

教育部哲学社会科学研究重大课题研究成果

与心灵有个约会

YUXINLING YOUGE YUEHUI

——大学生网络心理互助模式构建

◎ 主编 廖桂芳

教育部哲学社会科学研究重大课题研究成果

与心灵有个约会

YU XINLING YOUGE YUEHUI

大学生网络心理互助模式构建

主 审：刘 伦
主 编：廖桂芳 任海涛
副主编：邹赐岚 魏 巍 包正友
黄丽君 杨云渝

重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

与心灵有个约会-大学生网络心理互助模式构建/廖桂芳
主编. -重庆:重庆出版社, 2007 7
ISBN 978-7-5366-8869-8

I. 与… II. 廖… III 大学生-心理卫生-健康教育
IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 085830 号

与心灵有个约会

YU XINLING YOUGE YUEHUI

主 编 廖桂芳 任海涛

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 冯雁雯

封面设计: 李 妮

版式设计: 杨 川



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆市长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆商报印务有限公司印刷

重庆市天下图书有限责任公司发行

重庆市渝中区双钢路 3 号科协大厦 14 楼

邮政编码: 400013 电话: (023) 63659849

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1240mm 1/32 印张: 8.75 字数: 198 千字

版次: 2007 年 7 月第 1 版 印次: 2007 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5366-8869-8

定价: 18.00 元

如有印装质量问题, 请向重庆市天下图书有限责任公司调换: 023-63658950

版权所有, 侵权必究

序 言

读完全书,甚感欣慰,内心有两个非常直接的感受:一是老师们用心良苦,一种发自内心的大爱精神和一种自发的高尚职业道德和谐地融解在了一起,让人感动;二是结合学校多年来开展的思想政治教育工作来看,出这样的成果,不是偶然,而是必然,老师们用严谨努力的探索和铿锵有力的行动,“有心栽花花自开”,他们用心浇开了一朵美丽的“教育之花”。

重庆交通大学的学生思想政治工作,包括心理健康教育工作、德育工作,都是在师生的智慧和汗水的浸润中,一步一步前进,一点一滴积累,才能一步一个脚印,做出自己的特色和成绩来。2000年,国务院副总理李岚清来到学校,参观了学校的学生党员接待室,对在新时期开展这种形式的思想政治教育给予了充分肯定,并要求在全国高校进行推广。李岚清副总理的话,对学校的思想政治教育工作者来说,既是莫大的鼓励,也是一种新的压力。

这种新的压力,来源于我们对新形势的敏锐观察,来源于我们对创新的不懈追求,来源于我们对学生深深的爱。对社会的洞察,让我们感受到了一种强烈的冲击,环境每天都在变化,怎样与时俱进,更好地适应不断变化的环境,是学校的思想政治教育工作者必须面对和考虑的问题。我们的创新追求,动力来自于学校 56 年来追求卓越、永不停步的办学精神,要把新的理论与实际工作结合起来,推动各项工作的持续发展。在校的学生,今天的校友,他们都是母校的骄傲,要让这种骄傲闪耀出无价的光芒,只有老师们用心、用爱才能实现。

21 世纪,是中国高等教育大发展的时期。教育要处理好效率与质量的关系问题,天平两端都面临着巨大的压力,各种影响因素错综复杂。高校招生并轨和扩招后,许多新的问题自然产生了。学生交费上学,经济困难学生的心理问题,一时成为了高校关注和研究热点问题;自主择业,在选择与被拒绝间,许多学生难掩喜悦或者悲愤;人际交往被赋予了崭新的内涵,同时也为青年大学生带来的更多疑思与困惑。各种社会思想观念、文化观念、价值观念的冲击,经济语境下个体与群体心理常态的嬗变,教育公平之下的正义理想等等,都给青年大学生带来了种种的影响。心理是人体的一种机能,随着这种背景的变化,人的心理也就从单纯的静态转化为了复杂的动态,一旦与生活世界中的某些事件建立联系,则可能引发各种心理问题,甚至心理危机。

1996 年,重庆交通大学心理健康教育与咨询中心开始从校外聘请专、兼职心理咨询师;2003 年,学校开通了大学生心理互助热线并在各学生社区设立心理辅导站,在宿舍区各楼栋设立心理咨询员,在各楼层安排学生心理信息员,定期进行心理普查,通过各种途径收集学生心理信息,建立了完整的心理档案;2004 年,学校心理健康教育工作领导小组,全方位建立了心理健康教育、心理咨询及心理危机干预等体系,在全校开展心理健康知识宣传,为学生解决心理问题,并对个别心理危机事件进行了成功干预。

