

Tangbolin Bianzhu
唐柏林 编著

xuesheng

大学生
心理健康教育

Xinli Jiankang Jiaoyu



四川出版集团
四川教育出版社

大学生 心理健康教育

唐柏林 编著

四川出版集团
四川教育出版社
·成都·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 唐柏林编著. —成都: 四川教育出版社, 2006

ISBN 7-5408-4317-9

I. 大… II. 唐… III. 大学生-心理卫生-健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 087306 号

责任编辑 冯 燕
版式设计 顾求实
封面设计 毕 生 金 波
责任校对 伍登富
责任印制 黄 萍
出版发行 四川出版集团 四川教育出版社
(成都市槐树街2号 邮政编码 610031)
出 版 人 安庆国
印 刷 四川新华印刷厂
版 次 2006年10月第1版
印 次 2006年10月第1次印刷
成品规格 148mm×210mm
印 张 12.5 插页 2
字 数 273 千
印 数 1-4000 册
定 价 20.00 元

如发现印装质量问题, 请与本社调换。电话: (028) 86259359
编辑部电话: (028) 86259381 邮购电话: (028) 86259694

序

当前，我国正处在构建社会主义和谐社会和全面实现小康社会战略目标的关键时期，经济、社会发生了复杂而深刻的变化，社会转型，体制转轨，各种竞争加剧，价值观念多元化，人们的生活节奏也随之大大加快，人际关系变得越来越复杂，工作的紧张程度不断增强。科学技术飞速进步，知识信息量成几何倍数增加，迫使人们不断地进行知识更新；工业化、都市化、人口高度密集，造成了居住和交通的日益拥挤等等，社会环境给人们造成巨大的心理压力，产生许多迫切需要解决的心理问题，从而也给当今人类的身心健康带来严重的威胁。大学生是社会群体的重要组成部分，他们正处于身心发展的关键时期，随着生理心理的发育和发展，社会阅历及思维方式的扩展和变化，他们将面临学习、生活、人际交往等多方面的心理困惑及社会压力，产生比较突出的心理健康问题。目前，大、中学生中较为普遍存在的学习动力不足、抗干扰力差、挫折耐受力低、自我心理调适力差等问题，在很大程度上都是心理素质问题。因此如何帮助大学生在观念、知识、能力尤其是心理素质等方面尽快适应新的形势要求，是高等学校德育工作迫切需要研究和解决的崭新课题。

《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》强调，在全面推进素质教育工作中，必须更加重视德育工作，加强学生的心理健康教育。《中国普通高等学校德育大纲（试行）》明确提出，要把心理健康教育作为高等学校德育的重要组成部分，大学生应具备良好的个性心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，具有较强的心理调适能力。《大纲》为高等学校德育工作尤其是大学生心理健康教育提出了明确的目标和任务，指明了发展的方向。

大学生心理健康教育是努力提高和不断增强大学生心理素质的教育，良好的心理素质是学生全面素质的重要组成部分。加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措；是坚持以人为本的科学发展观，促进大学生全面发展与健康成长的重要途径和手段；是高等学校德育工作解放思想、实事求是、与时俱进的具体要求；是构建现代德育体系，提高德育工作的预见性、针对性、科学性、主动性和实效性的需要。

2001年，教育部出台了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》，为进一步加强普通高等学校大学生心理健康教育工作提出了明确的要求。几年来，各地教育行政主管部门和高等院校在贯彻落实教育部的意见，着手推进和加强大学生心理健康教育工作方面做了大量的工作，进行了积极的探索，取得了一些成功的经验，收到了明显的效果。一些学校把这项工作纳入德育工作体系，成立心理健康教育、心理辅导或咨询的专门工作机构，开展了相应的教育教学科研和实践活动，受到师生的

广泛欢迎和好评。不少高等学校的保健医疗机构在开展大学生心理健康教育、心理辅导或咨询方面也做了大量的工作。但是，我们也清楚地看到，这项工作目前开展得很不平衡，还存在着一些比较突出的问题。一些高等学校对大学生心理健康教育工作的意义认识不足，还没有把这项工作放到应有的重要位置上；一些高等学校对新形势下大学生心理健康教育工作的任务、特点和规律等，还缺乏足够的认识和研究；大学生心理健康教育队伍的整体素质参差不齐，这支队伍的结构优化亟待加强。从总体上看，大学生心理健康教育工作远不能适应新的形势发展特别是全面推进素质教育的需要，大学生心理健康教育的针对性不强，实效性较差。严峻的现实呼唤我们切实加强对大学生的心理健康教育工作。然而，我国的大学生心理健康教育工作还处于起步阶段，专业人员的资格认可、业务培训、心理测量和心理咨询活动的管理等都还很不规范，急需系统、科学的大学生心理健康教育研究成果，对大学生心理健康教育活动的开展予以指导，努力提高大学生心理健康教育工作的针对性、操作性和实效性。

