

七方民办教育丛书

周继方

丛书主编 黄 藤

MINBANGAOXIAO
DAXUESHENG
XINLIJIANKANGJIAOYU

民办高校大学生 心理健康教育

● 申小莹 王昕红 钞秋玲 编著

陕西人民教育出版社

七方民办教育丛书 周继方

丛书主编 黄 藤

MINBANGAOXIAO

DAXUESHENG

XINLIJIANKANGJIAOYU

民办高校大学生 心理健康教育

● 申小莹 王昕红 钞秋玲 编著

陕西人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

民办高校大学生心理健康教育/申小莹 王昕红 编著.
西安:陕西人民教育出版社,2007.6

(七方民办教育丛书)

ISBN 978 - 7 - 5419 - 9874 - 4

I. 民… II. ①申…②王… III. 民办学校:高等学校 - 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 094802 号

七方民办教育丛书

民办高校大学生心理健康教育

申小莹 王昕红 钞秋玲 编著

陕西人民教育出版社出版发行

(西安长安南路 181 号)

各地新华书店经销 西安外事学院印刷厂印刷

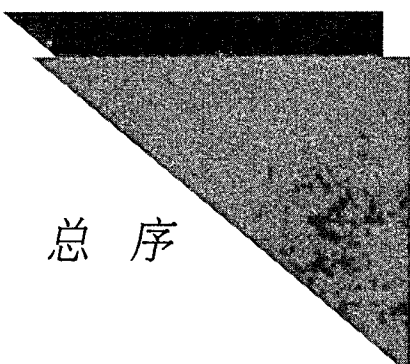
850 × 1168 毫米 32 开本 7.75 印张 190 千字

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5419 - 9874 - 4

定价: 17.00 元

本研究课题获西安外事学院
七方教育研究所资助(项目编号:QF0304)



总 序

我很高兴第二批“七方民办教育丛书”现在与读者朋友们见面了。这是西安外事学院七方教育研究所的全体同志和一批热心民办教育研究的学者，在其共同探索的漫长道路上又固化了几粒石子。我真心希望更多的人踩着她继续前行。中国民办教育是在“市场”“实践”“政策”“理论”的相互影响和作用下不断发展壮大的，而理论研究是对其政策、实践等活动规律性的总结，是进一步推动民办教育健康发展的基础。

回顾西安外事学院13年来的办学历程，一个很重要的收获就是在积极进行实践探索的同时，始终重视对办学活动从经验教训到理论概括的总结，重视把教育的基本规律与民办教育活动的特殊规律相结合。正是出于这种理论意识的自觉，我们于2003年推出了一批具有初步理论形态的民办教育研究成果，这就是第一批6册“七方民办教育丛书”（《民办教育求索》、《民办教育引论》、《中国民办教育史》、《中国民办教育发展报告》、《中国民办教育政策分析》、《外

国私立教育》)。这套丛书出版后在全国发行达6万余册,在广大关心民办教育的读者中产生了热烈反响。

为了在第一批“七方民办教育丛书”的基础上继续展开对于民办教育理论体系的建构,推动民办教育事业的理性发展,2003年3月,西安外事学院七方教育研究所在权威媒体向全国发布民办教育研究课题招标学术公告,开创了民办高校向全国学术界进行学术招标的先河。此次招标活动得到了来自全国45所高校、科研机构、教育行政部门的50余位学者的积极响应。为了保证学术招标活动的科学性和权威性,七方教育研究所邀请了潘懋元、顾明远、刘献君、谢安邦、唐安国、张应强、文东茅等著名学者组成专家评审组,对全部申请评审书采取严格的匿名评审,最终确定来自厦门大学、西安交通大学、北京大学、北京师范大学、复旦大学、华东师范大学、南开大学、北京博闻教育集团的史秋衡、邬大光、陆根书、申小莹、郭建如、阎光才、刘莉莉、宋秋蓉、柯佑祥、王伟、王留栓等11名学者为七方教育研究所2003—2005年度民办教育研究课题资助获得者。2004年8月,七方教育研究所以“学校教育功能研究”和“日本私立高校研究”为课题,向全国招聘课题研究组成员,最后由来自厦门大学等7所高校的8名学者分别组成“学校教育功能研究”课题组和“日本私立高校研究”课题组。两次招标活动共计13个课题。经过上述学者一两年来辛勤努力,现在,作为这两次课题招标活动最终成果体现的第二批“七方民办教育丛书”,终于呈现在读者面前。

