



首都大学生思想政治教育研究丛书

大学生心理素质 教育研究

DAXUESHENG XINLI SUZHI JIAOYU YANJIU

☆ 中共北京市委教育工作委员会 组织编写
☆ 首都大学生思想政治教育研究中心

☆ 蔺桂瑞 主编



北京交通大学出版社
<http://www.bjtup.com.cn>

首都大学生思想政治教育研究丛书

大学生心理素质教育研究

中共北京市委教育工作委员会
首都大学生思想政治教育研究中心

组织编写

蔺桂瑞 主编

北京交通大学出版社

· 北京 ·

内 容 简 介

本书是对北京高校近年来大学生心理素质教育研究成果的整合与再研究。全书主要内容分为八章:大学生心理素质教育模式的构建研究、大学生心理健康状况的调查研究、大学生心理素质教育课程教学研究、大学生心理咨询理论与方法的实践研究、大学生心理素质教育活动研究、大学生心理危机预防干预研究、高校心理素质教育教师队伍的建设研究、中外大学生心理素质教育的比较研究。本书是高校心理素质教育工作者从实践中获得的理论概括和经验总结,具有很强的创新性和实践的可操作性,将会对促进大学生的心理素质教育发展发挥积极的作用。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质教育研究 / 蔺桂瑞主编. —北京: 北京交通大学出版社, 2016. 6
(首都大学生思想政治教育研究丛书)

ISBN 978 - 7 - 5121 - 2797 - 5

I. ①大… II. ①蔺… III. ①大学生-心理素质-素质教育-研究 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 134790 号

大学生心理素质教育研究

DAXUESHENG XINLI SUZHI JIAOYU YANJIU

责任编辑: 叶 霖

出版发行: 北京交通大学出版社 电话: 010 - 51686414 <http://www.bjtu.cn>

北京市海淀区高粱桥斜街 44 号 邮编: 100044

印 刷 者: 北京艺堂印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170mm × 235mm 印张: 16 字数: 260 千字

版 次: 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5121 - 2797 - 5 / B · 20

印 数: 1 ~ 2 500 册 定价: 45.00 元

本书如有质量问题, 请向北京交通大学出版社质检组反映。对您的意见和批评, 我们表示欢迎和感谢。
投诉电话: 010 - 51686043, 51686008; 传真: 010 - 62225406; E-mail: press@bjtu.edu.cn。

· 首都大学生思想政治教育研究丛书 ·

编 委 会

主 任 张 雪

副主任 颜吾珥 王达品 寇红江

编 委 (以姓氏笔画排序)

王 易 王秀彦 叶静漪 田 辉 史宗恺 冯 培
宁秋娅 李和章 吴付来 程基伟 缪劲翔 魏续臻

总序

加强和改进大学生思想政治教育，提高大学生思想政治素质，把他们培养成社会主义事业的合格建设者和可靠接班人，是我国高等教育事业必须始终高度重视的根本问题。

在深入学习科学发展观，落实《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》的过程中，为了打造大学生思想政治教育学科理论平台，研究、解决问题，锻炼、提高队伍，推进首都大学生思想政治教育工作科学发展，中共北京市委教育工作委员会和北京市教育委员会从2007年起，专项设立首都大学生思想政治教育研究课题，通过招投标的方式，组织北京高校思想政治教育战线上的同志进行科学研究。

几年来，在各课题组的不懈努力下，各项课题研究成果陆续推出。这些成果既有对首都大学生思想政治教育中普遍、长期、宏观性问题的科学分析，也有对工作实践中重大、突出、紧迫性问题的探索；既有对理论问题的学术思考，也有对实践问题的探索结晶；既有思想理念的发展创新，也有对调查数据的扎实分析，具有很强的理论性、实践性、创新性和指导性，充分凝聚了广大思想政治教育研究者的心血和汗水，为北京高校加强和改进大学生思想政治教育做出了重要的学术贡献。

为了扩大这些课题研究成果的受益面，推进理论成果向实践的转化，指导北京高校不断加强和改进大学生思想政治教育，提高工作的科学化、专业化水平，我们决定陆续推出“首都大学生思想政治教育研究丛书”，供北京及全国高校思想政治教育战线的同志们借鉴参考。

