

高校心理健康教育 新进展

主编:王建中 金宏章

Mental Health

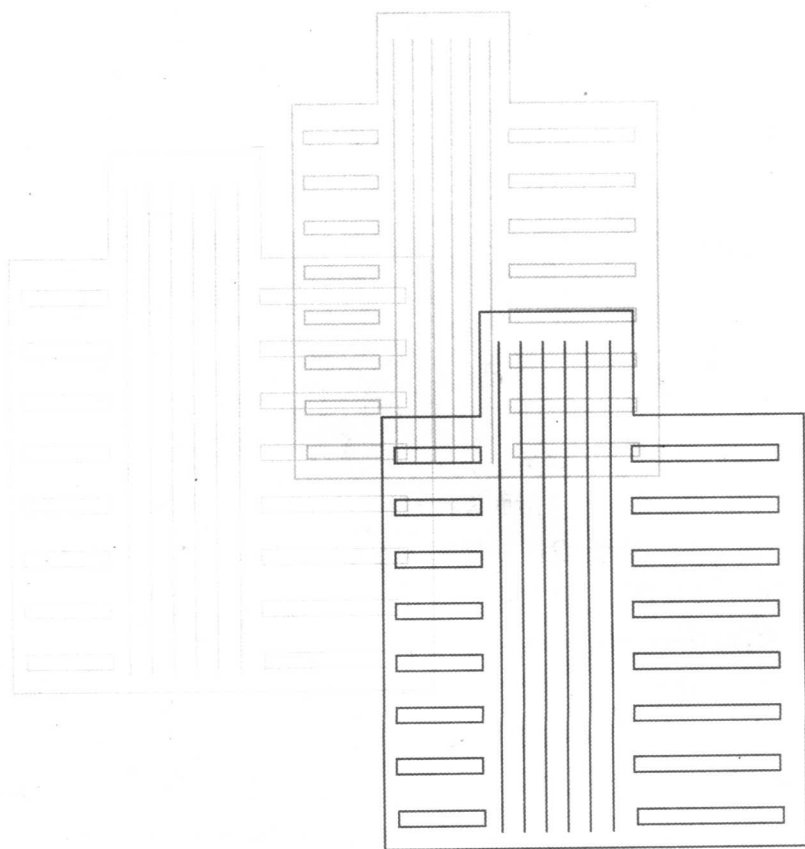


吉林人民出版社

高校心理健康教育 新进展

Mental Health

主 编 / 王建中 金宏章
副主编 / 马喜亭 葛喜平 王丽荣



吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

高校心理健康教育新进展/王建中主编.— 长春:吉林人民出版社,2007.1
ISBN 978-7-206-05211-8

I.高… II.王… III.大学生—心理卫生—健康教育—研究
IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 000691 号

高校心理健康教育新进展

主 编:王建中 金宏章

责任编辑:卢 绵 封面设计:黄 鹤 责任校对:晓 明

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:长春市第九印刷有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:30.75 字数:735 千字

标准书号:ISBN 978-7-206-05211-8

版 次:2007 年 1 月第 1 版 印 次:2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数:1-1 000 册 定 价:65.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

《高校心理健康教育新进展》

编 委 会

主 任 樊富珉 魏 潋

副主任 王建中 马建青 孙时进
肖 旭 林永和 桑志芹 高铁春

主 编 王建中 金宏章

副主编 马喜亭 葛喜平 王丽荣

编 委 （以姓氏笔划为序）

马建青	马喜亭	王丽荣	王建中	王俊红
孙时进	张丽霞	杨晶晶	肖 旭	林永和
金宏章	赵海楠	赵德军	桑志芹	高铁春
葛喜平	蔡 颖	樊富珉	魏 潋	

主 审 樊富珉 刘晓明

序

这是一部让人动情、让人感慨的书。

让人动情的是，这部厚厚的书稿凝结了众多一线心理健康教育工作者的心血，从中可以深切感受到高校心理健康教育工作者契而不舍的努力，以及刻苦钻研和勤奋探索的精神，而凝聚这些刻苦、勤奋和契而不舍的共同力量是为了更好地肩负起为民族培养健康的接班人和建设者的使命，为了每一个大学生更好地成长。

让人感慨的是，翻阅这些书稿时就如同翻阅我国高校心理健康教育工作的成长与发展历程，从上个世纪 80 年代中期至今，我国高校心理健康教育和心理咨询从无到有，从小到大，从点到面，从民间到官方，风风雨雨中走出了一条并不平坦但却越来越开阔的道路！

