

高校德育成果文库·教育部思想政治工作司组编

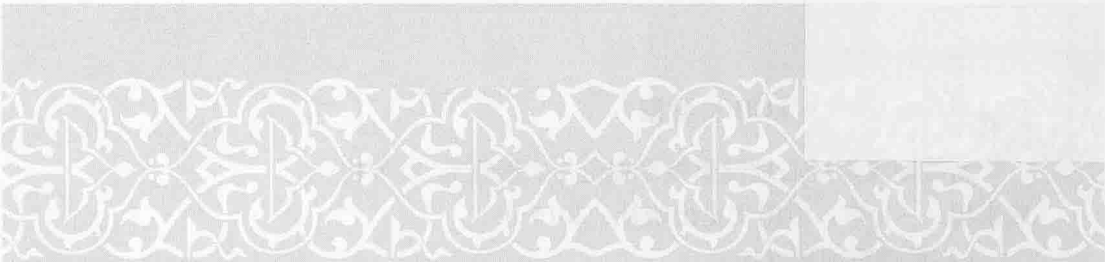


新时期大学生心理健康教育 理论与实践探究

周俊武◎主编

★实践育人★课堂教学★案例赏析★特色经验★创新发展★

中国文史出版社



高校德育成果文库·教育部思想政治工作司组编



新时期大学生心理健康教育 理论与实践探究

周俊武◎主编

中国文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新时期大学生心理健康教育理论与实践探究 / 周俊
武主编. —北京: 中国文史出版社, 2015. 3

(高校德育成果文库)

ISBN 978-7-5034-6229-0

I. ①新… II. ①周… III. ①大学生—心理健康—健
康教育—研究 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 065766 号

责任编辑: 李晓薇

出版发行: 中国文史出版社

网 址: www.chinawenshi.net

社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编: 100811

电 话: 010-66173572 66168268 66192736 (发行部)

传 真: 010-66192703

印 装: 北京彩虹伟业印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 18

字 数: 323 千字

版 次: 2015 年 7 月北京第 1 版

印 次: 2015 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 68.00 元

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。

主
编
简
介

周俊武 男，哲学博士、教授，湖南师范大学校党委委员、副校长。分管学生工作部（处）（武装部、心理健康教育与咨询中心）、校团委、保卫处等部门。曾发表《论曾国藩的忠孝观》、《论大学生生命教育科学化的内涵和要求》、《关于高校行政公文规范化的思考》等论文多篇，主持省部级科研课题多项，出版《激扬家声——曾国藩家庭伦理思想研究》、《实用文秘电脑》等著作。

总 序

中发〔2004〕16号文件颁发以来,各地各高校充分认识高校德育工作的极端重要性,坚持育人为本,德育为先,坚持贴近实际、贴近生活、贴近学生,不断推进理论、内容、机制和方式方法的创新,在传承中发展、在改进中加强、在创新中深化,大学生思想政治教育的吸引力、感染力、针对性、实效性不断增强,科学化水平不断提高,基本形成全员育人、全方位育人、全过程育人的生动局面。

今年是中发〔2004〕16号文件颁发十周年,为深入研究总结和集中展示近年来各地各高校落实立德树人根本任务、推动高校德育创新发展的理论和实践成果,教育部思想政治工作司决定组织出版《高校德育成果文库》,旨在引导和鼓励思想政治教育工作者聚焦高校德育工作的重大理论和现实问题,系统总结梳理近年来各地各高校加强高校德育工作所取得的可喜成绩和宝贵经验,并对下一步工作进行系统设计和统筹谋划,切实提高高校德育工作的水平和质量。

《高校德育成果文库》坚持正确的政治方向和学术导向,围绕立德树人根本任务,收录了一系列事迹案例鲜活、育人效果显著的研究专著、工作案例集、研究报告等成果。入选《高校德育成果文库》的这些著作都是各地各高校在长期研究和探索过程中心血和智慧的结晶,他们着眼于高校德育领域的重要理论和现实问题,研究规律,总结经验,探索路径。这

些作品从不同的角度反映了高校德育理论研究与实践探索的丰硕成果,是推动高校德育创新发展的宝贵财富。

希望在《高校德育成果文库》的引领和示范下,各地各高校继续坚持理论联系实际,以高度负责的态度、科学严谨的精神开展理论研究和实践创新,不断丰富路径载体、健全长效机制,坚持以社会主义核心价值观引领学校德育工作,为培养德智体美全面发展的中国特色社会主义事业合格建设者和可靠接班人做出新的更大贡献!

