



MINGXIN DUZHI

明心笃志

——大学生心理健康教育探索与创新

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU TANSUO YU CHUANGXIN

主编 ● 魏志敏 副主编 ● 吴 惠



北京航空航天大学出版社

明心笃志

——大学生心理健康教育探索与创新

主 编 魏志敏
副主编 吴 惠

北京航空航天大学出版社

内 容 简 介

本书收录了数十篇北京航空航天大学各级领导、心理健康教育专业人士及学生工作干部关于大学生心理健康教育的讲话稿和论文。根据我校全员心理教育的工作特点以及心理教育与深度辅导相结合的工作模式,紧紧围绕大学生心理健康教育和心理素质培养这一核心目标,分别从学校工作、院系教育和学生个人的心理教育等不同层面,全面展示了我校心理教育的工作理念、研究成果与经验总结。

本书可作为高等院校心理健康教育工作者及其他相关育人工作者的参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

明心笃志:大学生心理健康教育探索与创新 / 魏志敏主编. -- 北京:北京航空航天大学出版社,2010.5
ISBN 978-7-5124-0086-3

I. ①明… II. ①魏… III. ①大学生—心理卫生—健康教育—文集 IV. ①B844.2-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 081497 号

版权所有,侵权必究。

明 心 笃 志 ——大学生心理健康教育探索与创新

主 编 魏志敏

副主编 吴 惠

责任编辑 周华玲

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话:(010)82317024 传真:(010)82328026

读者信箱: bhpress@263.net 邮购电话:(010)82316936

北京市松源印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本:787×960 1/16 印张:18.5 字数:338 千字

2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5124-0086-3 定价:39.00 元

本书编委会

主 编：魏志敏

副主编：吴 惠

编 委：马喜亭 王慧琳 李卫华 张 焰
徐亚军 雷晓锋

(编委按姓氏笔画排名)

前 言

“加强大学生心理健康教育是全面推进素质教育的需要,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。将大学生心理健康教育作为高校德育工作的重要组成部分,是高校德育工作解放思想,实事求是,与时俱进的体现……”

北京航空航天大学于1988年10月正式成立大学生心理咨询研究中心,在国内率先开展了广泛深入的大学生心理健康教育工作,迄今已有20余年的历史。在这20余年里,历任校领导、学生工作部领导及各级学生工作干部都投入了极大的热情和精力,致力于学生心理健康的维护和心理素质的训练,使心理教育成为我校人才培养工作的重要内容,并逐渐形成了以校领导和学生工作部领导为龙头、以心理健康教育专职教师为核心的全员教育与服务心理教育格局。

多年来,我校根据自身的办学特点,积极探索了课内与课外、宣传与教育、咨询与辅导、问题解决与危机干预等多种途径与方法,构建了大学生心理健康教育立体多维的工作体系。将思想政治教育、专业教育与心理教育有机结合,充分发挥专业教师队伍、学生工作队伍和心理健康教师队伍的作用,形成了心理咨询与深度辅导相结合的工作模式。在学校的大力支持下,学校心理咨询中心和院系发展辅导中心投入了大量的人力物力,逐步建成了国内领先、世界一流的心理健康教育场地和设施,心理健康与发展辅导的教育、宣传、服务、训练、干预、培训等各项工作都取得了丰硕成果,获得了全国和北京市等一系列的嘉奖,被北京市教育工作委员会评为首批5所首都高校大学生心理素质教育示范基地之一,在全国各大高校的心理教育领域都具有很强的影响力。

为了及时总结经验并不断扩大我校心理教育的研究与实践成果,我们征集并收录了数十篇我校各级领导、心理健康教育专业人士以及学生工作干部关于大学生心理健康教育的讲话稿和论文,以纪念20余年来的工作成效,同时为未来的工作实践指引方向,寻找新

的发展目标。

根据我校全员心理教育的工作特点以及心理教育与深度辅导相结合的工作模式,本书收集的论文紧紧围绕大学生心理健康教育 and 心理素质培养这一核心目标,分别从学校工作、院系教育和学生个人的心理教育等不同层面,全面展示我校心理教育的工作理念、研究成果与经验总结。

