

高等农林院校精品课程建设教材

GAO DENG NONG LIN YUAN XIAO JING PIN KE CHENG JIAN SHE JIAO CAI

大学生心理健康

DA XUE SHENG XIN LI JIAN KANG

朱建军 邓基泽 主编



中国农业大学出版社

教育部高等学校心理学专业教学指导委员会

大学生心理健康

主编 王 健 副主编 王 健



中国石化出版社

高等农林院校精品课程建设教材

大学生心理健康

朱建军 邓基泽 主编

中国农业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康/朱建军,邓基泽主编. —北京:中国农业大学出版社,2004.9

高等农林院校精品课程建设教材

ISBN 7-81066-720-3/B·7

I. 现… II. ①朱… ②邓… III. 大学生-心理卫生-健康教育-教材
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 080294 号

书 名 大学生心理健康

作 者 朱建军 邓基泽 主编

策划编辑 潘晓丽

版式设计 刘 伟

出版发行 中国农业大学出版社

社 址 北京市海淀区圆明园西路 2 号

电 话 发行部 010-62731190,2620

编辑部 010-62732617,2618

网 址 <http://www.cau.edu.cn/caup>

经 销 新华书店

印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司

版 次 2004 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 2 次印刷

规 格 787×980 16 开本 16.25 印张 297 千字

印 数 5 051~8 550

定 价 19.00 元

责任编辑 潘晓丽 赵桢梅

责任校对 陈巧莲

邮政编码 100094

读者服务部 010-62732336

出 版 部 010-62733440

E-mail caup @ public. bta. net. cn

图书如有质量问题本社发行部负责调换

主 编 朱建军(北京林业大学)
邓基泽(华南农业大学)

副主编 钟向阳(华南农业大学)
陈丽鸿(北京林业大学)
刘万才(河北农业大学)

参 编 周 婷(西北农林科技大学)

目 录

第一章 大学生心理教育与心理健康	(1)
第一节 大学生心理教育概述	(1)
第二节 心理健康的内涵与意义	(13)
第二章 大学生的自我意识	(23)
第一节 自我意识的内涵	(23)
第二节 大学生自我意识的特点	(27)
第三节 大学生自我意识的误区	(30)
第四节 大学生健全自我意识的塑造	(35)
第三章 大学生的情绪调节	(41)
第一节 情绪及其特点	(41)
第二节 大学生情绪的特点和常见问题	(44)
第三节 情绪的调节	(50)
第四章 大学生认知能力的发展	(58)
第一节 思维和智力	(58)
第二节 大学生认知能力的发展	(61)
第三节 认知能力的技巧与训练	(63)
第四节 创造力的培养	(65)
第五章 大学生人格发展	(67)
第一节 大学生人格发展的特点和问题	(67)
第二节 性格特点与心理健康	(71)
第三节 健康人格的培养	(78)
第六章 大学生人际交往	(88)
第一节 大学生人际关系的特征	(88)
第二节 大学生人际吸引	(94)
第三节 大学生人际交往的调适	(100)
第四节 大学生人际交往的提高	(104)
第七章 大学生恋爱与性心理	(111)
第一节 大学生性心理的问题	(111)
第二节 大学生性心理问题的处理原则	(115)
第三节 大学生异性交往和恋爱指导	(119)

第八章 学习中的心理健康问题	(125)
第一节 学习压力的调节.....	(125)
第二节 学习方法的心理辅导.....	(128)
第三节 考试焦虑的心理咨询.....	(132)
第四节 积极与创造性学习心理的培养.....	(137)
第九章 生活方式与心理健康	(142)
第一节 培养健康的生活方式.....	(142)
第二节 压力的心理调节.....	(145)
第三节 消极生活方式的矫正.....	(148)
第十章 大学生职业生涯规划与心理指导	(157)
第一节 大学生职业指导的意义.....	(157)
第二节 职业生涯的发展与准备.....	(160)
第三节 大学生职业生涯规划.....	(165)
第四节 大学生职业选择心理.....	(172)
第十一章 大学生挫折心理与调适	(179)
第一节 大学生的挫折及其原因.....	(179)
第二节 挫折对大学生的影响.....	(185)
第三节 大学生心理防御与挫折心理调适.....	(190)
第十二章 大学生常见心理障碍	(200)
第一节 神经症.....	(200)
第二节 人格障碍.....	(209)
第三节 性变态.....	(215)
第四节 重性精神疾病.....	(222)
第五节 自杀行为.....	(228)
第六节 心理障碍的矫正.....	(236)
附录:普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)	(245)
参考文献	(250)
后记	(252)

