



湖北经济学院学术文库



高校心理健康教育研究

GaoXiao XinLi JianKang JiaoYu YanJiu

吕斐宜◎著

湖北经济学院
湖北人民出版社



湖北经济学院学术文库



高校心理健康教育研究

GaoXiao XinLi JianKang JiaoYu YanJiu

吕斐宜◎著

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号
图书在版编目(CIP)数据

高校心理健康教育研究/吕斐宜著.
武汉:湖北人民出版社,2007.8

ISBN 978 - 7 - 216 - 05220 - 7

- I. 高…
- II. 吕…
- III. 高等学校—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 107410 号

高校心理健康教育研究

吕斐宜 著

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:鄂州市立龙印刷服务有限责任公司

经销:湖北省新华书店

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16

印张:14.125

字数:252 千字

插页:1

版次:2007 年 8 月第 1 版

印次:2007 年 8 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 05220 - 7

定价:28.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

前 言

本书从历史、现状和未来三个时空阶段对高校心理健康教育进行了研究，内容相应地分为上编、中编和下编。

中国高校心理健康教育的产生和发展，经历了一个曲折的过程，既受到国家政治经济文化的影响，也受到国际心理卫生运动的影响。在广大心理工作者的不懈努力下，中国高校心理健康教育已初具规模，成为培养高素质的社会主义建设人才不可缺少的教育内容。高校心理健康教育在借鉴国外经验的同时，积极与中国国情相结合，形成了具有中国特色的高校心理健康教育思想和方法，特别是与大学生思想政治教育成功结合，为大学生素质教育工作增添了新的活力。高校心理健康教育对社会也产生了积极影响，目前社会对心理健康的关注在很大程度上是因为高校心理健康教育向社会的渗透。广大高校心理工作者，在为大学生进行心理健康教育的同时，还将目光投向了校园之外，将学生的心理健康教育研究延伸到社会各阶层，并为社会提供心理健康教育服务，承担起建设社会主义和谐社会应尽的责任。相应地在社会实践中也扩大了高校心理健康教育者的视野，使学校心理健康教育更具针对性和实效性，也使高校心理健康教育向着更加广阔的方向发展。本书上编主要对我国高校心理健康教育的历史进行了回顾和总结，并讨论了高校心理健康教育与思想政治教育的关系，分析了高校心理健康教育对整个社会 and 各个阶层的心理和谐的促进作用，以及较典型的社会心理研究成果。使我们对高校心理健康的发展过程有一个较全面的认识。

法国作家雨果曾说“比大海更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。”大学生心理健康教育是一项与人的“心灵”打交道的工作，要想与大学生形成心灵共鸣，就必须要了解他们的心灵，对“广阔”心灵的了解不是一件容易的事，引导他们的心灵朝着正确的方向发展更是难上加难。二十多年来，无数高校心理健康教育工作者怀着对学生的挚爱，孜孜不倦地工作在高校心理健康教育领域，不断填补心理健康教育的空白，丰富了大学生心理健康教育的内容，提高了大学生心理健康教育的时效性，促进了大学生心理健康教育的持续发展。使我们对当今大学生心理有了比较深刻的了解，基本上掌握了大学生心理发展的特点，在此基础上摸索出一些切实可行的心理健康教育方法和手段，使高校大学生心理健康教育有的放矢，受到大学生们的认可和欢迎。本书中编对大学生心理健康的现状进行了比较全面的描述，力图使人们对生活在社会转型期的大学生心理

有一个客观的认识。介绍了大学生常见的心理健康问题以及心理问题产生的原因，提出了大学生心理问题的解决途径和具体方法。另外，承担着培养教育社会主义建设人才的高校教师，他们的心理和行为，对学生的心理会起着潜移默化的影响，高校教师的心理健康问题同样不容忽视。我们将教师的心理健康作为高校心理健康的一部分进行了研究。

20 世纪 80 年代中叶，华中师范大学的刘华山、北京师范大学的郑日昌、浙江大学的马建青等一批具有远见的心理学工作者最早提议在高校开展大学生心理健康教育，并且在各自所在学校进行了实践，当时并没有得到社会和高校的广泛认同与响应，大学生心理健康教育处于摸索阶段，准确地说不是心理健康教育，而是个别心理咨询服务。

