

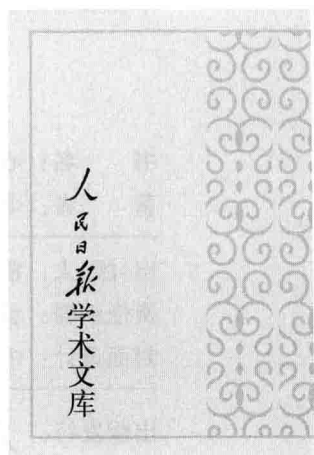
人民日报学术文库

心理健康教育的理论取向与实证研究

基于人文精神视阈

李巧巧◎著

人民日报出版社



心理健康教育 的理论取向与实证研究

基于人文精神视阈

李巧巧◎著

人民日报
出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教育的理论取向与实证研究: 基于人文精神视阈 / 李巧巧著. —北京: 人民日报出版社,

2015. 5

ISBN 978 - 7 - 5115 - 3242 - 8

I. ①心… II. ①李… III. ①心理健康—健康教育—研究 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 117901 号

书 名: 心理健康教育的理论取向与实证研究: 基于人文精神视阈

著 者: 李巧巧

出版人: 董

责任编辑: 袁兆英

封面设计: 中联学林

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路2号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369846 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530 65363527

编辑热线: (010) 65363105

网 址: www.peopledaily.press.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 201 千字

印 张: 14

印 次: 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5115 - 3242 - 8

定 价: 68.00 元

作者简介

李巧巧（1981年11月），女，山西临汾人。2004年毕业于山西大学教育科学学院应用心理学专业，获理学学士学位，2008年毕业于山西大学教育科学学院发展与教育心理学专业，获教育学硕士学位。现为山西农业大学学工部的专职心理教师，讲师，研究方向为大学生心理健康教育。主持山西省教育科学“十二五”规划课题一项，《高教探索》、《西南师范大学学报(自然科学版)》等核心期刊发表学术论文9篇。担任武汉大学出版社教材《大学生心理健康教育》的副主编，参编普通高等教育农业部“十二五”规划教材《健康教育》和全国高等农林院校“十二五”规划教材《大学生心理健康教育》。

目 录

CONTENTS

绪 论	1
第一节 人文精神的内涵和基本特征	1
一、人文精神的内涵	1
二、人文精神的基本特征	4
第二节 心理健康教育的发展呼唤人文精神	5
一、心理健康教育理论基础的人文精神解读	6
二、人文精神对心理健康教育的重要影响	8
第一章 人本主义心理学取向的心理健康教育	11
第一节 人本主义心理学取向的心理健康教育理论	11
一、人本主义心理学的基本理论	11
二、人本主义心理学的心理健康教育思想	13
三、人本主义心理学取向的特征	15
四、人本主义心理学取向的审视	17
第二节 人本主义心理学取向的心理健康教育实证研究	
——大学生社会支持与人际信任的相关研究	19
一、问题提出	19
二、文献综述	20