唐柏林教授多年来从事大学生心理健康教育工作，是我省高校心理健康教育工作的先行者之一，既有丰富的心理健康教育实践经验，又对大学生心理健康教育理论有比较深入的研究，近年来这方面的著述颇丰，其学术专著《心理咨询学》和“大学生心理素质比较研究”，先后获得四川省政府哲学社会科学优秀成果三等奖、教育类一等奖，其成果不仅获得各方认同，而且为高校心理健康教育实际工作广泛采用。《大学生心理健康教育》这部专著，是他多年来研究和实践心理健康教育的又一力作。这本专

著，既不是单纯阐述大学生心理健康教育的理论，又不同于提供心理健康教育的技巧和案例，而是融学术性与实践性、理论性与操作性于一体。一方面，系统论述了心理健康教育的最新理论，探讨了心理健康教育各流派的学说，并作了中肯、贴切的评论，从而使本书有很强的科学性，有较高的学术价值；另一方面，又有大量关于心理健康教育的原则、内容、过程、形式、方法等操作性极强的探索，还附有很多典型案例与操作练习，从而使本书具有很强的可读性，有较高的实用价值。本书堪称一部科学性与应用性有机统一的关于大学生心理健康教育的佳作。为此，我乐于为读者推荐此书。它既是大学生提高心理健康素质的好读本，又是高校广大心理健康教育工作者和德育工作者的好读本，它的出版问世，对于全面推动新形势下高校大学生心理健康教育工作，必将有所助益。

是为序。

李小融

2006年6月11日于成都华西坝

目 录

第一章 大学生心理健康教育概述	(1)
第一节 大学生心理健康概要	(2)
第二节 大学生心理健康教育的原则与目标	(13)
第三节 大学生心理健康教育的历史与发展	(24)
第二章 大学生心理分析	(39)
第一节 大学生心理发展特点	(39)
第二节 大学生常见心理问题	(45)
第三节 大学生心理健康的维护	(76)
第三章 大学生心理健康教育理论	(85)
第一节 精神分析理论	(86)
第二节 行为主义理论	(96)
第三节 人本主义理论	(110)
第四节 认知心理学理论	(122)
第四章 大学生心理健康教育的内容体系	(132)
第一节 学习问题的心理健康教育与辅导	(133)
第二节 生活问题的心理健康教育与辅导	(146)
第三节 生涯问题的心理健康教育与辅导	(158)

第五章 大学生心理健康教育课程建设	(176)
第一节 开设心理健康教育课程的必要性和可行性	(176)
第二节 大学生心理健康教育课程的构建	(182)
第三节 大学生心理健康教育活动课程的设计与教学	(199)
第六章 大学生心理健康教育的全面渗透	(217)
第一节 全面渗透心理健康教育的必要性和可行性	(217)
第二节 学科教学中渗透心理健康教育	(222)
第三节 校园文化中渗透心理健康教育	(239)
第七章 大学生心理咨询	(250)
第一节 心理咨询概述	(250)
第二节 心理咨询的原则与形式	(260)
第三节 心理咨询的基本过程	(272)
第四节 团体咨询	(284)
第八章 大学生心理危机干预策略	(306)
第一节 危机干预的理论与模式	(306)
第二节 危机干预的基本步骤与技术	(319)
第三节 大学生心理危机干预	(331)
第九章 大学生心理健康教育的管理	(346)
第一节 大学生心理健康教育的管理体制	(347)
第二节 大学生心理健康教育档案	(361)
第三节 大学生心理健康教育的评估	(374)
主要参考文献	(389)
后记	(392)

第一章

大学生心理健康 教育概述

教育部在2001年出台的《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中明确指出：“加强大学生心理健康教育是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措，是促进大学生全面发展的重要途径和手段，是高等学校德育工作的重要组成部分。”近年来，各地教育主管部门和各高校在贯彻落实教育部的意见，着手加强大学生心理健康教育工作方面做了大量的工作，进行了积极的探索，取得了一些成功的经验和明显的效果。但是，我们也清楚地看到，一方面，当代大学生的心理健康现状不容乐观，据我们的调查统计，有25%左右的大学生存在着不同程度的心理问题，因心理健康问题影响了大学生的学习与成才，因心理问题而休学、退学甚至自杀的现象时有发生；另一方面，大学生心理健康教育工作在各地开展得很不平衡，还存在一些比较突出的问题，特别是在这项工作方面存在着针对性不强、实效性较差的现状。因此重视高校大学生心理健康教育的实效性研究，掌握大学生心理健康教育工作现状及其存在的突出问题，

