

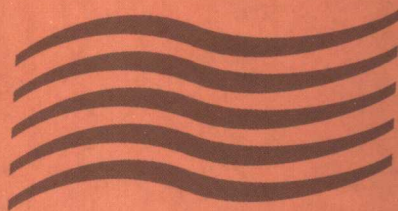


当代医学人文社会科学系列教材

*The Education of the Modern
College Student's Psychological Health*

当代大学生心理健康教育

主 编 姬天舒 梅清海



河北人民出版社

当代医学人文社会科学系列教材

当代大学生心理健康教育

主 编	姬天舒	梅清海		
副主编	朱丽娅	田 明	段西涛	刘桂玲
编 委	李俊丽	崔向军	王志刚	冯凤莲
	周立群	丁之光	钟 扬	

河北人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

当代大学生心理健康教育 / 姬天舒, 梅清海主编.
石家庄: 河北人民出版社, 2004. 8 (2005. 8 重印)
ISBN 7-202-03674-6

I. 当... II. ①姬...②梅... III. 大学生—心理卫
生—健康教育 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 067967 号

书 名 当代大学生心理健康教育
主 编 姬天舒 梅清海
副 主 编 朱丽娅 田 明 段西涛 刘桂玲
责任编辑 王书华
美术编辑 吴书平
责任校对 王雅丽

出版发行 河北人民出版社
(石家庄市友谊北大街330号)

印 刷 保定市印刷厂
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 23.75
字 数 404 000
版 次 2004 年 8 月第 1 版
2005 年 8 月第 2 次印刷
印 数 4 001 — 8 000
书 号 ISBN 7-202-03674-6/R · 27
定 价 32.00 元

版权所有 翻印必究

当代医学人文社会科学系列教材编委会

主 任 吴 兴

副 主 任 李守忠 胡志胜 王振方 张树峰 段惠军

蒋炳武 梅清海 崔慧先

执行主编 边 林 武菊芳 姬天舒

编 委 张沛峰 牟兰荣 张卫东 赵 玲 张钊华

刘桂玲 刘小兵 刘云章 王志民 谢 军

赵桂珍 乔立平 崔艳明 马晓玲

把科学精神和人文关怀融入当代医学教育 (代序)

当代医学教育正面临着由我们所处的这个时代突飞猛进的发展和科学技术日新月异的进步所带来的挑战和选择,医学的生物学特性决定现代医学教育必然要借助现代生命科学发展的背景来完成自身划时代意义的进步,现代医学教育承担着把医学教育传统内容和现代生命科学发展的最新成就对接和融合起来的重任,这样认识和把握当代医学教育也许被认为再合理不过了,因为没有任何领域的成就比现代生命科学的发展带给医学的影响更深刻和更强烈,也没有任何一个领域能够像医学这样既形成自身庞大的群体学科系统又构成整个生命科学大系统的重要应用领域和学科终端。但是,我们应当清醒地认识到,医学教育是由“医学”和“教育”两个部分构成的概念,正像有的学者认为的那样:没有人文和社会科学参与的科学技术活动是没有觉悟的过程,缺乏人文和社会科学的科学教育是没有思想的运动。我们在为当代生命科学的巨大成就给医学科学和技术的进步注入新的活力而欢呼的时候,在为当代医学教育迎来了生命科学的春天而感到鼓舞的时候,一定要充分地认识到一个重要的事实:正是由于生命科学的发展,将带来当代医学教育内容和方式上的巨大变革,这种变革的实质深刻地反映在人文社会科学与当代医学关系问题在医学教育中的凸现。这不是人文学者和社会科学家们的一相情愿和主观需求,科学发展的历史和生命科学的内涵客观上为这种融合趋势的形成奠定了基础和提供了根据。