作为一名二十年在这一领域中辛勤耕耘的人，我为此感到由衷的感动和欣慰。

回顾高校心理咨询工作的发展，我们可以清楚地看到一条势头向上的发展脉络。1985 年上海交通大学团委设立益友咨询中心标志着为促进大学生健康成长的心理咨询在高校正式落户。进入 21 世纪，中共中央、国务院、教育部连续颁布文件，表现了对大学生心理健康的空前重视并呈现令人欣慰的工作局面：2004 年 5 月，中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会在深圳举办了第八届全国高校心理健康教育与心理咨询学术交流会，会议规模之大，论文之多，人员之广，充分显示了心理健康教育在高校良好的发展势头；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》（中发〔2004〕16 号），对开展大学生心理健康教育的目标、内容、方法、重点工作、机构组织、人员队伍等都提出了具体要求；2005 年 1 月，教育部、卫生部、团中央颁发《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》的文件，进一步明确大学生心理健康教育的各项要求，为高校心理健康教育与心理咨询工作的健康开展提供了保证；2005 年 9 月，25 名专家、教授组成的教育部普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会正式成立；2006 年 5 月，大学生心理咨询专业委员会、中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会、中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会三家心理咨询与心理治疗相关的学术组织精诚合作，联手举办了国内最大规模的危机干预学术会议；2006 年 10 月，加强心理卫生和心理咨询被写进了《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》。2007 年新年伊始，中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会将在哈尔滨工程大学召开全国第十届高校心理健康教育与心理咨询学术交流会，收笔之时已注册的与会代表已经达到 500 多人，收到论文 270 多篇，这充分反映了高校心理健康教育的蓬勃发展的局面和最新的研究成果。这其中，既有心理健康教育理论的深入探索，又有方法、技术、实践等层面的总结，还有许多社会高度关注专题，如危机干预、网络依赖的矫治、贫困生的自强训练等，内容丰富，领域广阔，令人深受鼓舞。

当前，我国正在大力进行和谐社会建设，和谐就是和睦、融洽，协调，友好相处。和谐社会要由许多和谐的团体组成，和谐的团体则由和谐的个体组成。所以和谐社会包括个体身

心和谐，人际之间的和谐，家庭的和谐，民族之间的和谐，人与自然之间的和谐等，由此形成一个相互尊重、相互关怀的社会。在这项社会发展和文明建设的事业中，心理健康教育和心理咨询可以在和谐社会构建中发挥其积极的作用，可以“促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。……塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”有助于调整人与人之间的关系、维护和协调良好的组织功能、建立信任和友爱的团体、提升大众心理健康水平，培养人对他人和社会的信任感和归属感。

实践告诉我们：许多人的一生，并不缺才华、能力和机遇，却总与晋升、成就、财富擦肩而过，其基本原因往往是因为不具备健康的心理和良好的个性。对于当代大学生的成长来说，社会发展迅速，生活节奏很快，竞争日益激烈，承受的压力很大，威胁心理健康的因素增多。同时，由于发展的空间加大，机会拓展，人际交流频繁，大学生自我发展完善的要求更加强烈，渴望成才成功，服务和贡献社会。这些为大学生成长提供了舞台，也给高校心理健康教育带来了新的机遇和挑战。高校心理健康教育的目标就是要培养健康的、和谐的、有理想有追求的人才，为实现这一目标还有大量细致的工作要做。如怎样开展自杀预防与生命教育、心理危机干预机制的建立、网络依赖行为的有效矫治、健康安全的性行为引导、婚姻心理准备与辅导、职业生涯规划与职业指导、贫困生心理健康的促进、不完整家庭学生心理健康的关注、研究生的心理健康问题、心理健康教育与心理咨询工作评估体系如何构建、心理咨询人员的专业化和专职化、专业资格认证的规范化等。

挑战与机遇同在，压力与使命相伴。广大高校的心理健康教育工作者在经历了20载风雨兼程的探索、开拓，今天又迎来了党和国家及社会的高度重视。我们面临着历史上最好的发展机会，我们有理由相信，我国高校心理健康教育和心理咨询必将在政府、社会及学校的支持下，在广大工作在心理健康教育第一线专业人员的努力下，更广泛地开展，更有成效地惠及每一个学生的成长，并在构建和谐校园乃至和谐社会过程中发挥重要的作用。