十年以后，也就是 20 世纪 90 年代中叶，社会发展、观念更新、学术繁荣及精神需求等多种因素促使心理健康教育在高校迅速兴起，一大批高校教职工自愿参与到这项事业中，并且不断探索大学生心理健康教育的新途径，呈现出“八仙过海，各显神通”的景象。

进入新世纪，高校应该承担起培养大学生良好心理素质这一任务的理念已成为全社会的共识，并且得到了党和国家的支持，为高校大学生心理健康教育营造了良好的外部环境。

中国高校心理健康教育乘着国家改革开放的春风，在短短的二十多年里经历了起步、推广到发展三大转变过程，取得了令人瞩目的成就。但是，高校心理健康教育目前却处在一个尴尬境地。一方面，心理健康教育工作者苦心经营了十几年，理论研究和实践方法都有了丰富的积累；另一方面，大学生心理健康问题依然居高不下。心理健康教育的成效并不显著，引起了人们对心理健康教育的质疑，问题究竟出在何处？笔者认为，原因在于高校心理健康教育功能、体系、内容及人员素质等基本问题一直没有得到根本性解决，更没有建立起长效发展机制，使得高校心理健康教育自身难免遇到“瓶颈”。本书下编针对这些基本问题进行了一些探讨和思考，期望对高校心理健康教育未来的发展有所启示。

目 录

上编 高校心理健康教育回顾

第一章 高校心理健康教育产生背景及历程	3
第一节 心理健康运动的起源和发展	3
一、早期心理卫生思想	3
二、比奈尔的精神病院改革	5
三、比尔斯与美国心理卫生运动	5
四、国际性心理卫生机构的建立及活动	5
五、国际心理健康工作的发展趋势	6
第二节 心理健康教育概念辨析与意义评价	6
一、心理健康教育相关概念辨析	6
二、心理健康教育的现实意义	9
第三节 海外心理健康教育发展概况	15
一、美国高校心理健康教育	15
二、日本高校心理健康教育	17
三、港台地区高校心理健康教育	17
第四节 中国高校心理健康教育发展概况	19
一、中国高校心理健康教育发展阶段	19
二、近年来中国高校心理健康教育成就	22
三、中国高校心理健康教育蓬勃发展的时代原因	24
第二章 高校心理健康教育与思想政治教育	27
第一节 高校心理健康教育与思想政治教育的异同	27
一、高校心理健康教育实质	27
二、高校思想政治教育体系	31
三、高校心理健康教育与思想政治教育的联系	33
四、高校心理健康教育与思想政治教育的区别	35
第二节 高校心理健康教育与思想政治教育的整合	37

一、高校思想政治教育面临的挑战·····	37
二、高校心理健康教育存在的问题·····	40
三、高校心理健康教育与思想政治教育有机结合·····	43
第三章 高校心理健康教育与社会发展·····	49
第一节 高校心理健康教育促进社会对心理健康的关注·····	49
一、中国人心理健康观的演变·····	49
二、社会成员心理和谐是社会和谐的基础·····	52
三、特殊群体心理健康教育状况研究·····	56
第二节 高校对全社会心理健康教育的责任·····	62
一、积极开展转型期中国人心理问题研究·····	62
二、积极为社会提供心理健康服务·····	64
三、积极为社会培养心理咨询工作者·····	66
 中编 高校心理健康教育实践 	
第四章 大学生心理健康透视·····	71
第一节 大学生心理健康概况·····	71
一、大学生心理健康研究方法·····	71
二、当代大学生心理健康总体状况·····	74
第二节 不同年级大学生心理健康状况·····	77
一、不同年级大学生心理健康状况比较研究·····	77
二、不同年级大学生咨询的主要心理问题·····	81
第三节 不同类型高校大学生心理健康状况·····	82
一、不同类型高校大学生心理健康状况·····	82
二、不同专业大学生的心理健康状况·····	84
第四节 男女大学生心理健康状况·····	86
第五节 独生子女大学生心理健康状况·····	89
第六节 贫困大学生心理健康状况·····	92
第五章 大学生心理健康的影响因素·····	98
第一节 社会因素·····	98
一、社会变革造成心理冲突·····	99
二、就业压力导致心理失衡·····	99
三、多元价值观引发心理迷茫·····	100

