



21 世纪

大学生心理健康与成才教育

主 编: 刘红委 牛殿庆

中国商业出版社

21 世纪大学生 心理健康与成才教育

主 编 刘红委 牛殿庆

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

21 世纪大学生心理健康与成才教育/刘红委, 牛殿庆主编.
—北京: 中国商业出版社, 2004.6
ISBN 7-5044-5098-7

I .2… II .①刘… ②牛… III . 大学生—心理卫生—教材
IV .B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 036150 号

责任编辑 刘树林

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京市朝教印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 16 开 21 印张 490 千字
2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷
定价: 32.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

编者絮语

心理保健问题是快节奏的现代化生活带来的，这样看来，国外发达国家这项工作比我们开展得早。自美国学者比尔斯（C. Beers）自传体著作《一颗自我发现的心》于1908年问世之后，心理健康或心理卫生问题就引起人们的普遍关注。同年5月6日，在美国康涅狄格州成立了心理卫生协会，1909年，美国全国心理卫生专业委员会成立；不久，欧洲各国、日本、印度、前苏联、巴西、阿根廷等国家相继建立心理卫生机构。1948年，在联合国教科文组织的主持下，建立了世界心理健康联合会（WFMH），心理健康或心理卫生运动已成为国际性潮流。早在20世纪30年代，中国人的心理健康、心理卫生问题就引起了我国教育家、心理学家、社会学家、医学家的关注。联合国世界卫生组织（WHO）宪章指出：“健康是指身体的、心理的和社会适应良好的完整状态，而不仅仅指没有疾病。”（1948年）这是对“健康”概念最全面也是最简捷的定义。1936年4月19日，中国心理卫生协会在南京成立，协会的宗旨是：保护与促进国民之精神健康及防止国民之心理失常与疾病为惟一目的。这是中国最早的心理卫生组织，心理保健工作引起了社会的普遍关注。到了20世纪50年代与60年代，心理卫生运动在国际上有了新的发展。1961年世界心理健康联合会主办的杂志《国际心理卫生展望》，呼吁生物学家、心理学家、医学家、教育学家和社会学家共同努力，使人类的心理健康达到更高的水平。十年动乱时期这项工作一度废置，直到1979年冬，在天津召开的中国心理学会年会上，专家们正式提出恢复“中国心理卫生协会”；1985年4月，中国心理卫生协会再次成立，这项工作才在社会上普遍开展起来。

现代快速的生活节奏，既锻炼了人们的进取心、耐力和韧性，同时也使人们付出了高昂的心理代价。据美国心理健康资料中心统计，近几年美国产业界有关人员在竞争中有心理压力，导致生产力下降，由此美国每年平均遭

受 170 亿美元之巨的损失。我国疾病调查表明：前 10 年，流行病的发病率逐渐降低，心理疾患的发病率逐渐升高。随着经济的快速发展，物质的丰富多彩和精神的眼花缭乱加之生活节奏快、观念更新快、竞争激烈，可以说每个人面对生活的方方面面都会产生巨大的心理隐患，如：环境适应、角色适应、观念适应、人际关系适应等等，人人都可能产生各种心理障碍。心理健康是一个人成功、成才及终生幸福的最根本素质。心理疾病是毁灭人才、干扰成功的心理误区。如果我们培养的人才如某些专家那样不能较好地协调家庭与同事的关系，不能适应生活，只是一味地钻研，也不能说是十分成功的。诗人顾城、海子等的自杀现象，演艺人张国荣等的自杀现象，据专家分析，很重要原因是生活压力和不适应环境导致的心理疾病使然。

四书《大学》中有：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”这里的“大学”是指有较高道德修养的人，这一句话也提出了道德修养的较高标准。今天的大学，应该是有较高道德修养的人荟萃的地方。社会越来越进步，尤其是我国改革开放 20 多年来，社会生活的方方面面以迅雷不及掩耳之势快速跃进。当然，大学也在发展，据教育部公布的数字显示：2004 年全国应届毕业生人数达 280 万人，比 2002 年（145 万）几乎翻了一番，比 2003 年（212 万）增长了 68 万人。他们已不再是 20 世纪 80 年代的天之骄子，面对市场经济，面对网络时代，当今的大学校园已不再是悠悠的“象牙塔”。有人说大学生是心理健康的“高危人群”并不过分。高考指挥棒下爬上来的大学生，焦灼状是可想而知的。可以说，从中学到大学，各种新的矛盾纷至沓来，不少大学生由于种种原因，如学业的优势不再、感情上的纠葛丛生、同学关系的紧张、自我角色的迷失等等。人多了，思想上出问题的自然就多，心理医生还没有形成一个完整统一庞大的队伍，自然思想上疏通不了的人多，也没有那么多心理医生去看，有人看又没有专业水平。现在的大学生独子独女者占绝大多数，一个人称王称霸独来独往惯了，忽然和几个同龄人住在一起，受不了，鸡毛蒜皮的事就能导致一场飞天横祸。这样各级各类大学都有吵闹到系、校领导的、离校出走的，更有跳楼的、服毒的、跳河的……自杀现象屡见不鲜，诸如此类。所以我们在实际工作中越来越发现，疏通大学生的心理障碍迫在眉睫。《大学》中有：治国、齐家、修身、正心、诚意、致知，是获得“明德”的基础，尤其是提出：“欲修其身者，先正其心。”这是个很重