樊富珉

2007年1月1日于清华大学教育研究所

目 · 录

高校心理健康教育理论与方法研究

心理健康教育: 21 世纪高等教育的新课题	樊富珉(3)
“教学相长”的学习模式——EQ 工程	张燕明 王武韬(8)
大学生人格化教育与大学生心理发展规律的探讨	万志全 李 萌 张海燕(12)
校园文化与心理健康——对高校心理健康教育的思考	聂振伟(15)
价值观与心理平衡	丁 玲(18)
激发创造灵感: 大学生学习心理辅导的目标追求	邓如陵(21)
后现代主义思潮对当代大学生心理的影响	赵美森 韩秀艳(24)
大学生外在学习动机内化的研究	暴占光(27)
做人·明事·养性	
——中国传统文化中保持身心和谐的智慧 and 思想	郭 兰 傅安洲 霍绍周(30)
从焦虑视角探寻大学生生命教育	宫龙江(33)
弗洛伊德人格理论对大学生心理健康教育的启示	曾 芳 丁成标(36)
学业欺骗研究综述	周建立(39)
归因风格对大学生心理健康的影响	李福军 王 晖 施昕强(42)
大学生学业压力及其应对方式研究评述	周 利(45)
大学生完美主义研究综述	孙文影(49)
教师集体效能: 促进学生心理发展的新视角	王 娇(53)
对心理咨询方法本土化的理性思考	金宏章 吕伟红(57)
内观法与大学心理健康教育	黄辛隐(60)
叙事治疗在大学生心理咨询中的应用	李 焰 张世彤(63)
在线咨询: 关注青年心理健康, 青年发展的新途径	邱再洁 桑志芹(67)
认知疗法在大学生心理咨询中的应用	潘 欣(70)
积极心理治疗与故事疗法在贫困生团体心理辅导中的应用	张丽霞(73)
朋辈心理训练——大学生心理健康教育的新路径	宋 怡 杨映秋 孔 燕(76)
“梦像体现释梦技术”在心理咨询中的运用研究	冯建国 陈 侃(79)
诗的心理治疗作用	吕伟红(82)
大学生心理干预方法探析	刘德全 李 洋(86)

浅析团体咨询在大学生心理健康教育中的应用	蔡东霞(89)
艺术治疗的发生机制初探	阴元铮(92)
发展性团体咨询在高校心理健康教育中的应用	张可 张建华(95)
浅析大学生心理特点与构建有效咨询团体的方法	王煜 韩丽(98)
团体心理咨询对大学生心理健康干预的研究综述	冀云(101)
理性情绪疗法及其在学校心理辅导中的作用	陈红敏 赵雷(104)

高校心理健康教育的实证研究

高校心理健康测评的现状与发展趋势	王建中 吴瑞林(109)
江苏省高校心理健康教育发展状况的调查分析	桑志芹 邱再洁(115)
对20年来有关大学生心理健康研究的质疑与验证	童辉杰(118)
大学生社会支持系统发展特点的研究	刘春梅等(123)
从华东师大16年咨询状况看高校心理咨询服务对策	朱晓慧 叶斌 易振华(127)
英国大学心理咨询的现状——以牛津大学和剑桥大学为例	王丹君(130)
澳门高校大学生心理健康教育现状	桑志芹 邝应华(133)
清华大学研究生压力和主观幸福感调查报告	史卉 何瑾 樊富珉(136)
大学生人际交往的归因特点研究	王俊红 张爱卿(142)
大学本科保送研究生学生人格发展特点的研究	宋京晶 施钢 周蜜(146)
大学生学校适应性状况研究	朱丽芬 李辉 方晓义(149)
大学生网络成瘾影响因素研究	梁瑛楠(152)
工科院校大学生自我和谐感与人际交往能力的关系研究	王军(157)
考研学生焦虑心理的分阶段调查及对策研究	牛启超 韩冰(161)
理工科大学生自杀态度的调查研究	汪小容(164)
我国大学生心理健康及高校心理咨询状况调查研究	聂万勇 裴秋宇 秦瑛(167)
研究生职业生涯规划现状调查	王慧琳(170)
大学新生不适应问题调查及心理健康教育模式探索	张麒 张亚 高爽(173)
理工科大学贫困生心理特点分析	杨晓英 郑皓(177)
大学生心理防御特点分析	朱佳隽(180)
高校大学生婚恋观的调查研究	郑莉君 孙建云(183)
同一群体大学生一二年级心理健康状况比较研究	蔡颖等(187)
贫困大学生主观幸福感与生活事件、 社会支持的关系	李福军 施昕强 王平(190)
大学生自我同一性与心理健康的关系研究	王倩 杨晶晶(193)
住宿条件与大学生心理健康状况的相关研究	肖颖 张麒(197)
大学生社交焦虑与个性、自我概念的相关研究	周蜜 施钢 宋京晶(200)
民办高校与普通高校大学生心理健康状况比较研究	翟常秀(204)
高校教师自我概念、教学效能感与职业倦怠的关系研究	杨晶晶(208)
大学生心理健康现状研究综述	黄丽娜 赵德军(212)

