

大学生心理自助丛书

大学心理健康教育实务

凌四宝 杨东明 舒曼◎编著



大学生心理自助丛书

大学心理健康教育实务

凌四宝 杨东明 舒曼◎编著

编写人员：凌四宝 杨东明 舒曼

刘慧 胡燕 高旭

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学心理健康教育实务/凌四宝, 杨东明, 舒曼编著. —北京: 中国人民大学出版社, 2015. 7

(大学生心理自助丛书)

ISBN 978-7-300-21602-7

I. ①大… II. ①凌…②杨…③舒… III. ①大学生-心理健康-健康教育 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 151223 号

大学生心理自助丛书

大学心理健康教育实务

凌四宝 杨东明 舒曼 编著

Daxuexinlijiankangjiaoyu Shiwu

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)		010-62511770 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)		010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)		010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn		
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京中印联印务有限公司		
规 格	170 mm×240 mm 16 开本	版 次	2015 年 8 月第 1 版
印 张	20 插页 2	印 次	2015 年 8 月第 1 次印刷
字 数	245 000	定 价	34.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

“大学生心理自助丛书”系江西省高校心理素质拓展及实训中心承担的“江西省高校心理健康教育专项研究课题”的研究成果，由江西省教育厅资助出版。

大学生心理自助丛书

编委会主任：史蓉蓉

副 主 任：汪立夏 彭祖雄

编委会成员（以姓氏笔画为序）：

史占彪 史蓉蓉 汪立夏 杨东明 杨联愚

陈沈平 凌四宝 彭祖雄 舒 曼

代总序

在心理健康教育中寻找快乐

——汪立夏同志在 2011 年江西省高校心理健康教育工作会议上的讲话

新老朋友总相会，工作感情互交融。一年一度的高校心理健康教育工作会议是我们大家一起探讨工作、交流信息、增进感情、推进事业的重要聚会，今年的会议也是经省委教育工委、省教育厅批准召开的，既是教育部门的一次工作会议，也是群众组织的一次学术会议，相信一定会开得更加富有成效。

我们总结工作、肯定成绩，是为了树立信心，以利再战；我们分析问题、找出不足，是为了增添动力，不断进步。实事求是地评价我们的工作，我觉得很有必要。省高校心理健康教育研究会自 1998 年成立以来，走过了 13 年历程，成绩是显著的，用一句话概括就是：不后悔，需努力。回顾发展路程，大势上、总体上不后悔、很欣慰，但是看到我们工作所面临的一些困难和大学生成长的需求，我觉得担子很重，仍需努力。

关于过去的工作，可以从五个方面来概括：一是摆上了位置。心理健康工作最初创业时非常艰难，只不过十几所高校响应，没有多少喝彩之声。发展到现在，应该说所有学校的领导都意识到了心理健康教育工作的重要性，达成了共识。领导心目中有位置是一个重要标志。还有就是工作部署中有分量，安排工作的时候，都强调学生的心理健康教育，不会因为心理问题而出现影响稳定和人才培养的事件。再就是社会舆论上有影响，已经从学校走向了社会，而且产生了比较大的影响。二是建成了队伍。按

照师生比 1 : (3 000~5 000), 高校大体上配备了教师, 专职队伍基本建成; 兼职队伍发挥作用, 专职为主, 专兼结合; 外围队伍开始形成, 党团干部、辅导员及班主任都是心理健康教育队伍的重要力量, 共同促进大学生心理健康成长。三是推动了工作。在课程方面, 必修与选修相结合; 在课余生活方面, 讲座和专题活动相结合; 在心理工作方面, 咨询与普及相结合。四是创新了载体。这是心理健康教育工作在全国有一定影响的重要原因, 特别是这几年校园心理情景剧蓬勃兴起, 让全体学生享受阳光; 心理素质拓展方兴未艾, 让学生培养良好素质; 职业培训逐步规范, 提高了心理健康教育工作水准; 等等。这大大提升了我省高校心理健康教育工作的水平和影响力。五是形成了体系。工作体系纵横交错, 覆盖到位; 制度体系科学规范, 日趋成熟; 评估体系立足建设, 重在激励。