- 三、研究方法 27
- 四、研究结果 29
- 五、分析与讨论 32
- 六、对策与建议 35

第二章 超个人心理学取向的心理健康教育 37

第一节 超个人心理学取向的心理健康教育理论 37

- 一、超个人心理学的基本理论 38
- 二、超个人心理学的心理健康教育思想 40
- 三、超个人心理学取向的特征 42
- 四、超个人心理学取向的审视 44

第二节 超个人心理学取向的心理健康教育实证研究

——大学生生命意义感的调查分析及路径选择 47

- 一、问题提出 47
- 二、现状调查 48
- 三、原因与分析 52
- 四、现实与思考 54
- 五、路径与对策 56

第三章 文化心理学取向的心理健康教育 61

第一节 文化心理学取向的心理健康教育理论 61

- 一、文化心理学的基本理论 62
- 二、文化心理学的心理健康教育思想 63
- 三、文化心理学取向的特征 65
- 四、文化心理学取向的审视 68

第二节 文化心理学取向的心理健康教育实证研究

——大众传媒对中学生价值观的影响与对策 71

- 一、问题提出 71

二、文献综述	72
三、现状调查	79
四、分析与讨论	85
五、对策与建议	88

第四章 生态心理学取向的心理健康教育 99

第一节 生态心理学取向的心理健康教育理论 99

一、生态心理学的基本理论	100
二、生态心理学的心理健康教育思想	101
三、生态心理学取向的特征	104
四、生态心理学取向的审视	106

第二节 生态心理学取向的心理健康教育实证研究

——生态系统理论视角下的盲人青少年自尊干预 109

一、问题提出	109
二、文献综述	110
三、现状调查	119
四、干预研究	127

第五章 积极心理学取向的心理健康教育 155

第一节 积极心理学取向的心理健康教育理论 155

一、积极心理学的基本理论	156
二、积极心理学的心理健康教育思想	157
三、积极心理学取向的特征	159
四、积极心理学取向的审视	162

第二节 积极心理学取向的心理健康教育实证研究

——大学生疏离感对生活满意度的影响 165

一、问题提出	165
二、文献综述	166

三、研究方法	171
四、研究结果	172
五、分析与讨论	179
六、对策与建议	182
第六章 人文精神视阈中农业高校心理健康教育的实践	185
第一节 农业高校心理健康教育课程体系构建的思考	186
一、农业高校心理健康教育的逻辑依据	186
二、农业高校心理健康教育的现实困境	187
三、农业高校心理健康教育的课程体系构建	190
第二节 农业高校心理健康教育实证研究	
——生活事件和防御方式对大学新生心理健康的影响	194
一、问题提出	195
二、研究方法	196
三、研究结果	197
四、分析与讨论	202
五、对策与建议	204
参考文献	207
后 记	211

绪 论

二十一世纪,人类社会进入一个经济高速发展、科技迅猛突破的时代,但是经济和科技水平的提高并不意味着人类真正、全面的进步。现代化的进程中,人类迷失了自己的精神家园,理想失落、价值迷途、精神空虚、意志薄弱、欲望膨胀,各种心理健康问题频频出现,打乱了人类前行的步伐。造成心理健康问题的主要根源是人文精神的缺失。因此,用人文精神建构心理健康教育理论具有极其重大的理论和现实意义。

第一节 人文精神的内涵和基本特征

《辞海》中人文解释为“人类社会的各种文化现象”。据此可见,人文基本上就是人类文化的缩写。而人文精神则是整个人类文化所体现的最根本的精神,是人类文化生活的内在灵魂。人文精神的核心是追求真、善、美等崇高的价值理想,其终极目的是人的自由和全面发展。从这个意义上,一切人类文化都是人文精神的文化基础,人文精神是推动整个人类生生不息、向前发展的强大的、精神的内在动力。

一、人文精神的内涵

人文精神是一个含义广泛的融合的概念,凡属与人、意义、价值有关的认识现象与思想成果都可以归入人文精神的内涵之中。中国社会科学院周

国平教授曾谈到,人文精神的基本内涵应确定为三个层次:一是人性,即对人的幸福和尊严的追求,是广义的人道主义精神;二是理性,是对真理的追求,是广义的科学精神;三是超越性,表现为对现实生活意义的追求。人文精神是人存在的意义和价值的最高体现,它诱导人以真、善、美为旨趣,在自由创造和自我完善的过程中逐步逼近真、善、美的理想境界。本质上看,人之所以为人,就在于人有着自己独特的人文精神。