是以为序。

编委会
2016年1月

目 录

第一章 大学生心理素质教育模式的构建研究	1
第一节 相关概念解析	1
一、大学生心理健康	2
二、大学生心理素质及其与心理健康的关系	4
三、心理素质与人的全面发展	6
四、心理素质教育是现代教育的必然要求	7
第二节 模式构建的原则与方法	11
一、模式构建的原则	11
二、模式构建的方法论	15
三、心理素质教育与思想政治教育的有机结合	17
第三节 高校心理素质教育模式的内容	22
一、目标	22
二、“四结合”心理素质教育模式的内容	23
三、大学生心理素质教育模式运行的保障机构	26
第二章 大学生心理健康状况的调查研究	32
第一节 大学生的人格发展状况	34
一、大学生人格的性别差异	34
二、大学生人格的年级差异	40
第二节 大学生心理健康状况	42
一、大学生心理健康的总体调查分析	42
二、大学生心理健康状况比较	45

第三节	现状调查与心理素质教育工作	49
一、	正确评价大学生的心理健康状况	49
二、	心理素质教育要有针对性	50
第三章	大学生心理素质教育课程教学研究	54
第一节	课程发展及存在的问题	54
一、	课程的发展	54
二、	存在的问题	57
第二节	大学生心理素质教育课程建设的理念	59
一、	课程建设的核心价值理念	59
二、	课程目标	63
三、	课程的教学内容	65
第三节	大学生心理素质教育课程的教学方法	68
一、	多元互动	68
二、	体验内化	71
三、	把握动态生成	76
四、	引导行动实践	77
五、	运用现代网络	78
第四章	大学生心理咨询理论与方法的实践研究	81
第一节	高校心理咨询的定位	81
一、	高校心理咨询工作的定位	82
二、	高校心理咨询的专业界定	84
第二节	高校心理咨询的原则	86
一、	遵守我国相关法律法规	86
二、	遵守高校心理咨询的具体原则	87
三、	目前高校心理咨询面临的法律困惑及应对	88
第三节	高校心理咨询的理论和方法	91
一、	积极取向心理咨询	91
二、	以问题为取向的心理咨询理论与方法	109

第四节 网络心理咨询	113
一、网络咨询是当代大学生的心理需求	114
二、网络咨询的优势	115
三、高校网络心理咨询的使用	116
四、网络咨询的限制	118
五、高校网络咨询的设置及要求	119
六、网络心理咨询的伦理问题	119
第五章 大学生心理素质教育活动研究	121
第一节 心理素质教育活动与大学生心理素质培养	121
一、心理素质教育活动的内涵	122
二、心理素质教育活动对大学生心理素质培养的作用	124
三、澄清认识, 高度重视	126
第二节 高校心理素质教育活动设计原则	127
一、尊重主体需要	127
二、坚持开放性	129
三、倡导多样性	130
四、保证有效性	130
五、注重系统性	130
第三节 高校心理素质教育活动的类型	131
一、从活动的组织时间划分	131
二、从活动的人群范围划分	132
三、从活动的形式划分	135
四、从教育的途径划分	139
第四节 高校心理素质教育活动的实施	140
一、把握时机	140
二、激发动机	141
三、精心准备	142
四、认真实施	143

五、总结工作	144
第五节 大学生朋辈辅导在心理素质教育活动中的作用	145
一、什么是朋辈辅导	146
二、朋辈辅导的人员构成	146
三、朋辈辅导的特点	147
四、朋辈辅导在高校心理素质教育中的作用	148
五、加强朋辈辅导队伍的建设	150
第六章 大学生心理危机预防干预研究	152
第一节 以生命教育为前提的预防理念	152
一、学校教育的神圣责任	153
二、促进大学生的生命成长	153
三、维护校园安全稳定	154
第二节 大学生心理危机事件的影响因素	154
一、学生个体原因	155
二、家庭原因	160
三、学校原因	161
四、社会原因	163
第三节 全方位高校心理危机预防干预模式的构建	165
一、创建高校五级心理危机预防干预工作机制	165
二、五级心理危机预防干预工作机制的实施	168
三、高校心理危机的应对策略	173
第四节 医校合作的危机干预模式探索	178
一、医校合作的必要性	178
二、医校合作的危机干预模式	181
三、当前医校合作模式实施的限制	185
四、完善医校危机合作模式的对策	186
第七章 高校心理素质教育教师队伍的建设研究	188
第一节 高校专职心理素质教育教师的标准	189

