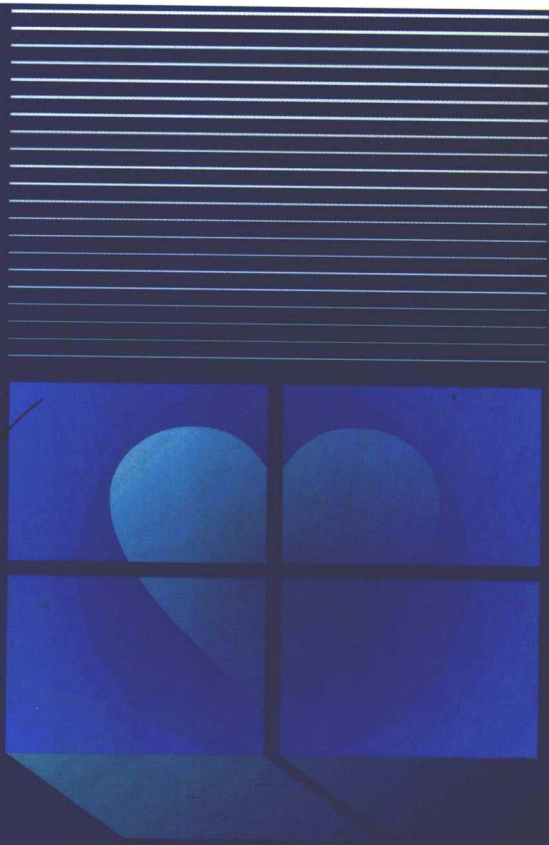


构建大学生心理健康 教育体系的研究与实践

GOUJIAN DAXUESHENG XINLI JIANKANG
JIAOYU TIXI DE YANJIU YU SHIJIAN

主编 徐建军



构建大学生心理健康
教育体系的研究与实践

主 编 徐建军

副主编 喻跃龙 唐海波 余文武

☐责任编辑 谢 剑 李昌佳

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路 邮编:410083

发行科电话:0731-8876770

传真:0731-8710482

☐经 销 湖南省新华书店

☐印 装 湖南大学印刷厂

☐开 本 850×1168 1/32 ☐印张 13.25 ☐字数 327 千字

☐版 次 2004 年 6 月第 1 版 ☐2004 年 6 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 7-81061-922-5/G·203

☐定 价 25.00 元

图书出现印装问题,请与经销商调换

目 录

团中央书记处第一书记周强在“中国大中学生心理健康教育 在线”网站正式开通之际寄语全国大中学生	(1)
中共湖南省委书记杨正午对“湖南省大学生信息港”建成、 开通的批示	(2)
湖南省人民政府省长周伯华为“湖南省大学生信息港”所作 的题词	(2)
教育部袁贵仁副部长对中南大学心理健康教育经验报道的 批示	(3)
共青团中央关于委托中南大学承建“中国大中学生心理健康 教育在线”网站的函	(4)

理论成果篇

大学生心理健康教育三议	徐建军 (7)
挑战与对策:预防大学生自杀	徐建军 (16)
把大学生心理健康教育工作落到实处	徐建军 唐海波 (26)
试论网络文化对大学生心理健康的冲击及对策	徐建军 向学勇 (32)
我国大学生心理教育的理论与方法初探.....	胡 凯 (40)
试论我国大学生心理健康现状及心理教育的内容和方式	胡 凯 (45)
当代大学生心理素质健康发展的重要性及对策	胡 凯 黄淑琴 (52)

我国大学生心理健康教育模式·····	胡 凯 (60)
试论思想道德与心理健康的关系·····	胡 凯 (77)
中国传统文化与大学生身心健康相关分析 ·····	胡 凯 刘丽杭 王燕清 (88)
试论创造心理的健康发展·····	胡 凯 (93)
中国传统文化与大学生个性特征相关分析 ·····	王燕清 刘丽杭 胡 凯 (101)
长沙市高校大学生心理健康的现状与思考 ·····	陈丽文 胡 凯 (105)
从抗击“非典”看危机时期政府的社会心理约束能力 ·····	胡 凯 (110)
社会环境因素对学生心理素质健康发展的影响 ·····	唐海波 柯朝晖 马晓虹 (117)
对大学生心理素质教育的思考 ·····	唐海波 马晓虹 (122)
“优秀学生心理综合症”透视 ·····	王立丁 唐海波 (128)
大学生心理素质教育方法浅谈 ·····	唐海波 马晓虹 (131)
医学院校学生素质教育中面临的问题及解决办法 ·····	唐海波 王立丁 (136)
高校心理健康教育的主旨、模式与要求 ·····	丁立平 唐海波 (142)
五因素人格模式与大学生人格的健全发展 ·····	丁立平 胡 兵 范 茜 (147)
论心理健康教育的价值观干预 ·····	丁立平 (157)
社会转型期青少年性的自我教育与自我调控 ·····	丁立平 (167)
大学生“心理落差”的类型、成因与矫治 ·····	丁立平 (173)
大学生“就业难”的关键是人格与社会不适应 ·····	丁立平 (179)
大学生发展阶段心理特点分析及对策研究 ·····	丁立平 (189)
关于情绪智力和情绪智商及其讨论情况的反思·····	丁立平 (197)