第一章 大学生心理教育与心理健康

第一节 大学生心理教育概述

学校心理教育是20世纪教育改革运动中出现的新概念,是现代心理学、教育学、社会学、生理学等多种学科理论发展与学校教育实践相结合的产物。随着我国素质教育的不断发展与深入,心理教育已经成为现代大学生教育的重要组成部分。了解学校心理教育的发展历史有助于我们更深刻地认识大学生心理教育的基本含义、任务和途径。

一 心理健康学的发展

心理健康学(mental health)是一门促进心理健康与预防心理疾病的原理与技术的科学。心理健康与心理卫生两者并无明显界限,两词可以通用^①。心理卫生学的发展正如心理学的发展一样,有一个悠久的历史,却只有一个短暂的现在。

(一)心理卫生研究的渊源

长期以来,人们对精神疾病始终满怀敬畏和神秘感,将精神疾患与神秘主义和宗教联系在一起,心理现象被认为是能够脱离肉体而存在的,心理学被称为“灵魂学”,心理异常被认为是恶魔附体所致,或者受诅咒而导致,所以,主要借助巫术来驱除附体的“魔鬼”。例如,中国古代认为精神异常是幽灵和鬼怪在作祟,巫师们通过“火烤法”把恶魔从肉体 and 心灵中驱赶出去。

在欧洲,古希腊曾经兴起过关于变态行为的原因的研究。以亚里士多德(公元前4世纪)为代表,认为脑髓是心灵活动的中心,脑髓的病变是精神疾患的根本病理所在,从根本上否定了恶魔附体、宗教巫术的迷信观念。还有希波克拉底曾用体液平衡失调学说来解释精神障碍。但由于朴素的科学认知观力量弱小,终究没有提出一种能够取得巨大成效的方法,不得不让位于中世纪再度出现的“精神障碍是魔

^① 朱敬先:《健康心理学》,教育出版社,2002.5

鬼附体”的解释,这种观念一直延续到文艺复兴时期。

“当迷信与教廷的权利结合在一起时,漫长的中世纪成为大量精神病人的地狱。”^①当时采取了残酷的形式来驱赶恶魔,如“开孔术”(trephining),即在患者的前额打个洞,让邪恶的灵魂逃逸,或者用铁链把患者绑起来关在岩洞上挨饿。最著名的迫害例子是欧洲15世纪中叶到17世纪末的“猎巫”,有10万以上的妇女被认为是激起了邪恶的情欲而遭到杀戮,而她们实际上通常是贫困、年迈、处于社会底层的妇女。这种迫害直到18世纪的启蒙时代才最终绝迹。

17世纪,随着神经解剖学、神经生理学、精神病理学等学科的创立,对精神疾患的治疗开始与医学结合起来,并向着观察与实验的道路发展。最早把心理学与临床医学结合起来的人物当属荷兰医生J·华耶(1515—1588),他提出对精神疾病患者、心理疾病患者要采取人道主义的治疗。此后英国的精神科医生切库(1732—1822)在本土建立收容院,由于这种新型的精神治疗主张与传统的迷信治疗观念抵触,不得不与当时的宗教势力进行长期的斗争。^②

