

主 编 边和平 周玉清
副主编 徐光义 张泰复
杜龙学 王若军



大学生 心理卫生概论



前 言

随着科学技术的飞速发展和社会的急剧变革,随着我国社会主义市场经济体制的建立和竞争机制的形成,人们在物质生活水平不断提高的同时,心理上的负荷与危机也在日益增加。正值青春期中期的大学生,作为社会中的一个特殊群体,更是处在任务繁重、困扰多出的时期。他们在心理上不仅面临着来自外界的各种压力,也承受着自身内部的诸多问题,如对新环境的适应问题、理想与现实的冲突问题、学习中的紧张、焦虑问题、人际关系的处理问题、性的困惑与恋爱中的矛盾问题以及在步入社会之前的职业选择问题等等。这就要求大学生必须具有良好的心理素质和较强的社会适应能力。然而,大量统计资料表明,目前我国大学生的心理卫生状况并不令人乐观,心理障碍和心理疾病成为大学生健康成长的“拦路虎”。当代大学生,将是 21 世纪我国科学技术的中坚力量,他们的素质包括心理素质如何,关系到我国在世界竞争中的地位和命运。为此,普及心理卫生知识,增强大学生的心理素质,不仅是大学生自身的迫切愿望,也是社会各界共同关注的一个重要问题。

本书以塑造大学生健全的人格、促进大学生健康地成长为主旨,根据目前我国建立社会主义市场经济新体制的客观要求和大学生心理卫生现状,阐述了大学生心理卫生的基本理论,并针对大学生普遍在学习、交往、性爱、择业等方面存在的情绪困扰和心理障碍,提出了具体的调适途径和方法。书中涉及的概念力求与《中国大百科全书》(心理学卷)中的阐述一致或吻合。为了进一步增强

本书的指导性、实用性和趣味性,书后附有若干心理自测量表,供大学生对自己的心理卫生状况进行自我判断。

本书由边和平同志拟定大纲。边和平、周玉清任主编,徐光义、张泰复、杜龙学、王若军任副主编。参加编写的人员有:边和平(第一、四、六、八、十一章及附录)、赤学礼、张春香(第二章)、王文欣(第三章)、张世峰(第四、五章)、周玉清(第七章)、张泰复(第九章)、杜龙学(第十章)、徐光义(第十二章)、王若军(第十三章)。最后,全书由主编统稿、定稿。

本书的出版得到了中国矿业大学出版社的热情关心和支持;中国矿业大学德育教研室主任邢国海副教授对本书的编写提出了良好的建议,并始终给予了热情鼓励和全力支持;此外还得到了中国矿业大学科研处青年科学基金的部分资助。在此一并深表谢忱!

本书在编写过程中,参阅并汲取了许多国内外专家、学者的研究成果。为了表示对作者的尊重和感谢,书后列出了参考书目,特此说明。

对于本书的出版,虽然作者已付全力,但是限于水平,书中纰漏乃至谬误在所难免,敬祈有关专家及广大读者批评、指正!

编 者

一九九五年四月

目 录

前言.....	(1)
第一章 心理卫生概述.....	(1)
一、心理卫生的涵义和内容	(1)
二、心理卫生运动的历史发展	(3)
三、中外心理卫生工作	(9)
四、心理健康与大学生成才	(11)
第二章 大学生的心理发展及其心理健康	(13)
一、青春期大学生的心理发展	(13)
二、大学生的心理健康	(18)
三、影响大学生心理健康的因素	(22)
四、增进大学生心理健康的途径	(27)
第三章 大学生的心理障碍与心理疾病	(29)
一、大学生心理卫生现状	(29)
二、大学生的心理障碍	(31)
三、大学生常见的心理疾病	(36)
第四章 大学生的心理挫折及其适应	(44)
一、挫折概述	(44)
二、挫折产生的原因	(47)
三、挫折反应	(50)
四、挫折防卫机制	(53)
五、增强挫折承受能力	(59)
第五章 大学新生的角色转变与环境适应	(64)

