

我国心理健康 教育研究

吕斐宜

著

psychology



中山大學出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

我国心理健康 教育研究

吕斐宜

著

psychology



中山大學出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

我国心理健康教育研究 / 吕斐宜著. — 广州 : 中山大学出版社, 2016.12

ISBN 978-7-306-05853-9

I. ①我… II. ①吕… III. ①心理健康—健康教育—研究—中国 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 234055 号

我国心理健康教育研究

wo guo xin li jian kang jiao yu yan jiu

出版人：徐 劲

策划编辑：陈 露

责任编辑：赵爱平

封面设计：楚芊沅

责任校对：江旭玉

责任技编：汤 丽

出版发行：中山大学出版社

电 话：编辑部 020-84111996, 84113349, 84111997, 84110779

发行部 020-84111998, 84111981, 84111160

地 址：广州市新港西路 135 号

邮 编：510275 传 真：020-84036565

网 址：<http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者：虎彩印艺股份有限公司

规 格：787mm × 1092mm 1/16 18.25 印张 233 千字

版次印次：2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷

定 价：55.00 元

如发现本书因印装质量影响阅读，请与出版社发行部联系调换

我国心理健康教育是随着改革开放的进程而逐渐发展起来的，与社会政治、经济和文化的发展密不可分。曾几何时，若某人被告知心理有问题，这个人就无法再在群体中正常生活，甚至会被等同于精神病人而遭排斥和歧视，所以，许多被心理问题困扰的人只能默默承受着痛苦的煎熬，得不到理解和支持，更得不到科学的指导和救助，个人生活质量大大降低。比如，抑郁症这种心理疾病，在很长一段时间里，都被认为是思想问题或态度问题，被指责为懒惰、不求上进、心胸狭窄等，由于得不到规范治疗，酿成不少悲剧。如今，人们对抑郁症有了全新的认知和理解，抑郁症患者的生存环境得到了极大的改善。那么，人们对心理问题的认知和接纳是如何发生和转变的呢？本研究将对此进行探索和梳理，并且在此基础上对我国心理健康教育的基本状况进行调查，进而为心理健康教育的发展提出建议。本研究从历史、现状、未来三个时空展开。

1. 心理健康教育历史

心理健康和心理健康教育的思想，一直孕育在几千年的中国文化中，然而，正直意义上的中国心理健康教育开始于改革开放后。1985年6月，北京师范大学成立我国高校第一家心理咨询机构，一批高校教师怀着对学生的无私之爱，开始探索大学生心理健康问题，并且宣传和呼吁全社会关

注大学生心理健康。经过十多年的努力，心理健康教育对大学生素质培养的作用逐渐显现，得到学校、社会及政府的认可，教育部颁布了第一个有关心理健康教育的官方文件，即《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 教社政〔2001〕1号》，标志着高校心理健康教育成为学生教育不可分割的组成部分。随后，高校心理健康教育开始辐射社会各个层面，得到了越来越多的回应和欢迎，2006年10月11日，中国共产党第十六届中央委员会第六次全体会议通过的《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》指出：“注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。加强心理健康教育和保健，健全心理咨询网络，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”这是有史以来，第一次在党的文件中，出现了心理健康教育一词，自此，心理健康教育在全国范围广泛开展。

2. 心理健康教育现状

从理论方面看，心理健康教育的研究无论是研究对象、研究方法和研究内容都呈现出多样化的格局。农民工群体、老年群体、医生群体、员工群体、灾后群体、心理障碍患者等社会不同群体的心理健康问题都有研究涉及。近年来，心理健康实验研究增多，从数据收集方法来看，除采用问卷法和访谈法之外，还采取了元分析的方法。从研究内容上看，在对各类群体心理健康的状况、标准、影响因素以及干预效果等方面探讨的基础上，进一步对心理健康服务体系的构建等深层次问题进行了研究。从实践方面看，全社会心理健康教育的宣传普及、针对不同人群体的心理咨询服务等都已广泛开展。心理咨询师作为一种新的职业，得到人力资源和社会保障

部认可，在提升公民的心理健康水平和主观幸福感方面发挥了越来越大的作用。

3. 心理健康教育未来

心理健康教育的发展趋势将是进一步普及和本土化。随着学校、企业、社区等不同领域心理健康教育的探索，出现了丰富多彩的心理健康教育理论和实践成果，这些成果具有很强的群体特点，同时，也是可以相互启发、借鉴和融合的，毕竟都是华夏子孙，有着共同的文化背景，因此，在三十多年向西方学习心理健康教育的基础上，我们完全可以逐渐提炼出中国心理健康教育的精华，形成符合中国人实际的心理健康思想和机制，最终完成心理健康教育本土化历程。