要的心理问题，不把一个人的思想理清了，他怎么能够获得较高的修养？

面对 21 世纪的成才教育，我们必须认识到，无论是科学技术的竞争还是综合国力的较量，归根到底，是人才素质的竞争。心理健康是人才素质的基础，大学生心理健康是关系到国计民生的大问题。因此，如何科学、有效地对大学生进行心理保健，已经成为当前大学教育的一项重要课题。

我们做过很多尝试，也定期请心理专家到学校来开心理诊所，请专家到学校讲座，但这正如前文所说，治思想的病总觉得不如治身体的病重要，这种习惯意识太根深蒂固了。我们认为治心病与治身病同等重要，甚至更重要，学院领导也十分重视这项工作。我们在不断引进这方面的人才，有高级职称的专家，有硕士生，有本科生，大家热情很高，又让做这方面工作的党支部书记参加进来。开始大家编了一本非常实用的《大学生心理诊所》，后来大家觉得以后我们还要给学生开选修课，怎么也要有个教材样，《大学生心理诊所》更像个普及读物，这样我们决定用现在这个名称。

正心是修身之本，修身是治国、齐家之本，能治国、齐家自然是“明德”，是优秀人才。培养一个人才在大学里“致知”是最基本的，以后的诚意、正心、修身，都属思想品德教育，是十分重要的，是思想疏导工程，是疏导的心理工程，更是成才教育的重要内容。这样考虑我们就把成才教育纳入了本书内容，成为与心理健康不可分割的一部分。心理健康与成才教育的有机结合，有利于读者系统地掌握大学生心理健康的基本概念、基本原理和基本规律，有利于当代大学生成才教育工作的有效开展。本书是我们参考了大量理论著作及大量有价值的文献资料，汇萃了我们身边的精英完成的一本实用性、教学性极强的心理工作指导性教材。

在编写过程中，我们力求坚持理论联系实际的原则，力求突出当代大学生的个性心理特点。本书在内容上注重吸取国内外心理健康研究中的新成果、新信息，反映当代大学生成才教育的新进展。

本书从理论上和方法上系统地讨论了 21 世纪大学生的心理健康、心理咨询、心理测量、心理治疗等方面的相关问题，根据当代大学生心理健康教育的内容、特点、方法、对策与途径，把当代大学生的心理健康与成才教育有机地结合起来，在教材结构上突破了过去心理健康与成才教育相分离的单一模式，使教材更具有广泛性、针对性、实践性、指导性和可操作性。

本书适合作为财经类高等院校、高职高专院校公共课教材或选修课教材，也可供高校教育工作者、政府教育主管部门人员，心理学、教育学、社会学、伦理学、人才学等专业师生及其他专业在校大学生参阅。

在编写本书的过程中，我们研究和参考了国内外出版的一些教材，采用了许多学者的研究成果，在此致以深切的谢意！

限于编者的时间和水平，书中难免有不妥之处，敬请广大读者和专家批评指正。

牛殿庆 刘红委

2004年4月10日

目 录

编者絮语.....	(1)
-----------	-----

第一部分 总 论

第一章 21 世纪我国高校心理健康教育工作发展的总趋势	(1)
第一节 我国高校开展大学生心理健康教育工作的发展概况	(1)
第二节 21 世纪我国高校大学生心理健康教育工作的发展趋势	(1)
第二章 21 世纪对大学生心理健康与成才教育的总要求	(5)
第一节 大学生心理健康是 21 世纪成才教育的客观要求	(5)
第二节 大学生心理健康是 21 世纪成才教育的重要保证	(8)
第三节 大学生心理健康是 21 世纪成才教育的成功标志	(9)