一、环境与角色的转变	(64)
二、环境适应中的矛盾与冲突	(67)
三、积极适应大学生活	(71)
第六章 大学生的学习活动与心理卫生	(75)
一、学习活动与心理健康	(75)
二、大学生学习心理障碍及其调适	(79)
三、掌握科学的学习方法	(83)
第七章 大学生人际交往与心理卫生	(89)
一、人际交往概述	(89)
二、人际交往中的心理规律	(94)
三、大学生人际交往障碍及其调适	(102)
第八章 大学生性心理卫生	(109)
一、大学生性心理发展及其表现	(109)
二、大学生性心理障碍与性行为变态	(111)
三、大学生恋爱心理卫生	(116)
四、大学生性教育	(121)
第九章 大学生的人格发展与心理卫生	(123)
一、人格与心理健康的关系	(123)
二、大学生常见的人格障碍	(128)
三、培养健康的人格特征	(133)
第十章 大学生的情绪调节与心理卫生	(136)
一、情绪与心身健康	(136)
二、大学生常见的情绪困扰及其调节	(139)
三、大学生自杀及其预防	(143)
四、保持良好情绪的技巧	(146)
第十一章 大学生的睡眠与心理卫生	(149)
一、睡眠的基本概念	(149)
二、大学生睡眠障碍及其调适	(153)

三、正确对待梦境	(157)
第十二章 大学生择业与心理卫生	(159)
一、大学生择业心理分析	(159)
二、大学生择业心理冲突与障碍	(162)
三、掌握择业技巧 学会推销自己	(166)
第十三章 心理咨询与心理治疗	(173)
一、心理咨询概述	(173)
二、心理咨询的原则、方法和步骤	(176)
三、心理治疗方法简介	(182)
附录: 简易大学生心理自测量表	(187)
一、应付逆境能力自测表	(187)
二、意志品质自测表	(188)
三、心理适应能力自测表	(190)
四、交往能力自测表	(192)
五、气质类型自测表	(194)
六、情绪抑郁自测表	(197)
七、情绪焦虑自测表	(202)
八、精神症状自测表	(203)
主要参考书目	(211)

第一章 心理卫生概述

随着科学技术的进步、经济的发展和社会的急剧变革,人们在不断获得物质财富的同时,也日益感受到心理上的负荷与危机。目前,心理卫生问题已成为世界各国专家、学者和社会各阶层人士普遍关注的一个问题。重视心理卫生,既是现代社会发展的必然结果,也是人类自我完善和发展的客观要求。

一、心理卫生的涵义和内容

1. 什么是心理卫生

心理卫生(Mental Hygiene; Metal Health),又称精神卫生,顾名思义,就是保护和促进心理健康。但是,对于心理卫生的定义,迄今还没有一个统一的表述。克林认为:“心理卫生在于帮助个人采取明智而有效的方法解决各种困难,使人能在疾病、衰老、宗教、恋爱、社会地位、经济安全及各种不可测事件等挫折情境中得到安全。”华劳斯认为:“心理卫生是在心理学、儿童研究、教育学、精神病学、医学及生物科学等学科中,摄取有关个人卫生的知识与技术,其目的在于保持与促进个人和团体的心理健康,预防并治疗轻微的心理病态以及心理、教育及社会的不适应。”洛逊甫认为:“心理卫生是保持心理健康的一门科学。”《简明大不列颠百科全书》将心理卫生定义为:“心理卫生包括一切旨在改进及保持心理健康的措施。诸如精神疾病的康复及预防;减轻充满冲突的世界带来的精神压力,以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平。”

