

王晓刚 马喜亭 主编



浙江工商大學出版社  
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

王晓刚 马喜亭 主编

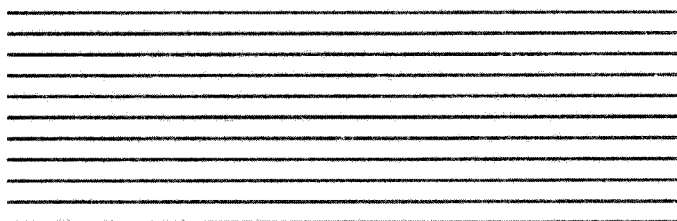
# 高校心理健康教育 发展研究



XINLI

JIAOYU

FAZHAN YANJIU



 浙江工商大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

高校心理健康教育发展研究 / 王晓刚, 马喜亭主编.  
—杭州: 浙江工商大学出版社, 2011. 3  
ISBN 978-7-81140-295-7

I. ①高… II. ①王… ②马… III. ①高等学校—  
心理卫生—健康教育—中国—文集 IV. ①B844. 2-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 048169 号

## 高校心理健康教育发展研究

王晓刚 马喜亭 主编

责任编辑 鲍观明 张婷婷

封面设计 刘 韵

责任印制 汪 俊

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)

(Email: zjgsupress@163.com)

(网址: <http://www.zjgsupress.com>)

电话: 0571-88904980, 88831806(传真)

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 杭州杭新印务有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 20.75

字 数 373 千字

版 印 次 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-81140-295-7

定 价 42.00 元

---

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88804227

## 《高校心理健康教育发展研究》编委会

主 任:王兴杰 王建中

副主任:马建青 马喜亭 王来法 王晓刚

编 委:(按姓氏笔画排序)

|     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 马喜亭 | 马建青 | 王来法 | 王晓刚 | 王兴杰 | 王建中 | 伍新春 |
| 孙时进 | 李 虹 | 杨怀中 | 肖 旭 | 张 平 | 陈启年 | 林永和 |
| 金宏章 | 郑日昌 | 袁 辛 | 聂振伟 | 郭洪芹 | 唐登华 | 桑志芹 |
| 樊富珉 |     |     |     |     |     |     |

## 前 言

2011年4月20—22日,中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会第五届委员会第一次会议暨2011年高校心理健康教育发展专家论坛在浙江工商大学召开,在新的形势下进一步研讨国内外高校心理健康教育发展动态,交流专家们的最新研究成果,探索建立具有中国特色和国际水准的高校心理健康教育模式,不断推动我国高校心理健康教育事业不断向前发展。

1990年初,中国心理卫生协会常务理事会讨论通过成立“高校心理咨询研究会”(后更名为“大学生心理咨询专业委员会”)。同年11月,在北京师范大学召开了中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会成立大会。大学生心理咨询专业委员会成立20多年来,在历届委员的共同努力下,充分发挥了专业学术机构在推动大学生心理健康教育发展中的作用,大大促进了高校心理健康教育理论研究和实践探索,取得了丰硕的成果。

我国内地高校心理健康教育起步于20世纪80年代中期,探索发展于90年代中期,快速壮大于21世纪初。党和政府高度重视大学生心理健康教育工作,2001年3月,教育部印发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,对加强高等学校大学生心理健康教育工作的意义、任务、内容、原则、途径、方法以及大学生心理健康教育工作队伍建设、心理健康教育工作领导和管理机制作了充分、全面、具体的阐述和要求,成为我国高校心理健康教育进入专业化、规范化发展阶段的里程碑。特别是2004年8月,《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》的颁发,对加强和改进大学生心理健康教育工作具有纲领性的指导意义。2011年2月,教育部办公厅印发《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》,将更加有力地推进大学生心理健康教育工作科学化建设。大学生心理健康教育工作经过10多年的专业化建设,取得了飞速的发展;高校心理健康教育工作受到普遍重视,心理健康教育的内容体系和工作机制日益健全,师资队伍不断壮大,心理健康教育工作的场