第二部分 大学生心理健康与诊断治疗

第三章 大学生心理健康概念、特点、意义和标准	(13)
第一节 一般心理健康概念、内容和标准	(13)
第二节 大学生心理健康概念、特点、意义和标准	(22)
第四章 大学生心理健康的现状与对策	(31)
第一节 大学生心理健康的现状与特征	(31)
第二节 大学生心理健康教育的方法与途径	(35)
第五章 与大学生心理健康教育相关的问题	(36)
第一节 大学生常见的心理冲突和误区	(36)
第二节 大学生常见的心理问题的表现领域	(39)
第三节 大学生常见的不良心理反映	(42)
第四节 大学生常见的心理障碍	(46)
第五节 大学生的自杀行为分析	(49)
第六章 影响大学生心理健康的几个因素	(53)
第一节 大学生个体心理因素对心理健康的影响	(53)
第二节 大学特殊环境和任务对心理健康的影响	(58)
第三节 社会环境对大学生心理健康的影响	(61)
第七章 大学生心理健康与保健	(64)

第一节	大学生要树立心理健康新理念	(64)
第二节	大学生要塑造健全人格	(67)
第三节	大学生要增强社会心理适应能力	(72)
第四节	大学生应重视心理健康咨询辅导	(75)
第八章	大学生心理健康诊断测量	(79)
第一节	大学生焦虑水平诊断测量	(79)
第二节	大学生情绪稳定性诊断测量	(86)
第三节	大学生人际关系和谐性诊断测量	(95)
第四节	大学生心理适应能力诊断测量	(99)
第五节	大学生现实感态度诊断测量	(105)
第六节	大学生心理健康综合素质诊断测量	(115)
第九章	大学生心理健康咨询技术	(121)
第一节	大学生心理健康咨询的概念、任务、特点和方法	(121)
第二节	大学生心理健康咨询的主要方式、过程及操作原则	(123)
第三节	大学生心理健康咨询要求和会谈技巧	(126)
第十章	大学生心理健康治疗方法	(131)
第一节	精神分析法	(131)
第二节	咨客中心疗法	(135)
第三节	行为疗法	(138)
第四节	合理情绪疗法	(140)
第五节	森田疗法	(143)

第三部分 大学生成才教育与培养

第十一章	大学生成才教育中自我意识的培养	(147)
第一节	大学生自我意识的形成特点是成才教育的心理前提	(147)
第二节	大学生自我意识的分化与统一是成才教育的差异特点	(157)
第三节	大学生自我意识的完善是成才教育的发展方向	(162)
第十二章	大学生成才教育中适应能力的培养	(168)
第一节	大学生新环境适应能力的特点及培养	(168)
第二节	大学生自我调节能力的培养	(172)
第三节	大学生社会适应能力的培养	(175)
第十三章	大学生成才教育中道德情感意志品质的培养	(180)
第一节	大学生道德情感意志品质的内容是成才教育的方向	(180)
第二节	大学生道德情感意志品质的差异是成才教育的特征	(185)
第三节	大学生道德情感意志品质的培养是成才教育的需要	(186)
第十四章	大学生成才教育中学习能力的培养	(191)
第一节	大学生学习能力培养的意义	(191)

第二节 大学生学习的概念、特点和类型·····	(192)
第三节 影响大学生学习能力的相关因素·····	(194)
第四节 大学生学习能力培养的主要途径·····	(200)
第十五章 大学生成才教育中人际关系沟通能力的培养·····	(211)
第一节 大学生人际关系沟通能力是成才教育的素质要求·····	(211)
第二节 大学生人际关系沟通能力是成才教育的技能要求·····	(213)
第三节 大学生人际关系沟通能力是成才教育的社会要求·····	(223)
第十六章 大学生成才教育中创造能力的培养·····	(232)
第一节 大学生创造能力的概念、内涵及培养意义·····	(232)
第二节 大学生创造能力的开发原理和培养方法·····	(234)
第三节 大学生创造能力开发的相关因素·····	(241)
第十七章 大学生成才教育中健康性心理和恋爱心理的培养·····	(247)
第一节 大学生健康的性心理是成才教育的重要内容·····	(247)
第二节 大学生性心理健康是成才教育优化的推动力·····	(256)
第三节 健康恋爱心理是大学生成才教育的关键步履·····	(264)
第十八章 大学生成才教育中人格优化的培养·····	(272)
第一节 健全人格是大学生通向 21 世纪的护身符 ·····	(272)
第二节 大学生人格发展和人格特点·····	(275)
第三节 大学生人格优化培养方法及途径·····	(280)
第十九章 大学生成才教育中健康就业择业心理的培养·····	(284)
第一节 大学生就业择业健康心理指导·····	(284)
第二节 大学生就业择业的心理冲突和障碍·····	(296)
第三节 大学生就业择业的健康心理调适·····	(301)

第四部分 附 录

附录一：教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作 的意见（教社政〔2001〕1号）·····	(313)
附录二：普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要（试行）·····	(316)
主要参考文献·····	(320)