综上所述,“心理卫生”一词有以下三个方面的涵义:一是指一

门学科,即心理卫生学;二是指一种实践,即心理卫生工作;三是指人的一种状况,即心理健康状况。三个方面相互联系,密不可分。

从心理卫生的涵义来看,心理卫生的任务是多方面的,也是非常艰巨的。首先是宣传普及心理卫生知识,预防和减少心理障碍和心理疾病的发生;其次是根据各个不同年龄阶段以及在各个不同领域学习、工作的人们不同的心理特点,制定出保持心理健康的原则和方法,增强自我调节能力;再次是制定培养和锻炼健康人格的心理卫生原则和方法,帮助人们有效地适应变化着的社会环境,顺利地进入社会交往以及正确处理人际关系;等等。

2. 心理卫生的内容

心理卫生的内容非常广泛,作为一门学科,它包括心理卫生的发展历史、心理卫生的功能、心理健康的标准、增进心理健康的一般原则和途径、心理挫折及其适应的机理、心理障碍、心理疾病的主要表现、原因及其调治,心理咨询、心理治疗以及心理测量在心理卫生工作中的应用等。

心理卫生作为一项工作和实践活动,纵向方面看,从新生命的孕育开始的各个年龄阶段各有其相应的心理卫生,如儿童心理卫生、青少年心理卫生、中老年心理卫生等;横向方面来看,不同的职业、不同的群体也各有其心理卫生问题,如家庭心理卫生、学校心理卫生、职业心理卫生以及特殊群体(如监狱、部队、海员等)的心理卫生等。纵横交错,使心理卫生工作渗透到社会生活的各个方面,涉及每一个社会成员。

大学生心理卫生是心理卫生的理论和方法在大学生这一特定对象中的运用和发展。它以塑造大学生健全的人格为主旨,研究大学生心理健康的形成、发展和变化的规律以及如何使大学生达到心理健康、人格健全和具有良好的社会适应能力,以增强大学生的心理素质,促进大学生全面发展。

二、心理卫生运动的历史发展

(一) 古代心理卫生思想

1. 中国古代心理卫生思想

心理卫生思想在中国有着悠久的历史。早在 2000 多年以前,我国先秦时期的医学和哲学著作中就有大量的关于心理卫生的论述。

(1) 孔子的心理平衡法

在中国文化史上,孔子的伟大地位和深远影响是任何一位古人所无法替代的。他不仅创立了儒家学说,而且其言行举止、处世准则也无不为人所效仿,成为古代文人及凡夫俗子的千秋楷模,这其中就有十分重要的心理平衡法。

孔子一生栖栖遑遑,坎坷多于顺利,但他十分重视保持心理的平衡。首先,他能够从日常生活的琐事中,发掘出使心情愉悦、舒畅的各种因素;能以客观的态度评价自己、评价他人。如“学而时习之,不亦悦乎?有朋自远方来,不亦乐乎?人不知而不愠,不亦君子乎?”(《论语·学而》)“毋意、毋必、毋固、毋我。”(《论语·子罕》)其次,以理智的分析维持心理平衡。孔子认为,当一个人遇到被人冷淡、讥笑或不为人所知的不愉快事情时,重要的是应当对自己作深刻的反思。通过理智的分析,摆脱精神上的困扰,恢复心理平衡。如“不患人之不己知,患不知人也。”(《论语(学而)》)又如“不患人之不己知,患其无能也。”(《论语·宪问》)一方面不必为“人不己知”而苦恼,另一方面也敦促自己加强道德与才能的培养。再次,以理想的曲折实现维持心理的平衡。孔子一生以恢复周礼、提倡德政为己任,但他的思想却与春秋末期的社会龌龊难合,受到冷淡和讥讽。他虽曾发出“凤鸟不至,河不出图,吾已矣夫。”(《论语·子罕》)的悲叹,但他并未远离社会,遁入山林,而是周游列国,四处奔走,积