一、高校专职心理素质教育教师的职责	189
二、高校专职心理素质教育教师的素质	190
第二节 高校专职心理素质教育教师队伍的职业发展	200
一、现状及存在的问题	200
二、促进专职教师队伍职业发展的途径	203
第三节 发挥辅导员在心理素质教育中的作用	208
一、辅导员在心理素质教育中的作用	208
二、辅导员在心理素质教育中的角色	209
三、提升辅导员心理辅导的专业技能	211
第八章 中外大学生心理素质教育的比较研究	215
第一节 国外大学生心理素质教育的状况及特点	215
一、美国大学生心理素质教育的发展	216
二、欧洲大学生心理素质教育的发展	218
第二节 我国大学生心理素质教育的发展	223
一、我国大学生心理素质教育发展的状况	223
二、我国大学生心理素质教育发展的特点	225
第三节 比较借鉴中求发展	228
一、从比较中探寻	228
二、在借鉴中发展	232
附录 A 本书引用和参考的主要研究成果	235
参考文献	237
后记	242

第一章

大学生心理素质教育模式的构建研究

我国的大学生心理素质教育从 20 世纪 80 年代末起步到现在，走过了 20 多年的历程。在这 20 多年中，在上级领导的重视下，高校始终坚持以学生为本，以促进全体学生的心理健康发展为目标，不懈地开拓与创新，探寻一条适合中国高校特点的心理素质教育之路。“教育、教学、咨询与科研相结合的高校心理素质教育的模式”，是将心理素质的教育、心理素质教育的课程教学、心理咨询及心理素质教学的科学研究有机结合的一套模式，在实践中取得了很好的教育成果。

第一节 相关概念解析

高校心理素质教育的模式，是指在一定的心理素质教育思想引导下，为了实现大学生心理素质教育的目标而构建的工作模型。它包括工作的指导思想、原则、内容等。

一、大学生心理健康

（一）什么是健康

1978年9月，国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》指出，健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而是身心健康、社会幸福的完美状态。

1989年，世界卫生组织进一步深化了健康的概念，把健康定义为：躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

从世界卫生组织对健康的定义中，我们可以看到健康包含了4个方面的内容。

躯体健康是健康的生理基础。大学生正处于身体发展和成熟的关键时期，拥有健康的体魄，才有充足的精力去学习各种各样的新知识，才有足够的毅力迎接挑战，才能高效率地工作，才会有愉悦的心情和幸福的人生。

心理健康是健康的根本。心理健康是大学生成长和发展的根本，是大学生适应现代社会必备的素质。没有健康的心理，大学生就难以获得健康的自我发展。

社会适应良好是健康的能力部分。社会适应能力是指人为了在社会上更好地生存而进行的心理和生理上的各种适应性的改变，并因改变而产生行动的一种能力。社会适应能力反映一个人综合素质能力的高低，是个体融入社会、接纳社会能力的表现。良好的社会适应能力，是大学生必备的心理素质。

道德健康是健康的灵魂。道德健康对心理健康具有重要的促进和发展意义。优秀道德品质不断促进个体生命成长，增进个体幸福感。

由此我们可以看到，健康不仅是没有疾病，还包括了心理健康、道德健康等多方面的内容，健康的目标是追求人的更积极的状态、更高层次的发展。

（二）什么是心理健康

世界心理卫生联合会认为，心理健康是指身体、智力、情绪十分协调；适应环境，在人际关系中能彼此谦让；有幸福感；在工作中能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

世界心理卫生联合会的定义，是从人的发展的积极取向出发的。在这个定义中，“和谐”“幸福感”“有效率的生活”是关键词。这个概念表明，不是没有心理疾病就是心理健康，而是强调了心理健康是人的身心与社会的整体和谐发展，是人们自身的幸福感，是人实现自我潜能的一种高质量的生活状态。