全书分为四篇:

第一部分“境由心造 工作机制篇”,集中展示了关于心理健康教育全局工作的工作理念与工作机制。多年的工作经验告诉我们,高校心理健康教育工作必须在学校各级领导的全面指引和带领下,具备先进的工作理念、严谨的工作规范、科学的工作机制和完善的工作体系,才能够使这项工作深入、全面、有效地实施和开展。

第二部分“心同理同 理论创新篇”和第三部分“耕心之旅 方法技术篇”,选录了我校心理学专业的教师和研究生以及学生工作干部关于心理健康教育的理论、方法和技术方面的相关论述。古语道:“工欲善其事,必先利其器”,我们必须不断探索大学生心理的发展规律和心理帮扶方法,才能不断提升高校心理健康教育工作的专业化水平,更加有效地促进大学生的成人和成才,使心理健康教育工作真正成为高校人才培养的核心环节。

第四部分“励心笃行 实践探索篇”,反映了我校全员心理教育的工作体会和实践探索,各院系、各部门根据自身的工作特点、优势和专长,从自身工作的领域和角度,充分论述了大学生心理健康教育与发展辅导的工作思想、工作方法和工作途径。让心理教育与专业教育、思想政治工作充分有机地结合,使心理健康的维护和心理素质的培养渗透到学校教育、学生工作的各个层面,真正实现人才培养的新理念——育人育心,为“两领人才”保驾护航!

编者

2010年2月

目 录

第一篇 境由心造 工作机制篇

大学生心理健康教育工作的探索与实践——在第十一次全国高校

党建工作会议上的发言	杜玉波(3)
正确评价大学生心理问题	王建中(8)
育心育人 为“两领人才”保驾护航——北京航空航天大学心理健康	
教育工作风采	吴 惠(13)
大学生心理健康教育的工作机制与实践模式探索	马喜亭(18)
科学构建发展辅导体系全面提升大学生综合素质	吴 惠 暴占光(27)
高校心理健康教育宣传工作内涵及原则	李卫华 徐亚军(36)
北京市大学生心理卫生状况调研	王建中 樊富珉(41)
大学生深度辅导的实践模式与工作机制研究	吴 惠 暴占光(48)

第二篇 心同理同 理论创新篇

大学生心理素质的理论建构	张 焰(57)
当代大学生发展任务的理论分析	马 坤 王建中(64)
大学生学习倦怠的原因分析与对策思考	李俊良(70)
大学生怎样处理好人际关系	武 洋 郑晓宁(78)
团体心理辅导对大学生心理健康的特殊影响机制	张 焰(87)
坚持创新精神,不断推进大学生心理健康测评工作	王建中 吴瑞林(93)
心理督导在高校心理健康教育工作中的运用	戴哲茹 崔志义(99)
试论依恋模式对大学生恋爱关系的影响	张 焰(104)

第三篇 耕心之旅 方法技术篇

心理解剖对大学生心理危机干预工作的启示	
..... 马喜亭 蔡晓懋 蔺桂瑞(111)	
箱庭疗法在心理咨询实践中的应用	王慧琳(119)

通过元认知策略指导促进大学生自主学习的研究	李 丹(124)
非言语技巧在大学生咨询面谈中的运用	吴彩霞(132)
如何做好高校心理咨询预约接待	蔡晓懋(139)
高校大学生心理危机预防与干预中的转介问题探讨	马喜亭(144)
生物反馈的方法和技术运用	焦玉伟(155)
训练师在高校心理素质拓展中的角色	李卫华(161)
运用团体辅导干预大学生宿舍人际冲突的工作机制研究	何 洋(167)