(一)人文精神是一种科学精神

科学精神和人文精神之间并不存在一条截然分明的界线。离开人文精神的科学精神不是真正意义上的科学精神,而离开科学精神的人文精神也是一种不完整的人文精神。人文精神和科学精神的精神实质和深层底蕴上是相通和互补的,将两者对立起来,实际上是受实证主义科学观和功利主义科学观的影响,把科学仅仅理解为工具和手段,否定了科学精神的人文价值和意义。科学在为人类创造物质文明的同时也在创造着精神文明,人类在追求知识和真理的同时也在不断追求自身的进步和发展。人文精神作为一种理性的科学精神,是人类运用智力去理解和处理现实问题的实际能力,更是人类把握自身的一种精神力量。

(二)人文精神是一种文化精神

人文精神是文化精神最集中的体现。认识和把握人文精神,必须深入到文化结构的最深层,探寻文化精神对人类的主体价值和意义的本质揭示。人文精神由人类优秀文化积淀、凝聚、孕育而成,凝结为人类的道德情操、理想人格和精神境界,包含着信念、理想、人格和道德等并内在于主体的精神品格,是人类在文化创造过程中形成的自觉、自主、自创、自为的精神遗产,是整个人类文化的最根本的精神,或者说是整个人类文化生活的内在灵魂。作为求取生存、发展和不断实现自身解放的思想信念和文化准则,人文精神贯穿于人类文化创新和变革的整个历史进程,并通过文化的理想世界使其得到高扬。因此,从本质上说,人文精神就是一种人之为人的内在的文化精神。

(三)人文精神是一种时代精神

人文精神是特定文化时代的精神精华。人文精神总是以一定时代的文化创新和变革为依托,反映并体现出那个时代的人类总体的创造精神。任何一种具体的现实的人文精神,总是在特定的具体历史境遇中产生。不同时代的社会背景条件下,人文精神往往具有不同的主题内容和精神内涵。所以,人文精神从诞生之日起就被人类打上了时代的烙印。人文精神本身就是对现实不断反思、批判和超越的结果,人类自为地努力建构一个理想的精神世界,以此来反思、批判、推动现实世界中的人类的思想和行为,维系并提升自身的生存意义与生存目标。人文精神不是一种抽象而永恒的人性,而是关注社会现实和历史趋势,反映当下生活和价值取向的时代精神。人文精神的内容一定是和时代相契合的,符合时代发展的主流,因而人文精神不是一成不变的。人文精神是一种时代精神,要和时代共同发展,与时俱进。

(四)人文精神是一种民族精神

人文精神以民族文化为载体,是民族共同的社会心理、价值观念和理想追求的反映,因此,人文精神还不可避免地打着民族文化的烙印。一个民族的人文精神体现出一定的民族性格、生活准则、生存智慧和处世方略,同时作为民族的共同意识和心理自觉具有强大的生命力。不同历史境遇的人文精神必然不同,特定生存环境中的人必然有其共同的价值关注。民族精神通过深层的文化意识和具体的文化行为,规范、引导、约束该民族所有成员的认识和实践方向,从而表现出特殊的价值整合功能和精神凝聚作用。当然,任何地域和民族的人文精神,都不可能超越自己的民族和历史。不同的民族在某一时期所形成的特定的人文精神,必然是那个时期这一民族的主导精神或共同精神。

(五)人文精神是一种实践精神

实践作为主体的存在方式,是人的存在的根本方式。人与其他存在物的根本不同,就在于它能够通过自己的实践活动去追求和创造自身的价值,在实践中不断地丰富和发展人文精神。实践活动是个人的,但同时又是社

会性的活动,个人有选择具体活动的自由,但是却不能超越整个社会的普遍原则。人文精神不断追求历史主体的普遍性的理想,力图在社会变迁的过程中把握总体意义上的价值体系,努力为人类的心灵归属寻觅精神家园。个人价值不能离开整体价值,个人价值只有在整体价值中才能得以体现,其共同问题和核心方面是有生命的个体对人生意义的不懈追求。人文精神不是先期完成的预设,而是处于不断的历史生成中,是通过人们的实践活动不断地凝结和汇集起来的。从这个意义上讲,人文精神正是一种实践精神,为整个人类提供了精神上的栖息地。