第一部分 总 论

第一章 21 世纪我国高校心理健康教育工作发展的总趋势

第一节 我国高校开展大学生心理健康教育工作的发展概况

我国高校大学生心理健康教育工作起步于 20 世纪 80 年代中期,已经有了近二十年的发展历程。我国高校大学生心理健康教育工作从无到有、从少到多,在优化学生心理素质、开发学生心理潜能、提高心理健康水平、减少心理疾病发生、促进大学生全面成长中发挥了积极的作用,取得了良好的效果。

21 世纪的社会发展将更加迅速,竞争也将更加激烈,对人才的整体素质,特别是心理素质提出了更新、更高、更全面的要求。尽管我国的高校大学生心理健康教育工作仍处于发展初期,但随着中共中央、国务院《关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》以及教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》等文件精神贯彻落实,面对 21 世纪人才培养的新要求,我国高校大学生心理健康教育工作以及心理咨询工作将进一步得到发展。目前,我国许多高等院校都已经开设了大学生心理健康、大学生成才心理学、心理健康测量学等选修课程,并建立了专门的大学生心理咨询中心、心理治疗辅导室,配备了大学生心理咨询热线和专职的心理咨询师及辅导员,定期邀请知名的心理学专家进行大学生心理健康讲座,解决了许多当前突出影响我国高校大学生心理健康方面的心理问题,为我国大学生的成才教育奠定了坚实的心理基础。

第二节 21 世纪我国高校大学生心理健康教育工作的发展趋势

一、高校心理健康教育是高校成才教育的客观要求

高校心理健康教育是随着社会的进步、经济的发展而出现的教育活动。国内外的实践证明,心理健康教育不仅仅是一套方法和技术,更重要的是体现一种实践性很强的、先进科学的教育理念。心理健康教育在承认学生个别差异的基础上,尊重每一个学生的价值,相信每一个学生有发展自我的潜能,不以学生成绩、智力水平、家庭背景、经济状况衡量评价学生。心理健康教育注重人才的心理素质培养,因为未来社会人才竞争的基础是心理素质的竞争。人才心理素质的优劣将会成为评价 21 世纪高等教育质量的重要指标,成为 21 世纪成功人才的必备条件。心理健康教育在解决学生成长课题、潜能开发、心理困扰、优化学生心理素质、增进心理健康、预防心理疾病方面的作用确实有不可替代性。加强心理健康教育,优化学生的心理健康,开发学生的心理潜能已成为世界教育界的共识。21 世纪心理健康教育将全面渗透在学校教育的全过程,将出现校校设有心理辅导机构、人人接受心理健康教育的局面。随着心理健康教育的普及,新的教育观和学生观,如信任、尊

重、平等、欣赏等将会深入人心，成为建立新型师生关系的基础。

二、高校心理健康教育将成为学生成才发展的内在需要

多年来，由于应试教育的压力，升学指挥棒的作用，使得学生及家长把注意力过分集中在学生的学业成绩上，无暇顾及其他方面的发展。随着我国教育体制的改革，成人高等教育与普通高等教育的成果显著，秋季高考不再一锤定终身，千军万马过独木桥的局面将有根本的改善。2000 年以来我国出现的春季高考、大学扩招、海外求学等新事物表明，学生的成才道路选择将会更加多样化、丰富化。从沉重的学习负担中解放出来的学生会更加注重自身全面素质的提高，意识到成才不仅需要强健的身体、丰富的知识，更要有远大的理想、高尚的情操、坚强的意志、创新的能力、健全的人格、良好的适应能力，只有全面发展才能适应时代的需要，赢得竞争的胜利。不少高校大学生已经清楚地意识到：只有优异的成绩，却不懂得与人交往，是个寂寞的人；只有过人的智商，却不懂得控制情绪，是个危险的人；只有超人的推理，却不了解自己，是个迷惘的人。从而主动、自觉地接受心理健康教育活动。

三、高校心理健康教育将成为高校教师能力素质培养的重要方向

培养学生良好的心理素质是一项系统工程，渗透在教育的每一个过程中，作为“人类灵魂工程师”的教育不仅要有专业知识和教学能力，而且必须了解学生身心发展的规律，了解心理健康教育的意义，具备心理教育的能力，在各自的教育实践中自觉体现和渗透心理健康教育，成为学生的良师益友。缺乏心理教育能力的教师不是合格的老师。随着网络技术时代的到来，专家们预测教师的传统功能——“传道、授业、解惑”中“授业”的功能将减弱，而人格培养的功能将加强。因此，心理健康教育的知识将成为师资培训及教师资格认定中的一项重要内容。发达国家早已将学生辅导作为教师教职基础来考核。在我国师范教育中以及在职教师培训中，心理辅导将成为必修课。此外，随着工作压力的不断增加，高校教师自身的心理保健也越来越重要。教师的心理健康不仅关系到教师个人效能的发挥、生活质量的提高，而且会直接带到教学教育过程中，影响学生的心理健康与发展。