我以为如果与第一批“七方民办教育丛书”相比较,第二批“七方民办教育丛书”表现出如下特点:第一,丛书规模大,

参与人数多,全套丛书将近200万字,可以说是目前国内规模较大、内容较丰富的民办教育研究丛书。第二,涉及民办教育实践的层面更广泛,微观研究更加深入细致,特别是对民办教育(民办学校)本体的研究有了新的突破,比如对民办高校组织、管理与运行机制的研究、对教育私营化和民办高校剩余索取权的研究、对民办高校评估指标体系的研究、对民办高校个案的研究等。同时,对民办高校的教师和学生的研究也有了新的收获,比如对师资队伍建设的研究、对民办高校大学生学习风格的研究和对民办高校大学生心理健康的研究。第三,拓展并局部深化了民办教育的纵向历史研究和国际比较研究,比如对近代中国私立大学发展史的断代研究、对亚非拉七国私立大学办学经验研究和对美国营利性教育机构制度环境研究。第四,从民办教育实践活动出发,上升到对教育基本理论问题的研究层面,比如对于学校教育功能问题的研究,我们提出“学校教育的基本功能就是部分张扬或者抑制人的自然天性,而不能创造天性”,并具体分析论证了学校教育功能的有限性,以此与传统的学校教育功能观进行讨论商榷。第五,从对中国民办教育发展史的归纳总结研究,进入到对中国民办教育发展前景的前瞻性、预测性研究,比如在“日本著名私立高校研究”中,我们发现日本私立大学发展的轨迹及办学模式与我国的民办大学极其相似,由此提出日本私立大学的现实就是中国民办大学的未来。至此,我们初步完成了对于中国民办教育发展进程的完整的理性认识和对于民办教育理论体系框架的基本建构。

任何学科的理论研究都是历史性的、阶段性的学术工作。从这个意义上讲,第二批“七方民办教育丛书”也肯定是

带有某种局限性的成果。因为,民办教育的实践还在不断向前推进,新的问题、新的课题、新的见解也会不断涌现。但是,这批丛书毕竟代表了所有参与研究的学者们在目前所能达到的学术高度,为此,我有充分的理由向七方民办教育丛书的作者们表示由衷的祝贺和感谢,向七方教育研究所参与和组织课题研究的同志们表示感谢,也很愿意向所有关心、支持中国民办教育事业的读者朋友们推荐这套丛书。

著名学者潘懋元、顾明远先生对这套丛书的出版发行一直给予关心和鼓励。我的导师、北京大学党委书记闵维方教授特意为丛书题写了书名。陕西人民教育出版社的编辑同志为丛书的出版付出了大量的辛勤劳动。在此向他们一并致谢!

黄 藤

2005年10月9日于英国布鲁奈尔大学

(Brunel University, the U.K)

前 言

民办高校是我国高等教育事业中一支年轻而又充满生机的生力军，为我国社会主义建设事业输送了大批的优秀人才。随着我国教育体制改革的深化，大学生的心理素质尤其是民办高校大学生的心理素质教育，已经越来越成为社会普遍关注的一个重要问题。联合国教科文组织 21 世纪教育委员会对 21 世纪教育宗旨中提出被教育者的目标包括：学会求知，学会做事，学会合作，学会做人，学会生存，学会关心，学会发展等。可以看出，高素质人才不但要掌握精湛的专业知识，同时必须具有健康的心理素质和适应能力。