科学地规范大学生心理健康教育的理论体系，构建大学生心理健康教育的实践操作体系，从而增强大学生心理健康教育工作的实效性，促进大学生健康成长和全面发展，是当前急需研究和解决的崭新课题。本书就是针对这一课题即提高大学生心理健康教育实效性的研究成果。

第一节 大学生心理健康概要

一、现代健康观

健康是每个人都渴求的，但并非人人对健康都有一个正确的认识。有人认为“没有病痛和不适，就是健康”，也有人说只要能吃能喝能睡就是健康……到底怎样才算是健康的人呢？这是一个直接涉及人类自身有机体安全和发展的问题。早在公元2世纪的时候，著名的罗马医生盖伦就给健康下过这样的定义，认为“健康就是没有疾病的状态”。这种观点受当时社会生产力发展水平的制约，符合人们生活中习惯性的经验和认识，因而得到人们长期普遍的认同。在此后一千多年的时间里，它始终占据统治地位。但随着时代的发展和人们对自身发展认识的逐步深入，大家越来越意识到，若把人的健康再仅仅视为有机体的安康，而不考虑或顾及人的心理感受及其发展，显然是片面和不完整的。人的发展应该是身体和心理两方面发展和谐的有机的统一，人的健康同样包括身体健康和心理健康两个不可分割的方面。

随着现代医学的发展以及人们关于健康观念的转变，绝大多数人越来越意识到，心理的、社会的和文化的因素

同生物生理的因素一样，与人的健康、疾病有非常密切的关系。与之相应，健康的概念超越了传统的医学模式，心理的健康已成为“健康”概念和范畴中的必然而重要的组成部分。

美国健康教育专家鲍尔等指出：“健康是人们身体、心情和精神方面都自觉良好，活力充沛的状态。”

1948年，世界卫生组织（WHO）在其《世界卫生组织宪章》中开宗明义指出：“健康不仅是免于疾病和虚弱，而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”世界卫生组织还提出了健康的10个标志：①有充沛的精力，能从容不迫地对付日常生活和工作而不感到精神压力；②处事乐观，态度积极，勇于承担责任；③善于休息，睡眠良好；④应变能力强，能适应外界的各种变化；⑤能抵抗普通感冒和传染病；⑥体重合适，身材匀称而挺拔；⑦眼睛明亮，反应敏锐；⑧头发具有光泽而少头屑；⑨牙齿清洁无龋，牙龈无出血而颜色正常；⑩肌肤富有弹性。

1989年，世界卫生组织又将健康明确规定为“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。这就说明，随着社会的发展，过去那种“无病即健康”的传统健康观日渐为人们所抛弃，一种现代健康观应运而生。

由此可见，健康是一个综合概念，应包括生理、心理和社会适应等几个方面。一个健康的人，既要有健康的身体，还应有健康的心理和行为。只有当一个人身体、心理和社会适应都处于良好状态时，才是真正的健康。

二、心理健康的含义

说到心理，至今为止许多人还是觉得它很神秘，看不

见，摸不着，是无从认识的东西，更不知道何为心理健康。实际上这是一种误解。我们研究心理，并非脱离现实生活，只凭空猜测。我们都知道，人是具有高度主观性的动物，人的言语、行为、态度、情绪无不折射出人的心理活动。我们也正是从这些外部表现研究人的心理活动的规律以及它对人类健康的影响。那么，究竟什么才叫心理健康呢？

关于心理健康，国内外许多专家学者都提出过各自不同的看法。1946年召开的第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过一个定义：“所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”

世界心理卫生联合会还具体明确地指出心理健康的标志是：“身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。”

《简明大不列颠百科全书》指出，心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，但不是指十全十美的绝对状态。

我国台湾学者钱频认为，心理健康者应有满意的心境；和谐的人际关系；人格完整；个人与社会协调；情绪稳定。

我国大陆学者张人骏等认为，心理健康应“包括健全的认识能力；适度的情绪反应；坚强的意志品质；和谐的个性结构以及良好的人际关系”。

由此可见，学术界对什么是心理健康的提法可以说是“仁者见仁，智者见智”，但没有给心理健康下一个明确而

统一的定义。

综上所述，我们认为心理健康可以从广义和狭义两个角度来理解。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能顺应社会，与社会保持同步。

