

上海高校心理咨询协会第18届学术年会论文集



主编 / 孙时进 张海燕 陈增堂

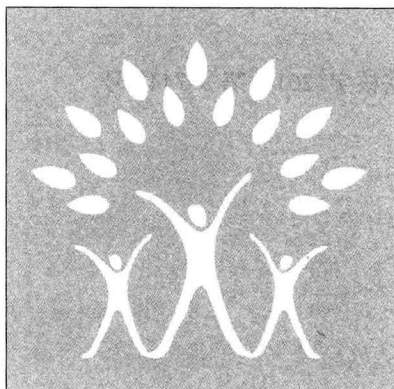
心理健康教育 理论与方法研究

XINLI JIANKANG JIAOYU
LILUN YU FANGFA YANJIU



华东理工大学出版社
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

上海高校心理咨询协会第18届学术年会论文集



主编 / 孙时进 张海燕 陈增堂

心理健康教育 理论与方法研究

XINLI JIANKANG JIAOYU

LILUN YU FANGFA YANJIU



华东理工大学出版社
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育理论与方法研究/孙时进,张海燕,
陈增堂主编. —上海:华东理工大学出版社,2010.11
ISBN 978-7-5628-2921-8

I. ①心… II. ①孙… ②张… ③陈… III. ①大学生
—心理卫生—健康教育—学术会议—文集 IV.
①B844.5-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 207442 号

上海高校心理咨询协会第 18 届学术年会论文集

心理健康教育理论与方法研究

主 编/孙时进 张海燕 陈增堂

责任编辑/严国珍

责任校对/陈孟昀

封面设计/戚亮轩

出版发行/华东理工大学出版社

社址:上海市梅陇路 130 号,200237

电话:(021)64250306(营销部)

传真:(021)64252707

网址:press.ecust.edu.cn

印 刷/常熟华顺印刷有限公司

开 本/710 mm×1 000 mm 1/16

印 张/19.5

字 数/401 千字

版 次/2010 年 11 月第 1 版

印 次/2010 年 11 月第 1 次

印 数/1—1 000 册

书 号/ISBN 978-7-5628-2921-8/G·453

定 价/32.00 元

(本书如有印装质量问题,请到出版社营销部调换。)

序 一

时代文明进步到今天，我们似乎又面对另一种生存、发展的挑战，那就是教育的全球竞争。我们先一同阅读频频在媒体上出现的焦点消息：境外大学从内地大学挖走优秀教师；丰厚的奖学金吸引众多生源的眼球；名校优秀传统的迷失及品牌价值的下滑；国际通行判断大学品牌成色重要指标之一的毕业生流向和起薪的“对标”……

事实上，最大的挑战远非这些，而在于教育的终极目的：国民健全人格的培养。古今中外，多少教育大家在探讨教育的目标时，无一不是高举发展人格的大旗。确实，人格教育与才能教育的均衡，公民精神的培养，完善个性的养成，更重要于以传授知识为中心的学科活动。

21世纪已经过去十年了，当代人类的诸多追求从最大意义的角度来看，也就是“健康”两字。世界卫生组织提出了健康定义，即健康不仅指肢体健康，还包括心理健康、社会适应良好和道德健康。可见，人们对健康的认识已经发生了革命性的变化。因为上海增爱基金会一直以来希望以自己的资源支持高校心理健康教育事业的拓展，使得我更为关心高校在这方面的思考与实践。曾经在一份资料中看到高校对心理健康教育目标的思考：基础目标是调适，即处理个体内部精神生活的各个方面及其相互关系，学会正确对待自己，接纳自己，化解冲突情绪，确立合

适的志向水平,保持个人精神生活的内部和谐;处理个体与周围环境的关系问题,学会表现符合社会规范的适应行为,矫正不适应的行为,消除人际交往障碍,提高交往质量。高级目标是发展,即引导学生认清自己的潜力与特长,确立有价值的生活目标,承担起生活的责任,扩展生活方式,发展建设性的人际关系,发挥主动性、创造性以及作为社会成员的良好社会功能,过积极而富有效率的生活。可见,心理健康教育已经超越治疗性心理服务的范围,指向发展学生的健康人格,更加体现出教育为塑造全面人格事业的本义。