科学本质上是一个整体。科学在其发展中似乎正在经历一个

“整体—分化—趋于新的整体”的否定之否定的过程,当代科学正处在这个过程第三阶段的开端上。尽管古代科学不是真正意义上的科学,但是处在萌芽状态的科学以其朦胧、直观和猜测等许多只有那个时代的科学才具有的特性,在科学发展史上曾经把科学以整体的形式搬上人类对自然、社会和自身认识的大舞台。这个时代科学之所以是整体性的,是因为人类所认识的世界本身是整体的。整体性在人类头脑中所产生的直观反映恰恰体现了那个时代人类认识的特点,因为在那个时代,不仅人类的认识能力尚未达到对世界分门别类认识的程度,社会的发展也还没有进化到具有这样需求的程度。科学发展的脚步之所以不会停留在无法真正揭示世界本质的自然哲学的形态上,那是因为人类社会的发展需要更深层次的了解和认识这个世界,要通过人类的认识来发现和把握世界各种现象运动变化的规律,让这个世界能够为人类所用。人类这种认识过程深化的直接结果是原来包含在自然哲学中的一些学科逐渐地分化出来,逐步发展成为具有特定研究对象的具体学科,医学就是在这个时候的科学分化运动中从自然哲学中脱胎出来的较早的学科之一,科学发展史也正是因为这样的分化而被区分为古代和近代。近代医学逐渐地摆脱了自然哲学对世界的认识方式,发展成为以实验为认识生命手段的科学,医学便由此开始了其真正意义的科学进程。近代医学与其他从自然哲学中分化出来的学科一样,对自己的对象采用新的方式加以研究,这种研究与以往不同的是,对象在研究中被分解成为若干要素,自然哲学形态下的世界整体被彻底地打破,许多自然现象在某些层次上的本质被揭示出来,但是事物的完整性和系统性开始被忽略乃至抛弃。生物医学科学正是沿着这样的路径不断地发展,对人的生命现象由此呈现出的不再是从“天人合一”的境界产生的认识,而把人体分解为消化、骨骼、呼吸、神经、生殖等若干个小的系统和开始构建组织胚胎、病理生理、生物化学等若干学科,从细胞层次到分子层次对生命现象在微观认识上的不断加深和在诊断治疗功能上的不断体现,临床医学也逐渐地被限定在生物科学的范围内。这就是我们通常所说的生物医学模式的形成过程。事实上,生物医学的发展有自己的内在规律,但是我们应当看到,医学科学研究的对象是人的生命现象,这个现象中所包含的成分是任何自然现象都无法

比拟的,因为具有生命的人因为生命的存在而拥有其他任何生物所不具备的人类智慧,人类又因为这种智慧而结成区别于自然界的社會。如果医学仅仅把自己的视野限定在人的生物性上,忽略人的社会和心理等特性,医学所认识的就只是一个生物学意义上的生命体,其他的生命特性都被医学过滤掉了,一般意义上的人在医学的眼里是不存在的或者只具有特定价值。这正是近代医学的进步所掩盖的医学发展进程中的一种悲哀:医学对本来包含诸多属性的人的某一方面属性的抽取并孤立地去研究它,实质上也等于把医学应该具有的丰富内涵作了狭隘的限定,阻断了医学与世界应该具有的联系,这个联系的纽带就是“人”。从这个意义上说,医学研究生命但是没有全面地理解和把握生命。这不是哪个生物学家或医学科学家的责任,而是医学发展的特定阶段必然导致的结果,这种悲哀是时代性的但却是合理的。只是医学和医学教育在这个阶段的发展中要付出科学精神缺失和人文关怀锐减的代价。好在现代生命科学的发展所带来的对社会方方面面的冲击使我们开始变得清醒起来。

现代生命科学已经毫无疑问地将成为新世纪最具发展潜力和前途的领域,甚至有的科学家和科学社会学家认为21世纪就是生命科学的世纪。这种评价和判断不是没有道理的,因为当代生命科学在基因分子层次上对生命现象本质的揭示和解释,注定要带来当代生命科学和技术划时代的进步。一方面这种进步是涉及到整个生命领域的,人的生命现象是其中最重要的但却仅仅是一个构成部分;另一方面生命科学的这种进步会牵动社会物质生活的许多方面,也会带来对人类精神生活的强烈冲击和对传统观念的极大挑战。正是由于现代生命科学在更深的层面上不断地探索和揭示出生命世界的奥秘,让我们对生命的认识越来越接近它的本质,也许在这个对生命认识的阶段上会达到一种从未有过的境界:生命之花在现代生命科学的沃土里绽放的不只是生物学意义上的美丽,社会的、伦理的、法律的、心理的、生态的等等生命构成要素将和生物性一同被综合到一种对生命新的理解和认识中去,在新世纪里完成一场生命科学和技术上的革命,从而建立起一种具有新质、全面和科学的生命观,在对生命的探索中完成一次新的飞跃。

