惑较多的暂时状态。而“第三状态”实际是指人的“亚健康”状态,是一种没有疾病,但又不明朗,什么都不缺,但唯独缺少幸福感的状态。处在“第三状态”便是处在一种无望、无力、无助的可怕境地,心理方面多出现疲劳、精神不振,情绪低沉、反应迟钝、白日困倦、夜晚失眠,注意力不集中,记忆力减退,烦躁、焦虑、多梦多惊等状况。处于“第三状态”者在大学生中有很大数量,他们往往感到浑身乏力、无精打采、难以集中精力学习,感觉活得很累,到医院却查不出任何生理疾病。这种状态使他们感到恐慌与焦虑,面对学习和生活,面对竞争和压力束手无策。此时,心理调节是摆脱“第三状态”的最好方法。

(二) 大学生心理健康教育的概念

所谓心理健康教育,就是教育者运用心理学、教育学原理以及心理咨询理论和技术等对受教育者施加一定的影响,帮助他们化解心理矛盾、减少心理冲突、缓解心理压力、优化心理素质,使受教育者的心理过程得以正常发展,保持良好的心理状态,形成良好的个性和思想品质,促进人格的成熟及人生的全面发展^①。

心理素质在很大程度上决定着一个人的整体健康状况,决定着一个人对生活的感受,决定着一个人的生活质量,甚至决定着一个人的终身幸福。因此一些学者又将心理健康教育称为心理素质教育。

当代大学生,入大学前,为了在激烈的高考竞争中取胜,几乎是全身心投入学习。家长的过度关爱,学校的应试教育模式,生活经历的缺乏使一些学生心理脆弱,意志薄弱,缺乏承受挫折和适应社会的能力,依赖性强,情绪不稳定,与以往任何时候相比,当代大学生更需要心理健康教育。

(三) 大学生心理健康教育的特点

大学生心理健康教育旨在帮助大学生健康成长和发展,有别于高校其他的教育活动,其形式多样,内容丰富,主要特点包括:

^① 谢炳炎,《大学生心理健康教育与指导》,长沙:湖南大学出版社,2005.1

1. 目的性

大学生心理健康教育的目的包括两个方面：一是通过心理健康教育，使大学生认识到心理教育对提高心理素质和维护心理健康的作用和意义，自觉地接受心理教育、积极参与各种心理教育活动；二是为培养高素质的高级专门人才，有计划、有组织地开展各种各样的心理健康教育活动，帮助大学生提高自知力，促进其心理健康成长与潜能开发，增进社会适应能力，健全人格，从而在总体上提高心理素质并维护心理健康。

2. 针对性

大学生与其他社会青年相比有其特殊性。就其群体而言，不同性别、不同年级、不同专业的大学生心理状态不同；就其个体而言，每一个大学生都是独立存在的完整的个体，由于其遗传、家庭教养、个性特征等不同而有其独特性。因此，高校在开展心理健康教育时，既要根据大学生不同群体的特点开展心理健康教育，又要针对每个个体的独特性开展个别心理咨询。

3. 实践性

大学生作为心理健康教育的对象既是生活在社会和校园内的活生生的个体，其心理状态也时刻在发生着变化和发展。只有理论联系实际，才能有目的、有针对性地做好大学生心理健康教育工作。此外，大学生心理健康教育的实践性体现在心理健康教育的形式与方法上。根据大学生辩证思维的发展水平，大学生心理健康教育可以借助劝说、解释、辩论、对话等理性分析手段和方法，并结合放松训练、角色扮演等心理训练形式和方法，开展各种各样的心理健康教育实践活动。

4. 综合性

大学生心理健康教育需要综合运用普通心理学、教育心理学、青年心理学、社会心理学、心理咨询、行为科学、医学心理、精神卫生学等多种学科知识，揭示大学生的心理活动及其发展变化规律，提高大学生心理素质，维护大学生心理健康。另外，大学生的心理发展既受外部因素的制约，又受内部因素的影响。因此，我们在进行大学生心理健康教育的过程中，必须全面、辩证、综合地考虑各种影响因素。

(四) 大学生心理健康教育的功能

大学生心理健康教育具有三级功能，即初级功能——防治心理疾病。也就是及时发现心理异常者并及时采取相应措施，避免事态的扩大和恶性事件的发生。中级功能——完善心理调节。也就是帮助大学生加强对自己、他人