一般认为,现代心理运动的先驱人物是法国著名的精神科医生皮内尔(Philippe Pinel)。皮内尔1773年毕业于图卢兹大学医科,以后一直从事精神异常方面的理论研究。1793年,他作为一名主任医生,就任巴黎最大的比塞特(Bicetre)医院的院长。1794年,又应邀在萨尔拍屈里哀医院任主任医生。他认为医院应以恢复病人的精神健康为基本目的。在1789年法国大革命“自由、平等、博爱”的思想影响下,他以大无畏的勇气和改革的气魄,毅然把医院所禁锁的病人全部解放出来,并且努力为他们提供清洁的房间、良好的食物和仁慈的护理,给予充满人道主义精神的治疗。在此之前,精神病人一直遭受到锁链的折磨和非人的待遇。这是人类历史上精神医疗观念的真正的科学改革,是具有划时代意义的大事。尽管遭到了来自公众和政府的种种反对,但皮内尔仍然顶着潮流,革故鼎新。最终,皮内尔的改革引起了政府的重视并得到政府的支持,促使一些精神病院的治疗环境得到改善。皮内尔的名声也传遍了欧洲。他不愧为精神卫生运动的先驱者。

继皮内尔之后,另一个著名的精神病学的改革家是沙可(Jean Martin Charcot)。1962年,在巴黎女疯人院萨尔拍屈里哀医院建立了著名的神经病诊所。他注意到有些患者的瘫痪和感觉缺失不符合神经传导的走向或分布,而较符合患者对自己身体某一部分或器官的主观臆断,沙可命名为歇斯底里(hysteria),现在称为癔病。他首次将催眠运用于癔病的诊断和治疗,由于癔病本身具有动机失常和夸张性,而病人的受暗示感应性特强,结果催眠对其显示出特效。1882年2月,沙可

① 郑维廉主编:《青少年心理咨询手册》,上海人民出版社,1998.5

② 徐光兴:《临床心理学》,上海教育出版社,2001.15~16

向法国科学院提出报告,使催眠得到正式承认,不再将其视为巫术,为心理治疗及精神病理的研究开拓了新天地。沙可的同事、神经学家让内(Pierre Janet)将催眠确立为不仅是诊断,而且是治疗癔病的重要手段。通过不断的尝试,发现癔病患者在催眠状态下可以恢复对过去的记忆,在催眠下病人感到一阵轻松,那些疲劳的症状全消失了,出现了奇迹般的痊愈。让内的研究与实践打下了催眠的基础,他的学生弗洛伊德(S. Freud)则在此基础上开始了心理治疗的一场革命。他与布劳伊尔(Josef Breuer)合作,创造了宣泄——催眠疗法治疗癔病,这便是稍后几年出现的精神分析运动的开端。

(二)心理卫生运动的兴起

心理卫生运动的源头可追溯到18世纪末,正值西方工业文明兴盛之时,西方社会结构和社会意识领域发生着革命性的变化,为心理卫生运动的萌发创设了良好的社会背景。然而大约此时,美国精神病人虽然较皮内尔之前的法国境况要好,但仍然没有得到应有的人道待遇和治疗,他们至多是被当做贱民或无赖,甚至是精神上的麻风病人,而被社会认为应该与世隔绝。同时,虽然兴起了心理指导运动,但精神病人的境遇没有起色。

“这个时候需要一个人站起来,使深受人道主义影响的公众能够注意到问题的严重性。”^①意外的是,现代心理卫生运动兴起的直接推动者不是心理学家,也不是精神病学医生,而是美国的一个法学学士和律师事务所的一位小职员比尔斯(Clifford Beers)。比尔斯出生于1876年,18岁就读于耶鲁大学商科。毕业后在纽约一家保险公司工作。比尔斯的哥哥患有癫痫病,他目睹哥哥病情发作时四肢抽搐、口吐泡沫的可怕情景,担心自己会遗传这种病,于是终日惶恐不安。24岁时,比尔斯因精神失常从四楼跳下来,企图自杀,未遂,结果被送进了精神病院。当时,精神病人采取隔离收容,缺乏有效的治疗,对患者少有闻问,即使病好了出院,也要面临社会对精神病人的无知与误解。