（三）心理健康的标准

对于心理健康的标准，国内外心理学家们有过许多论述。综合各种观点，心理健康有如下标准：

- ①正确认识自我和悦纳自我；
- ②能与他人合作，与他人和谐相处；
- ③能够适当控制和管理自己的情绪，基本上保持一种积极乐观的心态；
- ④独立自主，有较强的适应能力；
- ⑤有较强的意志品质，能够承受挫折；
- ⑥热爱生活和学习，能在生活和学习中获得幸福感；
- ⑦在学习和工作中发挥自己的潜力，有创造性；
- ⑧人格完善和谐；
- ⑨智力正常（ $IQ > 80$ ）；
- ⑩心理年龄与生理年龄相符合。

（四）大学生心理健康的标准

大学生心理健康的标准主要有以下几点。

1. 正确认识自我和悦纳自我

每个人各有长处和不足。一个心理健康的大学生能够对自我有恰当的认识，既能欣赏自己的长处，也能接纳自己的不足，不盲目自满，也不过分自卑；自己定的目标符合实际情况，不苛求自我，也不和别人盲目比较；善于调整自我，保持自我的和谐与统一。

2. 拥有和谐的人际关系

尊重他人，能够接纳别人与自己的不同，对他人真诚、宽容，与他人能较好地沟通和交往，保持人际关系的和谐。

3. 拥有良好的适应能力

大学生应对环境具有较强的适应能力，能够接受和适应现实环境，面对个人不理想的环境，不抱怨、不逃避，根据环境的要求，及时调整个人的需要和愿望，使自己的思想和行为与环境相协调，能够在各种环境中成长与发展。

4. 拥有较强的意志品质

大学生应当具有较强的意志品质。能够正确对待学习、恋爱、择业及生活中的各种困难，勇于面对个人成长中的各种挫折。

5. 拥有积极乐观、稳定的情绪

大学生应当能够接纳自己的各种情绪，并具有较强的情绪调节能力，保持一种积极乐观的心态。

6. 具有完整和谐的健康人格

人格结构包括气质、能力、性格、兴趣等各方面。大学生应当努力完善自己的人格，使人格的各个方面都能得到合理、平衡的发展。

二、大学生心理素质及其与心理健康的关系

心理素质与心理健康是既相互关联又有所区别的两个概念。前文论述了心理健康的概念，下面来论述心理素质及其与心理健康的关系。

（一）什么是心理素质

谈到心理素质，先要了解什么是素质。

素质原是生理学的概念,是指个体先天生理解剖的特点,主要指神经系统、脑的特点以及感觉器官和运动器官的特点。现在,它在教育领域被广泛使用;被认为是先天禀赋基础上,经过与后天环境相互作用而形成的内在的较为稳定的身心组织结构的要素、特征或属性。

什么是心理素质?

对于心理素质的概念,国内学者有许多不同的论述。在诸多论述中,本书更倾向于张大均的论述。张大均认为,心理素质是以生理条件为基础的,将外在获得的东西内化成稳定的、基本的、衍生性的并与人的社会适应行为和创造行为密切联系的心理品质。^①

(二) 心理素质的结构

对于心理素质的结构,张大均认为,它是由认知品质、个性品质和适应性3个维度构成。从结构-功能角度看,心理素质是心理和行为的内容要素与功能价值的统一体,其中内容要素包括认知和个性两项基本内容,而功能价值就是以内容要素为基础衍生形成的适应性(或叫适应能力)。具体来说,认知品质表现在人对客观事物如何反映的活动中,直接参与对客观事物认知的具体操作,是心理素质的基本成分。个性品质表现在人对客观事物如何对待的活动中,虽然不直接参与对客观事物认知的具体操作,但是对认知操作具有动力和调节机能,是心理素质要素的动力成分。适应性是个体在认知品质和个性品质的基础上,通过与社会生活环境的交互作用,对外在社会环境进行学习、应对和防御,对内在心理过程进行控制、理解和调适所表现出来的习惯性行为倾向,是心理素质结构中最具衍生功能的因素。因此,心理素质实质上是一个由认知品质、个性品质和适应性构成的心理品质系统。^②

(三) 心理素质与心理健康的关系

心理健康与心理素质究竟是什么关系?