随着我国教育体制改革的深化，大学生的心理素质尤其是民办高校大学生的心理素质教育，已经越来越成为社会普遍关注的一个重要问题。我国从 20 世纪 80 年代开始重视并提出了心理素质教育问题，历经二十余载，其效果与日显现。近年来，党中央和国务院曾多次下达文件强调要通过各种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育与指导，帮助学生提高心理素质，培养健全人格，增强承受挫折、适应社会的能力。作为科教兴国实施蓝图的《面向 21 世纪教育振兴行动计划》在“实现跨世纪素质教育工程”中再次重申了心理素质教育的战略意义。

毋庸置疑，搞好心理素质教育和心理辅导，是高等院校培养新世纪高素质人才的一项十分紧迫的重要任务。民办高校大学生同样是我国建设与发展的未来和希望，关心他们就是关心祖国的发展和未来。因此帮助民办高校大学生培养健康的心理，是民办高校心理健康教育工作者落实科学发展观、构建和谐社会的具体表现。

正是在上述现实背景下，本书应用对民办高校大学生的调查资料，实证地分析了民办高校大学生心理健康状况，深入剖析了存在的问题和原因；从心理压力、适应性、自尊、自我意识、焦虑这几个目前比较突出的心理因素入手，总结出民办高校大学生的心理特点，并在此基础上进一步分析了产生问题的原因，提出了相应的解决对策。本书还就民办高校大学生的学习心理、人际关系、恋爱与性心理发展的特点进行了多方面的调查分析，提出相应的教育对策以解决学生的困惑和问题。同时，一年级新生和贫困生这两个群体是需要学校给予更多关注的群体，也是心理危机高危群体，对特殊群体的关注，是本书的另一特色。

全书共分为九章：第一章简要介绍了心理健康教育的一些概念及国内外学校心理健康教育的现状；第二章实证调查了民办高校大学生的心理健康状况，提出相应的心理健康教育的模式与途径；第三章至第八章分别利用量化和质化的方法，分析了民办高校大学生自我意识、心理压力、学习心理、人际关系、恋爱心理、特殊群体心理的不同特点；第九章根据上述有关分析，探讨了民办高校大学生心理辅导的方法。另外本书在每一章都附有与本章内容相关的心理操作训练，旨在帮助民办高校大学生边学习、边进行实际的训练，以促进他们更好更快地提高心理健康水平。

本书由长期从事大学生心理健康教育 and 心理咨询的教育工作者们，在掌握大量心理学、心理健康教育理论和文献的基础上，通过实证调查研究，博采众长，历时数载编著而成，操作性强，富有特色，一定会受到广大民办高校的教育工作者和大学生的喜爱和欢迎。

“昆仑之高有积雪，蓬莱之远常遗寒。”学好、用好该书，并不断为之增添新内容，是对从事民办高校心理教育和心理辅导工作者们的企盼！是对民办高校大学生把理想变成现实的期望！

目 录

第一章 心理健康教育概论	(1)
第一节 心理健康教育概述	(1)
一、心理健康教育概念	(1)
二、心理健康教育的内涵	(2)
三、心理健康的标准与教育内容	(4)
第二节 国内外学校心理健康教育现状	(10)
一、国外大学生心理健康教育的现状	(10)
二、我国大学生心理健康教育的现状	(13)
第二章 民办高校大学生心理健康状况及教育的模式	(16)
第一节 民办高校大学生心理健康状况的调查	(16)
一、民办高校大学生心理健康状况的调查	(16)
二、民办高校大学生心理素质现状分析	(21)
三、民办高校与公办高校本科生心理健康状况 调查对比分析	(25)
四、调查研究的结论	(28)
第二节 民办高校实施心理健康教育的模式与途径	(30)
一、心理健康教育与思想政治教育相结合	(30)
二、组建专兼职相结合的师资队伍	(33)
三、加强心理健康教育课程建设与教育科研工作	(34)
四、构建民办高校大学生心理健康教育的工作模式	(34)
五、民办高校大学生心理危机干预	(37)
六、重视社会教育的强化作用	(40)