在精神病院三年的亲身经验使比尔斯体验到精神患者的苦闷和所受的虐待,耳闻目睹了精神病人一系列不公正的待遇和折磨。比尔斯详细记录了亲身体会,病愈后,比尔斯决心为精神患者的康复事业贡献自己的一切。1907年,他写了一本自传体著作,取名为《发现自我的心灵》(A Mind That Found Itself)。该书以写实的手法详细描述了作者因被判断为“精神分裂症患者”而在精神病院度过的三年非人的生活及治疗和康复的过程,并且用生动的笔墨,历数了当时精神病院的冷酷和落后,揭露精神病人所受的粗暴、残酷、痛苦的折磨,并向社会发出了改善精神病患者

^① 郑维廉主编:《青少年心理咨询手册》,上海人民出版社,1998.7

待遇的强烈呼唤,呼吁社会大众重视治疗心理疾病和研究治疗方法。此书得到了美国心理学家之父詹姆斯(W. James)和著名的精神病学家梅耶(A. Meyer)的推荐与支持,于1908年出版,引起了社会极大的震动。梅耶指出,比尔斯所倡导的即心理卫生。从此,美国的心理卫生运动便应运而生。

在社会各界的鼓舞和支持下,比尔斯于1908年5月在康涅狄克州成立了世界第一个心理卫生协会组织,即康州心理协会(Connecticut Society for Mental Hygiene),其宗旨是:“维护心理健康,防止精神疾病,改善精神病人的待遇,普及心理疾病知识,与心理卫生有关的机构开展工作。”^①以推进他所提倡的心理卫生运动的发展。次年扩大为全国性的组织——“全美心理卫生委员会”(National Committee for Mental Hygiene)(比尔斯任顾问),1917年该会创办了《心理卫生》杂志,采取多种形式普及心理学知识,使心理卫生运动逐渐成为美国的一股热潮。比尔斯的工作为后来弗洛伊德倡导的精神分析理论的推行提供了广泛的社会基础,使得弗氏的理论和实践很快风行美国等国家。这一运动的兴起,使得精神障碍的预防成为一个普遍受关注的社会问题,不仅改变了精神病院的面貌,而且把精神病人重返社会的问题提到了议程上。另外,此运动强调精神疾病的预防和塑造健全人格,进而把重点逐步转移到预防疾病和进一步提高心理健康和心理品质上来,实际促成了另一场运动——心理咨询运动。因此,“心理咨询运动,从某种意义上讲也是这一运动的组成部分”。^②

(三)心理卫生运动的发展

美国心理卫生运动引起了全世界的注意,逐步成为世界性运动,最终成立了国际心理卫生委员会(National Institute of Mental Health),各国纷纷加入。1930年,在华盛顿召开了第一届国际心理卫生大会,有53个国家参加,代表达4000多人。它标志着心理卫生运动已经成为世界性的潮流。1937年在巴黎召开了第二次国际心理卫生会议,当时正值二次世界大战,各国重视士兵的心理健康问题。1948年在伦敦召开了第三次会议,将该会易名为“世界心理健康联盟”(World Federation for Mental Hygiene),通过了《心理健康与世界公民》纲要,这份纲领性文件明确指出心理卫生的社会化趋向,要求各国的心理卫生工作者必须重视社会因素对心理健康的意义。同时,成立了世界卫生组织联合会,以后两年轮流在各国召开年会,以交流信息,提高心理健康水平。

1961年,世界卫生组织联合会出版了《国际心理健康展望》一书,明确提出:心理卫生的任务是在生物学、医学、教育学和社会学等最为广泛的方面,使居民的心理健康

① 班华:《心育论》,安徽教育出版社,1994.19

② 郑维廉主编:《青少年心理咨询手册》,上海人民出版社,1998.9

康达到尽可能高的水平。这是心理卫生运动的一次飞跃,它标志着心理卫生运动已经超出了传统的病理学模式,形成崭新的生物——心理——社会的综合医疗模式,向广阔的社会生活领域开拓。20世纪60年代以来,人本主义心理学的兴起进一步推动了心理卫生运动的发展。人本主义心理学旨在珍惜人的价值,发展人的潜能,培养健全的人格健康,使心理卫生运动更加密切地贴近人的生存和发展领域,心理卫生运动在学校领域的拓展使其成为心理教育的一个组成部分,即学校心理教育,其范式相应从矫正性取向(医学范式)转变为教育性取向(发展范式),从而步入心理教育的新时代。^①