当然我们的工作也存在一些问题, 发展不平衡是一个重要问题, 但根子还是人的问题。有些老师是在本科学校, 有些是在高职院校, 但是为什么有些本科学校的工作还不如高职院校的呢? 第一位的、最大的问题还是在人, 首先是队伍建设不适应。个体咨询行, 宏观规划不行。个体咨询个个是专家, 但是从全校的角度、全省的角度, 宏观地考虑人才培养中遇到的种种问题却是有欠缺的。专业的理论好, 实际的指导差。理论上大家头头是道, 这个量表、那个指标, 但在实际工作中, 盲目提条件, 实际效果并不理想。陷入心理小圈子, 难有人生大视野。拘泥于心理健康教育工作的小圈子, 但是忽略人成长的大视野。现在大学生都是“90后”, 环境和观念都变了, 教师还老守着自己的“一亩三分地”是不行的, 应该将心理健康教育工作与养心养生结合起来, 与人生规划结合起来, 与人才培养结合起来, 这样才能使心理健康教育工作大气磅礴。其次是工作落实不到位。这表现在三个方面: 一是投入经费不到位。临时挂牌子、临时凑人数、临时拨点钱的事情还是有的, 不是真投入。二是课程设置不到位。我

们也犯了偏信的错误，之前认为各学校基本上都开设了必修课，这次心理健康教育评估发现完全不是那么回事儿，估计也就一半左右的学校设置了必修课。所以结合这次评估，我的想法是大家一定要敢于说实话、办实事、求实效，不能自吹自擂。我们要有大视野，不要局限于小圈子。大视野才有大情怀，不是说唯我独尊，而是你越与人家交流，就越显得大气磅礴，越是领域广阔。三是效果落实不到位。我们的许多政策措施都是很好的，但是具体到某些学校、部门和单位，要么不落实，要么落实有折扣，造成了学校与学校之间发展的不平衡。最后是规划指导不落实。主要表现在规划不科学，为规划而规划，没有真正做到用规划来指导工作；督导不深入，表面要求多，搞形式主义，不是真正深入实际调查研究，指导工作，解决问题；体系不配套，各唱各调、各成体系，形不成合力。

最后，再讲下一步工作的提高。主要考虑从教育部门、学校领导、队伍建设三个层面着手。一是教育部门抓什么？主要是抓规范、抓督导、抓重点，具体来讲就是课程怎么落实、教材怎么规范、培训怎么提高、师资怎么充实和评估怎么到位。二是学校领导抓什么？主要是抓工作落实，具体来讲就是解决投入问题，实现有钱办事；解决人员问题，实现有人办事；解决制度问题，实现有制度办事。从而使学校领导真正成为心理健康教育工作的“后勤部长”和可靠保障。三是队伍建设抓什么？主要是抓素质提高。搞心理健康教育的，首先自己要健康、阳光。朱光潜先生的“要有运动员的体魄、科学家的头脑、宗教家的热忱和艺术家的情怀”对搞心理健康教育工作的在座各位和广大教师来讲是很有针对性和借鉴意义的。“运动员的体魄”，是指从事心理健康教育工作所必需的身体；“科学家的头脑”，是要求我们用理性思维解决工作中的实际问题；“宗教家的热忱”，是指对工作的执着追求精神；“艺术家的情怀”，是指对人、对工作的一种人文情怀。有了这些方面的修养，就一定能够把工作做好，把我们的人才

培养好。

心理学归根结底是一门心学。我始终觉得，大学生思想教育工作首先是一门人学，然后才是一门心学。人心都搞透了，还有什么办不到的呢？在刚刚出版的《乐享人生》一书里，我谈了自己对生活、工作和人生的看法，是可以供从事心理健康教育工作的老师参考的。首先是乐学，乐于学习是一个人一辈子的追求；其次是乐思，乐于思考，用科学的思维、理性的头脑来指导工作和解决问题；再次是乐业，热爱自己的工作，不仅作为学习、思想的依托，更是作为一种事业；又次是乐活，让自己在工作和学习中享受生活、快乐生活；最后是乐悟，提升自己对生活的感悟，升华生命的意义和价值。按照这样一种要求来对待心理健康教育工作，才能真正从这项工作中找到快乐，在人才培养的实践中获得快乐。

前 言

进入 21 世纪，中共中央、国务院、教育部及省教育厅连续颁布文件，表现了对大学生心理健康教育的空前重视，大学生心理健康教育呈现令人欣慰的工作局面。尤其是在 2004 年 8 月中共中央、国务院颁布了《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》之后，心理健康教育得以蓬勃发展，并呈现遍地开花之势，学校对心理健康教育达成广泛共识，并初步形成心理教育与德育相辅相成的局面，共同帮助学生健康成长成才。