第三章 民办高校大学生自我意识	(42)
第一节 自我意识	(42)
一、自我意识的概念	(42)
二、自我意识的结构	(43)
三、自我意识的发展	(46)
四、自我意识对人才发展的作用	(50)
第二节 民办高校大学生自我意识的特点	(52)
一、自我和谐是自我意识良好的重要标志	(52)
二、自尊是自我意识良好的重要指标	(53)
三、民办高校大学生自我意识的特点	(54)
第三节 民办高校大学生自我意识完善的途径	(59)
第四章 民办高校大学生心理压力与焦虑	(63)
第一节 心理压力	(63)
一、心理压力的涵义	(63)
二、压力源的种类	(65)
三、心理压力的种类	(66)
四、大学生心理压力对心理健康的影响	(67)
第二节 民办高校大学生心理压力特点及压力反应状况	(70)
一、民办高校大学生心理压力的总体状况	(71)
二、不同群体大学生的心理压力测量结果	(77)
三、民办高校大学生压力反应状况的调查分析	(82)
第三节 民办高校大学生心理压力及焦虑情绪的调适	(85)
一、从客观方面控制压力源	(85)
二、从主观方面发挥能动作用	(88)
第五章 民办高校大学生学习心理	(93)
第一节 学习心理概述	(93)
一、学习心理的概念	(93)

二、影响学习的心理因素	(94)
第二节 民办高校大学生学习心理特征	(101)
一、民办高校大学生调查样本	(101)
二、民办高校大学生学习心理特点	(102)
第三节 民办高校大学生学习心理常见问题	(116)
一、学业失败	(116)
二、学习焦虑	(117)
三、厌学问题	(119)
第四节 民办高校大学生学习心理的优化方法	(121)
一、树立良好的学习动机	(121)
二、提高学习素质	(122)
三、保持正向学习情绪和情感	(123)
四、调适心理问题与疾病	(123)
五、提高自我管理学习能力	(123)
六、改善外部环境	(124)
第六章 民办高校大学生人际关系	(129)
第一节 人际交往	(129)
一、人际交往的概念与意义	(129)
二、人际交往的社会心理基础	(134)
三、人际交往的心理效应	(136)
第二节 民办高校大学生人际关系特点	(139)
一、民办高校大学生交往类型	(139)
二、民办高校大学生人际交往特点	(141)
三、民办高校大学生人际交往的心理问题	(141)
第三节 民办高校大学生人际交往能力的提高	(143)
一、培养良好的人际交往观念	(143)
二、提高人际交往的技能	(146)
第七章 民办高校大学生恋爱与性心理	(157)

第一节 恋爱与性心理概述	(157)
一、性心理的特点	(157)
二、恋爱心理特点	(160)
第二节 民办高校大学生的恋爱及性心理特点分析	(166)
一、民办高校大学生的性心理特点	(167)
二、民办高校大学生恋爱心理特点	(169)
第三节 民办高校大学生恋爱与性心理常见问题	(173)
一、单相思	(174)
二、网恋	(174)
三、性爱焦虑	(175)
四、游戏心理	(176)
第四节 民办高校大学生恋爱与性心理问题成因及保健	(176)
一、民办高校大学生恋爱及性心理问题的成因	(176)
二、民办高校大学生恋爱与性心理保健	(178)
第八章 民办高校大一新生与贫困生心理	(182)
第一节 民办高校大一新生的适应特点及心理健康教育	(182)
一、适应的含义	(182)
二、民办高校大学生适应的特点	(183)
三、适应的途径和方法	(188)
第二节 民办高校贫困生的心理特点及心理健康教育	(190)
一、民办高校贫困生的界定和构成	(190)
二、民办高校贫困生的心理特点及心理健康教育	(191)
第九章 民办高校大学生心理辅导	(197)
第一节 心理辅导的作用、原则和形式	(197)
一、心理辅导的基本含义	(197)