从比尔斯1908年出版《发现自我的心灵》一书开始,世界卫生运动便拉开了帷幕。梳理世界心理卫生运动的发展历程,其大体经历了3个阶段:

一是从改善精神病人的待遇到注意精神疾病的预防(20世纪20年代到二次世界大战结束),这一时期,世界心理卫生运动从北美传到欧洲,又从欧洲传到世界各地。从事心理卫生工作的大多数是精神疾病工作者,心理卫生运动的重点更多地放在精神患者本身及其家属方面。

二是从关心身心因素的制约到关注社会因素的影响(二次世界大战结束到20世纪60年代末)。在这一阶段,随着临床领域生物医学模式向生物——心理——社会医学模式的逐步转变,心理卫生工作的重点也从关心身心因素对精神健康的制约逐步向关注社会因素对精神的影响发展。

三是从努力提高个体的适应能力到力图全面提高人的心理素质(20世纪70年代到现今)。20世纪70年代以来,随着人本主义心理学的兴盛,不少心理卫生工作者开始尝试从人本主义的角度审视心理卫生工作。他们认为,以往的心理卫生工作过多地集中于个性心理不健康的一面,而对心理健康的一面关注不够,特别是对如何挖掘人的潜能缺乏应有的重视。因此,全面提高人的心理素质,塑造良好的心灵和个性,充分发挥人的潜能和创造性,便成了当今世界心理卫生运动新的目标和趋势。

二 学校心理健康教育的发展

心理健康的发展必然会对学校教育产生重大的影响,学校心理健康自然也就应运而生。学校心理健康首先诞生于美国,然后在世界各地不断成长。

(一)国外学校心理健康运动的发展

1. 兴起阶段——职业指导运动

19世纪末20世纪初,在美国社会改革运动的影响下,最早的学校教育始于对

^① 沈贵鹏:《西方心理教育思想的历史演变》,教育理论与实践,2003,23(3):55~58。

学校道德发展的积极辅导,这样,第一个心理辅导计划产生了。1907年,戴维斯(密西根一所中学的校长)在学校开展每周一次的心理辅导课。当时,利用英语作文课上的一点时间进行职业和道德辅导。这样的辅导课程目标是帮助学生更好地了解自己的性格,评估自己的道德规范,培养学生的社会责任感。在学校教育中探讨实施教育咨询和职业咨询,强调职业信息的重要性并为学生提供就业信息。热衷于社会改良运动的青年律师弗兰克·帕森斯等人于1901年在波士顿设立了公民服务机构,帮助失业青年和移民制订寻找职业的计划。1908年,帕森斯等人出版了职业指导专著《职业选择》,提出了人们正确选择职业的三因素理论——第一个科学职业选择理论。帕森斯等人提出的职业指导理论和方法,确立了职业指导在现代社会的地位,标志着职业指导的创立,帕森斯被誉为职业指导之父。初始的职业指导由于受到当时的科技发展的限制,通常采用谈话、观察分析等方法,手段比较单一。职业指导理论和指导培训内容主要建立在简单逻辑和常识的基础上,而且主要依赖于观察及资料的收集技能。后来,随着心理测试在职业指导方面越来越多的运用,职业指导在美国获得了很好的声誉。如果没有一个科学测试过程使职业指导的第一步(自我认识)合理化,职业指导就不会这样被广泛接受。所以,心理测试极大地推动了职业指导的建立和发展。从此以后,职业指导逐步推广到德国、日本、加拿大和前苏联等国家。西方学校心理教育的兴起于职业辅导,这与当时的社会需要有密切的关系。第一次世界大战结束到20世纪30年代经济大萧条(1920—1939),此时美国的焦点放在教育引导上,特别是中小学,使得学校中的职业指导有所加强。在对年轻人和成年人的职业指导中,教育、社会工作和心理测试三者的结合更加完善了。