地、设施、经费等条件得到明显改善,具有中国特色的心理健康教育模式正在形成。

同时,我们也清醒地意识到,国内高校心理健康教育的整体水平离专业化的要求还有较大差距,心理健康教育专业化建设之路依然漫长,专业化建设的理论研究和实践探索任务仍然艰巨,要建设有中国特色的高校心理健康教育的理论体系、工作模式还需要付出更大的努力和心血。作为国内高校心理健康教育的专业学术组织,中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会有责任为推动我国高校心理健康教育事业进一步发展作出更大的贡献。

我们对本次会议的成功充满期待,委员、专家们的研讨与交流将产生许多新的思想、新的启迪,专业委员会组织结构的进一步完善将使专业委员会能更好地担负其引领高校心理健康教育发展的职责与使命。

作为本次会议暨专家论坛的成果之一,《高校心理健康教育发展研究》反映了我们专业委员会的委员、专家们在大学生心理健康教育理论研究和实践探索两方面的最新成果,字字句句饱含着作者的心血,折射出作者对我国高校心理健康教育事业的热爱与执著,令人感动和敬佩。

感谢论文集的全体作者;感谢教育部思想政治工作司、浙江省教育厅和中国心理卫生协会、浙江省高校心理咨询专业委员会对会议的大力支持;感谢浙江工商大学为承办本次会议,在人力、财力和物力上的大力投入和倾情奉献;感谢全体与会的委员,你们的热情参与和智慧贡献,将使本次大会富有深远的意义;感谢所有在高校心理健康教育领域扎实研究和辛勤工作的同仁,因为你们默默无闻地付出,我们的事业才得以蓬勃发展!

中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会主任委员 王建中

2011年3月20日

# 目录 MULU

## 心理健康教育理论与方法研究

|     |                                               |             |
|-----|-----------------------------------------------|-------------|
| 3   | 阴阳辩证辅导的理论与方法 .....                            | 郑日昌         |
| 11  | 伴随性情绪与 A-B-C 模型之间的关系 .....                    | 李 虹         |
| 22  | 在港内地大学生文化适应与幽默风格之关系<br>.....                  | 岳晓东 张宙桥     |
| 39  | 大学生心理健康教育新趋势——冒险体验教育 .....                    | 何昭红         |
| 47  | 分离式治疗视域下的药物与心理治疗——在校精神疾病<br>大学生的转介机制的探讨 ..... | 李 桦 黄 成     |
| 53  | 南开大学“园艺助心”的实践与探索 .....                        | 袁 辛         |
| 60  | 生命教育四题 .....                                  | 鲁克成         |
| 67  | 关于心理求助问题的探讨与研究<br>.....                       | 诺 敏 李 慧 李翠云 |
| 73  | 浅析艺术心理疗法 .....                                | 崔建华         |
| 83  | 试论大学生宿舍团体辅导的工作机制 .....                        | 张 焰         |
| 90  | 高校心理普查工作的现状及问题分析 .....                        | 郭洪芹         |
| 98  | 开展大学生班级心理辅导活动的效果研究 .....                      | 金小苗         |
| 103 | 大学生寝室人际关系与心理健康教育 .....                        | 杨淑娣         |
| 109 | 当代大学生的休闲误区及其心理调适 .....                        | 叶立军         |
| 116 | 中国大学生爱情心理的故事类型学研究初探 .....                     | 李建伟         |

