

社会主义和谐社会理论研究丛书

SHE HUI ZHU YI HE XIE SHE HUI LI LUN YAN JIU CONG SHU

大学生心理健康教育 理论与实践新探索

江立成◎主编



中国社会科学出版社

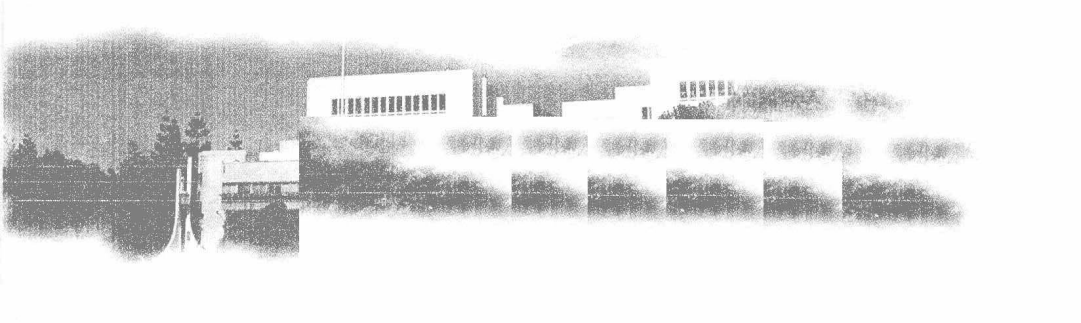


社会主义和谐社会理论研究丛书

SHE HUI ZHU YI HE XIE SHE HUI LI LUN YAN JIU CONG SHU

大学生心理健康教育 理论与实践新探索

江立成◎主编



中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育理论与实践新探索 / 江立成等主编. —北京: 中国社会科学出版社, 2008. 6
ISBN 978-7-5004-7052-6

I. 大… II. 江… 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 097181 号

责任编辑 陆 兵
责任校对 彭利立
封面设计 福瑞来
版式设计 王炳图

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 邮 编 100720

电 话 010—84029450 (邮购)

网 址 <http://www.csspw.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京新魏印刷厂 装 订 广增装订厂

版 次 2008 年 6 月第 1 版 印 次 2008 年 6 月第 1 次印刷

开 本 880 × 1230 1/32

印 张 11.125

字 数 279 千字

定 价 25.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

序 言

本书是教育部社政司哲学社会科学研究招标课题“大学生心理健康教育理论与实践研究”（教育部社政司函〔2004〕256号）的研究成果。本书分“沉思篇”“探索篇”“对策篇”对当前我国大学生心理健康教育的理论与实践展开探索。

高校大学生心理健康教育是对大学生培养教育的重要组成部分。2001年3月教育部在下发的《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中指出，“大力加强大学生心理健康教育工作是时代发展的需要，是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。它对于提高大学生适应社会生活的能力，培养大学生良好的个性心理品质，促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展，提高高等学校德育工作的针对性、实效性和主动性，具有重要作用”。

高校大学生心理健康教育是伴随着心理卫生事业发展，特别是学校心理教育发展而逐步发展起来的。1915年，美国第一个学校心理工作者格赛尔（A. Gesell）开始从事学校心理教育工作。1969年，美国学校心理学家学会正式成立。20世纪末，学校心理教育有了更大的发展。随着学校心理健康教育的发展，高校大学生心理健康教育的产生也就是情理之中的事了。它的产生是心理学、学校心理健康教育学与高校教育实践相结合的结果，是心理学应用和服务于高校的具体表现。它涉及发展心理学、教育心理学、学校心理学、认知心理学、社会心理学、咨询心理

学、临床心理学、心理卫生学、精神病防治学等诸多学科的理论 and 操作技能。

我国高校心理健康教育是在社会和政府的关切和重视下，在较短的时间内获得了长足的发展。80年代中期，我国的一些留学人员归国后，在大学生中发起心理咨询活动。20世纪80年代以来，我国一些高校开展了大学生心理健康教育，1987年2月，浙江大学在国内第一个开设了大学生心理卫生课，此后国内大部分高校都先后开设大学生心理卫生课或心理健康课程。1990年11月，“中国大学生心理卫生与心理咨询专业委员会”在北京成立，90年代后，心理健康教育日益受到政府的重视，在连续出台的《中国教育改革和发展纲要》《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》《面向21世纪教育振兴行动计划》等一系列教育文件中，都提出要加强心理健康教育。1995年11月《中国普通高等学校德育大纲（试行）》明确提出，要把心理健康教育作为高等学校德育的重要组成部分。1999年6月，中共中央国务院在《关于深化教育改革、全面推进素质教育的决议》中指出，“在新形势下，要加强学生的心理健康教育”。2001年3月，教育部颁布《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》，特别强调，“大力加强大学生心理健康教育工作是时代发展的需要，是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求”。2004年8月26日《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》中对高校大学生心理健康教育作了细致、具体的要求：“开展深入细致的思想政治工作和心理健康教育……根据大学生的身心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力。要制定大学生心理健康教育计划，确定相应的教育内容、教育方法。要建立健全心理健康教育和咨询的专门机构，配备足够