第四篇 励心笃行 实践探索篇

大学生心理危机干预的工作机制与实践探索	马喜亭(179)
不同年级大学生心理辅导内容探析	暴占光(186)
论经济困难大学生的职业生涯规划教育	姜恩桥(199)
构建院系级发展辅导体系的研究与实践	张 凤 金 蓉(205)
大学生全人发展,我们身在何方——以香港理工大学为例浅谈 全人教育	丁 丁(213)
精英教育中大学生健康心理素质培养初探	
..... 陈 新 徐墨客 陈 放(222)	
辅导员在大学生心理危机干预中的作用	马 坤(228)
高校研究生常见心理困扰及干预对策研究	冯 蓉(233)
“三标一体”质量模型在大学生发展辅导工作中的运用	盛 华(238)
基于生涯发展理论的高校学生党支部设置模式的若干思考	张 凤(243)
辅导员在学生心理辅导中应重视的四个问题	王 莹(248)
大学新生适应问题浅析	方 志(253)
对工科专业研究生心理压力的访谈研究	
..... 冯 蓉 郑 磊 李昕颖 苏亚林(253)	
普通高等学校开展心理战教育初探	许慧远 雷晓锋(263)
金融危机形势下数理专业本科生生涯发展辅导探索与实践	
..... 张 筱 丁 丁(269)	
我国研究生心理健康教育现状与对策分析	钟婷婷(275)
试论大学四年级学生心理健康教育与发展辅导的新思路	马 锐(281)

第一篇

境由心造 工作机制篇

大学生心理健康教育工作的探索与实践^{*}

——在第十一次全国高校党建工作会议上的发言

杜玉波

各位领导，同志们：

我发言的题目是“大学生心理健康教育工作的探索与实践”，主要是向各位领导汇报我校开展大学生心理健康教育工作的做法和体会。

为切实担负起实践“三个代表”的历史责任，以培养高素质创新人才为己任，我校党委和行政部门认真贯彻落实了中共中央、国务院和教育部有关德育、素质教育和心理健康教育工作的文件精神，根据我国高等教育改革的特点和发展趋势，借鉴国内外高等学校人才培养的规律与经验，大胆探索，与时俱进，不断推进大学生心理健康教育工作的开展，进一步提高了德育工作的预见性、针对性、实效性和主动性。经过十多年的探索与实践，我校已形成了课内与课外、教育与指导、咨询与自助紧密结合的多层次、多方位的大学生心理健康教育体系，建立了提高大学生心理健康水平的工作机制，创造出有利于大学生形成良好个性心理品质的条件和环境，这样有效地预防和缓解了大学生的心理问题，提高了广大学生的社会适应能力和心理调适能力，使心理素质与思想道德素质、科学文化素质和身体素质得到了协调发展，进一步提高了人才培养质量，为维护学校稳定作出了贡献。

我校大学生心理健康教育工作取得了显著成绩，多次获得上级表彰与奖励。

回顾我校开展大学生心理健康教育工作的历程，我们深刻体会到，加强大学生心理健康教育是全面推进素质教育的需要，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。将大学生心理健康教育作为高校德育工作的重要组成部分，是高校德育工作解放思想、实事求是、与时俱进的体现，同时也是使大学生心理健康教育工作以辩证唯物主义和历史唯物主义为指导，防止唯心主义、封建迷信和伪科学的干扰，始终沿着正确方向发展的保证。下面汇报四个方面的问题。

^{*} 原载《北航》2002年9月15日第二版。

一、站在时代发展和提高人才培养质量的高度 认识大学生心理健康教育 重要地位和意义

加强大学生心理健康教育工作,关键在于认识上的深化和提高。我们不是仅仅就心理健康教育本身而谈心理健康教育工作,而是站在时代发展、推进素质教育和维护稳定的高度,来勾画和思考大学生心理健康教育工作。

(一) 从时代发展看大学生心理健康教育

近年来,我国高等教育改革力度不断加大,特别是管理体制改革、招生规模扩大、就业双向选择、后勤社会化改革等,这些都对大学生的心理产生了重要影响。我校对大学新生心理健康状况进行了8年的滚动调查,结果表明其心理健康水平呈逐年下降的趋势。我校负责完成的一项北京市大学生心理普查也显示,大学生中可能有中度以上心理问题的学生占16.51%。目前大学生的心理健康状况不容乐观,相当一部分学生心理上存在不良反应和适应障碍,心理问题已经明显地影响了一部分学生的健康成长。因此,时代的发展对当代大学生的心理素质,特别是社会适应能力、挫折承受能力和心理调适能力提出了更高的要求。提高大学生的心理素质,已是时代发展摆在高等学校面前的一项紧迫任务,具有重大的现实意义。