《高校德育成果文库》编委会

本书编委会

主 编:周俊武

副 主 编:何旭娟 鲁 良

执行副主编:余 洁

成 员:陈 君 黄丽萍 向 兵 陈 松 熊剑峰
李 波 陈胜国 廖 欢 孙雄辉 邹永星
马 欣 龙 梅 夏云飞 谢胜文 朱海欣
罗 艳 李可亭 欧阳文芳 阎 英 肖琳琳
郭铭伟 凌爱群 杨 安 刘宓蜜 黄林静
蒋 佩 周 灿 欧阳丹玲 陈 玲
蔡 术 龚晔颖 张元强 刘 力

前 言

在高等教育内涵发展、质量提升的大背景下,伴随着大学生群体的发展变化,大学生心理健康教育的地位日趋重要,作用日益显著。

加强大学生心理健康教育是提高大学生心理素质、促进大学生健康成长的重要途径,是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。高素质人才,不仅要有良好的思想道德素质、科学文化素质和身体素质,还要有良好的心理素质。而且在各种综合素质中,心理素质是尤为重要的。一个人具备了良好的心理素质,才能充分发挥主观能动性,有效地提高自身各方面的素质水平。良好的心理素质是大学生全面发展的重要条件。开展大学生心理健康教育工作,培养大学生良好的个性心理品质,提高大学生的社会适应能力、挫折承受能力和情绪调节能力,才能促进大学生身心健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展,全面健康成长。

加强大学生心理健康教育是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务,是全面推进素质教育的需要。党的十八大报告明确指出,要把立德树人作为教育的根本任务,培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。要全面实施素质教育,深化教育领域综合改革,着力提高教育质量。大学生心理健康教育是高等学校立德树人的重要内容,是大学生思想政治教育的重要组成部分。在2014年全国大学生心理健康教育工作专题研讨会上,教育部思想政治工作司司长冯刚强调,要提升心理健康教育在高等教育中的地位,要根据我国大学生的群体特征,着眼构建有中国特色的大学生心理健康教育体系,推动心理健康教育工作规范化发展。新形势下,作为大学生思想政治教育的重要内容和全面推进素质教育的重要途径,大学生心理健康教育工作需要统筹谋划、把握规律、整体推进、重点突破,不断提升工作针对性和实效性,实现自身内涵式发展。

近年来,湖南师范大学在加强大学生心理健康教育工作方面进行了积极的探索和不懈的努力,取得了良好的成效,得到了广大师生的充分认可。为了及时总结多年以来大学生心理健康教育工作研究与实践的成果,我们面向全校各级领

导、学生工作干部征集了 60 余篇关于大学生心理健康教育的论文、案例和总结,分“理论探索”、“工作案例”和“经验体会”三个篇章进行优化与整合,以求形成一个用于指导大学生心理健康教育的理论与实践相融合的有机整体,为大学生和谐成才铺就一条健康心理之路。

本书收集的各篇文章紧紧围绕大学生心理健康教育和心理咨询服务这一核心目标,从学校、学院和学生辅导员等不同层面,全面展示我校大学生心理健康教育的工作理念、研究成果与经验体会。“理论探索篇”收录了我校专、兼职心理健康教育工作人员从不同角度对大学生心理健康教育工作进行研究的论文,既有理论研究,也有实证研究;“工作案例篇”收集的是我校学生工作者根据实际工作中的真实情况而撰写的优秀案例,有心理健康教育、心理健康咨询、心理危机干预等类别,从不同方面反映出大学生心理出现的新问题和新情况,并积极探索了解决问题的新思路和新方法,具有一定的典型性和时代性;“经验体会篇”为我校大学生心理健康教育主要做法、学院心理健康教育工作的主要措施以及一线工作人员的心得体会,其中学院学生特色成长辅导室是我省在大学生心理健康教育工作上的创新举措,我校学院学生特色成长辅导室建设到位、特色鲜明、效果突出。