由我本人担任理事长的上海增爱基金会成立于2008年,是在上海市社会团体管理局注册登记的非公募基金会。我们的使命是“增爱上海、增爱中国、增爱世界”,紧紧围绕和谐社会的主题,携手全球范围内具有高度公益意识和奉献精神的兄弟姐妹,为追求社会公平和增加民众福祉奉献一份力量。我们从事的工作有宣传慈善文化,促进社会公益事业的健康发展;关注弱势群体,扶助贫困地区,推动教育、卫生的均衡发展;资助环保、文化、养老及其他相关公益事业;深入社区,积极参与并推动民间公益事业及构建和谐社会的各类社会活动等。我们更加关注充分利用基金会的资源,为社会公众也包括青年学生提供有关心理咨询领域的善举服务,传播个性完善、人格健全、精神健康的理念。我以为,在心理健康教育事业上的资源投入,更加关乎祖国的未来,更加关乎百姓的福祉,更具未来和现实意义。

在上海高校心理咨询协会第18届学术年会召开之际,我谨向长期奋斗在学生心理健康教育事业第一线的教师们致以崇高的敬意。

胡锦涛

2010年11月

序 二

怀着喜悦的心情看完了上海高校心理咨询协会第18届学术年会的论文集,不能说篇篇都是精品,但确实不乏让人眼睛一亮、质量上乘的好文章。

回顾中国心理咨询的发展,一个重要的特点就是它的草根性,这项事业既不是先由红头文件而起步,也非由象牙塔学院派的权威发起。这一特点就决定了这项事业发展的艰难和缓慢,但同时也决定了它生命力的顽强,我常喜欢用宋朝诗人辛弃疾的“城中桃李愁风雨,春在溪头荠菜花”的诗句比喻我们的心理咨询事业。伴随着中国改革开放一路走来的心理咨询三十年来,也有了令人振奋的发展,当然我们依然不能说已是春色满园了,以唐代诗人韩愈的那首“天街小雨润如酥,草色遥看近却无。最是一年春好处,绝胜烟柳满皇都”来比喻我们高校心理咨询的现状和我们心理咨询人的心情是再贴切不过了。这种“近且无”的现状,不但不会使我们心灰意冷,而且更让我们满怀激情地去继续开拓和勇敢地迎接各种挑战。

虽说这个事业的起步不是来自红头文件,而是来自群众,但确实在它的发展中,得到了不少有远见卓识的领导的支持。虽说心理咨询的发展不是由学院派的权威发起,但也确实有一批有独立思想和创新意识的心理学业界专家学者的支持。在它的发展过程中,还得到了来自社会各

界的有识之士的支持。

就以这次大会和这个论文集来说,市教委有关部门专门与协会讨论并给予经费上的支持;多次给中国和上海心理咨询事业支持的上海增爱基金会,不但给予上海高校青年教师心理健康教育课程大赛和论文集资金方面的支持,基金会理事长胡锦星还亲自为本论文集作了热情洋溢的序;华东政法大学为承办 2010 年的上海高校青年教师心理健康教育课程大赛和本届年会,付出了辛勤的劳动。

我借此机会代表上海高校心理咨询协会对各方给予的支持表示衷心的感谢!

孙时进

2010 年 11 月

目 录

第一篇 高校心理健康教育理论研究

关于高校开设心理健康教育课程的几点思考	2
探索高校朋辈辅导的本土化发展	6
团体心理辅导在大学生思想政治教育中的应用	11
中国传统文化哲学视野下的心理咨询	17
浅析家庭经济困难学生的心理辅导	22
团体辅导在大学生领导力培养中的运用	27
建立健全大学生心理疏导机制研究	32
心理咨询师“无力感”的产生原因及对策分析	38
高校学生心理委员工作机制研究	43
辅导员社会支持、应对方式及其与主观幸福感的关系	50
当代大学生心理现象新特点的研究	55
民办高职大学生政治参与心理行为存在的问题与对策	60
浅谈女大学生就业困难的心理障碍及对策	64
团体辅导运用于高校辅导员工作的情况调研	69
中英高校心理咨询工作的比较及启示	74
坐而谈与起而行——高校心理咨询的作为	79
高职院校心理健康教育途径探索——学生团训师	83
基于心理弹性理论的毕业班学生心理健康问题探析	89