(二) 从全面推进素质教育看大学生心理健康教育

全面实施素质教育,不仅要求受教育者要有良好的思想道德素质、科学文化素质和身体素质,而且要有良好的心理素质。相对于其他素质而言,心理素质更具有基础性。良好的心理素质是大学生成长与发展的基本前提。因此,加强心理健康教育、提高大学生的心理素质,是全面实施素质教育的重要内容,是高等学校提高人才培养质量的重要举措,其作用是其他教育所不能替代的。在我校主持的一项调查中,有87.3%的大学生认为,“采取措施加强大学生心理健康教育有较大或很大的必要性”。可见,加强大学生心理健康教育,既是学校人才培养的需要,又是大学生提高自身素质的内在要求。

(三) 从维护学校稳定看大学生心理健康教育

近年来,由心理问题引发的突发性事件已成为影响高校稳定的重要因素之一。大学生正处于世界观、人生观和价值观形成的关键时期,心理发育尚不够成熟,当他们遇到学习压力、人际矛盾、环境不适应、恋爱受挫折、考试不及

格、求职失败等问题时,往往会产生心理困扰和出现情绪波动。这些不良情绪如果得不到合理疏导,就可能导致不稳定事件的发生。此外,由心理健康问题引发的极端事件,如走失、伤害他人或自杀事件,也时有发生,虽然这部分学生的人数极少,但在校内和社会上容易产生较大的负面影响。所以,应加强大学生心理健康教育,帮助大学生优化心理品质、增强心理调适能力和社会适应能力,从而有效地预防和缓解心理问题,为维护学校稳定发挥积极的作用。

二、以与时俱进的精神不断推进大学生 心理健康教育工作的开展

早在1988年,我校就成立了大学生心理咨询研究中心。随着形势的变化和对心理健康教育认识的不断深化,我校大学生心理健康教育工作经历了三个阶段,明确了不同阶段的主要任务。

1988—1993年为起步阶段:以开展个别咨询为主,工作对象主要是患有严重心理障碍的学生,主要任务是进行危机干预,减少和杜绝学生自杀事件的发生。在这一阶段,学校建立了心理咨询室,配备了心理咨询师,每学年咨询量平均为600多人次,心理测量量为6000多人次,主动实施干预250多人次,效果十分显著。

1994—1998年为拓展阶段:开展个别心理咨询与普及心理健康知识并重,工作对象是面向全体本科生,主要任务是预防心理问题的发生。在这一阶段,系统地建立了心理健康教育体系,面向全校本科生开设心理健康教育课,设立心理咨询热线电话,定期举办心理健康教育讲座,举办心理健康宣传日、宣传周,印发心理健康宣传材料,成立大学生心理健康协会等。

1999年至今为提高阶段:以提高全体学生的心理素质为目标,以促进学生全面发展为理念,构建多层次、多渠道的心理健康教育体系,将工作重点放在增强心理调适能力和社会适应能力上,优化其个性心理品质,开发其心理潜能,塑造健全人格。我校心理咨询中心建立了心理健康与发展咨询、学业与发展咨询以及择业与发展咨询三类心理咨询机构,加强心理咨询队伍建设,建立了学生互助社团、院系发展辅导中心和学校心理咨询中心三级工作体系。

三、用创新的思维构建多层次多方位 大学生心理健康教育工作体系

通过对大学生心理健康教育工作的不断探索,我校构建了较为系统和完整的大学生心理健康教育工作体系,为大学生心理健康教育工作提供了组

织上和机制上的保证,主要体现在三个方面。

(一) 形成了课堂教学、系列讲座、媒体宣传以及专业心理咨询等多层次多方位的心理健康教育格局

根据大学生心理发展变化的特点,以大学生实际面对的心理问题为出发点,认真研究和设计教学体系和内容,通过课堂教学向广大学生传授心理健康知识和心理调适方法。目前,我校在“思想道德修养”课中加入了心理健康教育的必修内容,并开设了“大学生心理素质教程”、“大学生心理健康概论”、“工科大学生学习指导”等若干心理健康教育方面的选修课。同时,面对学生带有共性的心理问题有针对性地举办专题心理健康讲座,并通过宣传日和宣传周、印发宣传品以及广播、电视、校报、网络等媒体,广泛开展心理健康教育活动。