高校心理健康教育工作起步于 20 世纪 80 年代中后期，从无到有、从小到大，历经了 20 多年的发展历程，并越来越受到广泛的关注。各校也积极进行自我探索，建立心理咨询中心、开设相关心理健康教育课程、开展丰富的心理健康活动等，心理健康教育已经遍及各个校园、深入每个学生的学习与生活。尤其是近年来，三级预警机制、校园心理情景剧、班级心理保健员更是成为心理健康教育的亮点与特色……

在心理健康教育繁荣发展的今天，依然存在着一一些不可忽视的现象。比如，心理健康教育机构边缘化、工作内容模糊、工作体制边界不清、工作目标混乱；心理健康教育工作队伍建设相对滞后，专职人员缺乏和不稳定致使心理健康教育“供需矛盾”日益突出；以心理咨询为导向的心理健

康现状导致日常工作主要以帮助少数出现问题的学生为主，忽略了面向全体学生的整体心理健康教育普及与提高；等等。这些问题影响了心理健康教育的深入、细致、系统、规范、持续开展，也是关键性的制约因素。在这样一种思考下，编者结合多年的心理健康教育工作经验，编写了这样一本心理健康教育实务操作手册，以期给其他高校开展心理健康教育提供参考，呈现在大家面前的这本小册子汇集了我们一线健康教育工作者的实践体会和经验心得。

本书遵循心理健康教育的基本规律，根据大学生心理发展的特点，重点对健全心理健康教育制度，建立心理健康教育机构，心理健康教育工作的机构建设、运作机制、经费投入、人员配备、工作考核、业务管理工作等内容进行详尽的介绍，从保证心理健康教育事业可持续发展角度出发，注重操作性、可行性，求真务实，创新发展，把助人自助的教育功能放在首位，希望其他高校得以借鉴，收到全员参与、整体提高的心理健康教育的效果。本书旨在探索出适合我国大学生的有特色的心理健康教育模式，从而更好地推动高校心理健康教育工作向纵深开展。

目 录

第一章 心理健康教育与咨询机构建设	001
第一节 心理健康教育与咨询机构建设	002
第二节 高校心理健康教育与咨询机构的人员构成	007
第三节 高校心理健康教育与咨询机构的管理	010
第四节 高校心理健康教育与咨询机构的经费与薪酬	016
第二章 心理健康教育场地	020
第一节 心理健康教育场地的位置选择与功能布局	020
第二节 心理健康教育场地的配套设备与装饰布置	022
第三章 心理健康教育师资	033
第一节 心理健康教育教师的工作任务	034
第二节 心理健康教育教师的任职条件	035

第三节	心理健康教育教师的专业成长	046
第四章	心理健康教育三级学生队伍	058
第一节	校心理素质促进联合会	059
第二节	院心理素质促进会	065
第三节	班级心理保健员	067
第五章	学生心理健康档案	077
第一节	建立学生心理健康档案的目的与原则	077
第二节	学生心理健康档案的主要内容	081
第三节	学生心理健康档案资料的收集方法	089
第四节	学生心理健康档案资料的管理	095
第六章	心理健康教育课程	101
第一节	心理健康教育课程的定位	102
第二节	心理健康教育课程的分类	104
第三节	心理健康教育课程的特点	108
第四节	心理健康教育课程的评价	118
第五节	心理健康教育专题讲座	124
第七章	心理咨询	130
第一节	了解心理咨询	130
第二节	对心理咨询的几个认识误区	134
第三节	心理咨询的原则	143
第四节	面谈咨询	151

第五节 电话咨询	160
第六节 网络咨询	168
第八章 危机干预	189
第一节 关于心理危机	190
第二节 关于危机干预	195
第三节 关于自杀预防	201
第四节 校园危机干预的制度和处理流程	212
第九章 校园心理情景剧	229
第一节 校园心理情景剧的特点与意义	229
第二节 校园心理情景剧的要素与技术	233
第三节 校园心理情景剧的实施	237
第十章 大学生团体辅导	248
第一节 团体辅导的意义及阶段	249
第二节 团体辅导的基本要素	252
第三节 团体辅导运用的主要技术	257
第十一章 心理素质拓展	274
第一节 心理素质拓展	275
第二节 心理素质拓展的基本操作	278
第三节 运用心理素质拓展游戏	285
后 记	302