第二节 家庭因素	101
一、早期生活经验对心理的影响	101
二、家庭教养方式对心理的影响	102
三、父母期望的压力	103
四、经济收入的压力	103
五、生活事件的压力	104
第三节 学校因素	105
一、生活环境改变与心理不适	105
二、学习压力与心理不适	105
三、人际关系与心理	107
四、教师对学生心理的影响	108
五、学校环境对学生心理的影响	109
第四节 学生因素	110
一、遗传	110
二、生理	111
三、心理	111
四、人格	112
五、生活习惯	115
第六章 大学生心理问题的常见类型	118
第一节 大学生的一般心理问题	118
一、学习问题	118
二、人际关系问题	119
三、情绪问题	119
四、恋爱与性问题	120
五、择业问题	121
六、上网问题	121
第二节 精神疾病	122
一、神经症	122
二、人格障碍	127
三、性心理障碍	137
四、精神分裂症	137
第七章 大学生心理问题的解决途径	142
第一节 心理咨询	142

一、心理咨询概述	142
二、心理咨询主要方法	144
三、典型咨询案例	152
第二节 自我调适	156
一、心理准备	156
二、自我调适方法	160
三、自我调适应注意的问题	163
第三节 社团活动与大学生心理健康	164
一、社团活动可以化解大学生心理困扰	164
二、社团活动可以提升大学生心理素质	165
三、社团活动的规范化	166
第八章 高校教师心理素质探讨	168
第一节 重视高校教师心理健康的意义	168
第二节 高校教师心理健康影响因素	169
一、教师自身因素	169
二、学校因素	170
三、社会因素	171
第三节 提高教师心理素质的途径	172
一、引导社会以新的理念认识教师职业	172
二、加强以人为本的管理理念	172
三、完善教师考评机制	173
四、高校教师应自觉提高自身心理健康水平	174
 下编 高校心理健康教育探索 	
第九章 高校心理健康教育功能	179
第一节 高校心理健康教育功能演变	179
一、高校心理健康教育起步阶段的功能	179
二、高校心理健康教育推广阶段的功能	180
三、高校心理健康教育发展阶段的功能	180
第二节 高校心理健康教育功能探讨	183
一、高校心理健康教育功能误区	183
二、心理素质	184
三、高校心理健康教育的目标	185

四、高校心理健康教育功能	185
五、高校心理健康教育的任务和内容	186
六、高校心理健康教育的原则	186
第十章 高校心理健康教育机制	188
第一节 高校心理健康教育组织系统	188
一、高校心理健康教育主要职能部门	188
二、高校心理健康教育组织体系设置	189
第二节 高校心理健康教育队伍	190
一、各高校心理健康教育队伍现状	191
二、高校心理健康教育队伍构成	192
三、稳定高校心理健康教育队伍	195
第十一章 高校心理健康教育实践模式	198
第一节 高校心理健康教育实践模式范例	198
一、清华大学	198
二、武汉大学	199
三、中南大学	201
四、南京农业大学	201
五、中国地质大学	202
六、华东师范大学	203
第二节 高校心理健康教育的基本形式	204
一、大学生心理健康教育课堂教学	204
二、心理咨询	207
三、心理普查	208
四、心理健康教育活动	213
五、网络心理健康教育	214
六、高校心理健康教育综合实践模式	215

上编	高校心理健康教育回顾
----	------------

第一章 高校心理健康教育产生背景及历程

真正意义上的中国高校心理健康教育是在改革开放以后形成的，却经历了一个很长的孕育时期，受到西方特别是美国及港台心理咨询的影响很大，我们有必要对这一过程进行认真回顾和反思，促使我国高校心理健康教育的本土化发展。由于我国高校心理健康教育发展的时间不长，对于一些理论认识和实践方法还有争议。本章将从心理健康运动的起源和其概念的内涵谈起，介绍心理健康教育在海外的 development 情况，以及高校心理健康教育在中国发展的进程和成果。