(二) 构建了学校、院系、学生社团三级工作体系

根据大学生的心理问题具有从一般的适应问题到严重的心理障碍等不同层次的特点,我们构建了学生互助社团、院系发展辅导中心和学校心理咨询中心三级工作体系,从纵向覆盖了学生各个层次的问题,从横向覆盖了全校学生,从德育的角度,将心理健康教育有机地融入了日常学生思想教育与管理过程之中,为落实大学生心理健康教育工作提供了有力的组织保证。目前,我校成立了大学生心理健康协会,设立了学生心理互助热线,印发了学生编写的心理健康宣传刊物。我校每年都对学生干部进行系统的心理咨询培训,在院系设立了“大学生发展辅导中心”,帮助学生解决在学习、生活、交往、适应和发展等方面遇到的一些共性问题。

(三) 建立了筛查、干预、跟踪、控制一体化的工作机制

我校研制开发了大学生心理问题筛查软件系统,实现了大学生心理问题筛查工作的全过程自动化,并以此为基础,形成了筛查、干预、跟踪、控制一体化的工作机制。我校每年都对入学新生进行心理普查,重点发现有严重心理问题的学生,并采取主动干预措施。这种工作机制有效地实现了对大学生心理问题的及时发现、早期干预和有效控制,从整体上科学地把握了学生的心理健康状况和心理特点,提高了心理健康教育工作的针对性和有效性。这一成果获得了2001年度北京市优秀教育教学成果二等奖。

四、以高度的责任感加强对大学生心理健康教育工作的领导和支持

为了保证大学生心理健康教育工作的落实,我校党委和行政部门不断加强大学生心理健康教育的领导,在制度建设、师资培养以及经费、场地、设备等方面为心理健康教育工作创造条件,给予支持。

成立了以校党委副书记、副校长为组长的大学生心理健康教育工作领导小组,制定并实施了《大学生心理健康教育工作实施纲要》。

根据心理咨询工作专业性强的特点,学校采取专兼结合的方式,聘请具有心理学或教育学专业背景的教师担任心理咨询员,每年都安排他们到心理咨询专业机构去进修,选派专职骨干教师到国外高校考察、学习与交流。

同时,我校设立了心理健康教育专项经费,建立起良好的心理健康教育工作平台与环境,实现了心理咨询信息管理的网络化和心理测验数据采集与处理的自动化。

各位领导、同志们,加强大学生心理健康教育工作,是新形势下高校德育工作的重要内容,是事关人才培养的一项长期而具有战略意义的工作。目前,仍面临着许多有待解决的新情况、新问题。我们将以改革的精神,扎实有效的工作,进一步做好大学生心理健康教育工作,为培养高素质的创新人才做出更大的贡献。

杜玉波 北京航空航天大学党委书记

正确评价大学生心理问题

王建中

大学生正处在人生发展的关键时期,社会主义市场经济条件下如何帮助大学生树立心理健康意识,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,优化个性心理品质,预防和缓解心理问题,提高心理健康水平,是高校德育必须解决的重要课题。