^① 张大均. 心理健康与心理素质的关系[J]. 西南大学学报(社会科学版), 2012(3): 72.

^② 同①: 73-74.

张大均认为,心理素质与心理健康二者的关系是“本”与“标”的关系,即心理素质是心理结构的核心层,是心理活动之本(起支配作用),而心理健康是心理结构的状态层(表层或外显层),是—定心理素质的状态反映。具体来说,心理素质是人稳定的、内在的心理品质,而心理问题则是受心理素质支配的、消极的、负性的心理状态;心理素质水平的高低与心理健康水平的高低有直接的关系,心理健康是心理素质健全的功能状态和标志之一。在一般情况下,心理素质水平高的人,很少产生心理问题,心理经常处于健康状态;相反,心理素质水平低的人容易产生心理问题,心理易处于不健康状态,健全心理素质的培育是从根本上解决青少年及大学生心理问题的途径。^①

我们只有对大学生进行良好的心理素质教育,培养他们健全的心理素质,才能使他们心理健康。

三、心理素质与人的全面发展

心理素质在人的全面发展中起着重要的作用。

(一) 心理素质是人的全面发展的基础

首先,人的心理素质影响人的体能。人的身心是一个统一的整体。一个自信、积极乐观、人际关系和谐、意志品质坚强、热爱生活的人,往往身体健康;而心理不健康,就会影响身体健康。巴甫洛夫曾经说过:“一切沉重顽固的焦虑和忧郁足以给各种疾病打开大门。”

例如,当人长期处于紧张、焦虑、抑郁、悲伤、恐惧、愤怒情绪之下,就会影响食欲,导致身体过胖或过瘦,影响体能,甚至会导致消化系统疾病,如肠炎、胃溃疡的发生。长期的焦虑、愤怒还会使血压升高,心脏受损,导致高血压、心脏病的发生,严重的可能会导致癌症的发生。

心理素质也会影响人的智能的发展。例如,人在高度焦虑时,智能会受到抑制,会出现记忆力下降、反应迟钝,最常见的是考试焦虑时,不能正常发挥自己的智力水平,导致考试失败。

^① 张大均. 心理健康与心理素质的关系 [J]. 西南大学学报(社会科学版), 2012 (3): 73-74.

心理素质会影响人的活动能力。一个人的活动能力,即做事能力,是在不断地尝试迎接新挑战、勇于克服困难、突破自我的实践活动中,通过不断地积累经验发展起来的。当一个人缺少自信,不敢尝试做新的事情时,缺少克服困难、经受挫折的勇力时,纵使他拥有潜在的智能和体能,也不能实现,也不能在实践中提高自己的能力。当一个人个性孤僻,不能与他人和谐相处时,则会影响各种活动信息的获得,缺少他人的帮助,其结果必定影响其做事的能力和做事的效果。

心理素质也会影响人的道德品质。当一个人过度自我认同,为人处世以自我为中心,不考虑他人的感受和利益时,难以形成良好的道德品质。

因此,心理素质在人的全面素质中具有基础性的作用。

(二) 其他素质对心理素质具有促进作用

心理素质影响人的其他素质的发展,即影响人的全面发展,反之,人的全面发展的其他素质也能促进心理素质的发展。

当一个人身体强健,充满能量时,往往对自己的身体就比较自信,使人拥有积极的情绪。强健的身体可以帮助个人投入更多的实践活动,使人从中获得自我价值感,提高自尊与自信。

良好的智能,可以使人拥有敏锐的感觉能力和灵活而深刻的思考能力,使人们更好地认识自我、他人与外在世界,拥有较强的适应能力。良好的智能可以使人们拥有更好的活动能力,帮助人获取成功,实现个人潜能和自我价值。

人的道德品质也会影响人的心理健康。那些尊重、关心他人的人,总会赢得他人的尊重和喜爱,拥有良好的人际关系,从而也更容易拥有积极乐观的情绪。

四、心理素质教育是现代教育的必然要求

良好的心理素质是大学生成长发展的需要,是培养国家现代化人才的需要,学校应当重视和加强大学生的心理素质教育。

(一) 大学生成长发展的需要

大学生的成长发展是伴随着人的身体发育成熟,人的认识、情感、能力和社