和社会的了解,完善心理调节机制,学会自我调节,增强挫折承受能力和社会适应能力,保持积极乐观的情绪。高级功能——促进心理发展。也就是帮助大学生认清自己的潜力所在,培养开拓创新、勇敢坚毅、乐观自信的心理品质,更有效率地学习、工作,全面而充分地发展自己,幸福而有创造性地生活。

大学生心理健康教育就是要立足于心理健康教育的中级功能和高级功能,以培养心理健康、人格健全的大学生为目标,这正是现代学校教育的重要使命。没有心理健康教育的教育是不完整的教育。

三、大学生心理健康教育的目标与内容

(一) 大学生心理健康教育的目标

我国学者王永希等人认为,大学生心理健康教育的总目标是:全面提高学生的心理素质,使弱者变强,让强者更强;教育学生学会生存、学会生活、学会适应、学会学习、学会关心、学会使用、学会创造、学会成功、学会审美、学会做人;使学生能够以自尊为本,以自爱为荣,以自强为律,以自信为勇,以自主为舵,以很好的心理品质走向社会,迎接挑战。在总目标下,可根据大学生的不同状况和不同年级设计三个不同层次的目标。

1. 矫正性目标

从一部分学生已出现的问题入手。对一些已经存在心理困扰或心理障碍的学生,针对产生不良心理和行为的主要因素,给予科学有效的心理咨询和辅导,使他们能够摆脱心理障碍的困扰,调节自我,提高心理健康水平,增强自我教育能力。虽然它的对象只是少数学生,但这也是心理健康教育的重要目标。

2. 适应性目标

从大部分学生的现实情况出发,注重培养包括社会适应能力在内的各种能力。例如学生在家庭和学校等各种环境中的适应能力,培养学生的学习适应能力,增强自我调控、面对挫折的能力,帮助学生建立正确的自我认识观和适当的生活方式。此目标是目前心理健康教育的主要任务。

3. 发展性目标

从全体学生的发展层面出发,促使学生在适应的基础上获得最优化、最有效的发展,培养创新意识,提高创新能力;开发潜能,发挥优势能力;增

强大学生自我心理教育能力；解决大学生在发展中所面临的各种发展性问题；预防和减少心理疾病，使大学生的潜能和人格得到最充分的发挥和完善。这一目标代表着心理健康教育的较高境界，也代表着将来心理健康教育的主要方向。

（二）大学生心理健康教育的内容

教育部《关于加强普通高校大学生心理健康教育工作的意见》强调大学生心理健康教育工作的主要内容是：一是宣传普及心理健康知识，使大学生认识自身，了解心理健康对成才的重要意义，树立心理健康意识；二是介绍增进心理健康的途径，使大学生掌握科学、有效的学习方法，养成良好的学习习惯，自觉地开发智力潜能，培养创新精神和实践能力；三是传授心理调适的方法，使大学生学会自我心理调适，有效消除心理困惑，自觉培养坚忍不拔的意志品质和艰苦奋斗的精神，提高承受和应对挫折的能力以及社会生活的适应能力；四是解析心理异常现象，使大学生了解常见心理问题产生的原因及主要表现，以科学的态度对待各种心理问题。由此可见，大学生心理健康教育的重点应立足于完善大学生的心理调节机制，提高挫折承受力和社会适应能力，培养开拓创新、勇敢坚毅、乐观自信的心理品质，提高效率，健全人格，促进心理健康和全面发展。其具体内容包括以下几个方面：

1. 智力发展的教育

使学生了解智力发展的规律、分布特点及自身智力发展的水平与特点，通过培养学生的观察力、记忆力、想象力、思维力等，挖掘并开发学生智力潜能，培养多种能力，掌握有效的、科学的学习方法，养成良好的学习习惯，提高学习效率。

2. 非智力因素的培养

非智力因素是指动机、兴趣、情绪、意志等心理因素。培养非智力因素主要在于激发学生的成才动机，培养学习兴趣，锻炼意志品质，形成健康的情绪。重点在于使学生了解人的情绪成熟的标准及情绪变化特点，掌握调节情绪的方法，保持乐观的情绪和良好的心境。

3. 适应教育

适应教育是使大学生积极适应自我、适应环境、适应社会的各种变化，学会应对学习、生活中的各种问题，通过有意识的训练，掌握排解心理困扰、调节和减轻心理压力的方法，保持心理健康。21世纪是国际化、信息化时代，社会每天都在发生着变化，这就要求大学生学会在变化的社会环境