第一章 心理健康教育与咨询 机构建设

19世纪末，家用电器的生产逐步兴起。Caush 是一家小型家用电器生产公司的一线员工，后来公司由于经营不善倒闭了。Caush 在承受失业痛苦的时候发现周围很多邻居正为电器老化失灵而发愁，因此他凭着自己的一点技术去给他们修理电器。后来，越来越多的人找他上门修理电器，Caush 也因此赚了一笔钱。慢慢地，他的修理生意越来越忙，东奔西跑让他十分疲惫，而且效率很低。在朋友的提醒下，Caush 成立了一家电器维修店，维修店里面工具和材料齐全，而且请了几个助手分别负责修理不同的电器。Caush 发现，这样一来便可以为更多的顾客提供更专业的修理服务，他所在的修理行业也很快发展壮大，许多其他领域的经营者纷纷学习这种模式。这个故事对高校心理健康教育与咨询机构的建设有着十分微妙的启示。

第一节 心理健康教育与咨询机构建设

随着经济的快速发展，社会竞争日益激烈，大学生面临的生存与发展压力也越来越大，大学生心理健康问题成为社会各界必须加以重视的突出问题。全国大学生心理调查表明，被调查的大学生中，有一半对未来没有明确规划；三成与父母不沟通；1/4 与父母出现矛盾从不主动沟通；近一半在社会交往中缺乏安全感；有一半对生活不满意；约两成对现实生活感到空虚不安；有六成感到孤独；有八成认为社会不平等，他们中间有的已发展成为愤怒情绪。调查统计还表明，中国青少年中至少有3 000万人受到情绪障碍或行为问题困扰，其中大学生心理障碍占16%~25.4%。1992—2005年，青少年焦虑增长约8%，抑郁增加约7%，敌对心理增加近8%，而自尊等积极心理特征从1997年到2007年下降了11%。^①因此，加强大学生心理健康教育、加强大学生心理咨询与辅导是高校必须承担的一项重要责任和使命。

我国心理咨询活动起步较晚。大学生心理咨询始于20世纪80年代中期。1985年，上海交通大学、华东师范大学最先在校内建立了心理健康教育与咨询机构。随着心理咨询的普及和心理健康研究的逐步深化，中共中央、教育部连续多年在全国会议和文件中强调要加强大学生心理健康教育，加强高校心理健康教育与咨询机构的规范化建设，促进青年大学生心理素质的良好发展。进入90年代，在国家和各地教育部门的倡导与推动下，在各地教育工作者的努力下，诸多高校相继成立高校心理健康教育与咨询机构。据统计，近年来我国1 000所普通高校中，有30%~40%开展

^① 参见中国人口宣传教育中心全国青少年健康人格工程课题组：《青少年现代人格、心理和性健康调研分析报告》，见中国新闻网，2010-03-15。

了各种形式的大学生心理健康教育与咨询工作，为促进和提升高校大学生心理健康水平发挥了积极作用。

然而，就高校心理健康教育与咨询工作的整体现状与发展而言，还存在诸多不足之处。首先，还有很大一部分高校没有开展心理健康教育与咨询工作；其次，在开展了心理健康教育与咨询工作的高校中，有一部分是由本校思想政治教育或德育教师兼职完成，有一部分是通过定期外聘心理学专家完成，没有聘请专职的心理学教师，没有成立专门的心理健康教育与咨询机构；最后，有的高校虽然成立了专门的心理健康教育与咨询机构，但是由于受到经费、人才、场所等方面的限制，实际工作中还存在各种不规范的地方或发展困境。

高校心理健康教育与咨询机构应该建设成什么样的机构？以下从机构名称、职能定位和发展方向三个方面由表及里、由近及远地对高校心理健康教育与咨询机构的基本定位进行初步探讨。

一、机构名称

每个人都有自己的名字，不同的名字通常寄予了父母对孩子的不同期望。心理健康教育与咨询机构在不同的高校通常也有不同的名字，有学者通过问卷调查的形式，对我国部分高校心理健康教育与咨询机构的名称及现状进行了初步统计。高校心理健康教育与咨询机构的名称叫法很多，大致可归为八类：最多的是称“大学生心理健康教育中心”（含其中一所称“大学生心理教育中心”），占被调查学校的 40.54%；有不少高校称“大学生心理咨询中心”，占被调查高校的 21.62%；有的称“大学生心理健康教育与咨询中心”，占被调查高校的 10.81%；也有的称“大学生心理健康教育指导中心”（含其中一所称“大学生心理咨询指导中心”），占被调查高校的 10.81%；还有的称“大学生心理健康教育与研究中心”（含