大学生应对方式问卷编制的验证性因素分析	赵春辉	马世超(215)
大学生心理健康量表的初步编制	王 倩	(219)
系统家庭动力量表在大学生中的验证性分析	李 辉 焦 卉 方晓义	许秀峰(222)
大学生网络依赖的团体心理咨询实验研究	白 羽	樊富珉(226)
大学生情绪调适的团体辅导研究	许若兰	王 敏(229)
朋辈辅导员培训促进高职大学生提高的研究	伍 翔	(232)
整体身心调节法对大学生注意网络的影响	王俊红	(236)
团体咨询对大学生自我意识发展的影响研究	张 婕 徐 武	张 晔(239)
内地新生在香港高校适应心理团体辅导研究	邓旭阳	(242)
团体辅导在经济困难大学生中的应用研究	施 钢 宋京晶	周 蜜(245)
训练方式对不同认知风格大学生人际信任改善的影响研究	蔡迎春	(248)
焦点解决模式生涯发展课程提升大学生职业自我效能的实证研究	李磊琼	王敬群(251)
大学生自信与成就动机的干预	陶新华	王椿阳(255)
大学生寻求专业性心理帮助态度的实证研究	徐 丽 王敬群	胡 洁(258)
农科院校本科大学生心理咨询效果研究	李阿特	(261)
贫困生团体辅导活动的组织与实施研究	邢静南	(264)

高校心理健康教育发展策略研究

推进黑龙江高校心理健康教育职业化进程与

专业化水平的探索	魏 潋 高铁春	金宏章(269)
再谈高校心理健康教育的专业化发展	王晓刚	(272)
高校心理健康教育的组织特点及其利用	肖 旭	(275)
高校心理咨询中心管理模式的探讨	张玉坤 刘 丹	李 焰(278)
大学生心理自助与互助机制的建构	肖汉仕	(281)
论我国高校心理咨询的工作体制	陈增堂	(284)
关注教师心理健康,提高教师心理素质	李文霞 赵文俊	周向欣(287)
论高校心理健康教育多元立体模式的构建	沈克祥 孔 燕	宋 怡(290)
高校应重视加强对大学生的个性培养教育	姜秉权	(293)
高校心理健康教育模式建构	王祚亮 胡义秋	彭 萍(296)
大学生心理健康整合教育模式的实施策略	韩红艳	(299)
高校心理健康教育的协同整合模式初探	牟宏伟	王 萍(302)
高校心理健康教育发展趋势	徐 慧	(305)
高校心理健康教育课程体系与教学效果研究	刘陈陵	(308)
高校心理健康教育组织与管理初探	饶才敏	(311)
高校心理素质教育专业化发展的制约因素	唐筱蓉	(314)
前伸后移、“立体化多轨制”心理健康教育模式	袁 辛	(317)
高校团体心理辅导的现状与发展趋势	邓丽芳	(320)
高职大学生心理健康教育策略研究	王云峰	(323)

工作同盟研究述评	孙启武(326)
坚持三贴近原则,做好大学生心理咨询工作	赵 冰 于晓玉 吕 辛(330)
生涯规划在大学新生心理健康教育工作中的地位及应用	李淑臻 宋 怡(333)
试析高校心理咨询中心发展的困境与出路	倪男奇 张 懿(336)
高校应重视加强对大学生的个性培养教育	姜秉权(339)
心理和谐是学校和谐的重要内容	陈 刚 李 勇(342)
和谐社会视野下心理咨询职业的发展模式	马莹华 张 瑶(345)