意义治疗在大学生心理健康教育中的运用	93
心理健康教育课程体系建构探析	98

第二篇 高校心理咨询的理论和技巧

闺蜜的星座之战——人际交往案例报告	104
共情在高职院校辅导员工作中的诠释和应用	108
高校心理咨询本土化的研究	112
试论当代大学生自我意识的偏差	117
一则预防性干预的实例	123
以学业成长为主题的团体心理辅导研究	128
巧用心理策略走进学生的心灵花园	133
关于隐喻在心理咨询中的运用	137
人际取向的心理治疗理论综述	143
优势视角下的婚姻危机干预	148
大学生人际疏离感及网络行为与网络成瘾倾向的关系	152
焦点解决短期咨询在高校心理辅导中的应用优势	159
绘画艺术疗法应用性研究综述	164
运用咨询案例分析当代大学生人际交往模式	169
当代大学生个案的现状分析	175
基于老子道家心理思想的心理咨询模式探讨	183
浅析心理教育团体和咨询团体的异同	189
一例大学生情绪困扰案例报告	194
聚焦取向心理治疗简介	200
萨提亚家庭治疗在高校心理咨询工作中的适用性分析	205

第三篇 高校心理健康教育实证研究

高职学生人格现状与培养	212
-------------------	-----

民办高职大学生无聊情绪现象探析	216
大学生心理健康现状及其解决对策	221
民办高校新生人格特征及差异分析	225
上海体育学院本科生心理健康状况调查	232
大学生心理幸福感研究	239
某高校学业适应不良大学生心理健康状况调查及对策	245
青少年情绪调节能力问卷的编制	250
大学生认知偏差问卷的编制及信效度检验	254
大学生外语学习心理焦虑的调查研究	263
大学生心理弹性水平及其与心理健康关系的研究	267
大学新生应付方式调查——以某校 2009 级本科生为例	275
医学研究生心理压力现状分析及应对措施	282
艺术类专业学生人格特质调查与研究	288
关于高职生心理现状特点的分析与对策	294

第一篇 高校心理健康教育理论研究

关于高校开设心理健康教育课程的几点思考^{*}

摘 要 以课程为载体拓展心理健康教育具有必要性和可行性。心理健康教育课程作为普及心理健康知识、提升学生心理素质的教育主渠道,其内容应尽可能覆盖学生成长中客观面对的心理发展与健康课题。高校心理健康教育课程应采取综合知识性教育、体验性教育和咨询性教育的“三位一体”的教学样式,且在进行教学效果评估时,要从多个角度和多个侧面进行动态综合评价。

关键词 高校 心理健康教育 课程建设

在多年开展心理健康教育与咨询的实践中,我们深深体会到前瞻性的教育对于学生的心理健康发展、心理问题的矫治以及心理危机的预防所具有的重要意义,其中,纳入教学计划的心理健康教育课程被证明对于学生的影响作用尤其重要。本文就高校开设心理健康教育课程的现实意义、设计思想、内容安排、队伍保障等进行若干思考,以期对心理健康教育课程建设的推进有所启迪。

1 以课程为载体拓展心理健康教育的必要性、可行性

在多年的心理健康教育拓展历程中,逐步形成了多种渠道、多种载体、多种形式的普及教育格局,这无疑具有重要的实践意义。但是,它们依然替代不了作为心理健康教育主渠道的课程形式。因为,纳入教学计划之中的教育环节,体现了更为系统、规范的教学与管理要求,无论对教育者还是学习者都起到有必不可少的约束作用;全学分制的实施,使得学生难以有共同的时间板块,而在教学计划之内的心理健康教育课程则提供了切实的时间保障;学生的选课自主权也能根据其自身心理成长的需要,使更有针对性地选择有关的心理健康教育子课程成为可能。