总而言之，我国心理健康教育经历了从自发到自觉，从单一心理咨询到全方位心理健康教育，从介绍、引进、模仿海外心理健康教育到形成初具中国特色的心理健康教育，从学术组织行为到政府行为的过程。我国心理健康教育的现状令人欣喜，高校心理健康教育继续起着领头羊的作用，社区、企业、工厂、机关各行各业心理健康教育蓬勃开展，对国家的建设发展和社会的和谐稳定起到了不可替代的作用。

随着社会的发展，更多群体的心理健康教育值得我们关注，比如，华人留学生群体已经成为一个不容忽视的群体，他们的心理相比于国内大学生群体有其特殊性，他们的身份和所处的环境，使他们更需要心理上的关注和引导，很遗憾这个群体没有纳入本研究中。这一遗憾也启示我们，心理健康教育实践与研究任重道远，我们将在此研究的基础上继续探索，为建立科学规范，顺应时代需求的心理健康教育体系而努力！

第一章 导 引.....	1
第一节 心理健康教育研究的意义	1
一、心理健康与身体健康相辅相成	2
二、心理健康是有效工作的基础	3
三、心理健康是幸福生活的基石	4
四、心理健康与社会和谐发展相互依存	6
第二节 心理健康的影响因素	8
一、经济环境对心理的影响	8
二、文化环境对心理的影响	10
三、家庭环境对心理的影响	12
第三节 心理健康教育研究的框架	17
一、研究思路	17
二、研究对象	18
三、研究方法	19
第四节 心理健康相关概念的界定	21
一、概念界定的必要性	21
二、健康	21
三、心理健康	24
四、心理素质	29

五、心理咨询	31
--------------	----

第二章 我国心理健康教育历史回顾.....	43
------------------------------	-----------

第一节 我国古代心理健康思想	43
----------------------	----

一、孕育在中国哲学中的心理健康思想	44
-------------------------	----

二、孕育在中医学中的心理健康思想	55
------------------------	----

第二节 我国近代心理健康教育状况	62
------------------------	----

一、西方心理健康教育的兴起	63
---------------------	----

二、我国心理健康教育的开启	63
---------------------	----

三、蔡元培对我国心理健康教育的贡献	65
-------------------------	----

第三节 我国现代心理健康教育发展	72
------------------------	----

一、20 世纪 80 年代,我国现代意义心理健康教育萌芽 ...	73
----------------------------------	----

二、20 世纪 90 年代,我国现代意义心理健康教育初绽 ...	77
----------------------------------	----

三、新世纪,我国现代意义心理健康教育百花齐放	85
------------------------------	----

第三章 我国现代心理健康教育实践之学校篇.....	93
----------------------------------	-----------

第一节 高校心理健康教育实践	93
----------------------	----

一、大学生主观幸福感调查	94
--------------------	----

二、大学生心理健康教育课程体验式教学法实践	108
-----------------------------	-----

第二节 中小学心理健康教育实践	120
-----------------------	-----

一、中小学心理健康教育概述	120
---------------------	-----

二、中小学心理健康教育途径	120
---------------------	-----

三、家校合作模式中小学心理健康教育	122
-------------------------	-----

四、中小学生学习心理健康实证调查	125
------------------------	-----

第四章 我国现代心理健康教育实践之企业篇.....	133
----------------------------------	------------

第一节 企业心理资本调查	133
--------------------	-----

一、企业心理资本概述	134
二、企业员工心理资本和职业正能量现状	135
三、心理资本对职业正能量的影响分析	143
四、对策与建议	151
第二节 企业员工心理帮助计划	157
一、企业员工心理帮助计划概述	157
二、EAP 的起源与发展	157
三、EAP 服务的内容、作用与实施	161
四、EAP 服务案例	167
第五章 我国现代心理健康教育实践之社区篇	172
第一节 社区心理健康教育现状	172
一、社区心理健康教育含义	173
二、社区心理健康教育历史	174
三、社区心理健康内容	176
第二节 社区“空巢老人”心理健康调查	176
一、“空巢老人”含义	176
二、空巢老人心理健康研究的方法	178
三、影响空巢老人心理健康的因素	179
四、空巢老人心理健康实证调查研究	182
五、空巢老人心理健康个案研究	188
六、空巢老人心理调适策略	191
第三节 社区“蚁族”群体心理健康调查	197
一、研究对象及方法	198
二、结果分析	199
三、“蚁族”心理现状原因分析	201