数量的专兼职心理健康教育教师，积极开展大学生心理健康教育 and 心理咨询辅导，引导大学生健康成长。”2005年9月28日，教育部成立对高校学生心理健康教育工作进行研究、咨询、评价和指导的专家组织——全国普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会（简称心理健康教育专家指委会）。具体规定其主要任务是：受教育部委托，进行高校学生心理健康教育重要决策的前期研究，向教育部提出意见和建议；研究指导高校学生心理健康教育工作和学科建设，组织开展经验总结和交流，推动科学研究；对全国高校学生心理健康状况进行跟踪、监测，定期形成评估分析报告；进行高校学生心理健康教育方面的科学研究与教学实践成果的审议和鉴定，研究和参与高校学生心理健康教育的教材建设和审议工作；研究和参与高校学生心理健康教育师资认证工作，协助做好师资培训。全国普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会的设立，标志着我国高校大学生心理健康教育进入一个新的历史发展阶段。

然而，由于我国大学生心理健康研究和实践的历史较短，研究基础和研究力量较为薄弱，我国高校大学生心理健康教育与发达国家的高校心理健康教育相比，还存在较大差距。例如，在理论研究上往往限于简单介绍国外相关理论，引用国外理论、方法的多，进行改造、创新的少，结合中国文化背景和中国大学生心理进行深入研究的就更少，尚未建立根植于本土的高校大学生心理健康教育理论体系。又如，在实践中，我国现行高校教育体制往往受到传统教育体制和学校管理机制的影响，一定程度上制约着当前高校心理健康教育工作。一些高校对新形势下大学生心理健康教育工作的任务、特点和规律等，还缺乏足够的认识和研究。相当大一部分教育者，特别是教育主管部门的领导不了解大学生心理健康教育工作的意义，缺乏大学生心理健康教育的基本常识，没有把这项工作放到应有的重要位置上，甚至还对大学生

心理健康教育工作存有种种误解和偏见。还有,社会上不少人,包括一些学生家长以及一些大学生自身往往都注重知识、成绩、分数等因素,而对人格、心理素质、社会适应性等大学生心理健康因素知之甚少,或一无所知;对身体疾病重视有加,而对心理疾病或视而不见,或讳疾忌医。

我国社会主义和谐社会的建设,需要心理素质、思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质等全面发展的高素质创新人才。高校大学生心理健康教育在新形势下显得尤其重要。它根据大学生的心理特点,系统地、有针对性地传授心理健康知识,帮助大学生树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,提高心理疾病免疫能力,预防和缓解心理问题,开发各项潜能,提高心理素质水平,从而成为会学习、会生活、会合作、会创造、会适应、会发展,能够承受各种压力,迎接各种挑战,在竞争中始终处于积极主动、不败地位的符合我国社会主义和谐社会发展需要的高级专门人才。在新形势下,深入研究大学生心理健康教育理论与实践,意义十分重大。

本书采取专题研究方法,力图通过对不同类型高校的硕、本、专(高级职业技术学院),不同层次、不同性别、不同群体的大学生心理健康的现状、特点、问题进行全方位、多视角的研究,为高校大学生心理健康教育提供确实可靠的理论研究和对策依据,并以此促进全社会对大学生心理健康教育重要性的关注,为我国高等教育改革与发展提供重要的依据。

本书就新的形势下我国大学生心理健康的众多焦点、热点问题展开研究,例如,大学生心理压力、大学生“学习倦怠”、大学生“郁闷”现象、大学生社会角色失调、大学生弱势群体等等展开研究。其中,建构本土化的大学生心理健康教育理论和实践体系,探索高校大学生心理压力释放机制、理论、方法,创建高校处理大学生心理危机应急机制,研究大学生心理健康“绿

色通道”的理念与应对策略，强调高校共青团组织、教师、辅导员、医务工作者等与大学生心理健康教育的关系，提出高校各部门、各类人员（教育者、管理者等）在大学生心理健康教育方面所承担的义不容辞的责任，等等。通过上述种种研究，期望对当前我国高校大学生心理健康理论与实践研究有所突破。

大学生心理健康教育是涉及广阔的理论和知识，且又不断发展的领域，包含着丰富的实践内容，要建构系统、完善、成熟的大学生心理健康教育理论与实践体系，无法毕其功于一役，对大学生心理与心理健康教育的研究只能是一个不断发展、不断深入的过程。我们今天的研究只是初步的，但相信我们的研究如同百川归大海一样，其理论与实践的成果对我国大学生心理健康教育理论与实践的探索推进了一小步，如果做到这点，我们也感到十分的欣慰了。