大学生心理危机干预研究

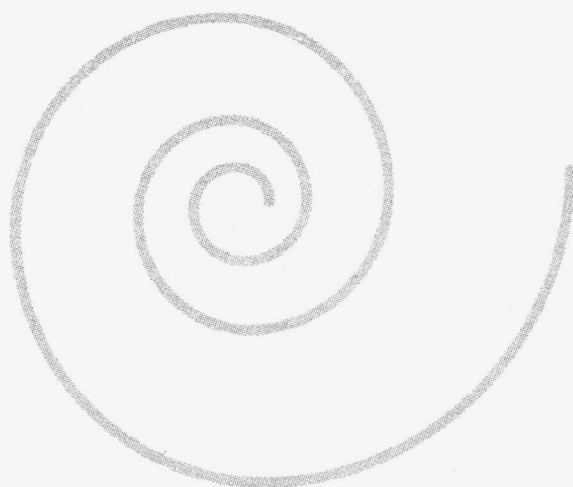
大学生心理危机干预的工作机制与实践探索	马喜亭 赵瑞君(351)
建立和完善高校心理疾病预防与危机干预体系的探索	林永和(355)
高校心理危机干预工作的思考与尝试	查 晶 刘海骅(358)
以预防为重点开展高校危机干预工作的思考	陶新华 周丽芳(361)
关于高校学生心理危机干预体系建设的研究	张海燕(364)
构建以心理健康教育为核心的大学生自杀预警干预体系	须 卫(367)
基于网络环境的大学生心理健康教育及危机干预模式研究	王建中 陈 新(370)
大学生心理危机的根源及其教育策略	宋振韶(373)
浅谈心理危机干预的几点体会	徐 娟 杨 平(376)
建立大学生心理危机预防及应对机制的思考	穆 林(378)
关于构建高校一年级学生心理危机防控体系的几点思考	李 飞 臧永军 张爱红(381)
高校突发事件与危机应急管理	李卫英(384)
独立学院大学生危机干预策略的探讨	张建华 张 可 张藏云(386)
大学生自杀行为的内外因素分析	杨惠琴 翟 瑞(388)
大学生自杀心理分析及干预对策	朱莲花 赵美森(391)
强迫症大学生的心理咨询与治疗特点探析	张 焰(394)
网络成瘾的五维整合成因理论的探析	詹启生(397)
大学生网络成瘾障碍研究的现状与展望	徐 喆(400)
网络成瘾的干预研究进展	黄 海 余 莉(403)

高校心理健康教育实务研究

增强大学生创造力的心理训练探索	马 坤 王建中(409)
学习状态及其在改进大学生学习中的意义	李俊良 王建中(412)
艺术类毕业生择业心理特点及辅导	于翊平 李志强(415)
运用团体心理辅导加强高校班集体建设	何景洋 高明星(418)
整合家庭资源在帮助大学生度过心理危机中的作用	夏翠翠(421)
父母教养方式对子女人格发展的影响	尚秀华(424)
大学生职业期望与心理健康的研究综述	王 锐(427)

高校发展性心理咨询探析	于 璐	(431)
理性情绪疗法视野下大学生心理健康对策	赵海楠 贾长海	(434)
研究生心理健康教育探析	王 艳 房 超	(438)
大学生心理压力与应对	周 玲 李雄鹰	(441)
大学生心理咨询问题的类型、成因与对策研究	刘希庆	(444)
大学生博客行为的心理解析	肖 潇 丁成标	(447)
大学生心理健康的影响因素与对策思考	朱倩云	(450)
浅析高校贫困大学生心理问题的成因及解决对策	李书君	(453)
高校攻击性行为的影响因素分析研究	王明华 郭 兰	(455)
大学生自我中心的表现、成因及其矫正	朱卫嘉	(458)
大学新生几个突出心理问题的成因及对策	王美丽 陈 刚 许 志	(461)
大学新生心理适应问题与心理健康机构应对策略	杨晶晶 王 倩	(464)
高校性教育问题与对策研究	蔡 颖	(467)
大学生的性心理与性教育	何 晶	(470)
对大学生社会适应性评价的研究与思考	刘立新	(474)
附录		(477)