二、人文精神的基本特征

精神是一个带有概括性和终结性的抽象概念,它又分为绝对精神和具体精神。人文精神属于具体精神的范畴。同时,人文精神还是一个历史文化的范畴,不同的时代和不同的民族赋予其不同的内涵。通过对人文精神内涵的深层解析,我们认为人文精神有以下五个基本特征。

(一)普遍性

人类实践是多种多样的,民族不同,特性就不同,但人文精神是普遍性的思潮,是当代人民的共同呼声,这是世界性的人文关怀与协调合作的基础。人文精神贯穿于人类文化发展的一切方面,并且从始至终。凡是重视人,尊重人,承认人的自由意志,为人的幸福而奋斗的思想和态度,都可以说是体现了一定的人文精神。并且,这种人文精神随着人类文明的进步,越来越扩大,越来越为人们所普遍接受。

(二)终极性

人的发展的最高境界是精神上的自由和解放,人格上的完善和独立。人文精神既超越于自我生命、本能存在,也超越于实用理性、当前功利,以对人的地位、命运、人生价值的终极关怀为特征,提升人的精神境界和人格素养,它更多地体现为形而上性质的关怀,而不是表层的和暂时的。人文精神是一种自由的、自觉的、超越的精神,是人类文化精神的内在灵魂和终极支撑。

(三)历史性

人文精神在历史的发展过程中形成和发展,是历史的产物。人文精神是以实现完整人性、达到人类全面而自由的发展为目标的,不是满足个人或某集团的片面追求,所以它需要一个历史过程去实现,既要完整的实现,又必须分过程的实现,并且绝非是一激而至的。历史条件制约着人文精神,不存在超历史的人文精神。

(四)现实性

人文精神不是抽象的理想、追求、口号和呼唤,而是一种以人为尺度的现实关切,中心是人的全面价值的实现。由于人文精神实质上是“关于人”的精神,它自始至终关注现实的人的生存状况和发展命运,从而指导人们妥善处理个人、群体、民族、国家、人类、自然界之间发生的种种矛盾。人文精神存在于人类生活实践的各个层面和各种形式中,并通过这些实践活动现实地表现出来。

(五)导向性

人文精神是超越动物性感性欲望和工具性功利的精神价值,促使人们在获得科学知识和科学技术时,也拥有以人为目的的主体尺度,通过正确的思想意识和价值取向指导人们的行为方式。人文精神始终把人置于核心的位置,维护人的正当权益,满足人的合理需求,促进人的全面发展,从而对人类文明的发展起到导向作用。

第二节 心理健康教育的发展呼唤人文精神

心理健康教育的理论基础是心理学。一百多年前,心理学从哲学中独立出来。最初的哲学是一门包罗万象的学问,心理学的哲学源头蕴含着丰富的科学和人文精神。独立之初,为了强调本学科的科学性,科学精神一直是心理学发展的主流精神表征。然而事实上,心理学兼有科学和人文两种属性。心理学的研究对象是人的主观意识经验,完全采用自然科学客观的

研究方法难以消解人的主体性。由于缺乏人文精神的支持,独立之后的心理学在进一步发展时面临很多难题,于是逐步走上了复兴人文精神的道路。随着人文主义心理学的发展,心理健康教育也开始意识到人文精神的重要作用。

一、心理健康教育理论基础的人文精神解读

人文主义心理学是指以人文科学为本位,强调心理学的人学性质,关注人的主观体验和现象学方法使用的心理学。梳理西方心理学的发展脉络,可以发现人本主义心理学、超个人心理学、文化心理学、生态心理学和积极心理学都属于人文主义心理学的阵营。它们蕴涵了丰富的人文精神,是人文精神视阈下心理健康教育的主要理论基础。