本书作为我校大学生心理健康教育工作的凝练成果,希望能成为高校开展大学生心理健康教育工作的借鉴与参考。

目 录

CONTENTS

第一篇 “理论探索篇”	1
本体的内在观照	
——论 90 后大学生生命教育的逻辑起点与演变展望	/ 3
特殊大学生群体自信状况调查及培养策略研究	/ 9
灾区籍学生扶助的伦理规制	
——一个基于信任关系建构的解释框架	/ 15
大学新生时间管理倾向与闲暇活动的关系研究	/ 22
略论高校生命教育体系的构建	/ 28
独立学院“四位一体”心理危机干预模式的构建	/ 35
构建大学生心理咨询转介绿色通道	/ 41
对大学生生命危机的现状分析及管理处置策略研究	/ 47
有效发挥心理健康教育在高校思想政治教育中的作用	/ 52
从“消极”走向“积极”	
——积极心理学视域下的高校心理健康教育	/ 57
“微”时代大学生心理健康教育的创新	/ 62
网络时代 90 后大学生人格教育的探究	/ 66
当代大学生“宅”现象下的学生工作创新性思考	/ 71
创新团体心理辅导思路 提升班级凝聚力	/ 77
开展大学生朋辈心理辅导的探索	/ 85
当前经济困难大学生心理现况实证分析	
——基于湖南某高校的心理测量	/ 89
优化医科大学生心理素质与行为的研究	/ 98
试析独立学院学生自我意识偏差与完善	/ 108

第二篇 “工作案例篇”	113
爱与自信伴她成长	
——对一位因自卑导致人际关系紧张女生的成长辅导	/ 115
构筑舆论场 网聚正能量	
——对一例校园网络群体性讨论的舆论引导	/ 120
用爱筑起心灵的港湾	
——对一位因恋爱陷入家庭冲突男生的成长辅导	/ 123
资物,更要资心	
——对一位因家庭经济困难深陷自卑情绪男生的成长辅导	/ 128
用爱和耐心帮助学生成功戒除网瘾	
——对一位网络成瘾男生的成长辅导	/ 132
曾经严重挂科的他拿到了奖学金	
——对一位迷失自我男生的成长辅导	/ 136
一位学生成功就业的点点滴滴	
——对一位就业迷茫男生的成长辅导	/ 139
于山重水复处觅柳暗花明	
——对一位竞聘失败女生的成长辅导	/ 143
我的青春我做主	
——对一位适应性心理问题女生的心理咨询案例	/ 146
当逃课成了他的“必修课”	
——对一位因逃课过多引发课堂恐惧心理男生的心理咨询案例	/ 152
其实我想和你们做朋友	
——对一位人际交往困惑女生的心理咨询案例	/ 157
用爱帮他走出自卑的阴霾	
——对一位自卑引发严重心理问题男生的心理咨询案例	/ 163
她总是说“对不起”	
——对一位因偶发事件诱发心理疾病新生的干预	/ 170
我不是小偷	
——对一位有强迫性偷窃行为女生的干预	/ 174
不是情绪不好,而是抑郁症	
——对一位重度抑郁症男生的干预	/ 178
爱情能弥补家庭缺失的爱吗	
——对一位因失恋产生自杀意念女生的干预	/ 182

我想和你们好好在一起	
——对一位出现轻微妄想症状女生的干预	/ 187
突然的家庭变故让心理脆弱的她无法承受	
——对一位因家庭变故诱发精神疾病女生的干预	/ 191
阳光总在风雨后	
——对一位抑郁女生的干预	/ 195
第三篇 “经验体会篇”	201
以生为本 以心育人 全面推进我校心理健康教育工作	/ 203
建温馨辅导室 伴学生共成长	
——文学院“心晴”学生特色成长辅导室建设经验体会	/ 209
互帮互助心灵共舞 团结奋进驿站启航	
——体育学院“阳光驿站”学生特色成长辅导室建设经验体会	/ 217
为每个学生的梦想筑入力量	
——法学院“筑梦空间”学生特色成长辅导室建设经验体会	/ 222
以心理援助为载体 促进学生成人成才	
——心理援助社会实践与志愿服务项目建设经验体会	/ 228
快乐周末谈 师生连心桥	
——大学生思想交流与心理服务工作新平台建设经验体会	/ 233
以话为媒,以心相交,成其久远	
——高校学生辅导员谈心谈话工作心得体会	/ 243
打造心理活动品牌 引领家庭经济困难学生自强	
——以活动为载体对家庭经济困难学生开展心理健康教育经验体会	/ 250
关爱新生心理 走出大一迷茫	
——英语专业大学新生心理适应性教育经验体会	/ 254
营造健康环境 促进和谐发展	
——关于大学生心理预防的认识与实践	/ 259
朋辈互助 携手共进	
——高校朋辈心理辅导模式构建实践与体会	/ 265
后 记	271