三、心理健康的标准

正因为很难给心理健康下一个明确而科学的定义，当前，国内外学者倾向用心理健康的标准来说明心理健康。以什么作为心理健康的标志，怎样才算是心理健康，这是一个比较复杂的问题。当前，对于心理健康标准的描述，并没有一个普遍适用的标准模式。对于不同的人，心理健康可能是以不同的方式表现出来的。即使是对于同一个人，在不同的时期中，其反映心理健康的特点也可能是不同的。

（一）心理健康的一般标准

关于心理健康的标准，学术界也是众说纷纭。美国心理学家奥尔波特（G.W.Allport）认为心理健康的人即是“成熟者”，他们不受无意识力量的控制，也不受童年心灵创伤或冲突的控制。为此，他提出了以下七个指标：

第一，自我意识广延。心理健康者会主动、直接地将自己推及自身以外的兴趣和活动之中。这种推及包括真正卷入与同某些人的关系，真正卷入对自己有意义的某些事（工作、理想、目标等）。一个人所卷入的活动、涉及的人或观念越多，他的心理健康水平越高。

第二，自我同他人关系融洽。心理健康者具有对别人表示同情、亲密或爱的能力。这意味着他们能够真正同别人发生相互作用，并能容忍别人的不足和缺陷。

第三，有情绪安全感。心理健康者在自身内部没有不安全感。他们可以接纳自己的一切，不论好坏优劣。

第四，知觉客观。即能够准确、客观地知觉现实，并实在地接受现实。

第五，有各种技能，并专注于工作。心理健康者能够全身心地投入某项工作，并能够培养自己的各种技能和能力，专注和高水平地胜任自己的工作。

第六，现实的自我形象。即自我形象现实、客观，知道自己的现状和特点。

第七，内在统一的人生观。心理健康者都着眼未来，行为的动力来自长期的目标和计划。他们都有目的意识，对工作有使命感，这是他们生活的基石。心理健康者的价值观倾向具有一贯性。

上述关于心理健康的标准模式主要基于极端心理健康的人而言，也是一般人应该奋进的目标。而对于一般心理健康水平的大多数人来讲，我们参照心理学家们提出的有关心理健康的各种标准模式，根据各方面的研究成果，归纳起来，提出一个标准，概述如下：

1. 了解自我，悦纳自我

一个心理健康的人，能体验到自己的存在价值，既能够了解自己，又能够接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的；同

时，努力发展自己的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。

一个心理不健康的人，则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去；结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将已面临的心理危机。

2. 接受他人，善与人处

心理健康的人，乐于与人交往，不仅能接受自我，也能接受他人，悦纳他人，能认可别人存在的重要性和作用。同时也能够为他人所理解，为他人和集体所接受，能与他人相互沟通和交往，人际关系协调和谐；在生活的集体中能融为一体，既能在与挚友同聚之时共享欢乐，也能在独处沉思之时而无孤独之感；在与人相处时，积极的态度（如同情、友善、信任、尊敬等）总是多于消极的态度（如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等）。因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人，总是自外于集体，与周围的人们格格不入。

3. 正视现实，接受现实

心理健康的人，能够面对现实，接受现实。并能能动地去适应现实，进一步地改造现实，而不是逃避现实。对周围事物和环境能作出客观的认识和评价，并能与现实环境保持良好的接触。既有高于现实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望。同时对自己的力量有充分的信心。对生活、学习、工作中遇到的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人，往往以幻想代替现实，而不敢

面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战。总是抱怨自己“生不逢时”或责备社会环境对自己不公而怨天尤人，因而无法适应现实环境。

4. 热爱生活，乐于工作

心理健康的人，能珍惜和热爱生活，并在生活中尽情享受生活的乐趣，而不会认为是沉重的负担。他们还在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智，并从工作的成果中获得满足和激励，把工作看做是乐趣而不是负担。同时也能把工作中积累的各种有用的信息、知识和技能存贮起来，便于随时提取使用，以解决可能遇到的新问题，克服各种各样的困难，使自己的行为更有效率，工作更有成效。

5. 能协调与控制情绪，心境良好

情绪影响人的健康，影响人的工作效率，影响人际关系。心理健康的人，能经常保持愉快、开朗、乐观、满意等积极情绪状态，对生活 and 未来充满希望。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极情绪体验，但能够主动调节，一般不会长久；同时能适度表达和控制自己的情绪，喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。在社会交往中，既不妄自尊大，也不退缩畏惧。对于无法得到的东西不过于贪求，争取在社会允许范围内满足自己的各种需要。对于自己能得到的一切感到满意，心情总是开朗的、乐观的。

6. 人格完整和谐

人格指人的整体精神面貌。心理健康的人，其人格结构包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能够平衡发展。思考问题的方式是合理的，待人接物能采取恰当灵活的态度，对外界刺激不会有偏颇