2007 年 5 月 25 日,时值第七个中国大学生心理健康日,重庆交通大学“心灵之约”——大学生心理互助网络平台正式开通。平台采用匿名方式进行网上心理交流,师生间、学生间敞开心灵,架起了一座沟通的桥梁,平台既是网络信息时代的产物,更是师生利用网络信息实现“助人自助,互助成长”的有利平台。

年前,教育部哲学社会科学研究重大课题“高校突发公共事件

处置体制机制及保障体系研究”委托我校开展研究,本书的编著者作为研究骨干,参加了课题的研究。在课题研究中,找出各种突发事件的起因,是必须首先解决的问题。经过认真分析,课题组把心理危机干预机制作为重点和难点,展开深入研究。

此时,“心灵之约”——大学生心理互助网络平台传来了访问量突破 30 000 人次的消息。网络访问量在短期内快速增长,平台上精彩而专业的心理互助问答,让观看者感叹不已。一个个满怀青春朝气或者成长烦恼的鲜活个体把这里当作一个温馨而安全的“家”,家长对此的赞赏,媒体对此的关注,给学校的心理健康教育工作者以巨大的鼓舞,也进一步激发了网络平台全体人员的工作热情。他们深知,这既是一个深入开展研究的好机会,也是一个全面巩固和拓展学校心理健康教育工作的最好时机。

心理健康教育工作的成败,往往取决于一个最佳的切入时机。长期从事心理健康教育工作的经验和理性告诉我们,要真正为学生的健康成长服务,不是几句话就能做到的。要为学生创造一个良好的心理环境,促使他们成为一个身心健康的人,需要我们付出的不仅仅是智慧、思想,还要有人文性的关怀和实际的行动。为了让心理健康教育工作的内涵愈加丰富,让心理健康教育工作者的辛勤劳动能够更加充实,老师们决定集中力量,结合教育部重大课题的研究成果,把心理互助网络平台的成果以书籍的方式呈现出来。经过艰苦不懈的努力,终于使本书得以出版,与广大师生见面。

本书旨在通过知识的传递,为学生的健康成长提供更多养分;本书的编著者们通过力透纸扉的真情,句句寓情于理的言语,为学生们展示了一种宝贵的师者情怀。

透过本书,我看到了交大思想政治教育工作者风采,他们不怕困难,敬业善思,为学校的发展创造了稳定的环境;他们孜孜不

倦,无悔育人,为学校的育人挥洒智慧和汗水;他们不怕困难,勇于创新,推动了学校的持续健康发展,他们是可亲、可敬的。我也看到了交大思想政治教育工作的与时俱进,对此备感欣慰,备感振奋。我相信,具备了这些宝贵的东西,交大一定会更好、更快的发展,交大的明天也一定会更加美好!

刘 伦

重庆交通大学党委书记

2007 年 5 月 25 日

前言

当清晨第一缕阳光静静洒在大学校园的道路上时,映入眼帘的是年轻的学子,他们或姗姗早读,身上沾满了温暖的阳光;或慢跑于大道上,坚定的步伐让人感受到力量;或专注地思考,微笑不经意爬上脸庞。如果你有幸能看到这些情景,你一定不会怀疑,他们就是早上的太阳,有着健康的肤色,洋溢着青春的笑容,一举一动都能轻易打动你的心。此时,你宁愿做一个旁观者,去体味他们的青春和无限的魅力,甚至愿意和他们一起憧憬美好的未来。

他们就是生活在菁菁校园里面的青年大学生,是我国青年中知识较高、最具潜力和创新力的群体,是社会主义现代化建设的中坚力量,是中华民族的未来和希望。历史和社会赋予了青年大学生与众不同的使命,他们的素质高低是能否胜任这些历史使命的关键。在今天,人的素质所包含的内容更为广泛,人们对素质也有了更加深刻的认识。大学生的素质结构中,除了思想素质、智力素质、身体素质外,心理素质也是至关重要的一种。随着时代的发展,多样化的生存状态使人很容易在比较中失去自我,迷失心灵,时代的发展、错综的环境使“心理素质”这个语词愈加受到关注。对大学生心理状况的研究,更是高校思想政治教育及育人工作必不可少的重要内容。

大学历来就是存在于现实社会之中的,大学生从来就不缺少与社会接触的机会。那些对大学生的社会经验和内心世界的丰富程度估计较低的人,时间总能证明他们的狭隘和经验主义的错误。将理论与实践结合起来,把理想世界和现实世界统一起来,是大学想