## 高校心理健康教育工作研究

- |     |                                                                 |
|-----|-----------------------------------------------------------------|
| 129 | 对北京高校心理素质教育状况的调查与思考<br>..... 杨芷英 赵 凯                            |
| 138 | 推进广东高校心理健康教育与咨询工作的探索<br>..... 邱鸿钟 梁瑞琼 郝宏伟                       |
| 143 | 北京高校心理健康教育专业化成长及未来发展 ..... 蔺桂瑞                                  |
| 150 | 立足创新人才心理素质培养 建构研究生心理健康教育<br>体系 ..... 聂振伟                        |
| 157 | 论我国大学生心理健康教育的发展趋势 ..... 潘柳燕 刘惠珍                                 |
| 165 | 积极心理学视域下高校心理健康教育发展路向探析<br>..... 陈雪斌 汪依桃                         |
| 172 | 论高校学生心理健康教育中的资源整合 ..... 刘立新                                     |
| 179 | 提高学员心理健康素质 培养高素质军事人才 ... 胡东原                                    |
| 186 | 整合四大体系,做好四项工作,全面服务于大学生成长成才<br>..... 朱卫嘉                         |
| 193 | 构建高校心理健康教育多元化模式的思考——西安建筑<br>科技大学的探索与经验<br>..... 顾 凡 李寿国 卜长安 施昕强 |
| 200 | 加强规范化建设,推进专业化发展 ..... 王晓刚                                       |

## 心理健康教育师资与课程建设研究

- |     |                                                 |
|-----|-------------------------------------------------|
| 211 | 上海高校心理健康教育与咨询专业人员心理健康状况及<br>影响因素的调查报告 ..... 张海燕 |
| 219 | 高校心理咨询师专业化发展的质性研究 ..... 贾晓明                     |
| 226 | 高校心理咨询督导制的探索与实践 ..... 赵 颖                       |



|                    |                                 |                     |
|--------------------|---------------------------------|---------------------|
| 234                | 高校心理咨询师绩效管理困境分析 .....           | 王 艳 胡 邓             |
| 240                | 高校心理健康教育课程开设现状调查 .....          | 陈建华 薛长峰             |
| 249                | 后现代课程观的大学生心理健康教育的课程体系 .....     | 曹晓平                 |
| 255                | “大学生心理健康教育”课程体系建构的探索<br>.....   | 邱鸿钟 梁瑞琼 马利军         |
| 263                | 大学生心理健康通识课的教学实践与思考<br>.....     | 胡 邓 张晓京 文书锋         |
| <b>心理危机预防与干预研究</b> |                                 |                     |
| 275                | 体验式培训对提高挫折承受力的实证研究<br>.....     | 谢 钢 沈雪妹 张世兵 陆 菁 周宏伟 |
| 282                | 81例大学生心理危机个案的实证研究 .....         | 李谷雨 郭 兰             |
| 290                | 大学生心理危机干预中的转介机制研究 .....         | 马喜亭                 |
| 299                | 贫困群体大学生潜在心理危机表现与应对方式研究<br>..... | 顾 凡 王 平 杨 蕾         |
| 308                | 大学生就业心理危机的形成机制及干预对策 .....       | 姚月红                 |
| 317                | 一例突发事件心理危机干预案例研究 .....          | 胡 月                 |



# 心理健康教育理论 与方法研究



# 阴阳辩证辅导的理论与方法

郑日昌<sup>①</sup>

---

**摘 要:**本文简要介绍了作者将现代西方心理学中的认知疗法与中国古代阴阳辩证思想结合创立的具有东方特色的阴阳辩证辅导的理论与方法。

**关键词:**认知疗法;太极图;阴阳辩证

---

笔者从事心理辅导、心理咨询工作几十年,目睹许多人为形形色色的问题而苦恼,甚至为一点小事耿耿于怀,或行凶报复危害社会,或自寻短见走向绝路,或抑郁成疾痛苦不堪。我们常常劝人遇事想开点,但有心理障碍的人恰恰喜欢钻牛角尖,不懂得如何想开点。本人经过多年实践探索,将现代西方心理学中的认知疗法与中国古代阴阳辩证思想结合,于 20 世纪 90 年代创立了具有东方特色的阴阳辩证辅导的理论与方法,在临床工作中取得了很好的效果,使无数焦虑抑郁、悲观绝望者摆脱困扰和痛苦,重现阳光心态。

## 一、阴阳辩证辅导的理论缘起

阴阳辩证辅导亦称阴阳辩证疗法,其理论既借鉴了西方的认知疗法、人本疗法和后现代建构主义哲学,又整合了中国古代太极图中的阴阳理论及当代中国一分为二与合二为一的辩证法思想。