第一节 心理健康运动的起源和发展

一、早期心理卫生思想

1. 西方心理卫生思想的起源

心理卫生 Psychohygiene 一词源于希腊文，Psyche 的意思是心灵、精神、意识，hygieions 则由古希腊健康女神的名字引申而来，意思是能治病的、有益于健康的。

被尊称为西方医学之父的希波克拉底（Hippocrates）以为人体内有四种液体：黏液生于脑，是水根；黄胆汁生于肝，是空气；黑胆汁生于胃，是土根；血液生于心脏，是火根。这四种体液“形成了人体的性质”，而心理疾病是由于体液过多及不平衡引起的^①。

19 世纪著名精神医师克雷柏林（Ee. Kraepelin）认为：心理病态人格是先天的缺陷、道德意识缺乏的遗传，故而造成道德上的疯狂病症。

19 世纪末 20 世纪初的精神分析运动创始人弗洛伊德从其医疗实践中建立了一套治疗神经症的方法和理论，提出心理创伤是引起神经疾患的主要原因，主张用精神分析的方法来挖掘病人被压抑到潜意识中的心理矛盾以治好病人。弗洛伊德的理论与实践开辟了一条重视心理治疗的新途径，对心理学产生了极大的影响，后来更超出心理学的范畴，由一种无意识的心理学体系发展成一种解释个人、文化和社会历史现象的世界观和方法论。

^① 叶浩生.《西方心理学的历史与体系》，人民教育出版社，1998 年版，第 55 页

2. 中国心理卫生思想的起源

早在 2000 年前,我国古代医学对心身关系就十分重视,成书于大约春秋战国时期的《黄帝内经》是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍,是研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学的医学巨著。在理论上建立了中医学上的“阴阳五行学说”、“脉象学说”、“藏象学说”、“经络学说”、“病因学说”、“病机学说”、“病症”、“诊法”,其论述已涉及如何保持人的心身平衡,提出了“养生学”、“运气学”等学说。在中医里,心疾被作为六疾之一,有一则始于佛学而流传于民间的俗语“心病还须心药医”,意思是心也会生病,医心病须得用心药。

另外,中国早期对心身关系问题较为精辟的论述还有“形神合一”的身心统一学说,认为人的心理活动和生理活动是相互作用的,生理现象与心理现象是不可分割的统一体,“形盛则神旺,形衰则神惫”。对于情绪与疾病的关系,有人提出了“以情胜情”的观点,即认为情绪能治病也能致病:“怒伤肝,悲胜怒,喜伤心,恐胜喜,思伤脾,怒胜思”。古人的这些论述说明,人们当时已意识到了健全的精神寓于健康的身体,初步形成了心、身、物相统一的健康观。

作为教育的一部分,心理教育的思想与活动在中国更是有着一个长远的过去,可以说自中国的教育活动诞生以来就出现了。春秋之初,管仲在《管子·内业篇》中,将人的心理状态分为善心、定心、全心、大心等不同层次,并提出了相应的养心之术。孔子、孟子等伟大思想家、教育家的思想中也有许多关于心理教育方面的论述,如孔子在自己的教育实践中总结出的教育教学经验“少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得。”已意识到人的心理发展是一个有规律的过程,具有一定的连续性和阶段性,从而涉及到了现代心理学中的年龄特征和心理阶段论。他还提出相应的养生之道,从现在心理学的角度来讲,可以看成是一定的心理治疗或心理预防的方法。另外孔子关于重视培养学生兴趣、情感、性格、意志的观点和孟子关于发展学生的道德心理能力的“四心”说也都蕴含着丰富的心理健康教育的思想。

从我国古代教育实践中也可以发现丰富的心理卫生和心理健康教育思想。如明代思想家王守仁认为:“大抵童子之情,乐嬉游而惮拘检,如草木之始萌芽,舒畅则条达,摧残之则衰痿。”清代学者王筠在其《教子童法》中指出:“人皆寻乐,谁肯寻苦?读书虽不如嬉戏乐,然书中得有乐趣,亦相从矣”等。