目 录

序言	(1)
----------	-----

沉 思 篇

我国高校大学生心理健康教育的历史、现状与 发展趋势	(3)
大学生心理健康教育与人才培养	(21)
大学生心理健康教育的个体价值	(32)
我国心理咨询的演进	(42)
美日心理健康教育借鉴	(50)

探 索 篇

深切关注大学生心理压力	(65)
郁闷——大学新生的困惑	(79)
大学生学习倦怠特征及根源	(86)
当代中国大学生社会角色失调与心理健康	(98)
当前我国大学生弱势群体心理健康问题	(109)
高校男女大学生交往中的心理健康教育	(126)
重视“问题”农村大学生心理健康	(136)
关注我国高级职业技术学院大学生心理健康教育	(147)
当前我国研究生心理健康问题	(159)

对 策 篇

大学生需要什么样的心理健康教育	(173)
大学生生态心理健康新思维	(182)
高校师生关系与大学生心理健康	(196)
心理健康教育是高校辅导员的一项重要工作	(215)
发挥共青团组织在大学生心理健康教育中的作用	(226)
高校医务工作者视野中大学生心理健康教育	(237)
高校大学生心理压力释放	(245)
大学生学习倦怠防治	(257)
大学生和谐人际关系价值	(269)
大学生人际冲突及调适	(279)
共同关爱大学生弱势群体	(290)
大学生就业心理健康	(307)
高校学生心理危机干预系统建设	(316)
构建大学生心理危机应急“绿色通道”	(325)
参考文献	(338)
后记	(345)

沉 思 篇

我国高校大学生心理健康教育的历史、 现状与发展趋势

当前,我国正处在建立社会主义市场经济体制和实现社会主义现代化战略目标的关键时期,社会情况发生了复杂而深刻的变化,全面建设小康社会需要的高素质创新人才,不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质,而且要有良好的心理素质。如何指导大学生在观念、知识、能力、心理素质等方面尽快适应新的要求,是高等学校需要研究和解决的新课题。大学生心理健康教育对于提高大学生适应社会生活的能力,培养大学生良好的个性心理品质,促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展,努力培养和造就全面建设小康社会必须的、高质量的、身心健康的高级专门人才,具有重要作用。加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措,是促进大学生全面发展的重要途径和手段。

在对大学生的培养中,传统的教育方式对大学生的智力发展与身体健康始终如一地给予重视,并付出了巨大的努力。而对大学生心理健康教育的关注却是近些年的事。

一 高校大学生心理健康教育历史回顾

高校大学生心理健康教育是伴随着心理卫生事业发展,特别

是学校心理教育发展而逐步发展起来的。

1908年,美国人比尔斯(C. W. Beers)出版了名为《一颗自我发现之心》的传世之作,以一个精神病患者和康复者的亲身体验,说明了宣传心理健康和进行心理疾病预防的重要意义。也在这一年,比尔斯发起组建了世界上第一个心理卫生组织——康涅狄格州心理卫生协会。1909年2月,在纽约成立了美国心理卫生委员会,并创办了《心理卫生》杂志,采用多种方式宣传普及心理卫生知识,对大众进行心理健康教育。从此心理卫生运动在全世界范围内蓬勃发展,并对以后高校大学生心理健康教育产生非常深远的影响。

在心理卫生运动推动下,学校心理教育受到人们的关注。20世纪初,工业革命在全球获得了深入的发展,社会对劳动力提出了较高的要求,因而职业的选择问题受到了社会的关注。1907年,戴维斯在公立学校首创了系统的心理辅导计划,用以帮助青年了解自己,认识周围世界的运动,以促使他们合理选择职业和发展方向。学校教师开始定期给学生上职业辅导课程,从那时起心理教育进入了学校。

之后,法国心理学家比奈(A. Binet)和西蒙(T. Simon)编制了最早的智力测验量表对儿童进行智力鉴别。从此,心理测验运动开始在学校范围内得以广泛开展,心理评估和心理诊断技术的发展,使学校心理教育沿着科学化的方向发展。

1915年,美国第一个学校心理工作者格赛尔(A. Gesell)开始从事学校心理教育工作。20年代,纽约大学首先创立并命名学校心理学培养计划,学校心理学一词随之广为使用。1944年,美国心理学会学校心理学家分会成立,成为当时唯一的国家级学校心理学组织。1969年,美国学校心理学家学会正式成立。它们都是全国性的学校心理学学术组织,其职能是为学校心理学家提供服务。目前,美国心理学会学校心理学家分会和学校心理

