

当代大学生 心理健康教育研究

■ 主编 张小远



第四军医大学出版社

当代大学生 心理健康教育研究

主 编 张小远

第四军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

当代大学生心理健康教育研究/张小远主编. —西安: 第四军医大学出版社, 2005. 5

ISBN 7-81086-162-X

I. 当… II. 张… III. 大学生-心理卫生-健康教育-研究-文集 IV. B844.2-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 040795 号

当代大学生心理健康教育研究

主 编 张小远

责任编辑 徐文丽 高宏杰

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)

电 话 029-83376765

传 真 029-83376764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 蓝田立新印务有限公司

版 次 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

开 本 880×1230 1/32

印 张 11.375

字 数 320 千字

书 号 ISBN 7-81086-162-X/B·1

定 价 23.00 元

(版权所有 盗版必究)

《当代大学生心理健康教育研究》编写人员

主编

张小远

副主编

解亚宁 冯现刚 严金海 刘欢欢 肖 蓉

编委

(以姓氏笔画为序排列)

王火团	王长永	王凤国	王允个	王 伟
王家同	王益荣	王 群	王煊煊	王 燕
马海鹰	邓军强	田保生	邝天舒	冯现刚
许国彬	汤家彦	刘欢欢	刘晓秋	刘佩铭
关勋强	江 波	许燕春	许静奋	李春光
李青海	李 凯	李建明	孙家红	孙 颖
肖 丽	肖 蓉	邱鸿钟	沈阿丹	沈根华
牟辽川	严金海	张小远	张育昆	张道发
陈 军	陈 瑜	苗丹民	赵久波	赵静波
侯淑晶	席 琴	高 娟	袁长青	袁广盛
唐慧敏	黄宇霞	谢文静	韩向前	解亚宁
曾荣侠	颜农秋			

前 言

大学生心理健康教育是高校开展素质教育的一项重要内容。自1992年到今天，南方医科大学（原第一军医大学）大学生心理健康教育经历了从无到有、从弱小到壮大的成长过程。从心理健康专题讲座到全校性的“心理健康教育”必修课，从电话咨询到固定每周四次的面谈咨询，从心理健康抽样调查到全校性的学生心理建档，十三载春秋里饱含了我校心理健康教育工作者的汗水与心血。

在前进的道路上，总结并不意味着停止，而是为了更好地开拓进取。我们精选了这十三年间我校有关当代大学生心理健康教育的研究成果，同时也选编了一些兄弟院校同行的精华之作，共同汇集成这一册《当代大学生心理健康教育研究》，就是为了在总结经验的基础上更好地开展大学生心理健康教育工作。

本书内容分为“理论篇”、“实证篇”、“个案篇”三部分，分别包括了对大学生心理健康教育问题的理论思考、对大学生心理健康现状的调查及干预研究、对大学生心理咨询中代表性个案的分析，三者有机地构成了我们在大学生心理健康教育实践中的思考、研究和探索。这种结构的编排一方面反映了我们工作中延续的思路，另一方面也希望借此与正在从事这方面工作的高校教师进行交流，以起抛砖引玉之效。

本书凝聚了多位大学生心理健康教育工作者的心血，他

们的辛勤付出促成了本书的诞生；同时也参考了国内外学者许多相关的著作、论文等，在此特向他们表示衷心的感谢。第四军医大学出版社的徐文丽老师和她的同事们也为本书的出版做了大量工作，同时表示感谢。

我们热忱欢迎各位读者与我们交流当代大学生心理健康教育工作中的有关问题，同时也可就书中的有关内容进行探讨。不足之处，恳请读者批评指正。

编写组

2005年4月20日

目 录

理论篇

军校学员心理素质综合培养模式的构建与实践	(3)
试论医学生心理 - 行为素质培养	(7)
人格建设是市场经济条件下高校德育的新视点	(11)
着眼于人格培养 探索教书育人的新途径	(23)
寻找军校德育的新视点	
——“三位一体”人格培养模式的初步探索	(29)
试论军校学员的人格培养	(36)
着眼于能力培养 探索适应研究生特点的教学模式	
——“心理学专题”教学札记	(46)
大学生新生心理不适原因浅析及其调适对策	(52)
大学生社会适应能力的自我培养	(59)
爱情中承诺的丢失——浅谈大学生的浪漫爱情观	(65)
从网络的特点看大学生的网络成瘾	(68)
网络化对大学生心理的影响及思想教育对策探析	(72)
从“马加爵事件”谈大学生心理健康教育	(81)
关于大学生心理健康问题的对策思考	(94)
刍议高校心理教育的原则	(100)
培养大学生积极的自我信念	
——刍议大学生的自我效能感	(105)
论军校大学生情绪智力的培养	(111)
论军校大学生心理教育与疏导中的“价值参与”	(118)
试论大学生心理咨询中的价值干预问题	(126)