(一)人本主义心理学:自我实现

人本主义心理学强调对人的潜能、价值和创造性的研究。之前的行为主义注重的是对人的行为的外部控制,根本不考虑人的价值观问题;精神分析看重的是人在内驱力作用下达达到张力释放、欲望满足,对人的价值观念也持漠然态度。而人本主义心理学充分重视人的价值观念,并强调从人的内在本性中派生出价值体系,认为人的价值是由充分实现自己潜能的内在本性所决定,这种内在本性便是“自我实现”。在人本主义心理学家看来,潜能即为价值的基础,潜能决定价值,潜能的发挥就是价值的实现。因此,人本主义心理学最具特色之处便是认为整个人类具有共同的自我实现本性的价值观。而创造性便是“自我实现者”的重要特征之一。人所具有的潜能决定了人在适宜条件下都会倾向于自我实现,都可能拥有创造性,并且这种创造性是作为健康人格的一种表征或副产品而出现的。

(二)超个人心理学:精神超越

超个人心理学认为,个体具有积极的,以生物学为基础的,在精神上自我实现的本性。对精神的追求不仅是健康的,而且是个体心理健康的实质。精神追求是个体生命的中心,个体有通过进入个体、社会和超越意识的深处而寻求整合的倾向。人类动机发展的历程从低级需要到自我实现的需要,

最后达到超越的精神境界(这种超越的精神境界是无止境的)。超个人心理学明确地指出为了获得更大的心理整合,必须进入内在智慧,进入自我或有机体智慧之源。这种内在智慧就是生命深处的精神本体。我们的自我往往是一些生命的表象,并非生命的真相。故此,我们必须沉静下来,不断地向内寻求,才能发现真我之所在。超个人心理学试图寻找一种整合人的身、心、灵的人性理论,所以,一些罕见的现象被认为可能恰恰是人性极致的见证。他们将这些现象呈现出来并努力加以解释,拓宽了人们对人性的理解,也有助于增进大多数人的成长。

(三)文化心理学:文化属性

文化心理学重视社会文化历史条件对人的心理的影响,认为必须把对人的心理的研究置于特定的社会文化情境中。人们不可能脱离社会文化观念、价值观念而对心理学进行纯客观的研究。因为任何人的心理都是在特定的文化氛围中形成的,社会文化观念、价值观念不可能不在人的心理的形成过程中留下印迹,理解文化差异对于全面准确地把握人的心理是十分有利的。文化的核心精神可由人文精神标识,它从人类心灵的最深处、从人性的角度开启、发掘并发现了人的意义和价值。人文精神不是关于外部世界的知识性的认识,而主要表现为主体内在的文化精神的特征。人文精神内蕴于文化精神之中,就是人之为人的人文精神,这是人的文化性和文化的属人性的高度统一,是人存在的意义和价值的最高体现,是整个人类文化所体现的最根本的精神,是一种普遍的人类自我关怀。

(四)生态心理学:生态语境

生态心理学主张生态世界观、生态人性观,以系统性、整体性、交互作用为原则,运用生态学方法论探究人与环境的关系。人的发展处于一个以个体自我为核心的生态系统之中,小到个体的家庭、工作、教育等环境,大到社会发展、文化组织等无不影响着个体的发展。这些社会存在不仅是个体生活的背景,而且是个体生活的依据,是个体生活的方式,以及个体生活的内容。由于这个以个体自我为核心的生态系统并不是片段的、零碎的、偶然的延伸,而是属于连续的、完整的、必然的延伸,所以,与其共生一体的人的心

理也就并不是一成不变的。随着生态系统变化以及个体认知的发展,每个人的心理成长都是持续发展、动态不居的。生态系统是可持续发展的,人的心理健康也应该关注其可持续发展性。生态心理学对心理现象的整体性、心理事件的历史性、心理意义的情境适宜性、心理问题的现象学分析都体现出其兼备科学和人文两种精神气质。