四、高校心理健康教育模式将从补救性转变为发展性

补救性模式是指学校心理健康教育主要是为各种有心理问题和困扰的学生提供心理援助、支持、治疗，以消除心理障碍，矫正行为，改善适应，使心理朝着健康方向发展。补救性为主的模式重点放在有困扰和问题的学生身上，同时兼顾全体学生的发展。发展性模式是根据学生身心发展的一般规律和特点，帮助不同年龄阶段的学生尽可能圆满完成各自的心理发展课题，妥善解决心理矛盾和冲突，开发潜能，促进个性发展和人格的完善，最终实现教育的目标。发展性为主的模式是将全体学生作为心理健康教育的对象，针对学生共同的成长课题给予指导，重点放在潜能开发，心理素质的优化上。例如，增强学生的自信心、自我能力、沟通能力、情绪管理能力、时间管理能力、人际关系协调能力等，同时兼顾少数有障碍的学生心理的治疗与行为的矫正。我国高校心理健康教育是从心理咨询工作开始，从解决学生的心理障碍入手的。但随着对心理健康认识的深化，实践经验的总

结,越来越多的人认识到高校心理健康教育对每一个学生成长发展的重要意义,以全体学生为服务对象,发展成长为主、预防治疗为辅已成为共识。

五、高校心理健康教育对象将从单一化转向多元化

十多年来的高校心理健康教育工作主要集中在如何辅助引导学生身心健康成长方面,无论是研究内容、培训课题,还是工作重点都体现了以学生为主。然而,学生心理健康的影响因素中教师、学校环境的作用不可低估。有调查表明,学生心理行为问题 70%来自家长和教师教育方法不当。近年来,各大媒体多次披露中小学教师的不良情绪、行为给学生带来的伤害,引起全社会强烈的反响。此类报道高校教师虽不多见,但并非没有。高校教师中因工作压力过大、人际关系不良、家庭婚姻问题,自身健康问题等而自杀的事件时有见报,教师自身的心理健康问题不仅影响教师个人的发展,而且影响到众多学生的心理健康。现代社会对教师和教育管理者要求越来越高,教师和教育管理者所承受的心理压力比以往任何时期都大,威胁心理健康的因素也越来越多。因此,高校心理教育不仅要关注学生,而且也要关注教师、教育管理者,这是关系到优化学生成长氛围,改善教师工作环境中的大事。

六、高校心理健康教育领域将从心理辅导扩展到生涯辅导

目前,我国大中小学开展的心理健康教育主要集中在学生良好个性的培养和心理障碍的防治,虽然也不同程度地涉及到学习指导和学生个人指导,但针对全体学生开展学习辅导、就业辅导尚不普遍。学习辅导旨在帮助学生扩大对所学知识的认识和兴趣,增强学习动机,提高学习技能,掌握有效学习方法,解决学生学习中的困难,使他们能保持一定的学习效率;职业辅导是指对学生个人发展方向提供指导,帮助学生认识自己,根据自己个人的兴趣、爱好、能力、性格、价值观、家庭条件、社会需求、发展趋势等因素决定是继续升学还是求职择业。如果继续升学,是在所学专业领域发展还是选择新的专业;是在国内继续完成学业还是到国外求学;是到东方国家还是西方国家留学更符合自己专业发展的理想。如果直接就业,是选择国家机关、教育部门还是去企业公司;是到制造类的企业还是经营销售类的企业;是到大城市还是中小城市;是选择稳定的工作还是流动性大的工作等等。总之,大学生在面对自己个人前途时,会有许多疑虑和困惑,这些问题会影响他们的心理健康和个人发展。协助大学生寻找到适合自己深造的学校,或者寻找自己适合的职业,使人尽其才,也是高校心理健康与发展的任务。预计我国高校心理健康教育的领域将随着社会的变化而不断拓宽,将会根据学生的需要,为学生成长和发展提供更多样、更宽泛的服务和指导。

七、高校心理健康教育内容将从健康保健转变为潜能开发

我国高校心理健康教育开展初期,教育内容主要侧重于指导学生提高心理适应能力和挫折承受能力,预防和减少心理疾病。但随着心理健康教育的普及与深化,开发学生潜能,培养创新能力,为今后的发展打下良好的基础越来越受到重视。特别是中共中央、国务院关于素质教育的决定中将创新能力和实践能力的培养作为热门话题。在激烈竞争的新