实证篇

军校与地方院校医学专业大学生心理健康水平的比较研究	···(133)
中国少数民族大学生心理健康状况的聚类分析	·····(137)
军队医科大学学员心理健康状况的聚类分析	·····(141)
不同年级医学生心理健康状况比较及其专业满意度分析	·····(145)
对专业不同满意程度军校医学生的心理健康状况 及个性特征研究	·····(152)
军校护理专业不同层次学生心理健康状况报告与分析	·····(158)
军校护理专业学生心理健康状况与心理社会因素的 相关和回归分析	·····(162)
军校大学生的应对方式特点及其与焦虑的相关性分析	·····(168)
军队医科大学学员应对方式特点与心理状况调查	·····(172)
军校大学生睡眠质量与焦虑、抑郁的相关性研究	·····(176)
军校大学生睡眠质量研究	·····(179)
研究生睡眠质量及其与心理健康状况的关系	·····(186)
军医大学研究生生存质量及其影响因素的研究	·····(193)
军医大学研究生的生存质量状况及其社会学因素分析	·····(199)
军医大学研究生自测健康状况及其影响因素的研究	·····(205)
军医学院学员生活质量与人格特征和生活事件关系的研究	···(212)
军队医科院校心理亚健康学生肌电生物反馈干预研究	·····(218)
大学生应激应付策略与行为类型分析	·····(224)
军队文科院校大学生的自尊、心理健康及其关系研究	·····(229)
不同类型军校学员自尊水平比较研究	·····(235)
军校委培大学生个性特性调查分析	·····(239)
军校委培大学生心理健康状况的调查研究	·····(246)
关于大学生心理健康影响因素的研究综述	·····(254)
大学生考试应激研究现况综述	·····(263)
大学生应激问题研究综述	·····(272)

个案篇

难解的“爱情游戏”	(283)
她为什么不愿接受他的爱	(286)
到底讨厌谁	(290)
人生大舞台，演戏给谁看	(294)
他为什么羞于面对他人	(298)
穷，让他抬不起头	(304)
精神饥渴带来的噩梦	(307)
她为什么出走	(312)
我是一片云..... ..	(316)
网恋，想说爱你不容易	(320)
网恋，现代人的童话	(324)
姐妹的故事	(329)
刻骨铭心的同性之恋	(333)
变态的笔迹与扭曲的心灵	(337)
“神经病”还是“精神病”	(343)
忧郁的青春之花	(348)

理论篇

军校学员心理素质 综合培养模式的构建与实践

军校学员的心理素质培养是军校进行素质教育的一项重要内容，它对于培养学员适应未来高技术局部战争和满足部队平时建设的需要都有极其重要的意义。我们经过7年的努力，确立了一套完整的培养目标、课程体系和培养方法，并形成了心理素质测评系统、教学辅助系统和一支教师队伍，初步构建了军校学员心理素质综合培养模式。

一、模式的理论构建

在认真分析、吸取地方高校经验的基础上，在培养合格军事医学人才目标的指导下，经过7年的探索，我们构建了具有军校特色的“心理素质综合培养模式”。

综合培养模式是一个各司其职又相互联系的整体。模式的目标是培养健全的人格、良好的适应能力、职业心理素质、创新意识；测评系统是认识军校学员心理素质特点、确立培养目标、评估培养效果的科学手段；课程体系、系列培养方法是实现培养目标的具体途径；教学辅助系统和培养队伍是实现目标的保障体系。在模式的实施过程中，根据测评反馈的结果，可以有针对性地调整课程设置和培养方法，从而实现模式内部的良性循环。

二、模式的内容

（一）确立了一套系统的心理素质培养课程

根据军校的培养目标及学员特点，分阶段、分层次开设心理素质培养课程，以满足学员心理素质全面发展的需要。我们共开设6门课程：人格心理学、心理学专题旨在塑造博大、高尚、健康的人

格品质；大学生心理卫生旨在提高学员心理适应能力，使学员掌握心理自我保健的方法；军人心理学、医学心理学旨在培养从事军事、医疗活动所需要的职业心理素质；科学思维与创造力旨在培养学员的创新意识。教学对象涉及所有在校学员。为此，我们主编、参编相关教材、教学辅导材料 11 部。