2. 初创阶段——心理卫生运动

1907年,曾在美国耶鲁大学就读的比尔斯(C. W. Beers),将自己躁郁症和住进精神病院三年的亲身经历,写成了一本举世闻名的著作——《发现自我的心灵》。该书描述了精神病院恶劣的环境和病人遭受的种种非人的待遇,呼吁改善精神病院的医疗条件,改善对心理疾病患者的治疗手段和技术,最终引发了一场全社会的心理卫生运动,也为世界性心理卫生运动揭开了序幕。这场运动要求全社会重视心理健康,这与当时西欧弗洛伊德的理论相呼应,使精神病学家和心理学家在观念上发生了深刻的变化。同时,心理卫生运动使得早期人格形成和发展受到了关注,并强调健康的自我调适,这些观念影响了早期的学校心理教育工作者,使得心理咨询活动在学校开始萌芽。最初以预防和对付可能发生的心理问题的学校心理咨询活动,最终成为学校心理教育的重要内容。如果说19世纪的前30年是学校心理健康的创始期的话,那么随着心理咨询理论的迅速发展和推广,特别是人本主义心理学的发展,学校心理健康教育的发展正在不断深入。

3. 发展阶段——发展性心理辅导

人本主义心理学家罗杰斯(C. R. Rogers)等人提出,数量化的心理学研究方法把整体的人格分割开来了,行为主义或精神分析的方法则将人看做了机器或动物,这些心理学方法都没有揭示真正的人性,他提出心理学应将病人视为一个有个性的整体。1942年,罗杰斯发表了《心理咨询与心理治疗》,在理论上开创了心理咨询的新纪元。罗杰斯提出要以当事人为中心,给当事人自我认识的机会,对传统的以咨询者为中心的方法提出了挑战。由于受罗杰斯治疗模式的影响,心理咨询变得更加普及,也第一次使非医学和非心理分析的心理治疗成为了现实。同时,学校心理辅导的重心发生了转移,以职业辅导为主的学校心理辅导转变为以人格情绪为主,心理辅导的范围更加扩大了。19世纪50年代后期,在艾里克森(E. Erikson)的人生全程发展理论的积极影响下,美国学校学者又开始了发展性心理辅导的研究,关心学生在不同的发展阶段面临的任务以及应对策略,并强调对各种心理冲突和危机的早期预防和干预,以帮助学生健康成长。至今,发展性心理辅导已得到全世界学校心理辅导工作者的认同。

(二)国内心理健康教育的状况

中国大陆开展学校心理卫生教育及研究是近几年的事,与西方发达国家相比,起步比较晚,但发展迅速。

1. 高校大学生心理卫生的现状

1989年,国家教委对全国12.6万大学生进行抽样调查,发现心理疾病患病率达20.23%(心理健康咨询报,1989年9月3日)。另据资料表明,1992年北京市16所高校中因心理障碍导致休学、退学的人数占因病休学、退学的总人数的37.9%和64.4%。在死亡的17例中有9例为患重性精神病而自杀,占52.9%。华南农业大学心理健康辅导中心从1998年起,连续五年对入学新生进行全面个性测试和心理健康普查,每年测试的学生人数为1300~6000人,五年测试的新生达1.9万人之多。每年发现有各种不同程度心理障碍的学生约占20%。高校心理健康辅导的任务重,责任大。

1994年8月31日印发的《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中明确指出:“要积极开展青春期卫生教育,通过多种方式对不同年龄阶层的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力。”本文件提出要在全国学校范围内开展心理教育,这表明加强学生心理卫生教育问题已经引起全社会的重视,心理教育已经成为政府和学校的行为。