世纪里,没有创新就不能生存,没有创新就没有发展。因此,关于高校心理健康自我形象的确立,情绪管理与压力处理,人际交往训练等方面,最近我们完成的“自我概念与心理健康相关研究”结果表明,学生的自我概念与心理健康呈较高的正相关,心理越健康患心理疾病的可能性就越小,成就事业的可能性就越大。因此引导大学生正确认识自我,悦纳自我,规划自我,调节自我,发展自我,乐观自信,能够积极面对生活和学习中所面临的各种压力,最大限度地发掘自己的潜能将成为高校心理健康教育的重要内容。

八、高校心理健康教育方法将从传统方式转变为高新技术应用

目前高校心理健康教育的方法主要是开设心理健康课程和讲座,开展个别辅导和团体辅导。不少学校都是先从个别辅导入手开展心理健康教育工作,然后不断发展的。近年来,由于心理健康教育面向全体学生,以发展为主的模式越来越成为人们的共识,团体辅导与训练逐渐升温。团体辅导与训练特别适合在学校运用。因为在学校内,团体自然而然存在,团体辅导适用于共同发展课题或有共同心理困扰的人。成长中的大学生确实有着共同人生发展课题,而且他们更认同同龄群体的肯定与欣赏。团体辅导重在团体成员的互动,实践性强,形式多样,生动有趣,使用面广,在心理健康教育课,各类课外活动,班级管理和团队活动中都可以应用。因此团体辅导与训练将会成为协助学生成长发展、大学生自我教育的主要方法。例如社交技巧训练营、自信增强小组、做情绪的主人团体训练、压力处理工作坊,领导才能拓展小组等深受学生欢迎。此外,21 世纪网络技术将会走进人们的日常生活,青少年上网已经成为时尚。现在不少高校都建立了校园网,其中已经有部分学校开始尝试运用网络技术开辟网上咨询,设立专门网页,普及心理健康知识,提供心理测量服务,开展在线心理咨询等,为学生提供便捷多样的服务。中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会的心桥网站等心理咨询专业网站开通几年,在青年学生中产生了积极影响。预计此类服务将会随着网络的发展而进一步普及。

九、高校心理健康教育队伍将从兼职转变为专职

高校心理健康教育工作的质量取决于队伍的质量与数量。由于心理健康教育工作对从业人员的专业要求很高,所以必须经过专业培养或专门培训才能胜任。由于这项工作在我国还属新生事物,专业化程度比较低,各校心理辅导员水平参差不齐,学科背景千差万别。目前在高校从事心理健康教育工作的有德育教师、学生辅导员、团委干部、心理学学者、教育研究人员、学校医务人员等。据北京市高校心理咨询研究会的调查显示,高校心理健康教育与咨询队伍中专职人员较少,兼职人员较多;专业人员少,跨专业人员多。队伍的专业化程度不高已经成为制约高校心理健康教育与心理咨询工作水平的主要因素。随着高校心理健康教育与咨询的不断普及开展,教育部各省市教育主管部门已经开始重视师资队伍的建设,提出了培训要求,试行资格认定制度,落实编制,职称评定,规范管理等多项措施。预计经过 5~10 年的努力,我国高校将形成一支以专职为主,专兼结合,专业化程度不断提高的心理健康教育与心理咨询队伍,使高校心理健康教育更加有效地开展,为国家培养出更多德才兼备,身心健康,人格完善,全面发展的建设者和接班人。

第二章 21 世纪对大学生心理健康与成才教育的总要求

第一节 大学生心理健康是 21 世纪成才教育的客观要求

中国经济腾飞的战略方针是科教兴国，科教兴国就是人才兴国。13 亿中国人民需要培养大量人才，因为中国的命运和中国在 21 世纪人类发展史上的坐标位置就取决于人才的数量和质量。大学是人才的摇篮，因此，希望寄托于未来的大学生们，大学生心理健康保健问题成为我国高校成才教育的客观要求和重要课题。