---

<sup>①</sup> 郑日昌,男,北京师范大学心理学院教授、博士生导师,教育部普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会委员。

## （一）认知疗法

认知疗法兴起于 20 世纪 50 年代,以艾利斯(Ellis)的理性情绪疗法(rational emotive therapy,RET)为标志。认知疗法的起源可以追溯到哲学家伊壁鸠鲁(Epictetus)在公元 1 世纪所说的“人并不是被某个事件所困扰,而是被自己对于这个事件的想法所困扰”,这一论断构成了艾利斯理性情绪疗法的哲学基础。其基本假设是,我们的情绪主要来自于我们的信念、评价、解释,通过咨询过程,来访者学到一些驳斥非理性信念的方法,用有效的、理性的认知来取代无效的、非理性的认知,从而促成情绪反应的改变。艾利斯在 1962 年曾总结在西方社会具有普遍意义的、通常会导致神经症症状的 11 种信念。20 世纪 70 年代以后,他进一步把这些主要的不合理信念归并为三大类,即人们对自己、对他人、对环境及事物的绝对化要求。但此种归纳并未对不合理信念的特点做出完整准确概括。<sup>[1]</sup>

理性情绪疗法主要强调与不合理信念辩论,咨询师会质询来访者一些问题,帮助来访者改变不合理的信念。至于这些信念为什么不合理,怎样才能做到合理,却很难给予完满解答。

除上述局限外,艾利斯认为通情、咨询师的关怀等并不是有效咨询的必要因素,但是很难想象在没有通情和关怀的情况下会产生有效的咨询。

## （二）人本疗法

人本疗法的倡导者罗杰斯(Carl Ransom Rogers)认为,只要给来访者提供一种最佳的心理环境或心理氛围,他们就会动员起自身的资源去进行自我理解,产生自我指导行为,并最终达到心理健康的水平。他提出真诚、通情、无条件积极关注是心理咨询有效的必要条件。<sup>[2]</sup>

真诚(genuineness)指咨询师表里如一,言行一致。只有咨询师的认知、情感、行为三者统一,才会导致和谐融洽的咨询关系。通情(empathy)又称作共情、同感、同理心,是指咨询师深入了解并能设身处地、感同身受地体会来访者的内心世界。无条件积极关注(unconditional positive regard)是指咨询师要无条件地接纳和尊重每位来访者,多关注积极因素,正向地看待其一切。

## （三）建构主义

自 20 世纪 70 年代以来,建构主义(constructionism)哲学成为西方后现代思潮的主要流派。建构主义认为,我们的知识并不是对真实世界原状的准确反

映,而是我们自己或社会用语言建构出来的,真理存在于我们的语言和文化之中。既然知识和真理都是人创造出来的,因此必然是主观的、相对的,不存在绝对的、超时空的永恒真理。

在建构主义思潮影响下,心理治疗完全被看做一种语言的艺术。一个人的问题是自己在用语言解释经验的过程中建构出来的,经由不断重复,对问题的叙说逐渐稳固为“真实”,于是陷入了自己所构造出来的现实里。这就是说问题只存在于求治者有问题的叙说或语言中,咨询师的任務就是要引导求治者将目前对生命经验或问题的说法,转变为另一种有助于解决问题的说法。<sup>[3]</sup>

#### (四) 太极阴阳理论

中国古代的太极图(见图1)看似简单,其内涵博大精深,是对宇宙、物质、生命和精神世界本质的高度概括。

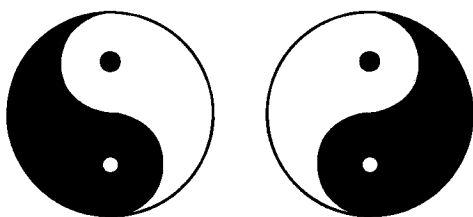


图1 太极图(左—正面,右—反面)

图中黑色代表阴,白色代表阳,寓意世界上任何事物都是个复杂的系统。小至基本粒子,大至宇宙天体,从微观到宏观,从物质到精神,均是由无数方位和无限层次的阴阳组成的对立统一体。