极倡导儒家伦理道德和礼教。通过新的追求,以曲折的方式实现其昔日的理想,从而使心理平衡得到恢复。

当然,在孔子的心理平衡法中,也有一些以回避现实、自我欺骗为主要特征的消极的心理平衡方法。

(2)《管子》的心理卫生思想

《管子》是我国古代一部著名的典籍,其中也蕴含着丰富的心理卫生思想。《内业》篇中说:“凡心之刑,自充自盈,自生自成。其所以失之,必以忧乐喜怒欲利。能去忧乐喜怒欲利,心乃反济。彼心之情,利以安宁,勿烦勿乱,和乃自成。”指出消极情绪对人的心理的损伤作用。如能排除这些消极情绪,保持安定和宁静,人的心理和精神就可以达到和谐完满的状态。

心理卫生是认识事物的前提。《管子》将事物的发展规律称为“道”,将人的心理健康称为“心治”。认为“心治”才能使认识正确而不虚妄。否则,就不能认识“道”。“我心治,官乃治,我心安,官乃安。”“心无他图,正心在中,万物得度。”“凡道无所,善心安爱。心静气理,道乃可止。……彼道之情,恶言与声,修心静意,道乃可得。”(《内业》)指出了“心治”是认识正确的根本途径。

现代心理卫生学的研究表明,“心”与“身”是相互影响、相互作用的,心理卫生是保持身体健康和长寿的重要条件。对此,《管子》有着深刻的认识,如“人能正静,皮肤裕宽,耳聪目明,筋信骨强。乃能戴大圆,而履大方,鉴于大清,视于大明。敬慎无忒,日新其德,遍知天下,穷于四极……。”(《内业》)

此外,《管子》中还对情绪的心理卫生、行为的心理卫生以及暗示心理卫生等进行了论述。

(3)《黄帝内经》的心理卫生思想

《黄帝内经》是我国最早的一部医学典籍。它开篇即强调了心理卫生的重要性,指出:“精神内守,病安从来”,养生要“志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦。”(《素问·上古天真论》)

对于心理状态与生理状态的关系,《素问·汤液醪醴论篇第十四》中说:“精神进,志意治,故病可愈。令精坏神去,荣卫不可复收。何者?嗜欲无穷,而忧患不止,精气弛坏,荣泣卫除,故神去之而病不愈也。”指出积极的心理状态会使人精神振奋,意气不乱,从而有助于治愈疾病;反之,消极的心理状态使人精神衰败,神气消亡,从而不利于治愈疾病。因此,治病必先治神,药疗必先心疗。

《黄帝内经》还提出了心疗的三种形式:一是说理开导:“人之情,莫恶死而乐生,告之以其败,语之以其善,导之以其所便,开之以其所苦,虽有无道之人,恶有不听者乎?”(《灵枢·师传》)“告之以其败”,就是要指出疾病的性质、危害,引起患者的重视,使之对疾病有正确的认识和态度;“语之以其善”,就是要耐心地告诉患者,与医生配合的意义,从而增强战胜疾病的信心;“导之以其便”,就是要引导患者进行调养,指出治疗的具体措施;“开之以其所苦”,就是要帮助患者解除消极、痛苦的心理状态,放下思想包袱,克服内心苦闷、恐惧、焦虑和紧张。

二是以情胜情:“怒伤肝,悲胜怒。喜伤心,恐胜喜。思伤脾,怒胜思。忧伤肺,喜胜忧。恐伤肾,思胜恐。”(《素论·阴阳应象大论篇第正》)它表明,利用情志之间以及情志与五脏之间的相互影响、相互制约的关系,通过一种正常的情志活动来调节另外一种不正常的情志活动,使其恢复正常。

三是突然刺激:“啖,以草刺鼻,嚏,嚏而已;无息而疾迎引之,立矣;大惊之,亦可已。”(《灵枢·杂病》)可见,突然刺激是利用心理刺激治疗人体生理机能活动失调的方法。

除了上述提到的古代心理卫生思想外,孟子在阐述其“人性善”的伦理观时也包含了心理卫生思想。他认为,要使人心不断向善,就要养心,“养心莫善于寡欲”。(《孟子·尽心下》)提倡“舍生取义”,用高级动机战胜低级动机,强调自我锻炼、自我反省,增强心理品质,“反身而诚,乐莫大焉。”(《孟子·尽心上》)