一、大学生成才教育是人才兴国战略的需要

人类的一切文明奇迹，都是人才的劳作。中国历代雄才大略的政治家、思想家、军事家，都把发掘人才、任贤举能作为治国安邦之本。有了人才，国家安宁，不怕天灾人祸；没有人才，国家外辱内乱，民不聊生。列宁非常欣赏法国思想家圣西门的《寓言》一文。文中有一个假设是：假如法国突然失去了自己的 50 名优秀物理学家，50 名优秀化学家，50 名优秀诗人，50 名优秀作家，50 名优秀军事家和民用工程师……法国马上就会变成一具没有灵魂的僵尸，因为这些人“对祖国最有用”。如果重新培养这批人，则“至少需要整整一代时间”。邓小平同志说：“道理很简单，任何事情都是人干的，没有大批人才，我们的事业就不能成功。”现在世界各国的共识是：谁拥有人才，谁就拥有财富，谁就有称雄世界的实力。人才争夺在 21 世纪将更加激烈，因为人才短缺是世界各国所共同的。如：美国国家科技基金会预测，到 2006 年美国在化学、生物、物理等多方面将短缺科学家和工程师 67 万；到 2010 年将短缺 70 万；日本预测到 2005 年科技人才的数量还缺 50%；法国预测，在未来 25 年中对具有工程师水平的科技人员除了本国培养外，最少还短缺几十万人。法国在今后 20 年内电脑技术人员就空缺 10 万，其他方面就更不用说了。“人才赤字”不仅威胁着发达国家的继续繁荣，而且还威胁着国家安全。

（一）国外人才兴国战略

发达国家之所以发达，网络人才是他们最重要的战略手段。美国高科技的发展史就是一部人才的抢夺史。早在第二次世界大战期间，美国政府就组织了一个精干、神秘的“阿尔索斯突击队”，在欧洲战场上专门抢救高级人才。在 20 世纪 40~60 年代美国曾先后制定了“曼哈顿计划”、“阿波罗计划”，80 年代又搞了“星球大战计划”，把抢夺人才之手伸向了全世界。为此，美国修订移民法时规定：“具有专长者可优先移民”，并提供就学、进修和科研的种种方便，吸收有才华的人员到美国留学、访问或客座研究等，想方设法延长他们在美国的工作年限。据有关报道：1946 年至 1974 年的 28 年间，美国引进的高级人才达 24 万人之多。“进口”这些人才，可赚取世界各国 120 多亿美元，并为美国节省教育经费 200 多亿美元。美国移民局统计，80 年代初移民美国的外国专家约 30 万。近 20 年来，美国历届总统几乎公开承认，美国之所以成为世界上第一流的大国，与外籍人才对美国做出的贡献有直接关系，特别是犹太人和华人。日本声称“利用国际人才的时代已经

到来”。日本 1990 年实施的新管理法，将“移居精英”由 18 种人扩大到 28 种人，什么“科学旅游”、“合作”、“研究”、“异国用人”等。日本认为：在未来尖端技术里聘请一位外国优秀人才，其效果相当于派遣 20 名本国研究人员出国进修。同时日本还不断扩招留学生，1987 年已达 2.2 万人。1988 年度日本教育白皮书特别强调健全一体的接纳留学生体制，做出了在 21 世纪初，接纳 10 万名留学生的决定。由于各国派出的都是学校的尖子，毕业后 3~5 年内便可进入创造力最旺盛的时期而被日本利用。西班牙近年来提出“进口”日本的退休老人，首批移居西班牙的 250 名老人中有科学家、工程师、教师及高级管理人员，他们大多是日立、东芝、丰田等名扬四海的大企业中“中坚”，为了感谢西班牙政府的情义，他们为当地培养了不少专业人才。英国曾为了从纽约商行挖一位管理人才，愿出年薪 4.3 万英镑，比当时首相撒切尔夫人的年薪还高；荷兰飞利浦公司为了获得超大规模集成电路的先进技术，企图用 200 万美元挖走美国“硅谷”搞第五代电子计算机的专家，谁知对方不为所动，挖墙脚未成，最后飞利浦公司干脆花 3000 万美元把这家公司全部买下来了，这位集成电路专家也就被夺过去了。韩国仅用了短短的 30 年的时间就从一个贫穷落后的农业国步入了世界富裕国家的行列，主要受益于重视教育事业，积极培养和开发各种人才，并千方百计吸引海外人才回流。回国科技人员的工资相当于国内同级同类人员的 3~4 倍。据韩国科学技术部统计，截止 1985 年底，从美国、英国、法国、日本回国的科技人员已达 2000 多人。

（二）中国人才兴国战略

邓小平同志说：“改革经济体制最重要的，我最关心的，是人才。改革科技体制，我最关心的，还是人才。”因此，有人说，一个国家的经济腾飞，要有两个飞轮，一是科技，一是管理，这两个飞轮的轴心是人才，所以科教兴国就是人才兴国。我国高中、中专、大学文化程度的人仅有 10727 万人，不足全国人口的 1/10，和发达国家不能比，甚至比印度还要低。