四、提升“蚁族”心理健康水平的对策	204
第四节 社区农民工心理健康调查	207
一、农民工生活满意度调查	208
二、农民工与城市居民和谐共处心理基础调查	212
三、农民工住房现状及心态调查	222
第六章 我国未来心理健康教育发展探讨	232
第一节 心理健康教育新理念	232
一、基于全面普及理念的心理健康教育	233
二、基于积极心理学理念的心理健康教育	235
三、发挥高校在心理健康教育中的作用	240
第二节 心理健康教育本土化	243
一、心理健康教育本土化的内涵	244
二、心理健康教育本土化的建议	246
第三节 以高校为例的心理健康教育本土化	252
一、学生思想政治教育与心理健康教育相辅相成	252
二、在融合中实现心理健康教育本土化	253
第四节 以社区为例的心理健康教育本土化	256
一、我国社区心理健康教育面临的问题	257
二、我国社区心理健康教育本土化策略	257
第五节 心理健康教育新着力点	263
一、规范心理咨询师培养的意义	263
二、心理咨询师培养存在的问题	267
三、规范心理咨询师培养的策略	269
参考文献	275
后 记	280

第一章 导 引

20 世纪 80 年代，心理健康进入国视线，然而，真正意义上对心理及心理健康的研究，是近十多年的事。为温饱而奋战的国家，是没有条件从心理层面上去关怀关爱公民的。改革开放 30 多年，在经济上的积累，使我们可以去做这样的工作，帮助公民提升生命质量。同时，当中国改革之路走到攻坚克难阶段，只有公民具备健康的心理素质，才能承受改革带来的各种心理冲击，才能将改革之路坚持下去，才能实现伟大的中国梦。

第一节 心理健康教育研究的意义

人是一个身心的统一体，也就是说人既是一个生理上的人，也是一个心理上的人，所以人的全面发展理应是人的脑力与体力的发展，包括身心两方面素质的充分而协调地发展。心理健康是健康的重要组成部分，它对于个体的发展以及社会的进步都具有深远的意义，没有健康的心理，个体不仅不能发挥自己的潜能，为社会做出应有贡献，而且可能成为社会的负担，甚至成为社会的破坏者。

一、心理健康与身体健康相辅相成

人们最大的愿望就是身体健康，身体健康除了要有科学的饮食和锻炼外，与心理状态也有着密切关系。大量研究表明，许多生理疾病与患者的心理状态有着极为密切的关系。因此，要维护个体完整意义上的健康，不仅要注意健身，而且要注意健心。

早在 1954 年，美国加州工学院年轻的生物学家欧兹及米勒就曾做过一个实验，他们在老鼠丘脑背部埋上电极，另一端与电源开关的杠杆相连，老鼠只要压杠杆，丘脑背部就会有微弱的电流刺激。结果令人难以置信，老鼠不仅学会了通过按杠杆获得电流刺激，而且可以兴奋地持续按 15—16 小时，直到过度疲劳倒下，醒来后又投入按杠杆的“工作”。另一学者德尔加做了类似的实验，将一个电极插在一头特别易怒好斗的公牛的下丘脑中，当被激怒的公牛拼命向他猛冲过来时，他从容不迫地接通电极，公牛立刻变得出乎意料地驯服，并停止了冲撞。1960 年代，美国医生扎克布森用电极刺激病人下丘脑的有关部位，人们惊讶地看到被刺激者面带微笑，表示感觉良好。

这些实验证明，下丘脑与人的情绪有关，经过科学家的不懈努力，现在已发现除了下丘脑外，大脑中的边缘系统、颞叶、额叶的某些部位都与情绪有关。通过对大脑与情绪关系的研究，我们逐步弄清了为什么长期的不良情绪会导致身体疾病。我们以应激情绪为例，来看看情绪与疾病的关系，在应激状态下，下丘脑某些神经元被激活，促使体内分泌大量的肾上腺素和去甲肾上腺素，从而使机体处于紧急动员状态，增加了机体活力，有利于应付外界刺激，战胜困难。但是长久持续的应激状态会摧毁机体的生物化学保护机制，进而导致胃溃疡、胸腺退化、免疫力下降等疾病的产生。