01

第一篇

“理论探索篇”

大学生心理健康教育工作是一项科学性、实践性都很强的工作,有其自身的特点和规律。为了做好这项工作,我校组织从事大学生心理健康教育工作的教师结合工作实际开展研究,探讨大学生心理健康教育的理论与方法,以提升心理健康教育工作的专业化水平,提高大学生心理健康教育的实效性。本篇内容包含了当代大学生的心理健康的现状分析、大学生心理健康教育模式的探讨及大学生心理健康教育方法研究等等。我们不断探索大学生的心理发展规律和心理教育方法,才能更加有效地促进大学生成人成才,培养人格健康、个性和谐、全面发展的人才,使心理健康教育工作真正成为高校人才培养的核心环节。

本体的内在观照*

——论 90 后大学生生命教育的逻辑起点与演变展望

“生命教育”作为促进学生全面发展的重要教育内容,首次在《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020 年)》中在国家层面的高度纳入教育发展规划,作为面向 90 后大学生群体的生命教育,需要研判高校生命教育的逻辑起点,对高校生命教育的演变趋向进行预判,对高校开展生命教育进行实践层面的探究。

马克思曾指出:“任何人类历史的第一个前提无疑是有生命的个人的存在。”^[1]生命的价值与意义对人类社会的进程和发展具有决定性作用,个人与他人与社会与自然的和谐相处正是生命价值的外显。自 1968 年,美国学者杰·唐纳·华特士首次提出了生命教育的思想,且他创立的生命教育理念受到了人们的高度重视,“生命教育”(life education)的概念不断得到世界各国的接纳与认可。我国自 20 世纪 90 年代学界开始关注生命教育这一理论命题,并逐渐在学界获得发展,在这个进程中,高校生命教育作为生命教育理论构架下一个重要分支,成为中国高等教育庞杂的理论视域中一项热门的理论自觉与实践自觉,但高校生命教育的研究还不够深入、实践还不够完善,特别是面对 90 后为主体的大学生群体,理应积极研判高校生命教育的事理逻辑,对高校生命教育的演变进行预判,对高校开展生命教育进行实践层面的指导。

一、90 后大学生生命教育的逻辑起点

1. 基于 90 后大学生的群体特征与发展需求。自 2009 年开始,我国高校本科生的主体已经主要是 90 后了,他们是在新媒体环境下成长起来的一代,随着信息

* 本文作者周俊武,湖南师范大学副校长、教授。[基金项目]2010 年度湖南省社科基金项目(思想政治教育类)“高校学生生命教育理论与实践研究”(项目编号:10B06)的成果之一。

技术发展和计算机技术的普及应用,特别是手机、QQ、MSN、BBS、博客、微博等新媒体为青年大学生表达个人情感、展示个性风格提供了前所未有的载体,从根本上改变了90后学生的生活、学习方式,对他们的思想与行为特征产生了深刻的影响。面对不一样的教育对象,我们需要重估主体、更新观念。笔者认为,作为教育主体的90后学生群体的特征包括:其一,知识接纳方式主动化,在新媒体环境下,学生获取知识的方式由定格式的被动接受,转变为动态的主动搜索,他们既是知识的受众,也是知识的传播者,教育者失去了获得信息资源的优先权与垄断权,失去了居高临下、单向施教的地位。其二,文化熏陶的淡化化,互联网上的“个人空间”的隐蔽性,充分满足了90后大学生个性化的心理表达方式,在提升大学生自信心的同时,也滋生了排他心理,单单通过互联网学习,缺乏老师与学生、个体与社会的交流与相互影响,不利于大学生文化品格的培养与综合素质的提高。其三,价值取向的主体化,90后大学生注重个性的凸显和自我价值的实现,强调个体的存在与认可,注重个体价值目标的选择自由度,使这一学生群体社会价值多元化更趋明显。在这一特征下,90后大学生的发展需求也不可避免地呈现多元化特征,包括学业需求、政治需求、生活需求、发展需求、文化需求、心理需求、情感需求、社交需求、安全需求、就业需求等都是高校要满足学生发展需求的应有之义。然而正如雅斯贝尔斯所言,“教育正是借助个人的存在将个人带入全体之中”。^[2]各种发展需求都需要建立在个体生命存在与和谐发展的基础上。