自十一届三中全会以来，在实行“对外开放，对内搞活”的政策下，大批能干的商业人才、企业人才、外交人才、军事人才、文学艺术人才等不断涌现出来，他们在改革的大潮中大显身手。汕头大学为了办成国内外一流的知名学府，于 1993 年 3 月 24 日把北师大著名数学家王梓坤教授（院士）以月薪万元聘去任教授，此后又有 7 名院士、80 余名博导和硕导、二三百名教授要求前去除任教授。珠海特区为率先做出重大贡献的科技人员颁发 100 万元重奖。四川、安徽、山东等地均有仿效。为了跟踪世界高科技的发展，我国于 1986 年制定了“8.63”计划，把培养人才、引进人才和科技发展放在了同等重要的地位，并采取了各种优惠的吸引人才的策略，为海外优秀专家进入我国创造各种方便。在 21 世纪中，中国将成为世界经济发展的中心，也将成为一个人才竞争潜力最大的国家、一个最具魅力的国家。据《光明日报》1997 年 1 月 22 日报道：“1996 年底我国各类留学人员近 27 万人，已有 9 万人学成回国，他们已成为促进改革开放和社会主义经济发展的一支重要力量。”正如邓小平同志所说，“不要怕他们不回来”。只要政策好，相信绝大多数人是会回来报效祖国的。

二、心理健康是大学生成才教育的必然需要

(一) 心理健康是 21 世纪社会发展对人才的必然选择

21 世纪随着“信息高速公路”的建设,世界各国上百万个信息单位将联成一体,人们的生活将高度地现代化,同时充满残酷竞争。摆在人们面前的将是:梦想与磨砺并存、机遇与绝望并存、希望与痛苦并存、光荣与苦难并存的多元化选择的时代。于是人们将面临焦虑、抑郁、悲观、烦恼、孤独等各种心理疾病,正如联合国专家断言“从现在到 21 世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦”。如果一个人自身生活的频率很难与社会发展的频率同步,那么不仅不能领先时代,恐怕连生存都是困难的。因此,时代呼唤心理健康,人才呼唤心理健康,心理健康将成为 21 世纪对人才的必然选择。

(二) 心理健康是 21 世纪大学生成才教育的素质要求

大学生的心理是否健康取决于他的心理素质。心理素质包括以下方面:第一,智能素质(智力——观察力、记忆力、思维力等;能力——才能、技能)。第二,非智能素质(兴趣、意志、个性等;品德——政治、思想、道德等)。第三,文化素质:教育、知识、信息、经验等。其中,智力还包括注意力和想像力,但注意力是贯穿于各项之中的,想像力应归于思维力。而非智力还包括气质和情感,而情感是贯穿于各项之中的,气质可归于个性。在诸多的心理素质中,一个卓越的人才,必定具有超越常人的心理素质,即:①超常的健康人格(目标、信心、意志、责任以及富有魅力的个性等);②创新思维和能力倾向;③良好的社会适应性和充沛的精力。

21 世纪需要大学生心理健康水平高的人才。一个人的事业成就 80% 取决于情商(EQ 即心理健康),智商(IQ)只有 20% 的作用。EQ 包括五个内容,即:自我意识、自我激励、自我控制、了解他人的情绪和人际交往。智商标准:IQ=130 以上为天才;IQ=120 以上为超常;IQ=100 为中等;IQ 为 80 以下为弱智。EQ 尚无检测标准。智商与情商的关系:A、B、C、D、E 代表五个人,这五个人的事业发展如何呢?A: IQ 和 EQ 都很高,不论在学校或在社会上都是一个备受欢迎的“春风得意”者,很可能青云直上。B: $IQ \geq EQ$,在学校成绩优异,出了校门,由于个性、人际关系等原因,或许终生怀才不遇,无所作为,或者成为社会的不安定分子。C: IQ 和 EQ 均很低,庸人。D: $EQ > IQ$,中等或偏低,是个“驯服工具”,一个平凡的好人。E: $EQ \geq IQ$ = 中等偏上,很可能成为一个卓越的人才。美国著名心理学家韦克斯勒曾考察过 40 余名诺贝尔奖获得者,发现他们在儿童时的智商绝大部分是中等或中等偏上,他们的成长和成就主要是凭借后天的非智力因素即 EQ。美国心理学家推孟对 1500 名天才儿童长达 50 年的追踪研究,结果也说明了 EQ 的重要性。这也就是所谓的象限分法,在 1、4 象限者因为 EQ 高,只要 IQ 中等偏上,成功的几率就高,在 2、3 象限者多为失败者。

许多大学生,并不缺乏才华、能力和机遇,却总与成就和财富擦肩而过,其根本原因就是还不具备健康成熟的心理和个性。实践告诉人们:一切的智慧、成就、财富和幸福都始于健康的心理。因此,心理健康是 21 世纪大学生成才的必然需要。