（二）探索了一套综合的心理素质培养方法

一是开展个别心理咨询，心理学教师每晚义务为学员进行心理咨询和辅导，内容包括心理障碍咨询、心理危机干预、发展性咨询、学习和考试心理辅导，共接待学员 1259 人次；二是举办心理素质训练班，通过情境模拟、角色扮演等训练，培养学员适应未来高技术条件下局部战争需要的心理素质，受训的有 863 人；三是针对新生等特殊人群的特点开展团体心理辅导，培养学员的自信心、应付挫折等能力，接受辅导的学员达 1100 多人次；四是举办心理素质教育系列讲座，邀请军内外知名学者开设讲座 33 期，参加人数达 6000 人次；五是引导学员进行自我教育活动，通过全校性心理素质大赛、“心理素质与成才”征文、心理热线实践等活动，引导学员自我塑造良好的心理素质。

（三）建立了一套科学的心理素质测评系统

在参照国际通用的心理测量量表的基础上，根据军校学员特点，建立了由 UPI、EPQ、SCL-90、Beck 抑郁量表、焦虑状态/特质问卷、自测健康评定量表、应对方式量表、生活事件量表、社会支持量表、考试焦虑量表等 10 个量表组成的心理素质测评系统。运用测评系统发现了军校学员群体心理素质特点、筛查了有心理障碍的学员，建立了学员心理健康档案，评估了心理素质培养效果。

（四）研制了一套先进的心理素质培养辅助系统

完成军队指令性课题“军人心理学教学软件系统的研制”，成果包括：①军人心理学多媒体课件；②军人心理学教案；③军人心理学资料库；④军人心理学试题库；⑤军人心理学示范课录像。制作了军校学员心理素质测评软件系统和心理健康档案管理软件系统。

（五）形成了一支综合的心理教育的教师队伍

组建了全校第一个心理咨询与研究中心，成员包括心理学教师、政治理论教师、学员管理干部。中心有专项经费、办公场地和设备。

三、模式的特点与创新

与地方院校和其他军校院校的同类工作相比，本模式有以下特点。

（一）目标的整体性

本模式突破了既往心理素质培养以心理健康为单一目标的模式，根据军队建设对人才心理素质的要求，确立了心理素质培养目标体系。健全的人格是心理素质培养的核心，是其他心理素质的基础。

（二）手段的综合性

本模式突破了既往心理素质培养手段单一的模式。我们运用综合的培养手段，在方法上实现了6个统一：①心理调查与心理干预的统一；②传授心理知识与培养心理能力的统一；③课堂教学与课外活动的统一；④个别心理咨询与团体心理辅导的统一；⑤教育引导与自我修养的统一；⑥预防心理疾病与指导心理发展的统一。

（三）内容的针对性

在心理素质教育内容的选择上，针对学员未来从事军事医学职业的特点，开设军人心理学、医学心理学；针对未来高技术条件下局部战争对参战人员的特殊的心理要求，开设心理素质训练班；根据培养对象的年龄、年级与专业特点，有针对性地选择教学内容，如对中专生侧重培养适应能力，对研究生侧重介绍心理学理论。

（四）时间的全程性

心理素质培养贯穿学员在校生活的全过程。对低年级学员关注人格培养；中期时开展心理素质训练；对高年级学员关注科学思维和创新意识的培养；在毕业离校前，开展适应性教育和专题讲座，以指导学员顺利地走上工作岗位。

四、模式的应用情况和实践效果

(一) 应用情况

军人心理学多媒体课件、资料库、教案、试题库、示范课均由总政宣传部统一制作并配发全军院校使用；研制的军校学员心理素质测评系统、心理健康档案管理系统，在总政宣传部举办的“全军院校《军人心理学》教员集训班”中讲授并配发全军院校使用。参加总政组编的《军人心理学》在全军院校中推广使用。

(二) 实践效果

心理素质教育课程和系列心理素质培养方法深受学员欢迎，对全面提高学员的心理素质起到了积极的作用。个别心理咨询有效地解除了学员深层次的心理问题，是防止由心理问题导致恶性事故的有效手段，成为思想政治工作的有效补充。例如有两位学员，因心理压力过大，情绪极度消沉，欲结束自己的生命，已经写好遗书，经过心理学教师的及时开导，成功地走出危机状态，扬起生命的风帆。经调查显示，我校经过该模式培养的学员心理健康状况优于地方医学院校的大学生。