图中白里有黑,黑里有白,寓意无论阴还是阳,都不是纯粹的单一成分,而是你中有我,我中有你。世界上的人和事,无不好中有坏,坏中有好,得中有失,失中有得,假中有真,真中有假。

图中黑白两部分,酷似两条游动的鱼,寓意阴阳在相互矛盾冲突的运动中此长彼消,而其中的两个小圆,则代表与外部条件相呼应,作为变化依据的内因。图中黑白交界的S线代表阴阳的交互作用和动态平衡。

万事万物,皆有阴阳;阳中有阴,阴中有阳;阴阳互动,相辅相成。阴阳图的这三点寓意,恰与辩证法思想完全吻合。<sup>[4]</sup>

#### (五) 一分为二哲学

20世纪五六十年代,中国人民的伟大领袖毛泽东用“事物都是一分为二”的

名言对辩证法做了精辟概括,不久著名哲学家杨献珍又用“事物都是合二为一的”论断作了重要补充。两种观点针锋相对,由此引出一段公案,在山雨欲来风满楼的“文化大革命”前夕,全国开展了一场声势浩大的学习一分为二批判合二为一的政治运动。其实两句话都不错,合起来则更加完整准确。事物既是一分为二的,又是合二为一的,这就是辩证法的核心对立统一规律。

一个人既有优点又有缺点,这是一分为二;优点、缺点合二为一,才是一个完整的人。世界上有无产阶级和资产阶级,有社会主义和资本主义,这是一分为二;两个阶级、两个主义合二为一,才构成了当代人类社会,必须和平共处、共同发展。“一分为二”与“合二为一”是对阴阳辩证理论的高度概括和形象表述,既方便记忆又通俗易懂,十分有利于在广大群众中普及辩证法思想。

## 二、阴阳辩证辅导的基本原理

阴阳辩证辅导的基本原理是将上述几种理论整合起来,以人本为前提,与来访者建立良好关系,在此基础上辅导来访者学习掌握阴阳辩证的思维方式,逐步养成阴阳辩证的思维习惯,既一分为二又合二为一地看待一切事物,对人、对己、对事多看积极方面,往好处去想,往好处去说,改变认知结构,重建积极人生经验,从而摆脱心理困扰。

### (一) 太极三论

阴阳辩证辅导的核心理论是太极图三点寓意提示给我们的三论,即全面论、相对论、发展论。

#### 1. 全面论

太极图的寓意之一是万事万物,皆有阴阳,提示我们看待任何问题一定要全面。遇事不能以点代面、以偏概全,只见树木、不见森林;对人不能攻其一点、不计其余,全盘否定或全盘肯定。要学会多角度、多层次地看待事物;要看到尺有所短,寸有所长,凡事有利有弊。在大好形势下要看到阴暗面,在困难的时候要看到成绩和光明。瞎子摸象的故事很富哲理。无论自然科学还是社会科学,无论对宏观世界还是微观世界,人类的认识都仅仅是九牛一毛、沧海一粟,充其量是管中窥豹的一孔之见。每个人、每个团体都有自己的盲点和局限,意识到这一点,对增强理智、减少无谓争论十分必要。

#### 2. 相对论

太极图的寓意之二是阳中有阴,阴中有阳,提示我们真理与谬误都是相对的。任何科学发现都受时间、地点、条件的限制,没有放之四海而皆准、千秋万代永适用的普遍真理。追求绝对准确、绝对公平、绝对完美,好就全面好,坏就彻底坏,这种看问题绝对化的人和片面性的人一样容易出现心理障碍。特别是一些所谓有知识的人,常常把知识当做绝对真理,不分场合地乱套乱用,这种教条主义者既害人害己,又误党误国。解决的办法是倡导相对论,废黜绝对化。学会在危险中看到机遇(危机),在痛苦中体验快乐(痛快)。领悟舍即是得(舍得),得即是失(得失)的哲理。认识到和谐社会需要公平,但公平永远是相对的,差别只能减少不能消灭,我们在争取公平的同时,也要学会接受某些不公平。