大学生个体-社会归因偏差及其对策 ··· 丁立平 张金海 (209)	
帮助贫困大学生心理解困对策	
····· 喻跃龙 余文武 张 宝 (216)	
大学生择业心理及其调适 ····· 喻跃龙 黄 刚 (222)	
素质教育:培养创造性人才的客观要求····· 刘建华 (232)	
当代大学生心理障碍分析及预防对策 ····· 彭春丽 张宝 (237)	
高校特困学生现状调查及思考 ····· 余文武 (243)	
大学生心理咨询的原则与方法 ····· 荣复康 (249)	
高校心理健康教育的病理学研究 ····· 叶湘虹 (255)	
《大学生思想品德修养》课教学中心理学规律的运用	
····· 叶湘虹 颜 峰 (261)	
理工科大学心理咨询工作由“热”变“冷”的原因分析	
及升温对策 ····· 颜 峰 (268)	
大学生的不良择业心理及调适 ····· 颜 峰 (273)	
大学生心理问题的特征、形成原因及对策····· 刘玉梅 (283)	
论道德教育新目标:人格整合····· 刘玉梅 徐建军 (288)	
论实施情感教育的必要性及措施 ····· 刘玉梅 (294)	
团体辅导在高校心理健康教育中的功能及其实施	
····· 彭 欣 张跃斌 (301)	
思想政治教育对提高研究生综合素质的有效性探讨	
····· 邓玲玲 刘义伦 姜小龙 (308)	

实践经验篇

整合优势 突出重点 强化结合 积极构建大学生心理	
健康教育新模式 ····· (317)	
加强领导 勇于创新 注重实效 不断增进青年大学生	
心理健康 ····· (327)	

构建大学生心理健康教育新模式

- 中南大学心理健康教育实践探索 (337)
- 强化“五个结合” 提升心理素质 努力促进青年大学生健康成长——中南大学加强大学生心理健康教育的实践探索
..... (341)

媒体反响篇

- “我爱我”全国大中学生心理健康节启动 (351)
- 中南大学构建心理健康教育新体系 (353)
- 大中学生心理健康教育网站开通 (356)
- 中南大学防范学生自杀工作扎实 措施有效 (357)
- 中南大学积极构建大学生心理健康教育新模式 (360)
- 把思想政治工作做到青年大学生心坎上
——中南大学开展心理健康教育的经验与记录 (364)
- 紧急拦截:拯救赴藏自杀大学生行动追记 (371)
- 让每个学子享受心灵健康
——中南大学开展心理健康教育纪实 (380)
- 大中学生心理健康教育网开通 (383)
- 中国大中学生心理健康教育在线开通 “5·25”全国大中学生心理健康节启动 (384)
- 团省委实施 10 件实事 (385)
- 中南大学大学生心理健康教育实施方案 (387)
- 中南大学采取有力措施 严防学生自杀事件取得明显成效
..... (392)
- 首届大中学生心理健康节举行 网站同时开通 (396)
- 心理健康咨询风行我省高校 (397)

附 录

中国大中学生心理健康教育在线网站简介	(399)
中国高校心理在线网站简介	(401)
中南大学大学生心理健康教育中心简介	(403)
中南大学大学生心理健康协会简介	(404)
中南大学大学生心理健康教育刊物《心苑》简介	(405)
中南大学大学生心理健康教育基地简介	(406)
国家劳动和社会保障部心理咨询师资格认证中心湖南 中心简介	(407)
湖南省普通高校大学生心理健康教育师资培训中心简介 ...	(408)
中南大学各类网站心理健康教育栏目一览表	(409)
后 记	(411)

中共湖南省委书记杨正午对 “湖南省大学生信息港”建成、开通的批示

对“湖南省大学生信息港”的建成、开通表示热烈的祝贺！
向中南大学全体师生表示亲切的慰问！

杨正午

2004 年 4 月 12 日

湖南省人民政府省长周伯华为 “湖南省大学生信息港”所作的题词

建好湖南省大学生信息港，更好地为培养高素质的人才
服务。

周伯华

2004 年 4 月 20 日

教育部袁贵仁副部长对中南大学 心理健康教育经验报道的批示

教育部袁贵仁副部长在《中国教育报》2004年2月2日第2版刊登介绍中南大学心理健康教育经验的题为《让每个学子享受心灵健康》的文章上批示：

“请靳诺、徐维凡、邓传淮同志阅研，结合制定《意见》落实有关工作。”