(三) 社会影响

①南京政治学院、军事医学科学院研究生管理大队等单位专程派人到我校学习学员心理素质培养的经验。②1999年4月“首届军队院校学员心理健康研讨会”在我校召开，我校学员心理素质综合培养模式赢得与会代表的好评。与会专家认为在军队院校中我校心理健康教育 and 心理咨询工作开展得最早、心理素质调查项目齐全、心理教育课程数最多，该模式具有军校特色，在军队院校中具有推广价值。③课题组成员先后应中山大学等9所大学的邀请为大学生开设讲座和进行心理咨询。④公开发表教学与研究论文30篇，心理咨询个案分析26篇，在《南方日报》开设“心理咨询专栏”72期。

中央人民广播电台报道了我校学员的心理咨询工作情况。《解放军报》先后两次报道了我校学员心理素质培养的经验。广州电视台、《羊城晚报》、《焦点》杂志等媒体也先后作了有关报道。

(张小远，严金海，解亚宁，冯现刚，张道发)

试论医学生心理-行为素质培养

从现代心理学和教育学的意义上看,心理-行为结构是指在个人生理基础上发展起来的,并在其社会活动中表现出来的心理特质和行为习惯的统一体。心理-行为结构与知识结构、能力结构互相作用、互相制约,构成了人的主体素质的基本内容。临床医生的诊断、治疗过程,不仅是一种认知的过程,同时也是一种人际互动的过程,医学生需要有怎样的心理-行为素质?这是医学生培养需要解决的问题。

一、心理-行为素质培养的意义

(一) 心理-行为素质培养是医生角色的需要

病人对医生都有某些共同的期望,除了对他掌握专门知识和技能期望外,还有一种一般不成文的心理-行为品质的期望,如对病人的尊重、同情、关心等,这就规定了医生这一社会角色,不仅是一种职业上、知识拥有上的定义,也是一种心理-行为上的定义。随着医学的发展,医生角色的这种心理-行为属性愈来愈显得重要。特别是随着先进的医疗诊断、治疗设备的不断增加,机器不仅能代替人的许多观察活动,而且能代替人的部分智力活动(如电脑诊断),病人对医生的期望,将从“高技术”的期望转为“高情感”的期望,他们不仅希望医生能解除其躯体的痛苦,而且也能解除其心理的压力,他们理想中的医生,不再是一名器官修理匠,而是能把病人作为一名社会的人来对待的、具有良好心理-行为素质的“大夫”。

(二) 心理-行为素质培养有利于医生的临床认识活动

临床认识活动是临床工作的智力活动,它包括临床观察、临床诊断和临床治疗,是临床的主要工作内容,良好的心理-行为素质

对此有辅助作用。例如,临床观察要求持之以恒、坚持到底、克服困难完成预定的任务,良好的意志品质能使一个人在持久的临床医学观察中克服所遇到的各种困难障碍;临床诊断是一个艰苦复杂的认识过程,结论往往带有假说性,医生对自己的诊断应抱着谦虚的态度和批判的精神,不仅小心接受实践的裁决,而且诚心倾听同道的意见,一旦发现自己有误,能不顾面子,随时纠正错误,有了这种态度,就能大大提高诊断水平;而治疗决策的制定,则需要医生有果断的性格,患者病情往往瞬息万变,特别是对于危重病人尤为如此,犹豫不决,当断不断,势必错失治疗的时机等等。

二、医学生心理-行为素质培养的主要方面

(一) 心理方面

1. 动机特征。医生的角色规定是一种表现型角色,而不是功利型角色,所以应注意医生从业的内部动机——从事医学活动主要不是为了某种外在的奖励报酬,而是对医学事业本身感兴趣,热爱医生职业,以为病人解除痛苦为自己最大的满足。

2. 情感特征。临床医生的情感特征,主要表现为对病人的同情心:

(1)广泛性:医生对病人的同情心,对病人的体贴和关怀,应该施予所有病人,而不应因病人的性别、性格、职业、外貌、政治态度而有所不同。

(2)纯洁性:医生对病人的同情心,是建立在对人道主义充分理解基础之上的,不应掺有其他杂念,如希求回报等等。

(3)理智性:医生是医疗工作的主体,医生要有情感,但不能感情用事,不能依据病人的痛苦状况和病人家属的心情来决定治疗措施,医生不能成为病人及家属感情的俘虏。

3. 人格特征

(1)负责:医生的工作,关系着病人的生命,因此,时时处处都必须有高度的责任感,应经常怀有一种对生命的敬畏感。

(2)坚韧性:医疗工作是一个复杂艰苦的过程,必须有足够的耐力和韧劲。尤其是对于为数众多的慢性病和疑难杂症,必须有长