高校心理健康教育理论与方法研究



GXXLJKJYLLYFFYJ

心理健康教育: 21 世纪高等教育的新课题

樊富珉

清华大学

摘 要: 心理健康教育是 21 世纪高等教育的重要组成部分。本文从 21 世纪高等教育的现实出发, 系统探讨了高校心理健康教育的作用、特点、及内容

关键词: 心理健康教育 高低教育 21 世纪

心理健康是科学健康概念的重要组成部分, 也是人成才的基础。心理健康的人表现为: 对现实有正确的认识和良好的适应; 自知、自尊和自我接纳; 情绪的自我觉察和有调控能力; 能与他人建立协调的关系; 内心平和和人格结构稳定而协调; 对生活有热情和保持一定的工作学习效率。心理健康教育是根据学生身心发展的特点和规律, 运用心理科学的理论、技术和方法, 有目的、有计划、有步骤地通过多种形式及途径, 培养学生良好的心理品质和健全的人格, 促进学生身心全面发展和素质全面提高的教育活动。加强心理健康教育, 不仅可以预防和减少心理疾病, 而且可以充分发挥潜能, 改善社会适应能力, 更有效地实现人生价值, 从而全面提高人才的质量。

我国高校从 80 年代中后期开始对大学生心理健康教育与心理咨询进行探索, 在促进大学生健康成长中发挥了重要的作用。随着中国社会的变化, 以及现代教育观念的更新, 心理健康教育越来越受到党和政府以及全社会的关注, 将在大学生全面发展中发挥更大的作用。

一、高校心理健康教育的重要性

1. 心理健康教育是 21 世纪社会发展的要求

加强心理健康教育是培养 21 世纪现代化建设人才的需要。21 世纪高科技的发展和国际间经济的激烈竞争, 要求高等教育培养的人才不仅要有良好的思想道德品质、科学文化素质和身体素质, 还必须要有良好的心理素质, 具有开拓进取的精神、竞争意识和创新能力、灵活应变和承受挫折的能力、高度的责任感和坚强的毅力、善于交往与合作的能力、自信心与表达能力、独立的学习能力, 以适应现代社会发展的需要, 承担起历史的重任。良好的心理素质, 完善的个性品质是新世纪成功人才的必备素质, 是当前高校素质教育的重要内容。

2. 心理健康教育是市场经济对人才素质的要求

社会主义市场经济是一场深刻的革命。市场经济带来变化剧烈的社会环境, 使人们的心理活动较之以往任何时期更加复杂, 影响心理健康的因素越来越多。竞争的加剧, 生活节奏的加快, 东西文化的碰撞, 价值观念的冲突, 贫富差距的拉大, 利益格局的调整, 造成了一些人的心理失衡。对变化的环境适应不良而出现各种困惑、迷惘和不安在增加, 由此导致心理失衡和心理障碍, 甚至精神疾病的发生率也大大增加。但是, 社会主义市场经济又要求人才具有与时代发展相一致的良好心理素质, 勇于承担责任, 敢冒风险, 顽强的毅力, 能够

承受挫折与失败等。因此,重视良好的心理素质的培养,是适应市场经济发展的需要。

3. 心理健康教育是高校德育改革与创新的要求

传统的高校德育非常重视政治教育与思想品德教育,这无疑是十分重要的,但是,正确的思想和良好的道德是以健康的心理和完善的人格为基础的。因此,高校德育不仅要关注学生的政治方向、思想意识层面上的问题,而且也要关注学生文化素质的提高及身心的健康发展,重视情感、意志、兴趣、需要、动机、信念、个性等心理素质的培养与提高。近些年来,高校德育在改革与创新的探索中,已将德育的内涵与领域大大拓宽,包括了政治教育、思想教育、道德教育和心理教育。政治教育承担的任务是培养学生坚定正确的政治方向;思想教育承担的任务是培养学生确立科学的世界观、人生观和价值观;道德教育承担的任务是培养学生良好的道德品质和敬业精神、遵纪守法;心理教育承担的任务是塑造学生健全的人格和良好的个性品质。这四种教育相辅相成,缺一不可。其中心理教育既相对独立又渗透在各个层次教育之中。人的所有精神活动都是以心理活动为基础的,政治教育、思想教育、道德教育也必须遵循学生心理发展的规律和特点。只有注重学生的心理素质培养,才能优化学生的个性品质,优化学生思想政治素质形成的心理过程,才能取得德育工作的实际效果,全面实现高校德育的目标。