科学技术的进步带给我们这个世界的影响是巨大而深刻的,在这个科学技术昌明的时代,怎样估计科学和技术对社会发展所起到的作用都不过分,因为它所创造的生产力以及对社会经济发展的推进作用是任何力量也无法比拟的。生命科学在整个科学技术体系中举足轻重的地位以及它与人的生存和生活状态之间的密不可分的关系,决定了这个领域的进步对整个社会的影响是不可估量的。这种影响作用将明显地体现在现代医学教育中,因为医学教育在生命科学的继承、总结、概括、传授和发展等方面起着任何领域不可替代的作用,医学生作为这个领域最直接的受众,他们对生命的感悟和认识是建立在生命科学对生命本质揭示的基础上的,他们对生命的领悟会直接影响到这个科学领域的人们在新世纪应当重新建立的现代生命观,而这种生命观很有可能成为新的自然观和世界观的重要构成部分。

观念的改变是一场革命。既然医学教育要承担重新建立现代生命科学观念的责任,那就要首先认识到我们现在的医学教育中缺少什么或者有哪些东西能够改造我们的传统教育以适应这个时代。医学模式要从生物医学模式向生物—心理—社会医学模式转变已经讲了很多年,在我国的医学教育和医学实践中却没有能得到很好的体现。有两种可能性带来这种结果:一是我们的医学教育工作者们根本没有认识到当代医学的走向是怎样的;再就是他们意识到了而客观环境没有给他们提供进行这种实践的条件和氛围。毫无疑问,当代医学科学正在走向与人文社会科学的融合,这样的趋向已经是不争的事实。当现代生物医学借助生命科学的成就不断扮演“上帝”角色的时候;当人的生老病死这些原本属于生命过程的自然现象越来越多地被人工技术操纵的时候;当源于人类情感和理性的婚姻家庭中的某些生活片断被搬到生物学实验室进行的时候;当那些没有质量和价值的生命被医学技术手段延长着实际上已经属于死亡过程的时候;当医学理论和技术的发展并不能改变现代社会医疗危机不断加深的状况的时候;当有限的社会卫生资源不能得到合理分配的时候;当伴随中国社会经济转型和社会主义市场体制建立过程所出现的阶段性的医疗诚信缺失、医药价格虚高、医疗腐败尚未得到有效遏制的时候,医学就不得不借助人文社会科学的力量来把握发展的方向和用道德的、法律的、

社会的乃至政治的手段来为其发展铺路。这主要是因为医学科学和技术的发展需要社会为其提供道德的、法律的、管理的等多方面的保障。医学科学技术与任何领域的科学和技术一样都是一把双刃剑,整个科学的发展特别是生命科学的发展为医学提供了新理论、新技术、新方法和新手段,但是同时也带来了与传统观念和方法的矛盾,比如器官移植外科的发展带给许多过去不可能生存下来的患者以新生的机会,但是器官来源上却带来了社会的、伦理的、法律的和经济的等多方面的问题。当突如其来的 SARS 病毒让这个社会感到震惊的时候,单纯依靠医学界自身的力量就无法与之抗衡,医学的召唤就变成了全社会的总动员,而这种动员包含了政治的、社会的、法律的、经济的和道德的种种要素。没有哪个时代的医学能够像今天这样和社会结合得如此紧密,也没有哪个时代能够像今天的社会一样可以为医学的发展提供强大的物质和精神的支撑。任何时代都会产生与这个时代进步相适应的医学理论与技术,也会产生与这个时代的医学与技术相适应的医学观,新的医学观念就构成这个时代医学教育必须要遵循的一种认识方式和思维方式。

与时代发展和科技进步对医学教育的要求相比,也许医学教育还有很多方面的工作需要改进和创新。其中最重要的是要适应时代和科学技术发展的趋势,在现代医学教育中加强科学精神的培养和进行医学人文社会科学的教育。把这些内容作为当代医学教育体系的重要构成部分,不仅是医学模式转变和医学目的调整的需要,也是医学科学和技术可持续发展的需要,更是培养高素质医学人才的需要。