据此派生出一个课题,即心理健康教育课程作为普及心理健康知识、提升学生心

^{*} 张海燕,华东政法大学。

理素质的教育主渠道,其内容应尽可能覆盖学生成长中客观面对的心理发展与健康的课题。总体而言包含适应和发展两个方面:要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,预防和缓解心理问题;帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、人格发展、情绪调节和挫折应对等方面的困惑,提高心理健康水平,促进大学生全面素质的提高。具体而言包括四大部类:第一,学习辅导,运用学习心理学和其他相关理论,指导学生的学习活动,提高认知、动机、情绪、行为等学习心理品质与技能,并对学生各种学习心理问题进行辅导;第二,人格辅导,着重对他们的自我意识、情绪和情感、意志品质、人际交往与沟通、性心理、危机问题等进行辅导,促进他们良好的个性心理品质与社会适应能力的形成;第三,生活辅导,帮助他们处理好环境适应、自我管理、交友恋爱、挫折应对、休闲生活、消费辅导等问题,培养健康的生活情趣和乐观的生活态度。这对他们未来获得幸福而充实的生活具有潜在影响,同时也对发展个性、增长才干、提高学习效率具有迁移作用;第四,职业辅导,以生命历程的事业生涯发展为核心,以个人的生涯发展为着眼点,通过辅导、教育活动,帮助大学生在深入探索的基础上加深对自我的理解,提升进行生涯规划和决策的能力,从而自觉地关注自己潜能的开发,面对未来将要涉足的职业世界,合适地进行决策,最终成熟自我,让生命展现更为丰盛的意义。

因此,笔者以为,以限制选修课程的方式开设心理健康教育课程最为适宜。例如,在教学计划中规定每位在校学生必须在4年的学习历程中至少选择1门心理健康教育课程(学时可以18学时/门或者36学时/门,学分为1—2分/门),这样就能将约束与自由、普遍性与特殊性很好地结合在一起。只是,如此的设计对于师资的数量需求比较多,但是在学校心理健康教育逐步达到3 000:1的专职人员配置和120:1的学生辅导员配置,且辅导员队伍专业化、职业化发展得到政策、制度保障的前提下,师资的数量不仅不会成为瓶颈,相反教学与研究过程能够更好地促进队伍建设的良性发展。华东政法大学整合了学校心理咨询中心专业人员和各学院具有相关专业背景的心理辅导员力量,在学生处心理健康教育与咨询中心设立教学小组,规划和组织实施相关的课程建设工作,已经开设8门心理健康教育选修课程,具体包括心理学与个人成长、大学生心理健康与发展、心理健康维护、情绪管理、压力管理、大学生人际交往心理学、女性心理与调适、幸福心理学。这样的设置对推动学生的心理健康发展颇具意义,对提升学校心理健康教育队伍的专业化建设也颇具意义。

2 整合心理健康教育课程“三位一体”教学样式的科学性

从目前已经开设心理健康教育课程的高校看,课程的教学样式大概可以归结为三类:第一类是以传授心理健康教育知识为主体,系统介绍关乎学生心理健康与发展的科学知识,比较突出地体现了学科的特点,简而言之,即知识性教育;第二类是以体验为主

要取向,通过学生的亲身参与,获得真实的感悟,比较突出地体现了教学过程中的活动性,简言之,即体验性教育;第三类是以回应学生成长发展过程中所经常遇到的问题为主体,给予学生更有针对性的心理指导,帮助其提升应对的能力和前瞻性的防御能力,简言之,即咨询性教育。大量的实践与研究表明,片面地强调某一个方面而忽视其他方面都是有失偏颇的。心理健康教育课程应该是综合上述三类特点的教学样式。

集知识性教育、体验性教育和咨询性教育于一体的心理健康教育课程,应尽力探索摆脱学科化、狭义课程化、形式主义以及理想主义倾向,关注学生的需要,关注学生的参与,关注学生的亲身体验,把“学”与“做”联系起来,重视团体内人际的交互作用,师生应共同营造尽可能接近真实的情境,在团体活动中获得具体的经验,促使学生对此进行观察和省思,从而既形成抽象化的概念和普遍性的结论,又能够对自我进行恰当的探讨、认识和接纳,进而生成将观念运用于真实的世界、发展新的态度和行为方式的能力。