学家学会这两个学会在各州均设有分会。^①

20 世纪末,学校心理教育有了更大的发展。世界各国都对学校心理教育的发展规则进行了调整,使学校心理教育在 21 世纪获得更大发展。例如在美国,在复杂的文化背景和多元的价值观下,社会问题不断增多,美国学校心理咨询协会(ASCA)因此规划了《孩子是我们的未来:2000 年学校心理咨询》行动纲领,要求美国学校心理教育工作者在 21 世纪扮演极为重要的角色,使学校心理教育发挥更大的作用。20 世纪 20 年代,纽约大学首先创立并命名学校心理学培养计划,到 1954 年,全国共有学校心理学家培养计划 18 个,1984 年则达到 211 个。目前,经美国学校心理学会确认的学校心理学家培养计划共有 233 个,预计还将适度增加。

随着心理健康教育的发展,学校心理健康教育孕育其中,高校大学生心理健康教育的产生也就是情理之中的事了。它的产生是心理学、学校心理健康教育与高校教育实践相结合的结果,是心理学应用和服务于高校的具体表现。它涉及发展心理学、教育心理学、学校心理学、认知心理学、社会心理学、咨询心理学、临床心理学、心理卫生学、精神病防治学等诸多学科的理论 and 操作技能。高校大学生心理健康教育是对大学生培养教育的重要组成部分,是一个完整的心理教育体系,包括:知识传授系统,向大学生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;培养系统,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;意志力优化教育,传授心理调适的方法,自觉培养坚忍

^① 佟月华:《美国学校心理学的发展》,《济南大学学报》,2000 年 3 月,第 44—46 页。

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;使大学生学会自我心理调适,进行人际关系、社会生活的适应能力指导;有效消除心理困惑,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,矫正不良心理、行为问题,及时有效地进行身心疾患的治疗,维护大学生心理健康,促进人格的健康发展等等。总之,使大学生获得心理知识,形成良好的心理品质,发展各方面能力,获得全面发展。

目前,在一些发达的国家,高校大学生心理健康教育获得了长足的发展。表现在许多方面,例如,大学生心理健康教育得到政府、高等学校的重视,公立高校广泛地开展心理健康教育;队伍不断壮大,教育队伍建设规范化、标准化,任职资格制普遍实行;组织机构健全,心理健康教育计划日趋完善;心理教育对象由大学生扩大到家长、教师、管理人员(包括高校领导者);心理健康教育职能日趋广泛,服务内容具体多样,包括运用各种评价技术和手段,以个体、小组、或者团体的形式,对学生的学习技能、学习能力倾向、人格与情绪发展、社会技能、学习环境和学校气氛等,进行测评和诊断;为学生解决学习和适应过程中出现的冲突和问题,提供心理咨询服务;为教师提供教学指导、课堂管理技术;为管理者提供促进学生身心健康发展的管理模式与学校环境等等。

二 我国大学生心理健康教育现状

我国高校心理健康教育起步于 80 年代中期,我国开展高校心理健康教育,是我国社会主义建设的客观要求,同时又是高等教育与心理科学自身建设的需要。1984—1989 年,我国的一些留学人员归国后,在大学生中发起心理咨询活动。清华大学、浙

江大学、上海同济大学、北京师范大学等高校先后成立了心理咨询中心。到 1986 年底, 全国有 30 多所高校建立了心理咨询中心。

20 世纪 80 年代以来, 我国的一些高校开展了大学生心理健康教育, 1987 年 2 月, 浙江大学在国内第一个开设大学生心理卫生课, 此后国内大部分高校先后开设大学生心理卫生课或心理健康课程。

1990 年 11 月, “中国大学生心理卫生与心理咨询专业委员会”在北京成立, 并召开了第一届年会, 近 40 所学校的代表与会。会上代表提交的论文主要涉及大学生个别咨询和心理测评等方面。此后, 该委员会的学术年会持续地正常举行, 参与研讨的高校逐年增加, 研讨的问题涉及大学生心理咨询的案例分析、大学生心理卫生状况调查、大学生心理档案的建立、大学生心理健康状况分析、大学生心理咨询的理论与方法、大学生中常见的心理障碍和心理疾病的干预研究、心理健康教育模式和内容的探讨、高校职业咨询的理论与实践、市场经济条件下大学生人格特征的分析、大学生心理咨询本土化、心理健康教育课程的教学方法、课程体系、课程定位、心理咨询员成长等问题。

90 年代后, 心理健康教育逐步受到政府的重视, 这在颁布的一系列文件中得到体现。如在《中国教育改革和发展纲要》《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》《面向 21 世纪教育振兴行动计划》等教育文件中, 都提出要加强心理健康教育, 强调要“面向全体学生, 全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质, 促进学生生动活泼地发展”^①。1993 年后, 国家教委为了进一步加强心理健康研究工作、提高学术水平、宣传普及心理卫生知识, 由国家教委牵

^① 《中国教育改革和发展纲要》,《人民日报》, 1993 年 2 月 13 日, 第 1 版。