4. 心理健康教育是大学生自身健康成长的需要

健康的心理状态是每个人正常生活、学习、交往的必备条件。大学生正处在人生发展的重要阶段,他们面临着学习、交友、恋爱、就业、成长发展等种种课题,他们的心理尚未完全成熟。在当前社会变革之中,来自于社会的、家庭的、学校的各种矛盾与自身成长发展中的矛盾交织在一起,极易产生心理困惑。内心的冲突与矛盾若得不到有效地疏导、合理解决,久而久之就可能形成心理障碍,轻则影响学习效率,重则妨碍正常的发展。近些年来关于大学生心理健康的研究表明,大学生中相当一部分学生心理上存在不良反应和适应障碍,心理疾患发生率高达10-20%左右,并继续呈上升趋势。2005年北京市高校心理素质研究会对23所高校7000名大学生心理素质与心理健康状况调查与研究发现,有12.66%的学生存在中度以上心理问题。在全面推行素质教育过程中应重视大学生心理健康培养与训练,帮助大学生认识自身个性特点,激发学生成长的内在动力,通过生活实践的磨炼,培养良好个性品质,优化学生人格结构,有利于促进学生德、智、体、心全面发展。调查中发现大学生认为“加强大学生心理素质教育的必要性”很大的占50%,较大的占39.9%,两项之和89.9%,认为没必要的仅有1.9%(林永和等,2006)。与1999年的调查相比,大学生对心理素质教育的需求更强烈。说明大学生对心理健康教育指导的渴望,心理保健意识正在增强。

二、高校心理健康教育的特点

1. 面向全体学生

高校心理健康教育与每一个学生的成长密切相关,必须惠及每一个学生。高校心理健康教育的目标是提高全体学生的心理素质,优化人格,提高心理健康水平。从高等教育的实践来看,对于每一个大学生而言,要维持有效的智能活动,更好地掌握现代科学文化知识,全面发展,需要良好的心理素质作保证。此外,进入大学后,每一个学生都会遇到学习、交友、恋爱、择业等人生课题。由于缺乏经验,常常会出现烦恼。特别是当代大学生,入大学

前,为了在激烈的高考竞争中取胜,几乎是全身心投入学习,家长的过度保护,学校的应试教育,生活经历的缺乏使一些学生心理脆弱,意志薄弱,缺乏承受挫折和社会适应能力,依赖性较强,情绪不稳定。与以往任何时候相比,当代大学生更需要心理指导。

2. 促进发展为本

高校心理健康教育是以促进学生的成长发展为主,以预防和解决学生的心理问题为辅,它遵循的是发展性模式。从积极的意义上看,心理健康教育根据学生年龄阶段和个性特征,有针对性地加以指导,帮助学生解决成长发展中的各种困惑及问题,增强其适应现代社会生活的能力,开发个体心理潜能,使全体学生都能得到全面而健康的发展,使学生各展所长,加快成材。

3. 涉及领域广泛

高校心理健康教育涉及的领域很宽,不只是关注学生的健康,还包括自我评价、社会适应、人际交往、情绪管理、科学思维、职业心理、婚恋态度、潜能开发、求职择业等,重视的是学生全面而均衡的发展。大量事实证明,学业成绩不能保证人生的成败。重要的是如何在理性和感性之间达到平衡,否则,即使有优异的成绩和过人的智商但心灵空虚贫乏,在复杂多变的时代很容易迷失方向。长期以来,在应试教育模式下,由于考试的压力,学校只重视学习,教师的注意力也主要放在知识的传授方面,学生的注意力集中在如何取得好成绩,很少着眼于学生的情绪、意志、自我形象和性格。加强心理健康教育将有助于学生全面、均衡、健康成长。

4. 注重全员全过程

高校心理健康教育不只是个别专业人员的工作,高等学校的全体教职员工,尤其是直接从事学生思想教育的专职学生工作人员、班主任、团干部都应了解掌握心理教育的基本理论与方法,在各自日常工作中主动对学生进行心理指导,及时发现学生的心理问题,自觉运用心理学的方法进行疏导,给予有效的帮助,培养他们良好的心理素质。同时,心理健康教育还应该全面渗透在学校教育的全过程。不仅要有专门的心理健康教育机构为成长中的学生提供心理辅导与咨询,而且要在专业教育、班主任工作、思想道德教育、校园文化建设、教师心理保健等工作中落实,形成全校有心理健康教育机构,人人关心心理健康发展的局面,使心理健康教育通过各个教育环节得以落实。为学生健康成长创设良好的氛围。