二、心理辅导的基本原则	(199)
三、心理辅导的主要方式	(201)
第二节 民办高校大学生心理特点	(205)
一、自强奋进与自卑失落共存	(205)
二、自主独立与自由懒散共存	(206)
三、自觉求知与缺乏自控共存	(207)
四、竞争意识与追求稳定共存	(208)
五、美好理想与现实实际的矛盾	(209)
第三节 民办高校大学生心理辅导的内容与方法	(209)
一、树立自信心, 增强自我效能感	(210)
二、学会自我心理保健, 保持心理健康	(213)
三、就业心理辅导	(220)
四、民办高校大学生生涯辅导	(224)
后记	(237)

第一章 心理健康教育概论

心理健康教育是当今民办高校教育的重要内容之一。如何科学地开展民办高校大学生心理健康教育,已受到越来越多的民办高校和大学生们的关注和重视。为了适应 21 世纪对人才培养的要求,民办高校应帮助广大学生认识自我,开发潜能,培养健康的心理和健全的人格,促进心理素质的提高,从而为他们终生的成长与发展打下坚实的基础。本章对心理健康教育的概念、国内外学校心理健康教育现状、心理健康教育的内容、目标和任务等方面进行了系统的理论阐述,分析了民办高校大学生心理健康教育的迫切性、重要性与时代性。

第一节 心理健康教育概述

一、心理健康教育概念

什么是心理健康教育?国内外学者进行过不少探讨,关于心理健康教育的概念,我国心理学界逐步形成心育、心理教育、心理素质教育、心理健康教育四种概念。上海师范大学燕国材教授认为,这四个概念在本质上基本是一致的,它们大体上都包含了以下三层内容:心理健康教育的实质:是教育者对受教育者心理上施加影响的教育活动;心理健康教育的手段:运用心理学、教育学原理以及心理咨询理论与技术等进行教育引导;心理健康教育的目的:使受教育者的心理健康水平得以提高,心理潜能得以

开发，心理素质得以完善，身心得以和谐发展。

综合以上观点，大学生心理健康教育，就是教育者根据大学生身心发展特点及规律，有计划、有组织地运用心理学、教育学原理以及心理咨询理论与技术等，帮助大学生了解心理健康知识，掌握维护心理健康的方法与技巧，调节学生的心理功能，开发大学生的心理潜能，促进大学生的个性全面和谐地发展，提高大学生生活质量。^①从而使大学生的心理健康水平不断提高，心理素质愈加完善，整体素质发展到更佳状态所进行的教育活动。

二、心理健康教育的内涵

每个民办高校大学生在内心深处，都存在着两种基本的需求：一是要解决心理与行为上的种种冲突、障碍与困惑；二是要努力充实、完善、发展自我，提高生活的质量。他们的这种内在需求，正是心理健康教育所包含的意义和价值所在。但目前在校中存在的问题是，有些教育者认为学校心理健康教育重点应放在学生心理障碍的矫治和心理疾病的治疗上，即心理健康教育只是停留在心理咨询这一层次，它的主要作用仅是缓解和消除学生各种严重的心理异常，而忽视了学生更高层次的发展需求。造成人们这种带有普遍性的思想倾向的原因，主要是对心理健康教育的内涵理解欠缺所致。

对于心理健康教育的理解，上海师范大学燕国材教授在其所著的《教育心理十题》中论道：“我们在开展心理素质教育的过程中，就应当采取‘不治已病治未病’（《黄帝内经》）的原则，即不要等人们（学生）有了心理问题或心理疾病之后，才去予以辅导、咨询或治疗，而是当人们的心理处于正常的健康状态时，

^① 申小莹，钞秋玲．大学生心理健康教育教程 [M]．西安：西安交通大学出版社，2002：7．