袁贵仁

2004年2月2日

共青团中央关于委托中南大学承建 “中国大中学生心理健康教育在线”网站的函

中南大学：

贵校关于承建“中国大中学生心理健康教育在线”网站的商请函已收悉。报经团中央书记处同意，团中央、全国学联委托贵校承建“中国大中学生心理健康教育在线”网站。该网站建立后，将成为我国首家针对广大中学生的心理健康开展教育和咨询的门户网站，为大中学生提供心理咨询服务，为领导、专家、青年学生提供活动园地，展示各高校网络心理教育建设成果，意义深远。

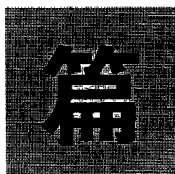
希望贵校在筹建工作中，高度重视、认真组织、积极筹划、扎实推进，确保工作取得实效。

特此函复。

团中央学校部

2004 年 5 月 17 日

理论成果篇



大学生心理健康教育三议

徐建军

一、大学生是不是心理疾患的高发群体

1987年,《中国心理卫生》杂志发表了湖南某大学对827名学生的调查结果,有21%~35%的人存在中度痛苦水平以上的强迫、人际敏感、抑郁或偏执症状,明显高于一般人。

1989年,原国家教委的一份报告说,对全国12.6万名大学生的抽样调查结果表明,大学生心理疾患率高达20.23%。

1989年8月15日,《人民日报》以“大中学生心理障碍应引起社会重视”为题报道了杭州市的一项专题研究成果。该课题组对2961名大学生进行心理卫生测查后发现:16.7%的学生存在严重的心理问题,其中大学生的比例高达25.39%。

1998年9月20日,《北京晨报》透露,某大学在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,许多人惊叹“大学生群体发生了心理危机”、“大学生是心理疾患的高发群体”。

实际上,这样的调查结论是值得推敲的。一般来说,心理问题应该分为三个层次:

第一个层次是常见的心理困惑。这是由于环境的改变、学习的压力、人际关系紧张、失恋、就业期待等引起的一种暂时的紧张、烦恼、压抑状态,一般持续时间较短,症状较轻。这种状态人人都会遇到,稍加自我调适或进行心理咨询,就可摆脱。这属

于心理健康的人遇到了心理问题，不属于心理疾病。

第二个层次是一般的心理障碍。包括神经衰弱、焦虑症、歇斯底里等神经症和性心理障碍、行为障碍和人格障碍。

第三个层次是精神病。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。这是心理疾病中较重的一个层次，患者难以坚持正常的学习、工作和生活。

可见，不分层次的调查数据，再加上过时的、各取所需的调查量表和常模，以及局部的调查，其所得结果的可信度是不高的。而且，对待大学生心理问题的急躁心态和不确切言论，无形中会给大学生心理造成强烈的冲击，使他们一遇心理困惑就怀疑自己患上了某种心理疾病，更加惶恐不安。

事实上，在 1999 年 10 月召开的全国第六届大学生心理咨询交流会上，一些专家提供了大学生心理问题的分层次调查数据。即：真正的精神疾病患者和严重的心理障碍者占大学生总人数的 0.7%，这些学生不能坚持正常的学习和生活；而较轻的心理障碍者，主要表现为行为偏差、人格偏差者，经过咨询、调节能够完成学业者占 6% ~ 7%；还有一般的心理问题者（主要是适应问题）占 10% 左右，三个数据加起来共计 17% 左右。这种结果与同龄群体的差异并不显著。而且，一般认为，近几年这类数据变化并不大。

心理问题就如同“感冒”一样，几乎人人都会遇到。有资料显示，目前我国正常人群心理障碍的比例在 20% 左右。而且，据《中国教育报》2002 年 6 月 18 日报道，国家中小学生学习心理健康教育课题组前不久对辽宁省内 168 所城乡中小学的 2292 教师所进行的检测结果，表明中小学教师嫉妒情绪明显、焦虑水平偏高、自卑心态严重等心理障碍发生率高达 50%。

当然，我们强调大学生不是心理疾患的高发群体，并非忽视大学生心理问题影响成才率和优才率这一严峻事实。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。

大学生强烈渴望有良师益友为他们指点迷津、排忧解难，帮助其解除心头的压力，消除心理障碍，走出心理误区，形成健康人格，适应时代发展，成为优秀人才。我们应该充分尊重并设法满足大学生的这一需求。