(五)积极心理学:积极力量

积极心理学主张,人的生命系统是一个开放的、自我决定的系统,该系统既有潜在自我内心冲突,也有潜在自我完善的内在能力,个体一般都能自己决定自己的最终发展状态。基于此,积极心理学认为应把工作重心放在研究和培养人固有的积极潜力上,通过培养或扩大人固有的积极力量而使人真正成为一个健康快乐并生活幸福的人。积极心理学反对人的机器或动物隐喻,反对心理的本能决定论或环境决定论以及由此带来的悲观主义人性观和消极心理学,极力主张人的行为是由自我来进行选择,由自我来进行决定。积极心理学强调个体具有的自我选择和决定能力,充分尊重了个体,挖掘了个体的积极潜能,这种价值取向彰显了积极心理学对人能动本质的重视和推崇。积极心理学重视人性积极面的挖掘与培养,这本身就体现了理解人、尊重人、培养人的人文精神实质。

二、人文精神对心理健康教育的重要影响

人文精神丰富和充实了心理健康教育的内容。教育的最高目标是培养人,唤醒人,提升人的精神境界。若没有人文精神的参与,教育目标的实现将是不可想象的。很多人都是在缺乏人文关照的环境下成长起来的,从开始接受教育到走向社会一直如此。虽然学校教育中也开设了文学、历史、哲学、体育、艺术等培养人文精神的学科,但教师迫于升学指标带来的考核压力,把人文学科通常转化为死记硬背的东西来应付考试,在传授中忽略挖掘知识的深刻内涵以至成为空洞的人文教条,也就失去了价值导向和启迪益智的功能。成长于这种环境的人,很难有一种人文的自觉,很难认识到人文精神在整个社会中应该具有的价值、地位和作用。心理健康教育着力培养

健全完美的人格,仅靠说教是不能实现这一培养目标的,必须用人文精神去人文化育。随风潜入夜,润物细无声。人文精神参与、渗透以至溶入到人文化育之中,心理健康教育才能更具实效性和吸引力。

离开了人文精神的滋养心理不可能健康。福建师范大学程利国教授认为,在心理科学中,人文精神应该优于实证精神而居于主导地位。“我们人类之所以需要心理学,不单单要通过实证的手段去获取心理活动的规律性知识,更为重要的是要提升我们精神生活的质量,让人们感悟到生命存在的社会价值。在当今世界,关于人的价值、人的命运、人的需要、人的创造力、人的自由解放和人际关系的协调等,已日益成为哲学和心理学共同关注的聚焦点”。^① 面对愈加激烈的社会挑战,人们必须具备更强的适应能力和承受能力,这需要我们自觉自愿地去培养健康的心理和健全的人格。健康的心理和健全的人格包括许多方面,广泛的兴趣、积极的情绪、奋发的进取心、健康的个性等都包括在内。它是适应社会、赢得学习、工作和生活成功的必要条件,是形成和发展人的社会文化素质的基础。人文精神以人为最高目标,强调人是基本的出发点,也是最后的归宿,把人的存在及其活动视为价值世界的核心,注重人格的健全及对人的自由地发挥。心理素质是否健全、完善也是人文精神的要求,一方面,个人能坚持自我调适的方法,使个人心理与环境相适应,另一方面需要有一颗平常心态,保持个人心理纯净无瑕,避免受外界物欲的困扰,而且应当积极进取。这里的积极进取是基于个人心理的满足,而绝非为了争名夺利。

综上所述,人文精神的回归,为原本已陷入瓶颈的心理学开启了解读人类心灵的另一扇大门,也为多元化的心理健康教育取向奠定了理论基础。将人文精神引入心理健康教育,满足了人类精神心灵的需求和人格发展的需要,加强了心理健康教育的实用价值和现实意义,是对心理健康教育意义的有效扩展和完美诠释。

① 程利国:《论心理咨询的哲学方法论基础》,《福建师范大学学报(哲学社会科学版)》2001年第4期,第118-123页。