总之,我国古代心理卫生思想渊源流长。

2. 古代西方心理卫生思想

西方历来对心理卫生也很重视,其心理卫生思想的产生可上溯到古希腊时期,被誉为欧洲医学之父的古希腊名医希波克拉底(Hippocrates)就曾经论述过有关心理卫生的问题。他说,医生有两件宝:一是语言,一是药物。强调语言在心理治疗中的作用。古罗马著名医生盖伦(Galen)也在其著作中论述过关于“情感卫生”或“精神卫生”的问题。

11 世纪,阿拉伯医学把心理卫生问题作为保护健康的必要条件之一。阿拉伯医学家阿维森纳(Avicenna)在其被奉为“医典”的《医疗之书》中提出了保护健康必需的六点内容:阳光和空气;食物和饮料;运动和安静;睡眠和兴奋;新陈代谢;情感。其中有很大一部分属于心理卫生的范畴。

古罗马学者西塞罗(M. T. Cicero)在《论友谊》一文中,把人与人之间的交往、友谊列为有利于保护健康的因素。他说:“假如一个人独身升天了,他看到宇宙的大观,他看到群星灿烂,但他并不会感到快乐,他必须找到一个人,述说他所见的奇景,他才快乐。”这些都表明,古代西方很早就理解了心理卫生的重要性,并从不同的方面探索达到心理健康的途径。

此外,不少国家在不同的时期,也都曾产生过心理卫生思想。

(二) 心理卫生运动的起源与发展

心理卫生思想虽然由来已久,但是心理卫生受到人们的关注和社会的普遍重视,并在世界范围内作为一种运动,却只有短暂的历史。

20 世纪以来,随着各门科学的迅速发展,医学逐渐由治疗转向防治并重,对精神疾病的预防也受到人们的重视。自 1792 年法国精神病医生比奈尔(Pinel)首先提出废除对精神病人的约束和 1872 年 P. 宾尼首先提倡重视心理卫生以后,真正大规模地开展

心理卫生运动是从美国发源的,最有影响的人物是克利福德·比尔斯(Cliford. W. Beers)。

1900年,一位34岁的美国青年,由于精神失常从其居住的四层楼跳下,自杀未遂,被送往精神病院。这位青年为何精神失常呢?原来,他有一个患“癫痫”的哥哥,他在与哥哥共同生活期间,常见哥哥病情发作时突然昏倒、四肢抽搐、面色苍白、口吐白沫、声似羊鸣的可怕症状。后来,他听说此病有遗传性,因而时刻担心自己也会得这种病,终日处于恐惧、焦虑之中,最终引起精神失常而住进精神病院。在3年病院生活中,他受到了种种粗暴残酷的待遇,目睹了病友们过着的非人的生活,尤其是社会上对于精神病患者的歧视与偏见,更使他感到痛苦和悲愤。从此,他立志献身于心理疾病的研究和预防事业。

这位自杀未遂者就是心理卫生运动的发起人——C. W. 比尔斯。

1903年,比尔斯病愈出院后,四处奔走,呼吁改善精神病人的待遇,但是,响应者甚少。于是,他根据自己的住院经历,以生动的文笔写成了一部名为《自觉之心》(A mind that found itself)的自传体著作。书中再现了他在住院期间的悲惨经历,描写了精神病院的设备的简陋、肮脏和寒冷以及精神科医生的冷酷和护士的粗暴,呼吁人们要注意对精神病患者的种种不公正的、不人道的待遇的事实,引起了社会的普遍重视。1908年出版后,一版再版,成为风靡一时的畅销书。当时美国著名的心理学家、哈佛大学教授威廉·詹姆斯(William James)为此书作了序,并多次发表讲话、撰写文章,给予了充分肯定和高度评价。精神病学创始人、美国著名的精神病学家阿道夫·迈耶(Adolf Meyer)也赞扬此书为“心理卫生”的杰作,“心理卫生”一词从此被广泛采用。