学会自己去获得知识,学会把知识转变为能力,学会积极地、创造性地生存,学会对自己负责,学会做成熟的、负责任的决定,这一教育价值观念在当今急剧变革的、面临各种不确定性和高选择性的社会里,显得尤为重要和紧迫。因此,在组织教学时,应该把重点放置于形成明确的自我概念、实现积极有效的自我控制、获得自我责任感进而转化为选择的力量、作决定的力量和行动的力量之上。例如,笔者在曾经开设的“职业辅导”课程中,注重为学生提供关心、信任、同感的情绪支持;提供职业生涯规划的有关知识、理论的学科支持;提供有助于学生形成正确自我评价的方法途径的评估支持。学生在学习中有着较大的选择权利。他们受到教师“自己去得出结论”的鼓励,可以表达自己独特的看法、愿望;甚至他们也可以选择是否参与活动和参与的程度。但是,学生不能以“选择”为由离开课堂中的团体或湮没在其间,他们还得以团体为重,用观摩、意见提供的方式给予团体不同角度的价值经验。课堂上,还经常组织个案、专题讨论,诸如“职业是什么”、“他是否应该考研”、“他们适合干什么”、“你适合做什么工作”、“我是谁”、“自我介绍的量与度”、“如何看待跳槽”等,旨在探寻职业的基本概念;认识自己的狭义、广义理解;认识自己存在的障碍;掌握求职过程中的心态与表达方式;了解职业道德规范等。教学活动的重点不是抽象的推理,而是探讨问题如何解决、决策如何进行的过程。一改传统的权威、核心角色,教师在此过程中更多地以“教练”、“指挥”、“协调者”、“伙伴”等身份就疑点、重点、难点、反馈等向学生进行启发式地发问,帮助学生自己来发现、分析、解决问题。学生的自主探索有着充分的空间,也有着反思的充分机会。

3 关注心理健康教育课程评价体系的有效性、可信性

作为课程教学,必然涉及制定教学效果的评价体系,它可以对课程是否实现了预

设的理论和实践目标进行总体的评估;它可以帮助教师获得教学的必要反馈,以改进教学工作,提高教学质量;它可以帮助学生调整学习策略、改进学习方法、提高学习效率;它可以帮助教师改进教学管理工作,更好地促进教学的组织。总之,作为心理健康教育课程教学效果评估,这是一个构成其教学过程的重要环节。

心理健康教育课程是一门集知识性教育、体验性教育和咨询性教育于一体的综合课程,在对此进行教学效果评估时,就不能以单一的指标和单一的方法来实施。一般高校都建有学生的网络评教系统,由学生对任课教师进行无记名的评分,同时可以辅以描述性的评价。这样的设置有其合理性和可操作性,但是对于心理健康教育课程显然不够有效和可信,还需要增加其他的方法。比如,评估教学的效果时,可以通过事先选定的相关测验进行先后比较,并且可进行与对照组的对照评估以确认哪些改变与教学工作相关;通过教学团队成员自我报告、对学生作品与作业的分析以及教师对学生行为改变的观察等加以实施。

总之,我们可以依据客观可行的条件,兼顾评价教师与学生是否尽到各自的职责;评价学生知识掌握的情况、学生课堂参与的状况、学生主动求助需求的变化等绩效状况;评价学生心理能力是否得到提升的素质改变状况,来实现对心理健康教育课程多个角度、多个侧面的动态综合评价。

探索高校朋辈辅导的本土化发展

摘要 朋辈辅导作为一种非专业心理咨询,与专业心理咨询相比较,有着诸多不可比拟的优势。在美国,朋辈辅导从创立之初到现在已经逐步走向理论和实践的成熟。引进朋辈辅导对推动我国高校心理健康教育事业的发展有其必要性和可行性,这种新型辅导方式的价值不言而喻。但是如何使其符合中国国情,更好地发挥其作用,则面临本土化发展的问题。

关键词 朋辈 朋辈辅导 非专业心理咨询 朋辈辅导的本土化

近年来,随着学校教育和心理咨询愈加紧密的结合,以及心理健康教育重要性的不断提高,我国高校引进了更多有效的心理辅导及心理咨询模式。曾经被美国著名心理学家伯纳德·维纳(Bernard Weiner)称为“心理干预的天然磁石”的美国校园朋辈心理辅导模式,在经由中国香港及台湾地区的成功推广之后,也被引进内地各个高校的心理健康教育工作中。