2001年教育部印发了《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工

作的意见》，意见认为：“加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措，是促进大学生全面发展的重要途径和手段，是高等学校德育工作的重要组成部分。”2002年4月23日，教育部办公厅颁布了《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要（试行）》，就高校大学生心理健康教育工作的指导思想、主要任务、主要内容、途径方法和领导、管理以及师资队伍建设等方面提出了指导性意见。这表明加强大学生心理卫生教育已经引起了全社会的关注。

2. 心理教育产生和发展的原因

一般认为，我国大陆高校心理教育开始于20世纪80年代。它的产生与发展，有学者^①认为主要源于以下方面的原因：

第一，改革开放后的社会转型使大学生产生了心理问题。20世纪70年代末80年代初开始的经济体制改革，使中国社会发生了巨大的变化。随着社会的变迁和经济体制改革的深入，加上外来文化思潮的影响，使当代大学生受到了冲击，心理问题的发病率出现上升趋势，以至于心理疾病成为大学生休学、退学、死亡的主要原因。特别是随着高校招生就业体制改革不断深入，大学生面临的学习、人际、就业等压力和困扰加剧，如何解决大学生的心理问题被提上了议事日程。1994年，心理健康教育被正式列入《中共中央关于加强和改进学校德育工作的若干意见》，高校的心理教育逐渐成为学校行为，开始受到政府和学校的关注。

第二，中国心理学的发展为心理教育提供了条件。“文化大革命”期间，心理学被视为伪科学。改革开放以来，心理学在党和政府的关怀下得到了蓬勃的发展。许多心理学家积极介绍国外心理教育的发展，呼吁中国发挥心理教育的作用。同时，许多高校恢复心理学专业，这有益于学校心理教育的人才培养。再者，频繁开展的心理学国际交流活动也推动了学校心理教育的发展。1990年末，大学生心理咨询专业委员会宣布成立，使得高校心理学在中国心理学界的地位得以加强巩固。

第三，素质教育的推广提升了心理教育的地位。随着我国教育的发展，素质教育逐渐替代应试教育。素质教育作为一种新的教育思潮，以开发人的身心潜能，培养人的综合素质，养成人的健全人格为宗旨。心理素质作为素质不可分割的部分，使得心理教育不但成为素质教育的重要组成部分，而且成为素质教育的基石，日益受到重视。

第四，思想政治教育工作的实际需要。在实际工作中，思想政治工作者认识到当代大学生的思想政治教育出现了新情况、新议题，复杂多样，旧的思想教育方法

^① 吴增强主编：《现代学校心理辅导》，上海科学技术文献出版社，1998. 61～63

已不适应新形势的要求,思想教育途径和方法严重滞后。很多大学生隐藏在内心的事不愿意与思想教育工作者讲,但又无从倾诉。学生中有些看似思想意识、道德品质的问题,其实质是由心理问题或心理障碍引起的。所以,在思想政治教育中需要新的方法与新的模式,需要借助于心理学的理论与方法,需要从心理教育的角度入手进行工作。这样,我国心理教育工作和心理辅导机构就应运而生。

3. 高等院校心理教育的开展

我国高等院校心理教育工作呈现出喜人的景象。1982年北京师范大学建立了心理测试与咨询服务中心;1984年北京大学心理系建立心理健康咨询中心;1985年上海交通大学建立了益友服务中心;1986年华东师大建立了学生问题咨询所;1987年深圳大学建立学生心理指导中心。西安、杭州、南京、长春等地70多所高校先后成立了心理咨询机构,至今仍在正常运转。1990年末,大陆第一个大学生心理咨询专业组织——大学生心理咨询专业委员会宣布成立。这个机构协助各高校开设心理健康卫生课程或讲座,积极开展咨询服务,通过晤谈、书信、电话等形式,对大学生出现的心理失调和障碍进行疏导和治疗。