类似的负性情绪，如过度焦虑、悲伤、抑郁等同样会致病。

哈佛大学的一些学者^①，用了40年的时间，对204位成年人做了跟踪调查，结果发现在21岁到46岁之间，过着舒畅精神生活的59人中，只有2人在53岁时得了重病，其中一人死亡。而在同一时期内，得不到舒畅精神生活的48人，都在55岁以前死去。耶鲁大学也做了统计，结论是求诊的病人中，因情绪紧张而致病的占76%。美国学者在对500名胃肠道病人的研究中发现，在这些病人中，由于情绪问题而导致疾病的占74%。根据我国食道癌普查资料，大部分患者病前曾有明显的忧郁情绪和不良心境。我国心理学家在对高血压患者的病因分析中也发现患者病前常有焦虑、紧张等情绪特点。

由此可见，生理和心理是密切关联的，心理状态不好，饱受各种不良情绪的困扰，身体也不可能健康。

二、心理健康是有效工作的基础

良好的心理素质，虽然不能代替一个人的学识和工作才能，但它可以保证一个人的才能得到最大限度的发挥。美国教育家戴尔·卡耐基认为：“一个人的成功只有15%是由于他们的学识和专业技术，而85%是靠良好的心理素质和善于处理人际关系。”有这样一个故事，一个日本青年报考一家大公司，公布考试结果时他名落孙山。得知消息后，他在绝望之余产生了轻生的念头。当他正在医院抢救时，突然传来消息：他被录用了。原来是计算机统计出现了差错，他的考试成绩实际上是名列榜首。但很快又传来消息，他被解雇了。因为公司总裁听说了他的事情之后，认为他连如此小小的人生打击都承受不起，又怎能在今后艰难曲折的人生道路上建功立

^① 江光荣. 大学生心理学. 华中师范大学出版社, 2008年, 第97-99页.

业！于是决定解雇他。

心理素质太差的人，即使学习很优秀也是难以有所作为的。只有拥有了良好的心理素质和健康的心态，面临困难、挫折时才能及时地调整自己，合理地看待困难和挫折，从而使自己保持乐观、自信的心态，并最终战胜困难、挫折，拥有成功的人生；相反，如果没有良好的心理素质和健康的心态，往往难以做到合理看待困难和挫折，从而使自己陷入悲观、消极的心态中无法自拔，甚至一蹶不振，最终则会被困难、挫折所击垮。

三、心理健康是幸福生活的基石

（一）心理健康才能从容应对社会压力

当今时代是瞬息万变的时代，科技的日新月异、经济的飞速发展、社会的变革与进步、社会文化的急剧变迁，正在从方方面面影响着现代人的精神生活。转型期的中国，步入一个压力社会，从南到北，从中年到青年再到儿童，从白领到教师，从干部到群众，都在承受着来自社会、单位和家庭各种各样的压力。人口密度的不断增加、工业化和城市化，使得人际摩擦和冲突的概率大大增加，人们不得不经常处于应激和压力之中。这压力或大或小地影响着人们的身心健康，对于一部分人而言甚至成了“不可承受之重”。

社会分工的不断细化，造成了人的心理机能的片面使用和发展。一位狩猎社会的猎人要有灵敏的视觉、听觉、嗅觉、想象和思维能力，要有强健的体魄、独立拼搏和不屈不挠的意志，要有精诚合作、助人为乐的精神境界才能生存下来，正是这些要求促成了其心理机能的全面与和谐发展。而现代社会一位在流水线上作业的工人呢？社会要求他的只有两样东西：一是对金钱的需要，二是熟练地拧紧螺丝的技能，很容易造成人的身心片

面发展。

现代社会的家庭结构和功能正在悄然地发生变化，使得传统家庭的生育、生殖、保护、相互支持、教育、消费等功能被逐渐分解和取消，家庭结构向小型化、核心化转变，性爱在组成婚姻和家庭中的作用逐渐上升，家庭不稳定趋势日益明显，由于家庭中爱的缺失引起心理异常的情况屡见不鲜。

面对社会和家庭如此快速的变迁，如果没有良好的心理素质，是无法应对的。每个人都希望提高自己的生活质量，过有意义的生活，只有心态积极乐观，适应人生的种种变化，真正理解生命的真谛，才可以从容面对一切，享受美好的人生。

（二）心理健康能够优化群体的人际关系

心理健康既属于个体又属于群体，每一个心理健康的人，不仅可以使自己成为一个幸福和成功的人，还可以净化和美化群体心理环境，让大家都能生活在和谐的气氛中。古人云：万事劳其行，百忧撼其心。其中的“百忧”罪魁祸首就是各种形式、大小的人际冲突没得到正确处理。一般人面临冲突时，往往呈现出三种模式：对抗、逃避、僵持。