2. 基于高等教育承载的教育责任与现代跃迁。《国家中长期教育改革和发

展规划纲要(2010—2020年)》规定:“牢固确立人才培养在高校工作中的中心地位,着力培养信念执着、品德优良、知识丰富、本领过硬的高素质专门人才和拔尖创新人才。”高等教育在社会发展进程中肩负着知识传授、科学研究、社会服务和文化引领等四大职责,“探求真理、传承文明、创造知识、传播文明是大学的价值所在”。^[3]大学在我国教育体系中占据“龙头”地位,对整个教育体系具有引导和支持的作用,它在构建和谐社会的进程中肩负着光荣而又艰巨的历史责任。当前,我国高等教育毛入学率目前已超过19%,进入了国际公认的高等教育大众化阶段,经历了中国高等教育跨越式的现代跃迁,人民群众在满足接受高等教育的需求后,对高等教育的质量要求也日益提高,这就要求高校要切实提高教育质量,在新的历史时期和高等教育发展的新阶段,高等教育必须深化改革,必须科学发展,回归主体,提高质量。同时,高校培养的学生能否被社会接纳,为社会主义建设做出贡献,关键在于学生的质量。因此,大学必须以培养人才为中心,不断提高学生培养质量,为国家发展提供人才和科技保障。显然的,人才质量的提高不仅限于知识的积累,是需要德育、智育、体育、美育的和谐并进,教育学生学会知识技能,

学会动脑,学会生存生活,学会做人做事,真正实现文化知识学习与思想品德修养的统一、理论学习与社会实践的统一、全面发展与个性发展的统一。正是基于这一人才培养目标的考量,《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》将生命教育作为促进学生全面发展的一项重要教育内容纳入其中,高校在学生教育中,要以前瞻的理念与实践直面90后学生的生命、遵循90后学生生命的本性,促进90后学生生命质量的提升。

3. 基于中国传统文化语境下对生命价值的认知与接受。在中国传统文化宝库中,对人的生与死有着深刻且独特于其他文化样态的阐释,并且对国人有着深入骨髓的潜移默化的文化影响,探求传统文化资源中对生死的认知与界定,是对国情的尊重,也是对教育规律的遵循。钱穆先生有言:“中国的传统文化,彻头彻尾,乃是一种人道精神、道德精神”。^[4]并且说这种“中国传统文化精神,乃一切寄托在人生实务上,一切寄托在人生实务之道德修养上,一切寄托在教育意义上”。^[5]中国传统文化语境下的生命观强调对生命的敬畏和终极关怀,在对生与死的态度上,始终以强烈的生命意识来观照死亡意识,儒家学说注重人的生命,推崇人的社会性,鼓励个体不断地追求永恒的生命,提倡以“立德、立功、立言”来实现生命的价值;道家推崇生命的自然本性,主张生命平等,人类生于自然,应遵从自然规律,充分体现了“天人合一”思想;佛教主张众生平等,任何生命体都有平等的存在价值和同样的尊严。以儒、释、道三家学说为根基的中国传统文化对生命的态度“是一种反思自我生存方式、价值和意义的生命意识,融感性、理性于一体,合万物生命于一体”。^[6]但及至当代,特别是新媒体时代的到来,外来文化的强烈冲击,在与中国传统文化的碰撞中,传统文化中的各种观点不断地被解构或重构,大学生无法从“传统文化”中找到追求生命价值的方向和准则,面向世界时却又遇到泛滥的文化样态提出要消解生命的本质、规则与意义。如此一来,不少90后大学生彷徨、无奈、消沉,陷入空前的迷茫。在这种文化重构,甚或文化缺失的背景下,发展生命教育特别需要强调对传统文化的回归,中国传统文化是国人自身的创造物,国人有需要有必要在自己创设的文化情境下肯定、发展和创造自己。

二、90后大学生生命教育的演变展望

当前的大学生生命教育面对的教育主体是伴随着互联网成长起来的“时间无屏障”、“空间无屏障”、“咨询无屏障”的90后青年一代。新媒体传播带来的“无屏障性”、虚拟性、个性化、交互化等特征给高校生命教育带来了新的机遇、新的难题,如何凸显实效,实现跨越,需要我们预判形势,创新理念,优化路径。

1. 90后大学生生命教育的教育方式呈现全时空化趋势,需要实现教育与新媒