1 综述

朋辈(peer),我们一般可以认定为是在现实生活中年龄相近、生活经历相似的朋友或同辈。他们不仅有着共同的兴趣爱好、生活方式,而且还有着相同的价值观、人生观。朋辈之所以被称为“心理干预的天然磁石”,是因为朋辈之间相互信赖的心理纽带是天然存在的,具有防御性低、鸿沟小、共通性大、互动性高的优势,当人们在生活中遭遇各种烦恼与挫折的时候,首选即是求助于朋辈,从而寻得情感上的理解、支持与安慰,并得到解决问题的有效建议和指导。

马歇尔夫(Mamarchev,1981)对朋辈心理咨询(peer counseling)的定义是“非专业心理工作者经过选拔、培训和监督向寻求帮助的年龄相当的受助者,提供具有心理咨询功能的人际帮助的过程”。国内学者孙炳海和孙昕怡认为,“朋辈心理咨询,是指

* 庞鹍,华东政法大学。

年龄相当者对周围需要心理帮助的同学和朋友给予心理开导、安慰和支持,提供一种具有心理咨询的功能,这可以理解为非专业心理工作者作为帮助者在从事一种类似于心理咨询的帮助活动”。

朋辈辅导诞生于 20 世纪 60 年代美国种族暴乱、校园骚乱的社会危机中,为了提高青少年的心理自助能力并填补学校专业心理咨询的缺口,美国精神卫生领域掀起了这场非专业心理咨询的革命,很快得到了各州很多高校和中小学的响应。为进一步有效推广和运用朋辈心理互助,1984 年美国成立了全美朋辈互助者协会,之后美国心理咨询领域关于朋辈心理咨询的理论研究和实务操作也日渐成熟起来。朋辈辅导首次在我国大陆高校出现是在 20 世纪末,当时我国港澳地区高校大学生心理健康教育工作的一些成功经验不断被介绍到内地,这其中就包括了“朋辈辅导”。

2 朋辈辅导的价值探索

2.1 开展朋辈辅导的必要性

当前国内高校专业心理辅导资源尚不能满足日益全面的学生心理健康发展的需求。我国学校心理咨询起步较晚,起点低,且学校专业心理咨询队伍的建设水平滞后于大学扩招后高校实际需求。学校专业心理咨询人员的紧缺不仅不利于学生群体心理健康的发展,也给人员自身带来了沉重的工作负担,因而必然对后续工作的质量产生负面的影响。另一方面,专业心理咨询人员与学生人数比例悬殊,仅仅依靠新生入学心理测试结果来关注重点人群,很难及时全面地掌握其他学生的情况,一旦遭遇突发危机,干预不及时的不后果不堪设想。

与此同时,受社会文化影响,我国高校中普遍存在着学生主动咨询意识淡薄的情况。据中国青少年研究中心的调查报告显示,当大学生有了心理问题的时候,首先选择的是向朋友倾诉(79.8%),其次是向母亲(45.5%)、同学(38.6%)、恋人(30.9%)、父亲(22.5%)、同龄亲属(15.8%)倾诉,选择向心理咨询师倾诉的仅占 3.2%。而学生获得心理健康知识的途径,校内心理咨询机构(11.4%)仅列第八位。同样身为学生的朋辈辅导员符合了学生的求助需求,而专业心理咨询人员与学生之间不仅存在着年龄的鸿沟,也有身份地位的距离。和学生建立起良好的咨询关系,对专业心理咨询人员而言不仅是专业技能的考验,也是在沉重工作负担之下压力管理能力的考验。

朋辈辅导被称为“非专业心理咨询”,将其引入高校心理健康教育,不仅可以解决当前高校专业心理咨询软硬件资源的不足,也可使学生受到更广泛地关注与帮助。朋辈辅导员经过学校专门的选拔与培训,都有一定的专业水平和敏锐度。他们可以发现专业心理咨询人员或学校教辅人员难以关注到的一些异常表现及其心理异常的本质,对于危机起到防患于未然的作用。