对抗：双方很生气，后果很严重。如果只知道对抗，轻者，身心疲惫，郁郁寡欢。没有了快乐，终日与愤怒、沮丧、自卑为伍，不知道活的乐趣在哪；如果是手握重权，执掌国家公器，左右公司命脉的人，则可能企业破产，千百个家庭因此堕入贫困；或国与国之间硝烟四起、刀兵相向，百万黎民百姓丧身战火里，生灵涂炭，人神共愤。

逃避：逃避会让关系变得疏离，变得冷漠，走向消亡。置身于这样的情形下的个体，会慢慢发现，在他周围没有一个可以说真心话的人，寂寞孤独悄然而至，无力驱散。

僵持：双方对峙，虽没有对抗，也不想缓和，就这样耗着，生命苦短，有多少能量可以空耗？自己的家人、自己的事业为这种内耗，付出了多少代价呢？

如果一个人正在对抗、逃避、僵持模式中“轮回”，当谈判遇到“对抗”，当关系遇到“僵持”，当管理遇到“逃避”，这样的人际环境是没有办法正常工作和生活的。

健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提，而健康的一半是心理健康。对于现代社会中的人来说，心理健康的意义远远超过躯体健康。这不仅因为随着科学技术、经济水平、医疗条件的发展和改善，躯体疾病在逐渐减少，而且还因为现代社会对人的心理素质的要求更高，每一个想获得成功的人，都必须关心和维持自身的心理健康。

四、心理健康与社会和谐发展相互依存

构建社会主义和谐社会是一个复杂艰巨的系统工程，涉及我国政治、经济、文化建设的方方面面，需要全面考虑，综合平衡。其中解决人的心理健康问题是构建社会主义和谐社会必须解决的重大问题之一。因为它不仅可以弥补国家各项政策的缺漏，还具备维系社会健康、协调发展，减少社会冲突，提升公众社会责任与公德等多方面的功能。心理问题已经成为一个普遍存在的社会问题，关系到社会的和谐与发展。要构建和谐社会，心理健康教育无疑是其中一项重要内容。只有优良的心态、健康向上的团队、和谐稳定的家庭，才能构建一个和谐的社会。

社会成员心理的和谐是社会和谐发展的根本前提。人的心理健康是人内在精神和谐的基础，也是社会和谐发展的基础。社会的和谐依赖于每一个成员各尽所能，而能力的发展和发挥都以基本的心理健康为前提。一个

人的心理健康状况良好，他对自己的认识就比较清楚，知道自己的潜能、兴趣所在，并为自己确定切实可行的目标，积极进取，容易取得个人的成功，对社会的发展也做出积极的贡献。人也只有心理健康了，才会有积极的情绪、向上的理想信念、正确的价值观和高尚的精神道德追求以及坚强的意志，人的内在精神才能和谐，人才能与他人、与自然和谐相处，积极进取，共同发展，社会才能和谐。相反，心理健康状况不好的人，缺乏基本的自知之明，有的自轻自贱、破罐子破摔，有的自命不凡、好高骛远。这样的心理状态只能导致生活、工作的失败。失败之后更容易充满各种消极情绪，悲观失望，怨天尤人，不容易与他人和谐相处，产生攻击、退缩、物质滥用，甚至自杀等消极行为，不利于家庭及社会的和谐，甚至会无端制造各种矛盾和问题，危害社会和谐与稳定。加强心理健康教育能促进人们能力的发展与发挥，为社会的和谐做出贡献。

社会和谐是人心理健康的重要保证。社会是由不同阶层、不同行业的成员组成的，他们在整个社会结构中，有各自的活动领地、谋生手段、职业、身份、利益、偏好、文化背景、价值取向、行为方式。他们之间有相容互补的一面，也存在一定的矛盾，是相互平等、相互依赖的。社会不同阶层之间的矛盾如果不及时加以协调和化解，有可能演化为阶层利益对抗和阶层冲突。弱势阶层成员目睹强势阶层的显赫，内心的不平衡会加剧，对社会的不满情绪在滋长，同时深感自卑、无助和绝望。在这种情况下，很容易突破道德、法律理智的防线，铤而走险，对社会的稳定与和谐构成巨大威胁。

心理健康与社会和谐发展相互依存。心理健康是社会和谐发展的基础，反过来，社会和谐也是心理健康的重要保证。和谐社会有利于人们的心理健康，但建设和谐社会本身是一个庞大的系统工程，涉及社会利益关系的