在近代,心理健康教育受到我国教育界重视,是从国学大师、心理学先驱人物王国维开始的。他在《论教育之宗旨》一文中提出“心育”说,即智育、德育和美育,这三者是与体育相对的。认为“全面发展”的人是“身体之能力”与“精神之能力”两方面“调和之发达”所构成的,前者通过体育去实现,后

者则通过“心育”来完成。同时期，蔡元培在提出五育并举、和谐发展的教育方针后，在其《新教育与旧教育之歧见》中也进一步主张教育要适应受教育者身心发展的实际，教育者应“深知儿童身心发达之程序，而择种种适当之方法以助之”。陶行知则认为“六岁以前是人格陶冶最重要的时期”。

二、比奈尔的精神病院改革

心理卫生的真正历史起源于1792年法国比奈尔解除精神病人锁链的创举。比奈尔是在巴黎比塞特医院工作的法国精神病学家，他认为，精神病人也有尊严，将他们锁住是不人道的，所以，他第一个将精神病人的锁链释放，从而废除了对精神病人镣铐加身的管理制度，推广了精神疾病的概念，成为现代精神病学诞生的标志。

三、比尔斯与美国心理卫生运动

美国心理卫生运动的序幕是由一位名叫比尔斯（Clifford W. Beers）的大学生揭开的。比尔斯的哥哥患了癫痫病，他害怕自己也心理失常，结果因精神负担过重而患病，住了三年精神病院。在院中他目睹了病友们所受的种种粗暴待遇，出院后就积极开展预防精神疾病和改善精神病人待遇的活动。1908年，他根据自己在院中的切身感受和体会所写的一本名为《一颗自我发现的心》（A Mind That Found It Self）的书出版。这本书得到了当时美国著名心理学家詹姆士的高度评价，他还亲自为此书写了序言。著名精神病学家阿道夫·迈耶（Adolf Meyer）读了此书后，认为这就是心理卫生；很多大学校长、医学院院长和社会名流都被此书所感动，纷纷表示愿意帮助比尔斯开展他所规划的心理卫生运动。于是，1908年5月6日，由比尔斯发起建立了世界上第一个心理卫生组织——“康奈狄格州心理卫生协会”。参加协会的有大学教师和教授、精神病学家、医生、牧师、审判官、律师，也有社会工作者以及康复的精神病病人和家属。随后，于1909年2月19日又在纽约成立了“美国全国心理卫生委员会”。美国其他各州也相继成立了州的“心理卫生协会”。1917年出版了“心理卫生季刊”。

四、国际性心理卫生机构的建立及活动

从1919年开始，比尔斯等人又酝酿建立国际性的心理卫生机构。1930年5月5日在华盛顿召开了首届国际心理卫生大会，成立了“国际心理卫生委员会”（The International Committee for Mental Hygiene）。出席大会的有包括中国5名代表在内的53个国家的3042名代表，该会以“保持和增进世界各国人民心理健康”，“研究治疗和预防心理疾患和心理缺陷，增进全人类幸福”为活动宗旨。

1948年，新的国际心理卫生组织——世界心理健康联合会（World Federa-

tion for Mental Health, WFMH) 成立。

五、国际心理健康工作的发展趋势

一个学科的发展总是与其存在的社会、科学文化、政治、经济等等各方面因素息息相关的,心理健康教育从星星之火到开始兴起再到现在的蓬勃发展是与人类社会的文明进展分不开的,总体来看,整个国际心理健康工作的发展趋势可以归纳成以下三条脉络:

(1) 生物科学的巨大进展为精神、行为问题的治疗提供了药物治疗的手段,加强了心理健康工作与其他相邻学科的联系。

(2) 心理学、社会学的迅速发展提供了心理、社会诸因素对心理健康影响的研究成果。

(3) 生物——心理——社会医学模式的出现,促进了心理健康工作与医院各科医疗实践的结合。

第二节 心理健康教育概念辨析与意义评价

一、心理健康教育相关概念辨析

学校心理健康教育是现代教育的产物,也是素质教育的重要组成部分之一。从20世纪80年代以来,我国的许多大中小学纷纷设立了心理健康教育机构,开展了一些心理健康教育活动,虽然在目的、内容、形式和方法上基本上是一致的,但其概念名称却有很大差异,出现了如心理卫生教育、心理素质教育、心理品质教育、心理教育,或者心理诊断、心理卫生、甚至心理咨询、心理辅导、心理治疗等各种各样的提法。这些提法上的差异,实际上反映出学校心理健康教育工作者对学生心理健康教育的内涵理解不尽一致,相应的,由于这种认识上的差异,各种叫法对心理健康教育的内容体现也各有侧重点。但是作为学校的一项教育活动和一种职业行为,学校心理健康教育必须要有其确定的、科学的概念和名称。这一概念和名称既应该反映其活动的内在规律性和本质特点,又要与其外在要求相一致。只有这样,才能避免对其目的、内容理解的偏差,以及防止工作的表面化、简单化和形式化,保证心理健康教育活动一开始就纳入规范的内容体系和科学的运作模式之中。因此,对与学校心理健康教育相关的几个概念分别加以界定和区分,对于我们进一步加深对学校心理健康教育概念的内涵的理解,从而深入地探讨其意义和操作模式是很有必要的。

为此,下面主要通过分析心理治疗、心理咨询、心理辅导这三个最常与心理健康教育混用的概念各自在实践模式和功能上的差异来揭示三者与心理健康教育

的区别与共同之处。

(一) 四个概念的区别

1. 心理治疗

本章第一节中曾经提到,心理治疗源于19世纪末20世纪初奥地利精神医师弗洛伊德创立的精神分析学,或甚至可以追溯到19世纪中叶用催眠术治疗癔病的医学历史。因此,心理治疗是产生于医疗实践,并在实践中发展的。作为一种治疗疾病的方法,它必然会以其医学特征而显著区别于其他三个概念,因而本质上应该是一种医学性的救助行为。作为一种医学模式,心理治疗与其他任何医疗活动一样,都旨在解除病人的痛苦,差异仅在于心理治疗治疗病人时所应用的是心理学的方法,且治疗的病症不是身体上的疾病,而是一些心理上的问题,如神经症、人格障碍、处于缓解期的某些精神病、性变态等。因此心理治疗是以帮助患者由一个心理异常的人转变为一个心理正常的人为主要任务的。首先,与其他三个概念不同的是,心理治疗的对象是异常人或称之为患者,工作者则是心理医生,二者所构成的关系是医患关系。心理治疗视具体情况在医疗情景中进行,一般以个别治疗为主,目标是解决患者在某一人生阶段出现的某些局部问题,较多采用的方法有领悟、训练、矫正、重建等,相对于心理辅导和心理健康教育来说,方法更加专门化,其使用也更加富有弹性和综合性。另外,从运作方式来看,心理治疗是一种有偿服务,是经营性的。

2. 心理咨询

20世纪初,从职业指导运动、心理卫生运动和心理测量运动中产生了心理咨询的萌芽。到20世纪40年代初,罗杰斯等提出非医学的和非心理分析的心理治疗概念,心理咨询正式诞生了。由心理治疗向心理咨询的发展,标志着心理卫生和心理健康运动开始从临床治疗的或医学的模式向教学模式的转变。心理咨询逐渐成为一种教育过程。它以矫治正常人在社会生活中出现的适应和发展方面的心理困扰和轻、中度障碍为主要目标,通过教会来访者学会某种可操作的应对策略和新的行为,帮助其学会应付日常生活的压力和应激事件,从而提高其生活的质量,帮助来访者由一个被现实困扰的人转变为人格健全且能向自我实现不断迈进的人。因此,教育性的帮助构成了心理咨询概念的本质内涵。

从工作对象来看,心理咨询要面对的一般是正常人或遇到心理困惑的来访者,而工作者是咨询师,因此,他们构成的工作关系是咨商关系。从工作方式和方法来看,心理咨询多在非医疗情景中进行,以个别咨询或小组咨询为主,采用倾听、同感、面质、自我袒露、支持和领悟等技术。和心理治疗相同,其方法也具有专门性和综合性。在运作方式上,虽然有人提出心理咨询可以是非经营性的,但从本质上来讲,心理咨询是以咨商契约为基础的一种服务行为,离开了经