1908年5月6日,由比尔斯发起,在社会各方人士的鼓励和赞助下,世界上第一个心理卫生组织——康涅狄格州心理卫生协

会(The Connecticut state Society for Mental Hygiene)宣告成立,参加者有大学教授、心理学家、精神病学家、社会工作者、审判官、律师和已康复的精神病患者及其家属。这个组织的工作目标有五个方面:① 保持心理健康;② 预防心理疾病;③ 改善精神病患者的待遇;④ 宣传有关心理疾病的知识;⑤ 同与心理卫生有关的各个机构合作。

1909年2月,全美心理卫生委员会(The National Committee for Mental Hygiene)在纽约成立。此后,美国各州纷纷成立了心理卫生协会。

在美国心理卫生运动的影响和推动下,心理卫生活动很快发展到了世界各国。比尔斯的《自觉之心》先后在许多国家有了译本,各国心理卫生组织纷纷成立。1918年,加拿大全国心理卫生协会正式成立,1919年出版了加拿大心理卫生杂志。法国(1920)、比利时(1921)、英国和巴西(1923)、匈牙利(1924)、德国和日本(1925)、意大利(1926)等国均先后建立了心理卫生协会。此外,阿根廷、奥地利、古巴、捷克、芬兰、印度、新西兰、南非联邦、西班牙、瑞士、苏联、土耳其、智利、挪威、瑞典等国也相继建立了此类组织。

1930年5月5日,首届国际心理卫生大会(The first International Congress on Mental Hygiene)在华盛顿开幕,来自53个国家的3042名代表出席了大会。大会的论文及提案被汇编成册。此间还产生了一个永久性的国际组织——国际心理卫生委员会(The International Committee for Mental Hygiene)。

1948年,在联合国教科文组织的主持下,与世界保健机构协作,建立了新的国际心理卫生组织——世界心理健康联合会(World Federation for Mental Hygiene——WFMH)。

1949年,世界卫生组织(WHO)总部设立了心理卫生处,并开展了卓有成效的活动。为呼吁全世界人民重视心理卫生,根据WHO和WFMH的协议,1960年被宣布为“国际心理健康年”

(World Mental Health Year)。

1961年,WFMH对其第一个纲领进行了修改,提出的任务是:“在生物学、医学、教育学、社会学等最为广泛的方面,使居民的心理健康达到尽可能高的水平。”

70年代以来,世界各国的心理卫生工作有了更大的发展,心理卫生工作的领域也越来越宽,并被越来越多的人所重视。

三、中外心理卫生工作

1. 中国心理卫生活动概况

受国际心理卫生运动的影响,在20世纪30年代,我国许多有识之士日益认识到这一运动的意义和重要性,并著书立说,呼吁加强我国的心理卫生工作。我国著名教育家吴南轩先生在《中大教育丛刊》上曾发表文章:“除我国外,日光照临之地,几乎无处不有心理卫生的踪迹。”并于1930年前后在原中央大学首开《心理卫生》选修课。

1936年4月19日,由教育界、心理学界、医学界、社会学界以及其它社会各界知名人士酝酿并发起,“中国心理卫生协会”在南京正式成立。翌年因抗战爆发而被迫停顿。但在此期间,不少学者仍积极从事心理卫生的宣传和学术研究工作。

解放后,我国的心理学研究和心理卫生工作走过了一段曲折的历程。直到1979年冬,在天津召开的中国心理学会学术年会上,许多与会者又提出恢复中国心理卫生协会的倡议,得到关心此项活动的各有关方面和许多著名人士的积极赞助。1985年3月,这一倡议得到实现,并于同年9月27~30日在山东泰安召开了首届代表大会,会议通过了《中国心理卫生协会章程》。1987年,《中国心理卫生杂志》创刊。