一、对大学生心理问题的评估要有科学依据

大学生中究竟多少人心理问题?这是当前社会,特别是教育界关心的热点问题之一。对这一问题的回答,关系到对当代大学生心理健康状况的基本评价,关系到开展大学生心理健康教育所做出的整体决策。然而,客观准确地回答这一问题是相当困难的。由于对心理问题的理解不同,采用的评估方法、工具和标准也不同,导致目前关于这一问题的回答并不一致。有报道说,某地区大学生有心理障碍的比例高达40%,也有报道说25%、20%或16%。此外,关于大学生因心理问题导致自杀、出走以及伤害他人的报道也不断被媒体炒作,从而使许多人认为大学生的心理问题已经到了非常严重的程度,甚至有人认为当代大学生是“心理问题高发群体”,是心理脆弱的一代大学生。对此,必须弄清楚什么是心理问题以及如何对心理问题进行评估。心理问题这个概念在专业领域很少用,例如在普通心理学、临床心理学、心理卫生学、精神病学等学科里几乎找不到对这个概念的解释,相关概念是神经症、心理疾病、心理障碍、人格障碍、精神病等专业术语。笔者认为,所谓心理问题是指所有各种心理及行为异常的情形。事实上,心理的“正常”和“异常”之间并没有明确的和绝对的界限,一般认为,人的心理及行为是一个由“正常”逐渐向“异常”,由量变到质变、并且相互依存和转化的连续谱。连续谱的两极,一极是正常心理,一极是严重的精神异常。因此,生活在现实社会中的每一个人都在一定程度上存在心理问题,即人的心理问题是普遍存在的,只是程度不同而已。

通常把心理问题根据其严重程度不同,分为发展性心理问题、轻度心理问题和重度心理问题。发展性心理问题主要是指各种适应问题、应激问题、人际

关系问题等,大都是由于心理发展水平低、社会适应不良、突发性事件以及遭受挫折等因素所引起;轻度心理问题主要是指神经症、轻度的人格异常和性心理障碍等,主要是由于心理负担过重、心理长期处于紧张状态或受到某种强烈刺激所致;重度心理问题主要是指病态人格和精神病,表现为心理活动与行为紊乱,缺乏自知力,且一般持续时间较长,其形成原因也比较复杂。

心理评估,严格讲应该是相关专业人士,如临床心理学家、心理咨询师等根据严格的程序和方法实施的一项工作。所使用的评估方法主要包括测验、会谈以及观察技术。对大规模人群的心理问题进行评估主要采用测验法。目前,用于心理问题评估的测验很多,有专项评估工具,如焦虑评定量表、抑郁评定量表等,也有综合性评估工具,如明尼苏达多相人格测验、临床症状自评量表等。目前国内使用的心理问题评估工具多数是从国外引进修订的,其中使用频率较高、用于大规模人群心理问题评估的工具主要有临床症状自评量表、艾森克人格问卷等。评估工具的适用范围、信度、效度的局限性,以及评估者对心理问题界定的标准不同,是导致如前所述的对大学生心理问题评估产生差异的主要原因。因此,在谈及大学生心理问题的比例时,应充分考虑到有的评估工具没有经过本土化过程,有的没有与时代发展相符合的全国常模,有的没有对中国大学生心理特点作出更加科学的研究,因此,不能泛泛而论,否则就会导致错误的判断。对心理问题评估,通常采用三种方法:

一是通过测验的方法对大学生心理问题进行评估。目前使用最广泛的方式是自评量表。量表共包含 90 个项目,根据症状严重程度分 5 级评分,涉及感觉、思维、情感、意识、行为习惯、人际关系和饮食习惯等多方面的内容,能较准确地反映出被测评者在躯体化、强迫、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性等 10 个方面的自觉症状。近年来,应用该工具对大学生进行群体性心理问题测评的研究很多,其中影响较大的有两个:一是北京市“大学生心理素质培养”课题组于 1999 年对北京市 23 所大学的近 6000 名大学生进行的测评,其结果显示,大学生中可能存在心理问题的学生占 16.51%;二是“八五”中华社科基金课题“当代大学生社会心理问题及其对策”课题组于 1998 年对我国 15 个省的 47 所高校的近 3500 名大学生进行的测评,其结果显示,大学生中可能存在心理问题的学生占 18.58%。

二是通过大学生与普通人群的比较来看大学生的心理问题。在上述两次测评中,大学生与中国正常人群的比较结果显示,在所调查的 10 个症状指标上,大学生高于正常人群,这说明,从心理健康角度看,大学生相对于一般人群来说,由于其发展压力大以及所处环境等多因素的影响更容易出现心理问题。

三是从大学生自我评价的角度来看大学生的心理问题。在上述北京市的调查中,大学生认为自己心理素质很差或较差的占 10.7%,认为目前大学生总