当代医学教育应当把医学生科学精神的培养作为与专业教育同等重要的内容来抓。与科学知识相比,科学精神是一种处在更高层面的理念、意识和思想。科学精神是科学知识的不断积累和发展以及由它创造出的社会价值中提供给科学工作者乃至整个人类的一种人文理念。科学精神不能替代科学探索,但是它作为一种基于知识又高于一般知识的观念和思想,可以以理性和信念的力量去弥补具体科学知识的有限性带给人类的困惑与迷茫的不足,帮助人类运用科学的眼光进一步认识、理解和探索自然和社会的未知领域,以一种精神的力量去帮助人们规范科学行为、排除非

科学因素的干扰,坚定科学追求的信念和目标。科学精神的实质是对真理的追求,而追求真理需要怀疑的精神、批判的理性和谦恭的心态,这三个方面构成了支撑科学精神的基本要素。科学精神也不是一成不变的,同样也具有与时俱进的品格,每个特定时代的科学技术水平必然造就与之相适应的科学精神的具体内容。科学精神可以在科学研究的实践中自发地形成,但是这种自发形成的过程也许会付出较大的代价。在医学教育中加强科学精神的培养,让学生们在观念的、精神的和哲学的层面自觉地形成一种科学与人文相融合的认识方式、思维方式和知识结构,这对我们来说是一个具有挑战意义的使命。我们应当正视过去在这方面的不足,借助当代生命科学发展的背景带给我们的机遇和条件,给现代生物医学更多的人文关怀,同时也让这个领域带给整个社会更多的人文关怀。

生物医学教育与人文社会科学的教育并重必须成为现代医学教育的重要理念。在科学与人文日益融通的当今世界,医学教育的责任就是要培养和造就一大批既有生物医学知识也有人文素养的全面发展的医学人才。医学教育不能不尽最大的努力去向学生传播生物医学知识,不以这样的内容为主的医学教育只是培养信仰而不是教育,反之,当代医学教育中缺少了人文和社会科学的影响,也只是传播知识而不构成真正意义上的医学教育。在当代社会发展和科技进步的形势面前,单纯的或者片面的教育必然会造成人在知识的接受上过于受到专业的限制,如果这种情况被极端化,受教育者就会以一种拒斥的心态看待其他的专业领域和文化形式,由专业上的隔膜发展到文化上的分裂和对峙,形成一种专业上的相互排斥和智力上的内耗。当代生命科学的发展为我们提供了前所未有的全面发展医学教育的条件和机遇,我们没有理由不充分地利用这样的机会对医学教育的传统内容进行创新和改革,也许这种创新正是要从怎样把人文社会科学的教育融进生物医学教育开始。

这套医学人文社会科学系列教材的编写,正是参与策划和编写的所有人员基于上述种种理由作出的选择和决定。这套教材的编写之所以能够得到河北省各医学院校的全力支持,根本的原因还是我们的医学教育工作者已经认识到了把生物医学教育与人文

社会科学教育相融合的重要意义和对医学教育发展的重要作用,也体现了这些医学院校的人文社会科学教育工作者对医学教育的一种责任和信念。整个编写工作看似只花了一年左右的时间,实质上这几门课程在河北省的各医学院校已经开设了很多年,其中有些课程的内容在教学中已经有了较长时间的积累,教学实践也证明了这些内容在融合医学与人文社会科学的关系和对医学生的综合素质培养上具有积极的作用,这次编写工作正是在这样的基础上完成的。这套教材之所以能够顺利地组织编写的另一个重要原因,是河北人民出版社的领导和文化编辑室的同志们以他们丰富的经验和职业的洞察力,首先动议编写出版这套教材,并直接参与了这套教材的策划和组织工作,正是因为他们对这套教材的编写和出版提供了多方面的支持和帮助,才使得河北省医学院校的医学人文社会科学方面多年的教学工作得以用系列教材的形式进行系统地总结和整理。应该说这项工作医学教育工作中是富有创新性的,对于推动医学教育内容的创新和改革具有重要的意义。

教材的编写历来是十分缜密而严谨的工作。编写一套医学人文社会科学系列教材,需要一种负责任的、科学的态度和敬业精神。所有参加组织工作和撰稿的同志和老师们都十分认真地对待这次编写任务,力求把最前沿的学术观点和信息纳入到教材编写中去,把自己和集体的研究成果体现到教材中去。在教材的编写过程中,中共中央下发了《关于进一步繁荣发展哲学社会科学的意见》,中央主要领导同志就大学生的思想政治工作和大学生心理健康教育等问题作出了重要的批示,教育部组织在全国的各类大学开展了有关大学生思想和心理健康状况的全面调查研究,不仅为我们编写这套教材营造了良好的环境和氛围,也为我们的编写工作提供了方向上的导引和思路。也许这套教材还存在这样或那样的缺憾乃至问题,有些内容还没有完全贴近医学生的实际和生活,但是我们的这种努力应该是值得肯定和提倡的。