### 3. 发展论

太极图的寓意之三是阴阳互动,相反相成,提示我们万事万物皆在发展变化之中。斗转星移,沧海桑田,只有看到变化,接受变化,不断与时俱进,才能永远立于不败之地。那种好就永远好,坏就长久坏的想法,均是鼠目寸光的愚人之见。塞翁失马,焉知非福。好事可以变成坏事,坏事也可以变成好事。取得成功不要得意忘形,遭到失败也不要一蹶不振。要警惕乐极生悲,坚信否极泰来。要牢记外因是变化的条件,内因是变化的依据,外因通过内因起作用。要懂得量变引起质变,小变会带来大变的蝴蝶效应。要不断努力进取,勇于变革创新,促使矛盾转化。要寄希望于未来,“风物长宜放眼量”。

不合理信念或非理性认知的主要特点概括起来无非是片面性、绝对化、静止论,阴阳辩证辅导的主要内容就是辅导来访者在看问题时变片面为全面,变绝对为相对,变静止为发展,学会阴阳平衡的中庸之道。

## (二) 两种心理

太极图中隐含了一分为二与合二为一的思想,凡事有利有弊,又得有失,利中有弊,弊中有利,得中有失,失中有得,利与弊、得与失是可以相互转化的。由此衍生出的辅助理论是酸葡萄与甜柠檬两种心理。

### 1. 酸葡萄心理

伊索寓言中那只吃不到葡萄说葡萄酸的狐狸一直被作为反面教材,用于讽刺那些失败后不求进取而自得其乐的人。但在精神分析理论中却将这种酸葡萄心理看做一种既不积极也不消极的中性心理防御机制。实际上葡萄是一分为二的,既有甜的也有酸的。在无法吃到时,若假定葡萄是甜的心理就会失衡而痛苦,若假定其为酸的内心就会安然。

### 2. 甜柠檬心理



甜柠檬心理是由酸葡萄心理引申而来。经过努力还得不到的东西就说它不好,这是酸葡萄心理;而自己所有的东西摆脱不掉就说它好,则是甜柠檬心理。

心理学家马斯洛(Maslow)认为,心理健康即了解并接纳现实;泰勒(Taylor)认为,心理健康即正面错觉。而笔者认为,对现实的积极关注和正面认知是心理健康的必要条件。说葡萄酸、柠檬甜未必是错觉。这两种心理,看似消极的自我安慰,实际并非自欺欺人的精神胜利法,而是隐含着辩证法的合理内核,运用得当也不失为一种接受现实、取得内心平衡、避免精神崩溃的积极调节方法。

当然,对这两种心理或精神胜利法也要一分为二,如果一个人时时、处处、事事“酸葡萄”、“甜柠檬”,那就真成了没出息的阿Q。

### (三) 五句箴言

将一分为二的哲学观点与无条件积极关注的人本思想结合,笔者把太极三论概括为方便记忆并具有可操作性的三句口诀:全面论的口诀是“这方面不好那方面好”,相对论的口诀是“不好中有好”,发展论的口诀是“现在不好将来好”。

将太极三论和两种心理组合起来,便构成阴阳辩证辅导精髓的五句箴言。

- 不好中有好。
- 这方面不好那方面好。
- 现在不好将来好。
- 争取不到的就说它不好。
- 摆脱不掉的就说它好。

古希腊哲学家苏格拉底有句名言:“真正带给我们快乐的是智慧,而不是知识。”何谓智慧?智慧就是辩证的世界观和方法论!五句箴言就是笔者根据几十年人生经验悟出的人生智慧。<sup>[4]</sup>

## 三、阴阳辩证辅导的方法与应用

### (一) 具体方法

阴阳辩证辅导既可以个别进行,也可以团体实施。个别辅导针对性强,团体辅导效率高。

首先,在建立良好关系、来访者有了安全感的情况下,让其说出对人、对己、对事不满意的方面,咨询师认真倾听,对来访者的心理困扰和痛苦给予接纳和通情。