在国内学校心理教育的发展过程中,曾经展开了理论上的广泛讨论,其中主要包括心理教育与德育的关系问题、心理健康标准问题、心理教育是否课程化问题、心理教育模式问题以及心理教育的本土化问题。这些心理教育理论上的讨论,为我国高校心理教育的实践提供了理论上的指导和明确的方针。

有学者把我国大学生心理教育的发展过程划分为4个阶段:

第一阶段:心理教育的导入期(1985—1989)。1985年前后北京和上海几所重点大学先后建立起心理咨询机构,开始从心理发展的角度指导学生健康成长。

第二阶段:心理教育的起步期(1990—1993)。大学生心理教育受到了社会和学校的关注,1990年成立了中国心理协会大学生心理咨询专业委员会,推动了心理教育的发展。

第三阶段:心理教育的发展期(1993年至90年代末)。1994年,国家教委颁布了《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》,意见明确提出,高校要加强心理教育。我国很多高校也都成立大学生心理健康辅导中心,配备专门人员,面对大学生开展心理咨询教育工作。

第四阶段:心理教育的推广期(20世纪90年代末至今)。1999年《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》再次指出心理健康教育的重要性;2001年在《关于加强普通高等院校大学生心理健康教育工作的意见》中,心理教育被列入大学生教育与管理的计划。

目前,在大陆上千所高校中,真正开展起心理教育工作的还只限于几个大城市

的几十所高校。即使是走在前面的佼佼者,与国外相比较仍然显得滞后。我国高校心理健康辅导工作仍然存在思想认识不足,投入不够,经费、人力严重不足,队伍专业化水平不高等问题,影响了心理教育工作的展开,这主要表现在以下几个方面:

(1)在投入方面,许多学校按学生人均数将心理教育的日常经费列入学校的专项经费,并逐年有所增加。但有些部门和学校对心理教育的意义和作用缺乏了解,对心理辅导的支持力度不够,使得心理教育难于推广到应有的程度。同时,心理教育的老师的地位和权利得不到保障,积极性和创造性得不到发挥,降低了心理教育的效率和效果。

(2)师资队伍的培养问题。按照联合国教科文组织要求,在6 000~7 500名中小学生中至少有一名专职学校心理卫生学的教师,按这种比例,我国至少需要2.5万~3万名学校心理学家。而中国心理学会会员总人数才4千余人,即使全体去做学校心理学家,也不到1/6。美国要求300~500名中小学生中,必须配备一名学校心理学家。按照这一标准,我国至少需要20万学校心理专业的人才。所以,心理教师的师资的培养问题已经引起了重视。如上海市专门制定了学校心理辅导教师的培训规划和方案。规定在2003年,所有心理辅导专职教师必须持证上岗,并计划在2005年前每1000名学生争取配备一两名专职心理辅导老师。还出台了学校心理教师职称评聘全部归入“心理学”系列,普教系列专职教师职称评聘全部归入“教育心理”系列。

(3)学校心理教育机构的管理。学校心理教育发达的国家,服务机构的设置、人员配置以及日常工作均有一定的规定,以丹麦为例,20世纪70年代就已经规定学校心理服务机构的人员一般的配置:1名主任学校学家、2名助理学校心理学家、2名临床心理学家和1名社会工作者。据72所高校心理咨询机构的调查,55.4%的咨询人员是思想教育工作者,17.5%的是医务工作者,心理学专业人员仅占20%左右,而且绝大多数是兼职。由此可见,我国咨询人员的专业化程度较低。联合国教科文组织曾对学校心理学家的资格与训练提出了3项要求,即具有教学文凭和教师资格证书和5年以上的教学经验以及系统修完有关的心理学课程。

三 学校心理教育的任务、内容和途径

(一)大学生心理教育的含义

要认识大学生心理教育,首先必须了解心理素质的含义。素质一般被解释为个体先天具有的解剖和生理特征,主要是指感觉器官、运动器官和神经系统等的结构特点和技能特点。良好的先天素质,特别是神经系统的结构和技能,是个体心理发展的生物学基础和前提。不过心理素质一词所指的却并不仅仅是先天的特征,而是