科学与人文的融通是一种时代性的和人类性的追求。作为医学教育工作者,让医学与人文社会科学在当今生命科学发展的时代背景下进行广泛的对话和融合,是我们义不容辞的责任。科学技术越是日益彰显于我们生活着的这个社会,就越需要对人文文化和社会科学给予更多地关注。也许没有其他什么学科领域比

医学更具有进行这方面建设的得天独厚的条件。医学与人文之间、医学与社会科学之间走向时代性的融合,将成为当代医学文化的一个显著特征,医学与人文社会科学之间在观念上、方法上、学科上、精神上等各个方面的互构、互融和互用,也将成为当代医学教育一种日益普遍的必然选择和发展方向。

吴 兴

2004年5月于河北医科大学

目 录

导 论	(1)
第一章 大学生认知能力及其完善	(15)
第一节 大学生认知能力研究的一般问题	(15)
第二节 大学生认知能力的特点	(27)
第三节 大学生认知能力与心理健康	(31)
第四节 大学生认知能力完善的对策	(35)
第二章 大学生的情绪情感及其管理	(41)
第一节 大学生情绪情感研究的一般问题	(41)
第二节 大学生情绪情感的特点	(45)
第三节 大学生的情绪情感与心理健康	(48)
第四节 大学生情绪情感管理的对策	(54)
第三章 大学生的意志及其磨炼	(60)
第一节 大学生意志研究的一般问题	(60)
第二节 大学生意志的特点	(65)
第三节 大学生意志与心理健康	(68)
第四节 大学生意志磨炼的对策	(71)
第四章 大学生的需要、动机及其调适	(76)
第一节 需要、动机研究的一般问题	(76)
第二节 大学生需要、动机的特点	(83)
第三节 大学生的需要、动机与心理健康	(88)
第四节 大学生需要、动机调适的策略	(94)
第五章 大学生的理想、信念、价值观及其培养	(101)
第一节 大学生理想、信念、价值观研究的一般问题	(101)

第二节	大学生理想、信念、价值观的特征·····	(106)
第三节	大学生理想、信念、价值观与心理健康·····	(114)
第四节	大学生理想、信念、价值观培养的策略·····	(122)
第六章	大学生的气质、性格及其塑造 ·····	(129)
第一节	大学生的气质、性格研究的一般问题·····	(130)
第二节	大学生的气质、性格的特点·····	(137)
第三节	大学生的气质、性格与心理健康·····	(142)
第四节	大学生的气质、性格塑造的策略·····	(146)
第七章	大学生的自我意识及其优化 ·····	(156)
第一节	大学生自我意识研究的一般问题·····	(156)
第二节	大学生自我意识的特点·····	(163)
第三节	大学生的自我意识与心理健康·····	(169)
第四节	大学生自我意识的优化·····	(173)
第八章	大学生的挫折及其应对 ·····	(180)
第一节	挫折心理研究的一般问题·····	(180)
第二节	大学生常见挫折的主要类型和表现·····	(189)
第三节	大学生挫折与心理健康·····	(198)
第四节	大学生面对挫折时的应对策略·····	(203)
第九章	大学生的学习心理及其开发 ·····	(213)
第一节	大学生学习心理研究的一般问题·····	(213)
第二节	大学生学习心理的特点·····	(222)
第三节	大学生的学习与心理健康·····	(229)
第四节	大学生学习心理开发的策略·····	(237)
第十章	大学生的人际交往与指导 ·····	(245)
第一节	人际交往对大学生成才的作用·····	(245)
第二节	大学生的人际交往特点·····	(248)
第三节	大学生的人际交往与心理健康·····	(252)
第四节	大学生人际交往指导的策略·····	(261)
第十一章	大学生的恋、婚、性及其导向 ·····	(269)
第一节	恋、婚、性对大学生成才的影响·····	(269)
第二节	大学生恋、婚、性的特点·····	(278)
第三节	大学生恋、婚、性与心理健康·····	(283)
第四节	大学生恋、婚、性导向的策略·····	(289)