此后,全国各地相继成立了协会下属的专业委员会和分会,我

国的心理卫生工作逐步开展起来,并越来越为社会各界所重视。

对于高等学校来说,自 80 年代以来,心理卫生活动得到了迅猛发展,许多高校开设了《心理学》、《心理卫生学》等课程,心理卫生教育开始逐步走上正规化。目前,全国已有数百所高校建立了大学生心理咨询机构。

2. 美国的心理卫生工作

以大学为例,美国高等院校普遍设有大学生心理卫生机构,并且配备专职人员。早在 1910 年,美国普林斯顿大学就把心理卫生问题列入大学法案。一般说来,美国的大学生心理卫生机构肩负着心理咨询、学习咨询和职业咨询三大任务。它们之间相辅相成,通过不同的渠道加以实现。

另外,在美国大学校园里,各种学生咨询组织也是十分常见的。它们不同于一般的沙龙和俱乐部,其旨在于帮助同学解决学习、生活中的困难与烦恼,调解人际关系,而不是为了寻求某种形式的自娱。因此,这些组织大受学生欢迎,并得到学校行政和医疗保健部门的积极支持和指导。在哈佛大学,涉及学生咨询的组织就有六、七个之多,且本科生、研究生分头起灶,各自为阵,如“13 号室”、“回响热线”、“共同热线”等等,并且咨询人员都是精心挑选的,学历大都为硕士、博士。

3. 日本的心理卫生工作

日本在 1925 年就建立了心理卫生机构,并逐渐形成了自己的特色。对于日本大学来说,其心理咨询活动起步于 50 年代。1953 年,东京大学率先建立了日本高校第一家心理咨询机构。随后,日本女子大学、庆应大学、立教大学、京都大学等也相继建立了学生咨询机构。30 多年来,日本的高校心理咨询已经形成了一支由心理学工作者、教育工作者、学生管理人员、医务工作者几方面配合协作的实力很强的咨询队伍,而且已经建立了培养咨询人员的专业,成为日本高等教育的重要组成部分。目前,日本的绝大多数学

校都有咨询机构,其工作内容包括开展大学心理普查、建立心理档案、进行个别和团体咨询、开设心理卫生课程或系列讲座、参与学生工作的研究、教育对策制定等。

4. 港台心理卫生工作

从70年代开始,香港学校心理卫生工作全面开展。目前,香港各高等院校均有专门的心理咨询机构,这些机构一般从属于学校的事务处。人员配备、咨询设施要求都很高。担任心理咨询的人员大都是心理学博士或硕士,并持有心理咨询资格证书。他们的工作范围很广,包括个人咨询、小组咨询、精神健康教育、紧急咨询等等。

在台湾,各大专院校也都设有学生辅导中心或心理卫生中心。1976年9月,台湾教育部还颁发了“专科以上学校设置学生辅导委员会暨学生辅导中心实施要点”及“专科以上学校设置心理卫生中心实施要点”。

四、心理健康与大学生成才

人的任何活动都是在一定的心理活动参与之下实现的。活动越复杂、越艰苦,心理活动的参与程度就越大,活动对人的心理素质的要求也就越高。

目前,成才是大学生普遍关心并孜孜以求的目标,也是时代赋予大学生的光荣使命。这是一项复杂而艰苦的活动,它始终是在一系列复杂的心理活动参与下进行的。没有健康的心理作保证,要实现这一目标是不可能的。同时,在我国改革开放不断深入和当今世界竞争日趋激烈的新形势下,人才的竞争不仅是知识掌握程度和科学技术水平的竞争,而且也包括心理素质的较量。可见,心理健康对于大学生成为合格的人才具有十分重要的意义。

首先,心理健康是大学生确立人生理想和成才目标的前提和