要告诉每个年轻的大学生的“肺腑之言”。然而,在我们生活的世界,成功与失败,积极与消极,阳光与黑暗总是同时存在,当面对措手不及的事件,尚未学会与人分担的时候,大学生心理难免会遭遇阴暗,心灵难免被抑制。此时,我们作为那些为心理问题所困的大学生的朋友,内心亦感悲愤。

大学是知识的热土,但不是传授知识的机器;大学是文明和道德的园田,但不是严苛的卫道者。事实上,如果我们尝试不以一种俯视的姿态去看待大学生,就会深深地为他们而感动或伤悲。基于此,基于一种平凡而真实的内心体验,我们尝试着为大学生朋友做点事情,经过长时间的思考和努力,在重庆交通大学的校园网上构建了大学生心理互助网络平台,希望能为他们提供一些可能有益的意见,能拿我们的经历和他们分享,让一些疲倦的心灵再次染上新的绿色。在一台台看似冰冷的机器后面,因为双方的交流,因为彼此的信任,因为彼此的尊重,我们把器物的冷漠远远地抛在了脑后。在机器后面,心期待着与心的约会,情感与情感和谐地交融,从中我们尝到了美好的滋味,我们甚至发现了生活中另一个不一样的自己,从而真正理解了“在助人中自助,在互助中成长”的良苦用心和深刻内涵。

通过长期以来的努力工作和积极探索,我们积累了一定的实践经验,希望通过将实践经验和理论探悉结合的方式,形成一本册子,以便与大学生和读者朋友更好地交流,同时也开阔我们的视野,推动平台的持续发展。在本书编著前,我们尝试邀请一些年轻的老师加入这项工作中,得到了他们热烈的响应和积极的支持。在编著过程中,他们表现出的青春的激情,谦逊的学习精神,严谨的学术态度和高度的责任感,让人敬佩和感动。他们和大学生身同心似的许多特质,使本书在阐述事实和分析理论的时候,变得更加活泼,充满了青春的气息。正是他们倾力的投入和辛勤的工作,才使本书能够按时出版,和读者朋友见面。

本书共分为十三章,第一章对当前大学生心理健康状况,寻求心理求助的方式等进行了深入调查和分析,提供了大学生群体了解自己心理状态的许多数据。第二章从学术理论研究的角度探讨了网络与高校德育两者之间的关系,对构建大学生心理互助网络平台的可行性进行了论证,提出了大学生心理危机干预系统的建构思路,并分析了高校独特的心理环境。第三章对心理互助网络平台的设计、运行方式、主要用途进行了介绍,便于读者初步了解平台。第四章到第十二章是编著者向读者的一个献礼,是本书的精华和闪光点,是编著者学识智慧、人文精神及写作情怀的集中展示。编著者与年轻人感同身受,对网络平台上“原汁原味”的问答进行轻松活泼而不失专业的点评。语言风格阅读性强,解答问题一针见血。每章之后所附的“心灵小贴士”是一次阅读与睿智、思想与启示交融的心灵旅程,能让读者释怀一笑,备感温暖。而“心灵小测试”,则精选了许多介于专业与通俗间的心理测试量表,让读者自己选择,自己分析,自己认识自己。最后一章,是大学生们对平台充满诗情画意的“窃窃私语”和社会、媒体对平台充满“溢美之词”的评价。全书的写作及编辑风格,贴近青年大学生,充满了青春的活跃及哲思的厚重。

我们深知,要做好一件事情,除了需要百分之百的勇气和信心外,还需要付出百分之百的情感,倾注百分之百的精力。尽管如此,仍然可能存在不尽如人意的地方。因此,我们会真诚地等待着大学生和读者们的批评和指正,我们期待着与你们也有一个心灵的约会。

编 者

2007 年春于青龙山麓

目 录

序言 I

前言 II

第一章 聆听心灵 思索新对策	/1
一、大学生心理健康的现状	2
(一)调查对象与方法	2
(二)调查结果分析	3
(三)调查结论	9
二、大学生心理压力及应对方式现状	10
(一)调查对象与方法	11
(二)调查结果与分析	12
(三)调查结论	17
三、大学生心理健康教育的状况	18
(一)调查方法及对象	18
(二)调查结果	19
(三)分析和讨论	23
(四)几点建议	25
 第二章 贴近心灵 探寻新路径	 /26
一、网络与德育	27