第十二章 大学生的择业及其教育	(295)
第一节 择业对大学生成才的意义.....	(295)
第二节 大学生择业的特点.....	(306)
第三节 大学生择业与心理健康.....	(315)
第四节 大学生择业教育的策略.....	(320)
第十三章 大学生常见的心理问题及心理咨询	(329)
第一节 大学生常见心理问题的类型和表现.....	(329)
第二节 大学生心理问题发生的原因.....	(337)
第三节 心理咨询与治疗.....	(344)
参考文献	(358)
后 记	(362)

导 论

江泽民指出:一个民族的新一代没有强健的体魄和良好的心理素质,这个民族就没有力量,就不可能屹立于世界民族之林。他还特别强调:现在一些学生负担很重,结果形成了很大的心理压力。这不利于青少年学生的健康成长。加强高校大学生心理健康教育工作是新世纪初高等教育改革、发展中一个极富现实意义的重大课题。近年来,高校大学生心理健康教育工作得到较大的推进和加强,但是还远远不能适应形势发展特别是全面推进素质教育的需要。这项工作目前开展得很不平衡,还存在一些比较突出的问题。主要是:对其重要性认识不足,还没有把这项工作放到应有的位置上;对新形势下大学生心理健康教育工作的任务、对象、特点和规律等,还缺乏足够的认识和研究。大学生心理健康教育亟待加强。当前,要推动高校大学生心理健康教育工作上一个新台阶,走向科学化、制度化和规范化的轨道。

一、心理健康教育的内涵

健康是每一个人所向往的。前世界卫生组织总干事马勒博士(H. Mahler)曾指出:必须让人们认识到,健康并不代表一切,但失去了健康,便丧失了一切。只有健康才能使人更有效地去学习、工作、交往。随着社会的发展进步,人类对自身认识的深入,健康的概念也发生了质的飞跃。世界卫生组织早在1948年成立时公布的章程里,就对健康的内涵作了修正,指出健康“不但没有身体的缺陷和疾病,还要有完整的生理、心理状态及社会适应能力”,强调了心理健康及社会适应与躯体健康一样,是构成人的健康不可

忽视的重要组成部分。可以看出,健康是身心的统一,并互为影响。从生活实际看,心理疾病比起生理疾病为数更多,危害更烈。遗憾的是,长期以来我们往往关心的是躯体健康,近些年来虽然对心理健康的重视有所加强,但还是不够。

心理健康可以从广义和狭义的角度去理解。从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态,在这种状态下,人能作出良好的反应,具有生命的活力,而且能充分发挥其身心潜能。从狭义上讲,心理健康是指人的心理活动的基本过程内容完整,协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格等完整和协调,能适应社会。世界心理卫生联合会曾明确提出了心理健康的四条标准:1. 身体、智力、情绪是协调的;2. 适应环境、人际关系中彼此谦让;3. 有幸福感;4. 在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过高效率的生活。

所谓心理健康教育就是以人的心理活动规律为依据,以心理学的理论、知识、技术为内容,以教育活动为载体,以培养优良心理素质为根本目标的一种应用教育。首先心理健康教育必须从人的心理活动规律出发,这是心理健康教育的客观根据。无论是对哪种群体或个体,进行何种内容的教育,采取怎样的教育形式,实现什么教育目标,都要从教育对象的客观情况和实际特点着手。遵循人的心理发展规律和特点,可以说是心理健康教育的最基本的原则。其次,教育总是具有一定内容的教育,而心理健康教育的内容则使心理学的理论、技术和方法手段,通过教育使受教育者选择、吸取、获得自身所需要的心理学“营养”,或者升华心理品质,或者维护心理健康,或者解除心理压力。心理健康教育之所以称为心理健康教育,其关键就在于运用心理科学的内容去武装和塑造受教育者。第三,教育内容也必须具有一定的载体及各种教育活动、教育过程、教育途径、教育方式方法等,通过载体的运动,使其内容从理论知识和技术手段变为现实的实际教育。心理健康教育活动是心理健康教育意义和价值变成现实的桥梁。第四,教育是有目的或目标指向性的,而心理健康教育的根本目标是优化教育对象的心理素质,使其在认知、情感、意志和人格等方面得到不断的提高和完善,从而使人们的整体素质得到加强和促进人的全面发展。