如果说重智轻德、重体轻心主要是家庭教育的误区的话，那么，片面强调道德品质和政治思想教育，忽视良好性格、情绪的培养，则主要是学校和社会教育的误区。而根据木桶原理，一个周边高低不等的木桶，它的盛水量并不取决于最长的那块木板，而是取决于最短的那块木板。

二、工作重点是防治疾病还是促进健康

面对复杂多样的心理问题，一些专家和学者主张沿用医疗卫生中的“三级预防”的模式开展大学生心理健康教育工作。初级预防是向全体大学生普及心理卫生知识，开展多种形式的宣传和教育，有效解决那些导致心理异常的问题，以防止和减少心理疾病的发生。二级预防是尽早发现心理疾病患者并提供心理和医学的干预，同时也包括设法缩短病人的病程和降低复发率。三级预防是防止住院病人的精神异常转为慢性，减少其机能障碍的危害和后遗症，尽可能地保留其人际交往及生活能力。“三级预防”思想的着眼点是“病”，是“防治疾病”，即以不病、少病或病了能迅速得到治疗为目标。从医疗卫生的角度来说，的确有道理，但它却不应该成为高校心理健康教育的指导思想。

教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》强调这项工作的主要内容是四项：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其主要表现，以科学的态度对待各种心理问题。由此可见，大学生心理疾病的防治是我们关注的对象之一，但不是重点。大学生心理健康教育工作的重点应该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。

因此，我们应该把“三级预防”的思想转变为“三级功能”的思想，即，初级功能为防治心理疾病，中级功能为完善心理调节，高级功能为培养良好的心理品质。

有一个通俗的故事有助于我们理解“三级功能”的内涵。故事说，打鱼人在潭边捕鱼，总发现有人被上游湍急的河水冲进水潭而求救。打鱼人忙着救人而无法安心捕鱼。后来他在上游插上警示牌，但仍有人无视警告，打鱼人还得时不时下水救人。最后，打鱼人终于醒悟了，于是开办了一所学校传授游泳本领。从此，尽管仍有人被冲入水潭，但由于水性高超，因此无人挣扎求救，打鱼人从此可以安心捕鱼了。我们可把打鱼人下水救人比喻为治疗心理疾病，人生的江河湖海中总有落水者需要救治；把插警告牌的工作比喻为完善心理调节，不少人接受咨询和劝告，通过自我调节，摆脱了危险处境；把开办游泳学校、授人以高超的游泳本领比喻为培养良好的心理品质，这样，在人生的大江大海中，大学生虽然仍然面临各种挫折、危险、紧张等，大风大浪里

却能“中流击水”、安然无恙。这才体现了防病于未病、防患于未然的思想。

然而，大学生心理健康教育的中级、高级功能还远远没有引起高校教育工作者足够的重视，现实中，许多人对这方面工作的理解往往跳不出防治心理疾病的框框。人们关注疾病更甚于关注健康，因为疾病是可见的、现实的威胁，而人们对眼前利益的重视往往要大于长远利益，这就容易导致人们忽视健康，把有限的力量用于应急。因此，在推进大学生心理健康教育过程中，应该全面体现“三级功能”，尤其是注重中级功能和高级功能的充分发挥。

为此，我们必须全力抓好三个层次的教育。一是普及心理学基本常识的教育。这是提高大学生心理健康水平的基础。要使他们了解自身的生理和心理状况及特征，清楚心理素质对自己成长成才的重要作用和意义，明确心理素质的内涵及培养途径和方法。二是提高心理调节能力的教育。这是大学生心理健康教育的重点。要使大学生了解心理健康的影响因素，学会初步判别个人的心理健康状况，懂得如何化解心理冲突，调节心理平衡，不断提高自我保健能力和自身心理健康水平。三是良好的心理品质的教育。这是大学生心理健康教育的关键。我们开展这项工作的根本目的，应该是通过培养训练和教育，将有关规格要求内化为大学生优良的心理品质。这既是这项工作的难点，也应当作为出发点和落脚点。我们应使大学生普遍具有如下心理素质方面的特征：①具有独立生活能力，能积极主动地适应新环境；②智力正常，学习方法得当；③情绪健康，人际关系良好；④有健全统一的人格，其所想、所说、所做能协调一致；⑤具有独立思考、判断能力；⑥自我评价正确，能够从心理上接纳自己；⑦勇于面对现实，对生活、对自己充满信心；⑧具有较强的自我调节能力，能平衡各方面的心理冲突；⑨能应付一定的挫折，如失恋等；⑩