(一)网络为高校德育带来的机遇	27
(二)网络对高校德育工作提出的挑战	29
(三)网络时代高校德育工作的对策	30
二、大学生心理互助网络平台的可行性研究	33
(一)心理互助是大学生优化心理素质的迫切需要	34
(二)网络心理互助符合大学生的内在心理需求	38
三、高校心理环境的建设	43
(一)高校心理环境建设的可行性	43
(二)构成高校心理环境的主要因素	45
(三)高校心理环境的设计和建设	47
第三章 链接心灵 创设新载体	/50
一、大学生心理互助网络平台的构建依据	51
(一)创建平台是贯彻落实上级文件精神的重要举措	51
(二)创建平台是加强大学生心理健康教育的需要	52
(三)创建平台是高校心理健康教育的必然趋势	53
二、大学生心理互助网络平台的设计	54
(一)平台的定位	54
(二)平台的宗旨	54
(三)平台设计的原则	55
(四)平台栏目设计及其功能	56
(五)平台机构设置及人员组成	62
(六)平台技术支持	63

三、大学生心理互助网络平台的实施	63
(一)平台管理	64
(二)平台操作	66
四、大学生心理互助网络平台的创新意义	69
(一)心理健康教育的思路创新	69
(二)心理健康教育的形式创新	70
(三)心理健康教育的载体创新	71
五、大学生心理互助网络平台的实践效果	72
 第四章 接轨新环境	 /75
掌控“角色适应”过程	76
改变环境需要一点勇气	79
适应环境是一种智慧之举	82
为自己做一份规划	84
 第五章 走出人际困惑	 /90
孤独不是孤独者的墓志铭	91
寝室“硝烟”——只缘身在此山中	93
别让恐惧绊住你的脚步	96
多一些信任,少一些猜疑	100

第六章 学并快乐着	/105
把厌学心理踩在脚下	106
英语四级,想说爱你不容易	109
别为了压力忘记做美梦	112
挂科,无言的伤痛	115
以学为本,适而有度	118
 第七章 做情绪的主人	 /125
好的心境是健康的最佳良方	126
走出迷失与茫然	129
不要让自卑蒙蔽了自己的心	132
嫉妒者比任何不幸的人更痛苦	135
 第八章 直面“神经症”	 /140
抑郁是我们为自己构筑的心灵牢狱	141
钻牛角尖的人	144
失眠,一种无法言语的痛	146
焦虑情绪一触即发	151
 第九章 解码爱情方程式	 /157
走在爱与被爱的“三岔口”	158
爱与承诺	162

失恋不失志	164
为爱插上“隐形的翅膀”	167
第十章 不再谈“性”色变	/173
新同居时代?	174
婚前性行为,究竟对与错	176
合理调节性冲动	178
性梦是一种正常现象	180
性幻想——天使还是魔鬼?	181
性自慰:健康与衰竭	183
同性恋的尴尬	184
第十一章 遭遇“空心人”	/189
追问生命更需要一种力量	190
时间也可能是一味毒药	192
理想和信念支撑人的一切	195
珍重逝去的心灵和存在的躯体	198
做一个感性和理性兼具的小说家	200
每一个声音都值得为之歌唱	203
都市钢筋中的“空心人”	206
第十二章 走过就业“蛮荒期”	/212
形势严峻不等于“严冬来临”	213
先就业,后择业,再创业	216

宁要城市一张床,不要农村一套房?	218
“考霸”——将考试进行到底?	220
设计你的人生——职业生涯规划	223
第十三章 相约心灵 携手新旅程	/228
一、对平台运行状况的调查和评价	229
(一)调查方法、对象及内容	229
(二)调查结果与分析	229
(三)调查结论及建议	234
二、来自学生的评价	236
三、来自社会、媒体及家长等的评价	253
参考文献	/259
后记	/262

第一章

聆听心灵 思索新对策

只有全面了解新时期高校心理健康教育工作的现状,准确把握当前大学生的心理状况,高校心理健康教育工作者在开展大学生心理健康教育工作时才能有的放矢,才能够有针对性地开展大学生心理疾病的预防、咨询以及干预工作。为此,我校大学生心理健康与咨询中心开展了一系列关于大学生心理健康的调研工作,取得了丰硕的研究成果。重庆交通大学心理健康教育与咨询中心重点围绕大学生心理健康的现状、大学生心理压力及应对方式、高校大学生心理健康教育现状以及我校大学生心理互助网络平台运行情况,通过抽样调查的方式,获取了大量原始信息,经过深入地分析、研究,掌握了详实的第一手资料,为学校有针对性、有效地开展大学生心理疾病的预防、干预以及探索大学生心理健康教育的新途径、新载体奠定了坚实的基础。