三、高校心理健康教育的作用

1. 有助于塑造大学生健康人格

人格是经由社会化获得的,具有内在统一性和相对稳定性的个人特质结构,是人的思想和行为的综合。健康人格是以良好的心理素质为基础的。良好的心理素质具体表现为客观的自我评价、健康的情绪特征、坚强的意志品质、良好的个性品质、积极的进取精神、乐观的人生态度、和谐的人际关系,高尚的道德行为等。对优秀大学生心理特征进行的分析研究发现,优秀大学生尽管专业不同、年级不同、家庭背景不同、个性特征不同,但确实具有一些共同的心理特征,这就是:较高的理想,责任感,学习目的明确,较强的自信心与自律性,稳定的情绪,广泛的兴趣,健康的心理等(樊富珉,1993)。这些特征可以称之为“成功者的人格品质”。健康人格的形成不是与生俱来的,而是在环境和教育的影响下逐步形成的。人格具有可塑性。青年期是人格塑造的关键时期。通过心理健康教育不仅能使大学生认识并

改造自身人格发展中存在的不足与缺陷,更重要的是帮助大学生塑造、发展适应社会主义市场经济发展需要的新的健康人格模式,促使大学生早日成才,最大限度地发挥才能,为社会贡献力量。

2. 有助于大学生潜能开发

心理学家 Gottman (1996) 的实验研究证明,经过心理健康教育的学生通常表现出以下特性:较有能力处理自己的情绪;较易集中注意力;在学校生活中学业上有较优秀的表现;善于理解他人;人际关系较好,可发展深厚的友谊;较少患传染病。心理健康包括自制力、热情、毅力、自我激励等,开展心理健康教育,培养这些能力,更可以发挥学生与生俱来的潜能。

3. 有助于大学生保持健康的体魄

人的健康是受心身两方面因素影响和制约的。在现代社会里,真正健康的人必须是身心健康,和谐发展的人。现代医学及心理学的研究证明,许多身体方面的疾病会明显地引起心理和行为方面的症状,而不健康的心理又会引起躯体的症状。过重的心理负担和压力,长期的紧张和焦虑,难以排除的挫折感等,都会成为致病的因素。大学生中由于学习负担过重,人际关系不协调,焦虑不安情绪积累,生活方式不健康等原因常常会导致心身疾病,如高血压、偏头痛、胃与十二指肠溃疡、月经失调、神经性皮炎等。不仅影响了身体健康,而且影响了学习、生活效率。通过心理健康教育,可以使大学生了解心身疾病产生发展的原因,及时求治。并且在日常学习生活中注意养成良好的生活习惯,保持乐观平静的情绪,劳逸结合,有张有弛,减少心身疾病的发病率,保持健康的体魄,为紧张的学习生活提供良好的物质的保证。

4. 有助于预防大学生心理疾病

已有大量的研究与统计表明,大学生中相当一部分学生心理上存在不良反应和适应障碍,心理障碍的发生率高达 20%,并继续呈上升趋势,明显地影响了一部分学生的智能素质,人格成长和身体健康。由于心理疾病而中断学业的学生逐年增加,这不仅对国家是浪费,给家庭造成压力和负担,而且也使学生个人承担极大的痛苦。心理疾病病因学的研究表明,大学生罹患心理疾病多属心因性的。大学生在日常生活中因环境应激问题、自我认知失调、人际关系障碍等原因出现暂时的心理失衡,如恐惧、烦恼、敏感、忧郁等,通过有效的自我调节方法可以消减。但是,如果这些种种不良心理反应得不到及时的调整,长期积累就可能导致心理问题,甚至发展为心理疾病。在大学生中,确有一些人因自我否定而几乎失去从事一切活动的愿望和信心,因考试失败或恋爱受挫而产生轻生的念头或自毁行为,因对现实不满而玩世不恭或万念俱灰,因人际关系不良而逃避群体自我封闭。神经衰弱、焦虑症、强迫症、人格障碍等心理疾病在大学生中并不少见。通过心理健康教育,使学生了解心理学知识,以及自身心理发展的阶段、特点、规律,学会心理调节方法,自觉地主动地保持心理平衡,维护健康。

四、高校心理健康教育的内容

1. 心理健康教育的目标

高校心理健康教育目标与高等教育的目标从根本上是一致的,都是培养身心健康、德才兼备的四有新人、社会主义事业的建设者和接班人。高校心理健康教育的具体目标是优化心